

## सहायता चाहिए सत्र 1 - 5 हिन्दी अनुवाद

सहायता चाहिए रोकथाम योजना छोटे बच्चों में यौन रुचि रखने वाले व्यक्तियों को सहायता प्रदान करने के लिए एक ऑनलाइन पाठ्यक्रम है। पाठ्यक्रम का विकास मूर सेंटर फॉर चाइल्ड सेक्सुअल एब्यूज, जॉन्स हॉपकिंस ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के कर्मचारियों एवं प्राध्यापकों के द्वारा अन्य राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञों, बच्चों में यौन रुचि वाले लोगों और बाल यौन शोषण से बच गए लोगों के सहयोग से किया गया था। इस साइट पर दर्शाये गए संसाधन मूर सेंटर या जॉन्स हॉपकिंस संस्थानों द्वारा समर्थित नहीं हैं, और वे पेशेवर चिकित्सा सलाह या उपचार का विकल्प नहीं हैं। आपको जो सहायता चाहिए, कृपया उसे पाने के लिए कदम उठाएँ। **आप हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं।**

### सहायता चाहिए के विकासक

एलीज़ाबेथ जे. लेटौरन्यू  
पीएच. डी.

प्रोफेसर, मानसिक स्वास्थ्य  
विभाग, एवं निदेशक, मूर  
सेंटर फॉर द प्रिवेंशन ऑफ  
चाइल्ड सेक्सुअल एब्यूज,  
जॉन्स हॉपकिंस ब्लूमबर्ग  
स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ।

रेयान टी. शील्ड्स, पीएच. डी.

असिस्टेंट प्रोफेसर, स्कूल ऑफ  
क्रिमिनोलॉजी एंड जस्टिस  
स्टडीज, यूनिवर्सिटी ऑफ  
मैसाचुसेट्स लोवेल।

अमांडा ई. रूजिका, एम. ए.

सीनियर रिसर्च एसोसिएट,  
मानसिक स्वास्थ्य विभाग  
और अनुसंधान कार्यों के  
निदेशक, मूर सेंटर फॉर द  
प्रिवेंशन ऑफ चाइल्ड  
सेक्सुअल एब्यूज, जॉन्स  
हॉपकिंस ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ  
पब्लिक हेल्थ।

## सहयोगी

एटीएसए सहयोगी	विद्यार्थी एवं कर्मचारी	समर्थक
करेन बेकर	सिएरा बॅकमैन, अनुसंधान सहायक	“आदम”
एनिस्स बेनेलमऊफ़फ़ोक	माइगन इनगार्म, जेएचएसपीएच डोकटोरल विद्यार्थी	बच्चों की और यौन आकर्षण वाले अनाम व्यक्ति जिन्होंने अपनी कहानियाँ प्रदान कीं
माइया क्रिस्टोफर	जिओफ़फ़ काहन, जेएचएसपीएच डोकटोरल विद्यार्थी	बाल यौन शोषण से बच गये गुमनाम व्यक्ति जिन्होंने अपनी कहानियाँ दीं
गेरी क्रिसी		ल्यूक मलोने
गेराल्ड होवर	जिओफ़फ़ काहन, जेएचएसपीएच डोकटोरल विद्यार्थी	सच्चरित्र बालकामुक
जिल्ल लेवेंसन		
काइरन मेककार्टन	साराह मुर्रे, जेएचएसपीएच पोस्टडोकटोरल विद्यार्थी	
माइकल माइनर		
डेनियल रोथमैन	जॉन थोरने, जेएचएसपीएच डोकटोरल विद्यार्थी	
जोआन टबाकनिक		

## संगठनात्मक भागीदार और पूंजी लगाने वाले

### 3सी संस्थान

एसोशिएशन फॉर द ट्रीटमेंट ऑफ़ सेक्सुयल एब्युसर्स| एटीएसए

मूर सेंटर फॉर द प्रीवेंशन ऑफ़ चाइल्ड सेक्सुअल एब्युज

रेलान्स : एंडिंग सेक्सुयल वायोलेंस इन वन जेनरेशन

शार्पर फ्यूचर

### अनुवाद सत्यापन

रश्मि नायर को हेल्प वांटेड के अनुवाद की समीक्षा और सत्यापन करने के लिए विशेष धन्यवाद।

रश्मि नायर, पीएचडी, मूर सेंटर में सहायक वैज्ञानिक हैं। वह एक डेटा साइंटिस्ट हैं और उनके प्राथमिक अनुसंधान लक्ष्यों को सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति विश्लेषकों के सहयोग से अनुसंधान अध्ययनों के प्रबंधन, डिजाइन और विश्लेषण और सार्वजनिक स्वास्थ्य और हिंसा संबंधी डेटा की मॉडलिंग के लिए सांख्यिकीय तरीकों के विकास की ओर निर्देशित किया जाता है।

## विषय - सूची

सत्र 1 : बच्चों का यौन शोषण क्या है?.....	5
सत्र 2: प्रकटीकरण और सुरक्षा कौशल.....	16
सत्र 3: अपने कामुक आकर्षण पर काबू पाना.....	26
सत्र 4: एक सकारात्मक आत्म-छवि का निर्माण करना.....	40
सत्र 5: एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण करना.....	49

## सत्र 1 : बच्चों का यौन शोषण क्या है?

**टिप्पणी:** यह सहायता चाहिए सत्र किसी भी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है। परंतु, इसकी रूपरेखा मूल रूप से किशोरों और युवाओं को ध्यान में रख कर बनाई गई है। जब हम “छोटे बच्चों” में यौन रुचि की बात करते हैं तो हमारा आशय आप से छोटे बच्चों के बारे में होता है यदि आप 18 वर्ष से कम आयु के हैं। यदि आप 18 वर्ष से अधिक आयु के हैं, तो कृपया “छोटे बच्चों” से यह समझें कि कोई भी जो 18 वर्ष की आयु से कम हो।

### प्रस्तावना

इस सत्र में, हम बच्चों का यौन शोषण क्या है और बच्चों के यौन शोषण का पीड़ितों पर क्या प्रभाव पड़ेगा और उन लोगों के लिए उसके क्या परिणाम होंगे जो शोषण करते हैं के बारे में बात करने जा रहे हैं।

### बच्चों का यौन शोषण क्या है?

वह सभी लोग जिनका बच्चों के प्रति यौन संबंधी आकर्षण होता है, अपने आकर्षण को क्रियान्वयन नहीं करते। खुद की सहायता करना आपत्तिजनक नहीं होता, लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि कौन सी क्रियाओं को बच्चों का यौन शोषण माना जाता है ताकि आप दूसरों को और स्वयं को कष्ट पहुंचाने से बचें।

स्पष्ट रूप से, जब हम बच्चों के यौन शोषण के बारे में चर्चा करते हैं, तो हम दो किशोरों के बीच, जो लगभग एक ही उम्र के हैं, स्वैच्छिक विशिष्ट किशोरावस्था यौन संबंधी अनुभव के बारे में बात नहीं कर रहे हैं।

‘बच्चे’ का मतलब है कोई भी जो 18 वर्ष की उम्र से कम हो और समान्यतया शोषण करने वाले व्यक्ति से कम से कम तीन वर्ष छोटा हो।

बच्चों का यौन शोषण किसी बच्चे को यौन संबंधी क्रिया में संलिप्त करना होता है। वह क्रिया कुछ भी हो सकती है जिससे शोषण करने वाले व्यक्ति को कामुक लगे। इसमें बच्चे को न छूना भी शामिल हो सकता है।

नीचे कुछ बच्चों के यौन शोषण के उदाहरण दिये गए हैं:

- यौन सुख के लिए किसी बच्चे के जननांगों या गुप्तांगों को छूना
- किसी बच्चे को किसी अन्य व्यक्ति के जननांगों को देखने या छूने के लिए विवश करना
- किसी बच्चे के साथ कामुक खेल खेलना
- जब आप किसी बच्चे के साथ होते हैं, तो हस्तमैथुन करना, अपने जननांगों को स्वयं छूना या बच्चे से उसके अपने जननांगों को छुआना
- किसी बच्चे के मुँह, योनि, या गुदा में, शरीर के अंगों को ( जैसे कि जीभ, अंगुली, या लिंग ) या किसी वस्तु को डालना
- कामुक फोन करना, लिखित संदेश भेजना या ऑनलाइन संवाद करना
- किसी बच्चे को कपड़े उतारते हुये या गुसलखाना उपयोग करते हुये अनुचित रूप से देखना
- बच्चों का अश्लील साहित्य; ऐसे यौन चित्र या फिल्में बनाना, आपके पास होना, साझा करना या देखना जिनमें कोई भी 18 वर्ष से कम की आयु का हो  
- - - आप भी या आप ही की आयु का रोमानी साथी

### **तैयार करना ( ग्रूमिंग )**

कुछ लोग बच्चे को यौन क्रिया के लिए तैयार करने की कोशिश करते हैं। इसे “ग्रूमिंग” कहते हैं और यह बाल यौन शोषण का करना बन सकता है।

ग्रूमिंग में इस तरह की बातें शामिल हो सकती हैं:

- जब आप बच्चे में यौन संबंधी रूप से रुचि रखते हों तो उसके साथ अकेले में समय व्यतीत करना
- बच्चे के साथ अपने राज साझा करना
- बच्चे को उपहार या उस पर विशेष ध्यान देना

- बच्चे को कामुक चुटकले या कहानियाँ सुनाना
- किसी बच्चे के साथ नजदीकी शारीरिक संपर्क रखना, जैसे कि मालिश करवाना, नहाना, या पीठ की सवारी कराना

कोई भी व्यक्ति जिसकी मंशा बच्चे को यौन क्रिया के लिए तैयार करने की नहीं होती परंतु भावुक रूप से या शारीरिक रूप से वह उसके निकट हो जाता है तो वह इस निकटता का लाभ उठा सकता है और बच्चे का यौन शोषण कर सकता है।

### **अब आप जानते हैं**

कामुक आकर्षण व्यक्तिगत होता है - हम जानते हैं कि जो लोग छोटे बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं वह एक ही तरीके से आकर्षित नहीं होते। यह जानते हुये कि बच्चों के यौन शोषण में कौन सी क्रियाएँ संलिप्त होती हैं या हो सकती हैं, ग्रूमिंग से आप सीमाएँ निर्धारित कर सकते हैं और किन परिस्थितियों से *आपको* बचना चाहिए, उनके बारे में अच्छे निर्णय ले सकते हैं।

इसके बारे में सोचने का एक अच्छा तरीका यह है कि किसी बच्चे के साथ कोई भी व्यवहार जिससे आप कामुक रूप से उत्तेजित होते हैं या “कामोत्तेजित” होते हैं सही नहीं है। बच्चे के साथ ऐसा व्यवहार करने से इसकी संभावना अधिक हो जाती है कि आप उस बच्चे का शोषण करेंगे।

आपको बच्चों के साथ ऐसी परिस्थितियों से बचने के लिए, जो कामुक हो *सकती हैं*, अपने सही विवेक से काम लेना चाहिए - - - चाहे आपकी ऐसी मंशा न भी हो।

कुछ लोग जो बच्चों का यौन शोषण करते हैं, अपने - आप से ऐसा कह सकते हैं कि ‘बच्चा चाहता था’ या ‘बच्चे को यह अच्छा लगा’ यदि बच्चा कामुक रूप से प्रतिक्रिया देता है या उसमें स्वेच्छा से भाग लेता है। लेकिन बच्चे किसी भी प्रकार की यौन क्रिया के लिए स्वीकृति नहीं दे सकते, और यह व्यवहार हानिकारक और अवैध है।

**क्या यह बच्चों का यौन शोषण है?**

क्या आप संशय में हैं कि जो व्यवहार आप सोच रहे हैं वह बच्चों का यौन शोषण होगा?

यदि आपको कभी भी यह संशय होता है कि आप किसी बच्चे के साथ जो भी करना चाहते हैं उसे बच्चों का यौन शोषण माना जाएगा, तो आप अपने-आप से पूछें, “क्या यह मुझे कामुक रूप से उत्तेजित महसूस करा सकता है?”

यदि इसका उत्तर हाँ है, तो उस गतिविधि से बचें और बच्चे के साथ अकेला रहने से बचें। यदि आप अभी भी निश्चित नहीं हैं तो आप [StopItNow.org](http://StopItNow.org) पर जा सकते हैं और किसी परामर्शदाता से गुमनाम रूप से चैट कर सकते हैं।

### **आकर्षण बनाम क्रिया**

जब हम बच्चों के यौन शोषण के बारे में बात करते हैं , तो बच्चों के प्रति आकर्षण *होना* और बच्चों के प्रति आकर्षण होने पर कुछ *क्रिया* करने में बहुत बड़ा अंतर है।

केवल इसलिए कि किसी का बच्चों के प्रति आकर्षण है से यह मतलब नहीं है वह किसी बच्चे का यौन शोषण करेगा - अधिकतर लोगों को कामुक आकर्षण होता है लेकिन वह उस पर कार्यवाही नहीं करते।

ऐसे कई लोग होते हैं जो बच्चों की ओर आकर्षित तो होते हैं परंतु उन्होंने बच्चों को कोई हानि नहीं पहुंचाई और न ही बच्चों को कोई हानि पहुंचायेंगे। इसी प्रकार, ऐसे कई लोग हैं जो बच्चों की ओर आकर्षित तो नहीं होते परंतु उन्होंने बच्चों का यौन शोषण किया है।

आइये एक मिनट में कुछ शब्दावलियों की समीक्षा करें।

**शब्द: बच्चों का यौन शोषण**

**परिभाषा:** किसी बच्चे को कामुक गतिविधि में शामिल करना



**शब्द:** बाल शोषण वाला व्यक्ति

**परिभाषा:** 16 वर्ष से अधिक की आयु वाला कोई व्यक्ति जो उन बच्चों की आकर्षित होता हो जो अभी तक युवावस्था में नहीं पहुंचे हैं

**शब्द:** यौन अपराधी

**परिभाषा:** ऐसा व्यक्ति जो बाल यौन शोषण करता है

**शब्द:** ग्रूमिंग व्यवहार

**परिभाषा:** किसी बच्चे का अधिक आसानी से यौन शोषण करने के लिए निकट के भावनात्मक या शारीरिक संबंध बनाने की गतिविधियां

**शब्द:** स्वीकृति

**परिभाषा:** कामुक गतिविधि में भाग लेने के लिए अनुमति देना; बच्चे स्वीकृति नहीं दे सकते

**पीड़ितों पर बाल यौन शोषण का क्या प्रभाव होता है?**

किसी बच्चे के लिए यौन शोषण पीड़ादायक, डरावना, या भ्रम में डालने वाला हो सकता है। कई बच्चे जिनका यौन शोषण होता है, शोषण करने वाले व्यक्ति को जानते हैं और उस पर भरोसा करते हैं। वह अक्सर समझ नहीं पाते कि उनका शोषण हो रहा है।

बच्चे यौन शोषण के बारे में विभिन्न तरीकों से और समय के साथ जागरूक होते हैं। जब उन्हें पता चलता है कि उनके साथ क्या घटित हुआ है तो यह उनके लिए बहुत परेशान करने वाला हो सकता है।

बाल यौन शोषण के परिणाम पीड़ितों के साथ उनकी सारी उम्र के दौरान रह सकते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि जिन बच्चों का यौन शोषण किया जाता है, उन्हें बचपन

से ले कर वयस्क होने तक शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

बाल यौन शोषण के पीड़ितों को रिश्तों में समस्याओं का और शैक्षणिक समस्याओं का जोखिम भी होता है, और उनके अन्य यौन और गैर-यौन शोषण के शिकार होने की संभावना भी अधिक है।

अगले भाग में आप बाल यौन शोषण के पीड़ितों को यह साझा करते हुये सुनेंगे कि किस तरह से शोषण ने उन पर बुरा प्रभाव डाला।

### **बचे हुये लोगों की कहानियाँ**

नीचे तीन व्यक्तिगत वर्णन दिये गए हैं जिसमें बताया गया है कि कैसे बाल यौन शोषण ने पीड़ित पर दुष्प्रभाव डाला।

### **बचे हुये लोगों की कहानी संख्या एक**

“हमारी मुलाकात अपने माध्यमिक स्कूल की शुरुआत में हुई, और वह मेरा सबसे दोस्त बन गया। जब मैंने उसे यह बताया की मेरे अंकल ने मेरे साथ छेदछाड़ की थी, तो मुझे लगता है कि इस बात ने उसके लिए उत्प्रेरक का काम किया, जिससे उसने मेरे बारे में यह सोचना शुरू कर दिया कि मैं पहले से शिकार हो रखी हूँ। और इसलिए, यह वास्तव में नीचा दिखाने वाली टिप्पणियाँ और लगातार मेरे काम को निम्नस्तर दिखाने से शुरू हुआ। उसने पहली बार अपने दोस्त की जन्मदिन की पार्टी में मेरा यौन उत्पीड़न किया। और फिर, यह तब चलता रहा जब तक कि मैंने स्कूल बादल नहीं लिया।

मैं एक विषम लिंगी से - एक ऐसी विद्यार्थी जो वास्तव में अपनी कक्षा में पढ़ाई में व्यस्त रहती थी, स्कूल में वास्तविक आनंद लेती थी, स्कूल में एक अति चिंताग्रस्त व्यक्ति में विकसित हो गई। मेरे ग्रेड गिर गए। अभी भी, मुझे आदमियों के साथ बातचीत करने में परेशानी होती है। केवल रोमानी और कामुक बातचीत में ही नहीं। जब कोई लड़का मेरे बहुत करीब आ जाता है, तो मैं हड़बड़ा जाती हूँ। जब कोई आदमी ऊंची आवाज

में बात करता है, तो मैं जड़ हो जाती हूँ। सड़क पर चलते हुये मुझे शायद कम से कम हर 20 सेकंड में एक बार पीछे मुड़ कर देखना पड़ता है। मेरी सुरक्षा की भावना काफी कम है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ मेरे आत्म-सम्मान की भावना, जिसके साथ मैं संघर्ष करती हूँ, कुछ बेहतर हो गई है, लेकिन अभी भी यह बहुत कठिन है। “

### **बचे हुये लोगों की कहानी संख्या दो**

“मुझे तब अनुभव हुआ जब मैं आठ वर्ष का था। जिस व्यक्ति ने, जो मुझसे बड़ा बच्चा था, मेरा शोषण किया, वह लगभग 15 वर्ष का था। मैं उसे अपने अपार्टमेंट कॉम्प्लेक्स, जहाँ मैं रहता था, से जानता था। चाहे जो भी है, मैं अपने अपार्टमेंट वापस चल कर जा रहा था और वह चाहता था कि मैं उसके बेडरूम में जाऊँ। मैंने सोचा कि वह वास्तव में सही था, क्योंकि मुझसे बड़ा बच्चा मेरे साथ कुछ करना चाह रहा था। मैं उसके बेडरूम में चला गया और उसने मुझे कपड़े उतारने के लिए कहा, और मैंने उतार दिये। उसने भी अपने कपड़े उतार दिये और मुझे याद है कि वह मुझसे यह कह रहा था कि मुझे यह सीखने की जरूरत है कि लड़कियों के साथ यौन क्रिया कैसे की जाती है। उसने मुझे अपने बिस्तर पर चेहरा नीचे करके लेटने के लिए कहा और वह मेरे ऊपर चढ़ गया, और उसके बाद मुझे कुछ भी याद नहीं है। मुझे याद है कि मैं उस शाम देर से घर लौटा और मुझे अभी भी यह समझ नहीं आ रहा था कि मेरे साथ क्या हुआ था।

मैंने अपनी माँ को बताया, और निस्संदेह मेरी माँ और पिताजी दोनों ही बहुत परेशान थे। मुझे किसी पुलिस अफसर से बात करना याद है। मुझे लगा कि मैंने वास्तव में कुछ गलत किया था, और मेरे माता-पिता की परेशानी का कारण मैं था। मेरे माता-पिता ने मुझे बिठाया और मुझसे कहा, “हम तुमसे परेशान नहीं हैं। तुमने कुछ भी गलत नहीं किया।” लेकिन इस बात ने इसमें कोई बदलाव नहीं किया कि मैं उस बारे में क्या महसूस कर रहा था। मैं अभी भी अपने-आप को बहुत अधिक दोषी मानता हूँ।

निस्संदेह, अब मैं यह जानता हूँ कि मैंने कुछ भी गलत नहीं किया था। लेकिन, एक बच्चे की तरह मेरे लिए वह कुछ वर्ष बहुत कठिन थे। मैं थोड़े अवसाद से, और इस भावना

से कि मैं दूसरे लोगों से काफी अलग हूँ , ग्रस्त हो गया। मैंने मजबूरी और नशे की लत के साथ बहुत सालों तक संघर्ष किया।

और बहुत लंबे समय तक, यौन संबंध स्थापित करना मेरे लिए वास्तव में बहुत भयानक था, दरअसल किसी स्त्री के साथ शारीरिक रूप से अंतरंग होना। मुझे नहीं लगता कि मैंने अपनी पहली तीन महिला मित्रों में से किसी के साथ भी यौन-क्रिया की थी। मैं बहुत डरा हुआ था। बहुत अधिक डर था, बहुत अधिक शर्मा थी, बहुत अधिक घबराहट थी।

उस संदर्भ में, इतना छोटा होते हुये यौन-क्रिया से परिचित होने से निश्चित रूप से मुझे हानि हुई थी।“

#### **बचे हुये लोगों की कहानी संख्या तीन**

“मुझे पड़ोस की वह किशोर लड़कियाँ याद हैं जो मेरे घर यह पूछने के लिए आई थी कि क्या मैं खेलने के लिए आ सकती थी। उनके साथ एक छोटी लड़की थी जो लगभग मेरी ही आयु की थी, लगभग सात वर्ष की, और मैंने सोचा “ठीक है।“

हम जंगल में गए। उन्होंने मुझे और उस छोटी लड़की को कपड़े उतारने का निर्देश दिया, और फिर वह हमें एक-दूसरे के साथ विभिन्न कामुक चीजें करने के लिए बाध्य करने लगीं। इनमें अधिकतर छूना था, इनमें कोई भी घुसाने जैसी क्रिया शामिल नहीं थी, लेकिन मुझे अभी भी याद है कि मैं इसे बड़ा अजीब सोच रही थी।

वह चाहती थी कि हम एक-दूसरे के गुप्तांगों और ऐसी ही चीजों को चूमें। मुझे याद है कि मैं शायद उस समय “कामुक रूप से उत्तेजित” सात-वर्षीय संस्करण थी। मैं यह भी नहीं जानती थी कि यौन-क्रिया क्या थी या हम क्या कर रहे थे। उसके कुछ समय बाद हम उस शहर से बाहर चले गए, और यह बात उन बातों में एक थी जिन्हें मैं भूल गई थी। तब फिर जब मैं 19 वर्ष की थी, तो मैं निराशाजनक आत्मघाती दौर से गुजर रही थी।

उसका बहुत कुछ ताल्लुक इस बात से था कि मैं इस सच्चाई से संघर्ष कर रही थी कि मैं एक बाल कामुक थी, और यह कि यह एक बहुत बड़ा राज था। मैं इसके बारे में किसी को कुछ बता नहीं सकती थी, और वास्तव में मैं खुद से शर्मिंदा थी। आखिरकार, मैंने अपने एक दोस्त को इसके बारे में बताया, और मैंने उसे वो सारी बातें भी बताईं जिनमें बचपन के अनुभव भी थे और यह कि मैं एक बाल कामुक थी।

जिस अनुभव से मैं सात वर्ष की आयु में गुजरी थी, उसके मुकाबले इस बारे में बात करने से मुझे तब अधिक पीड़ा हुई जब मैं 19 वर्ष की थी, यदि इसका कोई मतलब निकलता है तो। मेरा अनुमान है कि उस समय मेरा एक दृष्टिकोण था, और सात वर्ष की आयु में जो कुछ हुआ था, उसके बारे में मेरा कोई दृष्टिकोण नहीं था।

मुझे लगता है कि उन अनुभवों ने, और कुछ दूसरों लोगों ने, कई तरीकों से मुझे नुकसान पहुंचाया, जिसमें मैं लोगों से कैसे संबंध रखती हूँ, मैं कैसे सभी रिश्तों में सहज महसूस नहीं करती, कैसे मैं वयस्कों के प्रति आकर्षित नहीं होती हूँ आते हैं। “

#### **बच्चों का यौन शोषण करने के परिणाम**

पीड़ितों पर बाल यौन शोषण के गंभीर और लंबे समय तक चलने वाले प्रभावों के अतिरिक्त, उन लोगों के लिए, जो बच्चों का यौन शोषण करते हैं, गंभीर परिणाम होते हैं।

बच्चों का यौन शोषण करने वाले लोगों को गिरफ्तार किया जा सकता है, मुकदमा चलाया जा सकता है और जेल भेजा जा सकता है।

जो लोग बाल यौन शोषण के दोषी पाये जाते हैं, उन्हें सार्वजनिक यौन अपराधियों की रजिस्ट्री में लंबे समय तक, कभी-कभी जीवन भर के लिए पंजीकरण करना पड़ सकता है। इसका अर्थ है कि उनका नाम, पता, फोटो और अपराध को ऑनलाइन और समाचार पत्रों में प्रकाशित किया जा सकता है।

एक 'पंजीकृत यौन अपराधी' के रूप में जाना जाने से स्कूल में शिक्षा पूरी करने में, नौकरी पाने में, घर खोजने में, और परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ रिश्ता बनाएँ रखने में कठिनाई हो सकती है।

जो लोग किसी बच्चे का यौन शोषण करते हैं, उन्हें एक आवासीय यौन अपराधी उपचार सुविधा में रहना पड़ सकता है। यदि उनके कोई छोटे भाई-बहन हैं तो उन्हें अपने घर लौटने की अनुमति से इनकार किया जा सकता है।

कानूनी और सामाजिक परिणामों को भुगतने के साथ-साथ, वह लोग जो बच्चों का यौन शोषण करते हैं अक्सर पश्चाताप और भावनात्मक अपराध बोध महसूस करते हैं।

### **निष्कर्ष**

किसी बच्चे को यौन गतिविधि में शामिल करना गलत है। कोई बच्चा कानूनी या भावनात्मक रूप से "सहमति" नहीं दे सकता है या किसी भी यौन गतिविधि के लिए सहमत नहीं हो सकता है।

बाल यौन शोषण से पीड़ितों के लिए हानिकारक और लंबे समय तक चलने वाले प्रभाव हो सकते हैं। और उन लोगों के लिए, जो बच्चों का यौन शोषण करते हैं, इसके गंभीर परिणाम होते हैं - कानूनी और भावनात्मक।

यदि आप साइट पर सहायता के लिए जा रहे हैं, तो आप शायद बच्चों के प्रति कामुक आकर्षण के प्रबंधन के लिए अपना उत्कृष्ट कर रहे हैं। हम आपको यह कह सकते हैं कि बच्चों के यौन शोषण को रोका जा सकता है, विशेषकर तब जब आपको सही सहायता उपलब्ध हो।

हमारा शोध यह बताता है कि कई लोग, जो बच्चों की और कामुक रूप से आकर्षित होते हैं, कभी भी किसी बच्चे का यौन शोषण नहीं करेंगे। लोगों को अपने आकर्षण के अनुसार नहीं चलना होता है। दूसरे सत्रों में, हम आपको बच्चों के प्रति आकर्षण के प्रबंधन में

सहायता के लिए और बाल यौन शोषण से बचने के लिए रणनीति प्रदान करेंगे। आप अतिरिक्त संसाधनों के लिए हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) पर भी जा सकते हैं।

**समाप्त**

## सत्र 2: प्रकटीकरण और सुरक्षा कौशल

**टिप्पणी:** यह सहायता चाहिए सत्र किसी भी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है। परंतु, इसकी रूपरेखा मूल रूप से किशोरों और युवाओं को ध्यान में रख कर बनाई गई है। जब हम “छोटे बच्चों” में यौन रुचि की बात करते हैं तो हमारा आशय आप से छोटे बच्चों के बारे में होता है यदि आप 18 वर्ष से कम आयु के हैं। यदि आप 18 वर्ष से अधिक आयु के हैं, तो कृपया “छोटे बच्चों” से यह समझें कि कोई भी जो 18 वर्ष की आयु से कम हो।

### प्रस्तावना

किसी को छोटे बच्चों के प्रति अपने आकर्षण के बारे में बताना एक बहुत बड़ा कदम है। अपने जीवन में महत्वपूर्ण लोगों के साथ इस जानकारी को साझा करने के कुछ अच्छे कारण हो सकते हैं, यद्यपि ऐसी बात करना कठिन हो सकता है।

लोगों को अपने आकर्षण के बारे में बताने के भले-बुरे पहलुओं के बारे में सोचना और यह फैसला लेना कि आपके लिए क्या उत्तम है उपयोगी हो सकता है। हम आपके महत्वपूर्ण निर्णयों में आपकी सहायता करना चाहते हैं।

आगे आने वाले खंडों में हम इस बारे में बात करेंगे:

- आप क्यों बताना चाहेंगे
- किसको बताना चाहिए
- कब बताना चाहिए
- कहाँ बताना चाहिए
- क्या बताना चाहिए

इस सत्र में बाद में, आप अन्य लोगों, जिन्होंने छोटे बच्चों के लिए अपने आकर्षण के बारे में बताया और अन्य जिन्होंने न बताने का निर्णय लिया, के अनुभवों के बारे में सुनेंगे।

इससे पहले कि हम शुरू करें, जब आप किसी को अपने आकर्षण के बारे में बताने के लिए सोचते हैं तो अपने-आप को सुरक्षित करने के लिए यहाँ कुछ जानकारी दी गई है।



**इससे पहले कि आप अपने आकर्षण के बारे में किसी को बताएं**

कुछ लोग जिन्हें आप बताएं - समान्यतया एक पेशेवर जैसे कि अध्यापक, चिकित्सक, प्रशिक्षक या डॉक्टर - उन्हें अधिकारियों को सूचित आवश्यक होता है यदि वह समझते हैं कि बच्चे का यौन या शारीरिक शोषण किया गया है या भविष्य में किया जा सकता है।

यदि आपने किसी बच्चे को हानि नहीं भी पहुँचाई है या बच्चों का अश्लील साहित्य नहीं देखा है, तो भी कोई इस निष्कर्ष पर पहुँच सकता है कि आपके जीवन में किसी बच्चे को ( हो सकता है वह आपका छोटा भाई या बहन हो ) आपके आकर्षण के कारण खतरा है और अधिकारियों को सूचित कर सकता है। अधिकारी इस जानकारी का क्या करेंगे( उदाहरण के लिए, क्या वह आपकी जाँच करने का निर्णय लेते हैं ) रिपोर्ट करने वाले व्यक्ति के हाथों से पूरी तरह से बाहर है।

इसलिए इससे पहले कि आप किसी पेशेवर के साथ अपने आकर्षण के बारे में चर्चा करें, यह जानना महत्वपूर्ण है कि क्या हो सकता है।

आप उनसे यह पूछ सकते हैं कि यदि आपकी उम्र का कोई व्यक्ति उनको यह बताए कि उसकी बच्चों में कामुक रुचि है तो वह क्या करेंगे। उदाहरण के लिए, "सुश्री जॉस, यदि कोई किशोर मुवक्किल आपको यह बताता है कि वह बच्चों के प्रति कामुक रूप से आकर्षित है लेकिन अभी तक उसने ऐसे कोई गतिविधि नहीं की है, तो क्या आपको वह रिपोर्ट करना पड़ेगा?"

अगर वह हाँ कहती है, तो आप बातचीत को समाप्त करने के तौर कह सकते हैं, "धन्यवाद, यह मेरे लिए मददगार है" ।

यदि वह नहीं कहती है और यदि आप बताने का फैसला करते हैं तो वह उनमें से हो सकती है जिसे आप बता सकते हैं।

आप अपने राज्य के रिपोर्ट करने वाले कानूनों का ऑनलाइन शोध कर सकते हैं या फिर गुमनाम रूप से [स्टॉपइटनाऊ!हेल्पलाइन](#) से संपर्क करके( कृपया [स्टॉपइटनाऊ!](#) के लिंक के लिए हमारा [संसाधन पृष्ठ](#) देखें)।

आइए अब उस जानकारी पर वापस चलते हैं जो आपको अपने आकर्षण को साझा करने के बारे में निर्णय लेने में मदद कर सकती है।

### **क्यों?**

आप अपने आकर्षण के बारे में किसी को क्यों बताना चाहते हैं?

हो सकता है आप अपने माता - पिता, दोस्त या परामर्शदाता की मदद या मार्गदर्शन चाहते हों। हो सकता है आप जिन लोगों से प्यार करते हैं उनसे अपना राज छुपाते - छुपाते थक गए हों। हो सकता है आप यह जानना चाहते हों कि जब कोई आपकी इस बात के बारे में जान जाये तो भी वह आपसे प्यार करता है ।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि एक बार जब आप छोटे बच्चों के प्रति अपने आकर्षण के बारे में किसी से बात करते हैं, तो आप इस पर नियंत्रण नहीं रख सकते कि दूसरे लोग इस जानकारी के बारे में क्या सोचते हैं या उसका उपयोग कैसे करते हैं।

### **हम किसी को क्यों बताना चाहते हैं?**

आप एक मिनट के लिए इस बारे में सोचें कि आप अपने आकर्षण के बारे में किसी को क्यों बताना चाहेंगे या नहीं बताना चाहेंगे, और नीचे अपने कारण लिखें।

इस बात के बहुत से कारण हो सकते हैं कि आप अपने आकर्षण के बारे में किसी को बताना चाहेंगे, और इस बारे में आप ही फैसला कर सकते हैं कि आप तैयार हैं या नहीं।

लेकिन न बताने के भी कुछ कारण हैं:

- यदि बताने से आप स्वयं को असुरक्षित महसूस करेंगे या आपके पास रहने के लिए कोई सुरक्षित जगह नहीं रहेगी
- यदि जिस व्यक्ति को आप बताने के बारे में सोच रहे हैं वह आपकी निजी जानकारी आपकी अनुमति के बिना किसी से साझा कर सकता है
- यदि आप अभी तैयार नहीं हैं

### कौन?

आपके जीवन में वह कौन से लोग हैं जिन पर इस जानकारी को साझा करने के लिए आप भरोसा कर सकते हैं?

उन लोगों से, जिनके ऐसे ही अनुभव हैं, बात करना एक अच्छी शुरुआत हो सकती है। ऐसे ऑनलाइन फोरम हैं जहाँ लोग छोटे बच्चों के प्रति अपने आकर्षण के बारे में चर्चा करते हैं और बच्चों को बिना नुकसान पहुंचाए सुरक्षित रूप से रहने में एक - दूसरे की मदद करते हैं।

परिवार के सदस्य या दोस्त भी, जिन्होंने दूसरी समस्याओं में आपकी सहायता की है, शुरुआत करने के लिए एक अच्छी जगह हो सकती है।

विशेष प्रशिक्षण लिए हुए कुछ ऐसे परामर्शदाता हैं जो आपको अपनी भावनाओं को समझने में आपकी मदद कर सकते हैं, और वो आपको अपने आकर्षण के बारे में दूसरों को बताने का अभ्यास कराने में मदद कर सकते हैं। इनमें से कई परामर्शदाता **एटीएसए, द एसोशिएशन फॉर द ट्रीटमेंट ऑफ़ सेक्सुअल एब्यूसर्स** से संबन्धित हैं( एटीएसए पर जाने के लिए कृपया हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) पर लिंक देखें )।

### कब?

किसी को अपने आकर्षण के बारे में बताने का सही समय कब है?

आप किसी को जानने के लिए समय लेना चाहते हैं और यह निर्धारित करना चाहते हैं कि क्या वह मददगार है, विश्वसनीय है और आलोचना करने वालों में से नहीं है।

जब आप यह तय कर लेते हैं कि अब आप किसी को बता सकते हैं, तो विषय पर चर्चा करने और उसका पता लगाने के लिए पर्याप्त समय देने की कोशिश करें।

### **कहाँ?**

अपने आकर्षण के बारे में किसी को आपको कहाँ बताना चाहिए?

यदि आप किसी को अपने आकर्षण के बारे में ऑनलाइन बताते हैं, तो एक ऐसा मंच चुनें जहां सदस्य सम्मानजनक और सहायक लगें। और यह सुनिश्चित कर लें कि सदस्य बच्चों को नुकसान पहुंचाए बिना सुरक्षित रूप से रहने में एक दूसरे की सहायता करते हैं।

यदि आप व्यक्तिगत रूप से या फोन पर बताते हैं, तो एक निजी सेटिंग चुनें जहां आप खुलकर बात कर सकते हों।

### **क्या?**

साझा करने के लिए जानकारी की कितनी मात्रा सही है?

आपके द्वारा साझा की जाने वाली जानकारी इस बात पर निर्भर करते हुये भिन्न हो सकती है कि आप किन्हे बता रहे हैं और आप उन्हें क्यों बता रहे हैं।

यदि आप अपनी भावनाओं को समझने या उन्हें प्रबंधित करने में सहायता के लिए किसी परामर्शदाता से बात कर रहे हैं, तो यह उचित होगा कि आप अधिक विस्तृत जानकारी को साझा करें। यदि आप परिवार के किसी सदस्य या मित्र से इसलिए बात कर रहे हैं कि वह आपको समझें या आपकी मदद करें, तो यह आवश्यक नहीं होगा कि आप उन्हें अपनी बहुत सारी व्यक्तिगत बातें बताएं।

निम्नलिखित गतिविधि में, यह चुनें कि आपके अनुसार हरेक प्रकार की जानकारी को साझा करने के लिए सबसे अच्छा व्यक्ति कौन है।

### **क्या साझा करना चाहिए?**

प्रत्येक परिस्थिति के लिए, जानकारी साझा करने के लिए नीचे दी गई सूची में से सबसे अच्छे विकल्प पर विचार करें।

### **परिस्थितियाँ**

- आप परिवार और दोस्तों के साथ नहीं मिलना चाहते क्योंकि आप अपने आकर्षण के बारे में अवसादग्रस्त और शर्मिंदगी महसूस कर रहे हैं।
- आप हैरान हैं कि अन्य लोग यदि अपने माता-पिता को बताते हैं तो वह अपने आकर्षण का प्रबंधन कैसे करते हैं , और वह किन रणनीतियों को अपनाते हैं ताकि किसी को ठेस न पहुँचे।
- आप अपनी कल्पनाओं से परेशान हैं, और आप वास्तव में चिंतित महसूस कर रहे हैं। आप वास्तव में किसी को बात करने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

### **साझा करने के विकल्प**

- परामर्शदाता
- परिवार का सदस्य या दोस्त
- ऑनलाइन फोरम

### **उत्तर**

- आप अपने परिवार के साथ मिलना नहीं चाहते क्योंकि आप अपने आकर्षण के बारे में अवसादग्रस्त और शर्मिंदगी महसूस कर रहे हैं( **परिवार का सदस्य या दोस्त** )।

- आप हैरान हैं कि अन्य लोग यदि अपने माता-पिता को बताते हैं तो वह अपने आकर्षण का प्रबंधन कैसे करते हैं, और वह किन रणनीतियों को अपनाते हैं ताकि किसी को ठेस न पहुंचे ( ऑनलाइन फोरम )।
- आप अपनी कल्पनाओं से परेशान हैं, और आप वास्तव में चिंतित महसूस कर रहे हैं। आप वास्तव में किसी को बात करने के लिए उपयोग कर सकते हैं ( परामर्शदाता )।

### एक कठिन बातचीत करना

आपके नजदीकी लोगों के लिए छोटे बच्चों के प्रति आपके आकर्षण के बारे में सुनना बहुत अश्लील हो सकता है। और आप शायद इसके बारे में उन्हें कहने से घबरा रहे हैं।

अपने आकर्षण के बारे में बात करने के लिए यहाँ कुछ सुझाव हैं।

- जो आप कहना चाहते हैं उसके बारे में सोचें और कुछ नोट लिख लें या "स्क्रिप्ट" बना लें।
- अपने-आप से कहें कि आपके पास साझा करने के लिए ऐसा कुछ मुश्किल है जिसके लिए आपको उम्मीद है कि वह आपकी मदद कर सकते हैं।
- उनसे कहें कि आप उनसे कैसे आशा करते हैं कि वह आपकी सहायता कर सकते हैं (उदाहरण के लिए, आपको सहायता देने के लिए या परामर्शदाता खोजने के लिए)।
- यह कहने के बजाय कि "मैं एक पीडोफाइल हूँ", इस बात से कि "मैं छोटे बच्चों से आकर्षित होता हूँ" से बात शुरू करने के बारे में विचार करें। ज्यादातर लोग यह मानते हैं कि किसी पीडोफाइल ने किसी बच्चे का यौन शोषण किया है।
- अपनी व्यक्तिगत प्रतिबद्धता कि किसी को नुकसान न पहुंचे और अपनी इच्छा कि आप वो चाहते हैं जो हर कोई चाहता है - उन लोगों से घिरे हुये, जो आपको प्यार और स्वीकार करते हैं, एक वास्तविक, प्रामाणिक और स्वस्थ जीवन जीना - के बारे में बात करने के लिए सोचें।
- जिसको आप बता रहे हैं, उससे यह पूछें कि क्या आप छोटे लोगों के लिए आकर्षण के बारे में उससे एक लेख या वीडियो साझा कर सकते हैं। लोग अक्सर आपके जैसे आकर्षणों के बारे में ज्यादा नहीं जानते हैं, इसलिए उन्हें जानकारी देना

मददगार हो सकता है। कृपया सुझाए गए लेखों और वीडियो के लिए हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) को देखें।

लोगों की विभिन्न प्रतिक्रियाओं के लिए तैयार रहें - वह स्वीकार कर सकते हैं, परेशान हो सकते हैं, सहायक या भ्रमित हो सकते हैं। हो सकता है वह नहीं जानते होंगे कि जब आप उन्हें बताते हैं तो उनको क्या कहना है, या उनको आपने जो बताया है उस पर सोचने के लिए कुछ समय की आवश्यकता हो सकती है।

### **यह कैसा रहा?**

नीचे दिये गए उन लोगों के व्यक्तिगत अनुभव हैं जिन्होंने छोटे बच्चों के प्रति अपने आकर्षण के बारे में बताने का - या नहीं बताने का - फैसला लिया ।

### **कहानी संख्या एक का साझाकरण**

“मैंने उनके साथ जो किया वह ऐसे था कि मैं बैठ गया और कहा, “माँ, कुछ ऐसा है जिसे मैं चाहता हूँ कि आप पढ़ें, और मैं बाद में इसके बारे में बात करना चाहूँगा।” फिर मैंने उसके साथ [ ल्यूक मेलोने ] लेख खोला, फिर जब वह इसे पढ़ रही थी तो मैं 10 मिनट के लिए एक निहायत ही खराब स्थिति में बैठा रहा। आधा पढ़ने के बाद वह मेरी तरफ पलटी और बोली, “क्या यह तुम्हारे बारे में है?”

फिर मैं टूट गया। मैंने रोना शुरू कर दिया, और कहा, “नहीं माँ, यह मेरे बारे में नहीं है, लेकिन यह मेरे जैसे लोगों के बारे में है।” वह मेरी ही स्क्रिप्ट थी, और फिर उसके बाद बातें कुछ उत्तेजित हो गईं। उसने इसको बड़े अच्छे ढंग से लिया।

मैंने बस इतना कहा कि अपनी बहन के बारे में मैं आपसे कुछ कहना चाहता हूँ, “यह कि मैं एक पीड़ोफ़ाइल हूँ।” उसने मुझे बड़ी अजीब सी नज़रों से देखा। “क्या तुमने कभी हिंसक अपराध किया है?” मैं कुछ ऐसे कहता हूँ, “नहीं, मैंने नहीं किया।” वह ऐसे कहती है, “वह वास्तव में अच्छा है। मैंने इस लेख को पढ़ा है।”

मैं एक ऐसी स्थिति, जो संकट-स्थिति का चरम बिन्दु था, पर पहुँच गया था जहाँ मुझे लगा कि मैं अब इसे और अपने अंदर नहीं रख सकता। मैं जो हूँ मुझे बस वही रहना है, और यदि दुनिया मुझे अस्वीकार कर देती है तो ऐसा ही सही। मैंने अपने एक अच्छे दोस्त को बताया, और उसने इसे अच्छी तरह से लिया और अभी भी ले रहा है। फिर मैंने चार और दोस्तों को बताया, और उन सब ने मुझे स्वीकार कर लिया। एक दोस्त इससे कुछ असहज था - जो सही है। एक ने मुझे सीधे-सीधे अस्वीकार कर दिया, जो दुखद था, लेकिन अंततः यह जानना अच्छा है कि आपके वास्तविक दोस्त कौन हैं।

कोई भी कारण हो, मेरी माँ और पिताजी भावनाओं, विशेषकर यौन संबंधी और इसी तरह की बातें, के बारे में बात नहीं कर सकते। मैं उनसे किसी महिला की और अपने आकर्षण के बारे में, लड़की की बात तो छोड़ ही दें, बात करते हुये बहुत अधिक असहज महसूस करूंगा। एक तरीके से उनको इससे कोई मतलब नहीं है और यह ऐसी बात नहीं है जिसके बारे में हम अपने परिवार में बात करेंगे।“

### **कहानी संख्या दो का साझाकरण**

“मेरे ख्याल में मैं तब 14 वर्ष का था जब मैंने अपने एक दोस्त को इसके बारे में बताया। मैंने इसके बारे में अपने समझ, अपनी भावनाओं पर जोर दिया पर यह बहुत मुश्किल था।

दरअसल यह ठीक तरीके से हुआ था क्योंकि बहुत तैयारी की गई थी। इससे पहले कि मैं वास्तव में इसके बारे में बताता, बातचीत में बहुत बड़ी भूमिका बांधी गई थी। मैंने वास्तव में इस बात पर जोर दिया कि मैं किसी को कोई नुकसान नहीं पहुंचाना चाहता, और मैं ऐसा नहीं होना चाहता। जिस तरह से मैंने इसे समझाया उसके कारण उन्हें कोई बहुत बड़ा झटका नहीं लगा।

यह अभी भी मुश्किल है, जैसा कि यह हमेशा होने वाला है, इस रूप में कि यह किसी के सामने प्रकट करने के लिए एक बहुत ही जोखिम भरा काम है, भले ही आप उन्हें अपने पूरे जीवन भर से जानते रहे हों। हाल के वर्षों में यह थोड़ा आसान हो गया है क्योंकि



मुझे इन आकर्षणों के लिए चिकित्सकीय काम मिला है। बहुत सारे लोग हैं जिन्हें मुझे इसे समझाना पड़ा है, इसलिए यह बहुत आसान हो गया है। "

### **कहानी संख्या तीन का साझाकरण**

"मुझे नहीं लगता कि मैं अपने परिवार को बताऊंगा। मुझे एक व्यक्ति मिला है जो इसके बारे में जानता है, और मुझे एक मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक मिला है जो मेरे मुद्दे के बारे में जानता है। मुझे लगता है कि यह सबसे अच्छा तरीका है क्योंकि अगर मैं किसी दोस्त को खो देता हूँ तो, हाँ, यह दुख की बात होगी लेकिन हमेशा के लिए नहीं होगी। जबकि अगर मैं परिवार खो देता हूँ, तो मैं इसके सहारे को खो देता हूँ। "

### **चौथी कहानी का साझाकरण**

"इसमें थोड़ा - बहुत डर है कि यदि यह बात उजागर हो जाती है तो लोग मुझे पसंद नहीं करेंगे। मैं इसे सामान्य सार्वजनिक ज्ञान की बात नहीं बनाना चाहता, क्योंकि अगर आपने कभी कुछ नहीं भी किया है, तो भी पीडोफिलिया के मामले में लोगों की मानसिकता थोड़ी बहुत भेड़ चाल की हो सकता है। मैंने अपने दोस्तों को व्यक्तिगत रूप से बताने के बारे में सोचा है, लेकिन यह संभवतः सिर्फ एक लंबी बातचीत होगी, और यह कुछ ऐसा नहीं है जिसे उन्हें जानने की जरूरत है। उन्हें यह जानने की आवश्यकता नहीं है कि मैं किस चीज से आकर्षित होता हूँ। यह मेरे जीवन का कोई बड़ा हिस्सा नहीं है। उन्हें इसके बारे में बताने का कोई मतलब नहीं है, और उन्हें बताना मुश्किल होगा, इसलिए, हां, मैं उन्हें क्यों बताऊंगा? "

### **निष्कर्ष**

किसी को अपने आकर्षण के बारे में बताना एक बहुत बड़ी बात है। हमें उम्मीद है कि इस जानकारी से आपको इस महत्वपूर्ण निर्णय को लेने में मदद मिलेगी।

यदि आप किसी को बताने का निर्णय लेते हैं, तो साझा करने के लिए उपयुक्त जानकारी के बारे में सोचें, बात करने के लिए सबसे अच्छा समय और स्थान चुनें, और बातचीत करने के लिए खुद को तैयार करें।

और अगर आप यह निर्णय लेते हैं कि आप किसी को भी अपने आकर्षण के बारे में बताने के लिए तैयार नहीं हैं, तो वह भी ठीक है।

इस साइट के [संसाधन खंड](#) में ऐसी जानकारी है जिसे आप साझा कर सकते हैं ताकि लोग छोटे बच्चों के प्रति आकर्षित युवा लोगों के बारे में और अधिक जान सकें और यह कि कैसे वह खुशहाल, सम्पूर्ण और सुरक्षित जीवन व्यतीत कर सकें।

**समाप्त**

### सत्र 3: अपने कामुक आकर्षण पर काबू पाना

**टिप्पणी:** यह सहायता चाहिए सत्र किसी भी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है। परंतु, इसकी रूपरेखा मूल रूप से किशोरों और युवाओं को ध्यान में रख कर बनाई गई है। जब हम “छोटे बच्चों” में यौन रुचि की बात करते हैं तो हमारा आशय आप से छोटे बच्चों के बारे में होता है यदि आप 18 वर्ष से कम आयु के हैं। यदि आप 18 वर्ष से अधिक आयु के हैं, तो कृपया “छोटे बच्चों” से यह समझें कि कोई भी जो 18 वर्ष की आयु से कम हो।

#### प्रस्तावना

इस सत्र में हम इस बारे में बात करेंगे कि आप छोटे बच्चों के प्रति अपने आकर्षण पर कैसे काबू पायें।

हम निम्नलिखित विषयों पर बात करेंगे :

- किसी भी समय बच्चों के प्रति आने वाले अपने कामुक विचारों और भावनाओं पर काबू पाना
- अपने आकर्षण में लचीलापन लाने और उस पर काबू पाने के लिए दीर्घकालिक रणनीति को विकसित करना
- हम जिन रणनीतियों पर चर्चा करेंगे उनमें से कई हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) में भी शामिल हैं।

#### छोटे बच्चों के बारे में कामुक विचारों और उत्तेजना पर काबू पाना क्यों महत्वपूर्ण है

प्रभावी काबू पाने वाली रणनीति उसी क्षण में और लंबे समय तक के लिए आपको बच्चों के प्रति विचारों और उत्तेजना पर काबू पाने में आपकी सहायता कर सकती है। सही रणनीति का उपयोग करके, आप अपनी समग्र तंदुरुस्ती को मजबूत कर सकते हैं ताकि वह आपको एक स्वास्थ्य, खुश और दूसरों को चोट न पहुँचाने वाली जिंदगी व्यतीत करने में सहायता करे।

काबू पाने वाली रणनीतियाँ तब सबसे अधिक प्रभावी होती हैं जब आप उनका अभ्यास करने के लिए वास्तव में कोशिश करते हैं और उनका उपयोग करते हैं। हरेक व्यक्ति के

लिए प्रत्येक रणनीति काम नहीं करती; यदि कोई रणनीति आपके लिए काम नहीं करती तो दूसरी रणनीति अपनाने का प्रयास करें।

### **काबू पाने के लिए इस-समय(राइट-नाऊ) की रणनीति**

राइट-नाऊ काबू पाने वाली रणनीतियाँ अपने विचारों और गतिविधियों को पुनः निर्दिष्ट करने पर केन्द्रित हैं। आप राइट-नाऊ रणनीति का तब इस्तेमाल कर सकते हैं जब आप किसी बच्चे को नुकसान पहुंचाने के जोखिम में हों, बच्चों के अश्लील साहित्य को देखने के जोखिम में हों, या फिर किसी बच्चे के बारे में कामुक विचारों की प्रबलता से परेशान हों।

जब आपको बच्चों के बारे में प्रबल कामुक विचार आते हों और उत्तेजना होती हो तो जो आप करते हैं उसके लिए एक योजना होने से इसकी संभावना अधिक बढ़ जाती है कि आप उन विचारों और उत्तेजना पर कार्यवाही करने से स्वयं को रोकने में सक्षम होंगे।

आपको अपने विचारों और भावनाओं पर कार्यवाही नहीं करनी है। यदि आपको राइट-नाऊ काबू पाने वाली रणनीति की जरूरत है, तो यहाँ कुछ चीजें दी गई हैं जिन्हें आप आजमा सकते हैं।

### **बच्चों के साथ अकेले न रहें**

यदि आपको यह लगता है कि आपमें इतनी क्षमता नहीं है कि आप अपने-आप को किसी बच्चे का यौन शोषण करने से रोक सकें, तो किसी भी बच्चे के साथ अकेले न रहें।

यदि आपको कोई बहाना बनाना पड़ता है, तो बहाना बना लें। जैसे कि, “मेरी तबीयत ठीक नहीं है, इसलिए मैं बच्चे की देखभाल नहीं कर सकता,” या “मुझे अभी-अभी एक काम याद आ गया जिसे कल तक देना है।”

### **इसको बादल दें**

बच्चों के बारे में कामुक विचारों और उत्तेजनाओं से अपना ध्यान हटाने के लिए , आप जो कुछ सोच रहे हैं या कर रहे हैं, उसे बदलने की कोशिश करें। आप अपने दिमाग में किसी चीज की सूची तैयार कर सकते हैं - जो काम आपको आज करने हैं या आपके पसंदीदा गाने।

### **अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करें**

अपने-आप को मजबूत रखने का प्रोत्साहन देने के लिए, अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करें, जैसे कि “मैं इस मुकाम पर पहले भी पहुँचा था और मैं इससे गुजर चुका हूँ; यह भावनाएँ चली जायेंगी,” या “मैं किसी बच्चे को हाथ भी लगाने वाला नहीं हूँ। मैं उससे बेहतर हूँ।” या केवल “मुझे यह पता है कि क्या करना है।”

### **व्यायाम**

कठिन भावनाओं से निपटने के लिए व्यायाम एक बहुत बढ़िया तरीका है। तेज-तेज चलें या दौड़ें, थोड़ा उछलें-कूदें, या 15 - 20 मिनट तक अपना कोई पसंदीदा व्यायाम करें।

### **कुछ गहरी साँसें लें**

अपने मुँह या नाक से धीमे-धीमे गहरी साँसें लें ताकि आपके फेफड़ों में हवा भर जाये। अब साँस को धीरे-धीरे छोड़ें, और फिर इसे दोबारा करें। साँस को ऐसे ही बार-बार लें और छोड़ें, तब तक जब तक आप थोड़ा अधिक तनाव-मुक्त और नियंत्रित महसूस न करें।

### **किसी से सहायता मांगें**

एक और राइट-नाऊ रणनीति किसी से सहायता माँगना है । आपको उस व्यक्ति को यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि आपको उसकी जरूरत क्यों है। आप उसे केवल आपके साथ वहाँ रहने के लिए कह सकते हैं - व्यक्तिगत रूप से, फोन पर, या ऑनलाइन। आप कह सकते हैं, “मैं इस समय किसी बात से परेशान हूँ, लेकिन मैं उसके बारे में कोई बात नहीं करना चाहता। मैं बस यह चाहता हूँ कि आप कुछ देर मेरे साथ रहें।”

हम इस बात कि सिफारिश नहीं करते कि जब आपको कामुक विचार आ रहे हों या आप उत्तेजित हों तो आप किसी को बच्चों के प्रति अपने आकर्षण के बारे में बताएं । उस बातचीत को किसी और समय के लिए बचा करे रखें। निम्नलिखित गतिविधि में आप छोटे बच्चों के प्रति कामुक विचारों और उत्तेजनाओं पर काबू पाने के लिये उस समय उपयोग करने के लिए कुछ रणनीतियाँ चुनें ।

### **काबू पाने के लिये अपनी राइट-नाऊ रणनीति का चयन करें**

नीचे दी गई सूची में से कम से कम दो राइट-नाऊ काबू पाने वाली रणनीतियों को चुनें। आप अपनी बनाई हुई रणनीतियों की भी कोशिश कर सकते हैं ।

- बच्चों के साथ अकेले न रहें
- एक मानसिक सूची बना कर अपना ध्यान बंटाएँ
- अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करें
- व्यायाम
- किसी से सहायता मांगें
- गहरी-गहरी साँसें लें
- अन्य

इससे पहले कि आपको उनकी आवश्यकता पड़े, कुछ राइट-नाऊ काबू पाने वाली रणनीतियों को चुनने से जब आप छोटे बच्चों के बारे में प्रबल कामुक विचारों और उत्तेजनाओं का सामना कर रहे होते हैं तो आपको विकल्प मिल जाते हैं। रणनीतियों का अभ्यास करें ताकि जब आपको वास्तव में उनकी आवश्यकता पड़े तो आपको वह जाने-पहचाने और

प्रभावी लगें। उदाहरण के लिए, उन वाक्यों का अभ्यास करें जिन्हें आप स्वयं से सकारात्मक बातचीत करने के लिए उपयोग करेंगे, या तब तक गहरी साँस लेने का अभ्यास करें जब तक कि आप सहज न हो जाएँ।

### **दीर्घावधि काबू पाने वाली रणनीतियाँ**

खुद का सम्मान करना और शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से खुद की देखभाल करना आपकी अपने जीवन के लिए एक मजबूत नींव बनाने में मदद करता है। इसमें बहुत मुश्किलें होती हैं, लेकिन खुद का सम्मान करना और देखभाल करना आपको उन चुनौतियों से गुजरने की ताकत देगा जो जीवन के हिस्से के रूप में आपके सामने आती हैं। इनमें छोटे बच्चों के प्रति अपने आकर्षण को प्रबंधित करना और किसी का नुकसान न करने की आपकी प्रतिबद्धता से चिपके रहना शामिल है।

जो दीर्घकालिक काबू पाने वाली रणनीतियाँ आपके काम आती हैं, उनका पता लगाना और उनका उपयोग करना जीवन के सभी क्षेत्रों में आपकी सहायता करेगा। आगे आने वालों खंडों में, हम इन रणनीतियों के बारे में बात करेंगे :

- स्वस्थ विकल्प चुनना
- अपने सहायक नेटवर्क का निर्माण करना
- तनाव मुक्त होने के हुनर का अभ्यास करना
- इस बात को पहचानना कि आपके लिए क्या जोखिम भरा है

### **स्वास्थ्यपूर्ण विकल्प चुनना**

हम प्रतिदिन ऐसे विकल्प चुनते हैं जो हमारे शरीर और मस्तिष्क की मदद कर सकते हैं या उसे नुकसान पहुंचा सकते हैं। जब भी तो सके, तो बेहतर विकल्प चुनें:

अच्छा खाएं; व्यायाम करें; कठोर श्रम करें और कम से कम एक स्वस्थ गतिविधि या शौक में शामिल हो जाएं जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराए। उदाहरण के

लिए, एक नया कौशल सीखें, उस विषय पर एक विशेषज्ञ बनें जिसमें आप रुचि रखते हैं, या एक संगीत वाद्ययंत्र बजाना सीखें। पर्याप्त नींद लें; और तंबाकू, शराब या अन्य दवाओं का दुरुपयोग न करें।

छोटे-छोटे बदलाव भी आप इस बात में बहुत बड़ा अंतर ला सकते हैं कि आप कैसे महसूस करते हैं।

### **अपनी मदद करने वालों का नेटवर्क बनायें**

कभी-कभी जो लोग छोटे बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं, वे सामाजिक और भावनात्मक रूप से अपने में ही रहते हैं, जो कि उसके विपरीत है जो उन्हें एक मजबूत और स्वस्थ जीवन का निर्माण करने के लिए चाहिए।

हर किसी को कभी न कभी किसी मदद की जरूरत होती है। आगे वाले खंड में, हम उन रणनीतियों पर बात करेंगे जिनका उपयोग आप अपनी मदद करने वाले नेटवर्क के विभिन्न भागों को बनाने के लिए कर सकते हैं।

### **अपनी मदद करने वालों का नेटवर्क बनाना**

निम्नलिखित चीजें मदद करने वालों का नेटवर्क बनाने और रख-रखाव करने में मददगार होते हैं।

#### **सम्बन्धों का सहारा**

अपने जीवन में अच्छे दोस्त और देखभाल करने वाले परिवार के सदस्य होने से आप में लचीलेपन का निर्माण होता है। करीबी रिश्ते आपको जोखिम भरे व्यवहार से दूर रहने



में मदद कर सकते हैं, जैसे कि बच्चे के बारे में जुनूनी होना या अकेले में बहुत अधिक समय बिताना। एक अवांछित यौन आकर्षण वाले व्यक्ति के रूप में, आपके लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि आप स्वस्थ और उपयुक्त संबंधों को बनाए रखें।

### **समूह का सहारा**

आपके जैसे आकर्षण वाले लोगों के लिए ऑनलाइन स्व-सहायता समूह उपलब्ध हैं। इन समूहों के सदस्य उस आकर्षण पर कभी भी कोई कार्यवाही न करने और एक दूसरों की सहायता करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

उन समूहों से बच कर रहें जो बच्चों के यौन शोषण, और इस गलत धारणा को कि बच्चे यौन-क्रिया के लिए सहमति दे सकते हैं और उन्हें यौन-क्रिया से नुकसान नहीं पहुंचाया जा सकता है, को बढ़ावा देते हैं। इन समूहों से बचें - वे आपको किसी को नुकसान न पहुंचाने वाला जीवन जीने में मदद नहीं करेंगे।

### **भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए मदद**

यह महत्वपूर्ण है कि यदि आप अवसाद और चिंता की स्थिति से गुजर रहे हैं या किन्हीं अन्य गंभीर भावनात्मक या मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं, जिसमें किसी पदार्थ के उपयोग या बाध्यकारी व्यवहार से होने वाली समस्याएं भी शामिल हैं, तो उनके समाधान के लिए पेशेवर सहायता प्राप्त करें,

एक पेशेवर अपने कौशल से आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए आपकी मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, आप अपने सामाजिक कौशल को बेहतर बनाना चाहते होंगे ताकि आपके लिए अपनी उम्र के अनुसार उपयुक्त संबंधों को विकसित करना या सामाजिक चिंता को कम करना आसान हो सके।

## दवा का सहारा

कुछ लोगों के लिए, यौन उत्तेजना इतनी प्रबल होती है कि उस पर काबू पाना उनके लिए मुश्किल होता है या फिर इस सत्र में जो बातें हमने बताई हैं उनका उन पर कोई असर नहीं पड़ता। यदि यह बात आपके बारे में सही है, तो डॉक्टर को दिखाने के लिए समय लेने पर विचार करें। वह आपको कोई दवा लिख सकता है, जो आपकी मदद कर सकती है, या आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेज सकता है।

## तनाव से मुक्त करने वाले उपायों का अभ्यास करना

ऐसे कई प्रकार के कौशल हैं जो आपके दिमाग और शरीर को तनाव मुक्त करने में आपकी मदद करते हैं। अभ्यास के साथ, वह तनाव, चिंता और अत्यधिक तीव्र भावनाओं पर काबू पाने के लिए आपकी मदद करने में बेहद प्रभावी हो सकते हैं।

आपने चिंतन, वर्तमान पल पर ध्यान केन्द्रित करना, योग, मांसपेशियों का शिथिलीकरण, कल्पनात्मकता, या अन्य शिथिलीकरण कौशलों के बारे में सुना होगा या उन्हें आजमाया होगा।

आप अगले खंड में दिये गए शिथिलीकरण कौशलों में से कुछ को यह देखने के लिए आजमा सकते हैं कि क्या वह आपके काम आते हैं।

## शिथिलीकरण कौशल

नीचे दिए गए शिथिलीकरण कौशलों में से प्रत्येक की समीक्षा करें। आपको यह जानने के लिए क्या इनमें से कोई कौशल आपके काम आता है, कुछ बार इसको करने की कोशिश करनी पड़ सकती है।

- मांसपेशियों का शिथिलीकरण
- कल्पनात्मकता
- ध्यान केन्द्रित करके साँस लेना

**इस बात की पहचान करना कि आपके लिए क्या जोखिम भरा है**

अपने शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पहलू की तंदुरुस्ती की जिम्मेदारी लेने में उन परिस्थितियों की, जो व्यक्तिगत रूप से आपके लिए जोखिम भरी हैं, पहचान करना आना शामिल है। वह ऐसी परिस्थितियाँ हैं जो बच्चों के लिए प्रबल कामुक विचारों या उत्तेजनाओं की अनुभूति की संभावना को बढ़ाती हैं।

यदि आप उन परिस्थितियों या आचरणों को पहचान सकते हैं जो जोखिम भरे हैं, तो आप पहले से ही उनसे बचने के लिए या उन्हें कम जोखिम भरा बनाने के लिए योजना बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी विशेष बच्चे के प्रति आकर्षित हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आप उस बच्चे के साथ कभी अकेले न रहें या वह आपके नियंत्रण में न हो।

उस बात पर ध्यान दें जब आप छोटे बच्चों के प्रति आकर्षण की भावनाओं के साथ सबसे अधिक संघर्ष करते हैं। उदाहरण के लिए, क्या आपके बाल अश्लील साहित्य देखने की संभावना अधिक हो जाती है यदि आप बहुत थके हुये हैं या तनावग्रस्त हैं? जब आप बहुत सारा समय अकेले बिताते हैं तो क्या बच्चों के बारे में आपकी कल्पनाएँ प्रबल हो जाती हैं?

निम्नलिखित गतिविधि में, आप यह पता लगाएंगे कि *आपके लिए क्या जोखिम भरा है*।

### **आपके लिए क्या जोखिम भरा है?**

उन परिस्थितियों की पहचान करने के लिए, जो आपके लिए जोखिम भरी हैं या जो आपको अपने आकर्षणों पर कार्यवाही करने के लिए अधिक कमजोर बनाती हैं, इस अभ्यास को पूरा करें और फिर मंथन करें कि आपने अपने जोखिमों को कैसे कम करना है।

आप इस अभ्यास को स्वयं कर सकते हैं या किसी परामर्शदाता या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ, जिस पर आप भरोसा करते हैं, मिल कर सकते हैं।

हाल ही के उस समय के बारे में सोचें जब आपको प्रबल कामुक विचारों की अनुभूति हुई हो या किसी छोटे बच्चे के बारे में उत्तेजित हुये हों और अपने स्वयं के व्यवहार को नियंत्रित करने के बारे में चिंतित महसूस किया हो । इस बात का वर्णन करें कि आपके साथ क्या घट रहा था। निम्नलिखित सवालों के जवाब देने से आपको यह पहचानने में सहायता मिल सकती है कि परिस्थिति आपके लिए कितनी जोखिम भरी है।

- प्रबल कामुक विचार आने या उत्तेजित होने से पहले आप क्या सोच रहे थे या महसूस कर रहे थे?
- आप कहाँ थे?
- आप किसके साथ थे?
- आप क्या कर रहे थे?

आपने जिस परिस्थिति का ऊपर वर्णन किया है, उस जोखिम या परिस्थिति से बचने के लिए आप क्या कर सकते थे?

अब आप एक ऐसे समय के बारे में सोचें जब आपने किसी छोटे बच्चे के प्रति स्वयं को आकर्षित महसूस किया हो और आपने अपने व्यवहार को नियंत्रित करने के बारे में स्वयं को आश्वस्त महसूस किया हो। वह न करने के लिए आपने क्या किया? किस बात ने मदद की?

यह बात जानना कि आपके लिए कौन सी परिस्थितियाँ और आचरण जोखिम भरे हैं और उन्हें कम जोखिम भरा बनाने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं, सर्वोत्तम विकल्प चुनने में आपकी मदद करेगा ताकि आप किसी को नुकसान न पहुँचाने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

यहाँ कुछ रणनीतियाँ हैं जिन्हें लोग उन परिस्थितियों पर काबू पाने के लिए इस्तेमाल करते हैं जो उनके लिए जोखिम भरी हैं।

#### **रणनीतियों पर कार्यवाही – एक**

जब मैं शराब पी रहा होता हूँ, तो मैं बच्चों के आसपास नहीं होता, क्योंकि मुझे पता है कि मेरे अवरोध कम हो गए हैं। जब मैं शांत होता हूँ तो मैं निश्चित रूप से कुछ नहीं करूँगा, लेकिन शायद अगर मैं इतना नशे में होऊँ कि मेरा दिमाग काम न करे तो संभवतः मैं ऐसा कुछ कर सकता हूँ जिसका मुझे अफसोस होगा, इसलिए मैं ऐसी परिस्थिति में नहीं जाता।

#### **रणनीतियों पर कार्यवाही – दो**

मैं फूड बैंक में स्वेच्छा से बहुत काम करता हूँ। जब मेरा आचरण अच्छा नहीं होता, तो मैं खुद को अपनी वर्तमान स्थिति से बाहर निकाल लेता हूँ और कुछ ऐसा करता हूँ जिससे लोगों को मदद मिल सके। एक किशोर के रूप में, मैं अपने में कटुता उत्पन्न होने देता और अस्वस्थ परिस्थितियों में बैठा रहता। अब मैं उठता हूँ और कुछ ऐसा करता हूँ जो पूरी तरह से असंबंधित और सकारात्मक हो।

#### **रणनीतियों पर कार्यवाही – तीन**

अगर मैं किसी रेस्तरां में होता हूँ और आसपास बच्चे होते हैं, तो मैं जिस प्रक्रिया का उपयोग करता हूँ वह यह है कि मैं उन्हें पसंद करता हूँ। मैं देख सकता हूँ कि वह आकर्षक हैं, और फिर सब ठीक हो जाता है और मैं अपना भोजन करता रहता हूँ। मैं इसे अपने मन के एक कोने में रख देता हूँ। इसके बजाय कि मुझे उसका जुनून रहे और मैं उस बारे में न सोचने की कोशिश करता रहूँ, मैं बस इसे स्वयं पर हावी होने देता हूँ और बस यही - और फिर यह समाप्त हो जाता है।

#### **काबू पाने के लिए दीर्घकालिक रणनीतियाँ चुनें**

हमने आपको कई प्रकार की दीर्घकालिक रणनीतियों के बारे में बताया है जिनका आप अभ्यास कर सकते हैं ताकि आपकी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्थिति को मदद मिले।

निम्नलिखित गतिविधि में, यह देखने के लिए कुछ दीर्घकालिक रणनीतियाँ आपके काम आती हैं या नहीं, उनमें से कुछ को चुन सकते हैं।

### **अपनी दीर्घकालिक गतिविधियों के बारे में निर्णय करना**

आजमाने के लिए कम से कम तीन दीर्घकालिक काबू पाने वाली रणनीतियों का चुनाव करें:

- वर्तमान पर ध्यान केन्द्रित करना
- गहरी सांस लेना
- मांसपेशियों का शिथिलीकरण
- ऑनलाइन स्व-सहायता समूह
- अवसाद के लिए सहायता
- चिंता के लिए सहायता
- मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता
- सामाजिक कौशल के लिए सहायता
- दवाइयों के लिए सहायता
- मजबूत रिश्ते बनाएं
- ऐसा संगीत सुनें जो आपको शांत महसूस करने में मदद करता है
- किसी टीम में शामिल हों
- किसी शौक का पता लगाएँ
- व्यायाम करें
- अन्य

दीर्घकालिक काबू पाने वाली रणनीतियों का अभ्यास करने से आपके समग्र शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार होता है, जिससे आपको जीवन की बेहतर गुणवत्ता मिलती है और किसी को नुकसान न पहुंचाने वाला जीवन जीने के लिए शक्ति और प्रेरणा मिलती है ।

## निष्कर्ष

छोटे बच्चों के बारे में कामुक विचारों और उत्तेजनाओं को प्रभावशाली ढंग से काबू करना आपके अपने स्वास्थ्य और खुशी के लिए महत्वपूर्ण है और बच्चों का यौन शोषण न करने के लिए यह आपकी प्रतिबद्धता को मजबूत करेगा।

उन रणनीतियाँ का, जिन्हें आप अभी के लिए और आगे आने वाले लंबे समय तक के लिए उपयोग कर सकते हैं, चयन और अभ्यास करने में मेहनत तो लगती है लेकिन यह आगे चल कर इससे फायदा होगा। यह सुनिश्चित करें कि काबू में लाने वाली रणनीतियों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए आप हमारे [संसाधनों](#) पर जाएँ।

याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं। आपके जैसे कई और लोग भी हैं जो प्रबल विचारों और उत्तेजनाओं का प्रबंधन कर रहे हैं और खुशहाल और स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। आप भी उसके योग्य हैं।

## समाप्त

#### सत्र 4: एक सकारात्मक आत्म-छवि का निर्माण करना

**टिप्पणी:** यह सहायता चाहिए सत्र किसी भी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है। परंतु, इसकी रूपरेखा मूल रूप से किशोरों और युवाओं को ध्यान में रख कर बनाई गई है। जब हम “छोटे बच्चों” में यौन रुचि की बात करते हैं तो हमारा आशय आप से छोटे बच्चों के बारे में होता है यदि आप 18 वर्ष से कम आयु के हैं। यदि आप 18 वर्ष से अधिक आयु के हैं, तो कृपया “छोटे बच्चों” से यह समझें कि कोई भी जो 18 वर्ष की आयु से कम हो।

#### प्रस्तावना

इस सत्र में, हम इस बारे में बात करेंगे कि आत्म-छवि क्या है और सकारात्मक आत्म-छवि बनाना क्यों महत्वपूर्ण है। आप उन लोगों की बात भी सुनेंगे, जो बच्चों के प्रति कामुक रूप से आकर्षित हैं और खुशहाल, स्वस्थ, किसी को हानि न पहुंचाने वाला जीवन जी रहे हैं।

इसके अतिरिक्त, हम निम्नलिखित पर भी चर्चा करेंगे:

- एक सकारात्मक व्यक्तिगत पहचान बनाने के लिए साधन
- बच्चों के प्रति आकर्षण वाले लोगों के लिये सकारात्मक संदेश
- सकारात्मक अनुकरणीय व्यक्तियों की कहानियाँ

#### आत्म-छवि

जिस तरह से हर कोई अपने बारे में सोचता है, उसे आत्म-छवि कहते हैं: हम कौन हैं, हम क्या करते हैं, और हम दुनिया वालों के साथ कैसे बातचीत करते हैं। हम में से प्रत्येक व्यक्ति की कई विशेषताएं होती हैं, जो हमें वह बनाती हैं जो हम समग्र व्यक्ति के रूप में हैं।

उदाहरण के लिए, आत्म-छवि में निम्नलिखित विशेषताएँ शामिल हो सकते हैं:

- व्यक्तिगत विशेषताएं
- रिश्ते
- यौन आकर्षण



- रुचियाँ
- व्यवसाय

जैसे-जैसे हम विकसित होते जाते हैं और हमें अलग-अलग तरह के अनुभव होते हैं, तो समय के साथ-साथ हमारी आत्म-छवि का बदलना एक सामान्य बात है। हम अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग तरह से कार्यवाही कर सकते हैं। यह भी हो सकता है हम अलग-अलग दिन अलग-अलग तरह से महसूस करें। हमारे लिए कुछ विशेषताओं पर गर्व करना और दूसरों से अलग होने की कामना करना भी एक सामान्य बात है।

हममें से कोई भी केवल अपने एक रूप से जाना नहीं जाता। आप बच्चों के प्रति कामुक रूप से आकर्षित हो सकते हैं, लेकिन यह आकर्षण आपकी समग्र पहचान को परिभाषित नहीं करता।

अगली गतिविधि में, आप कुछ ऐसी विशेषताओं को सूचीबद्ध करेंगे जो आपकी आत्म-छवि का हिस्सा हैं।

### **विशेषताएँ जो आपका वर्णन करती हैं**

आपको वर्णन करने वाली चार से छह विशेषताओं की सूची बनाएँ। यदि आपको विशेषताओं के बारे में सोचने में मदद चाहिए, तो इन सवालों के जवाब दें:

- आप क्या करना पसंद करते हैं?
- आप किस चीज में अच्छे हैं?
- आपके मित्र आपका वर्णन कैसे करेंगे?
- आपके लिए वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है?

तैयार की गई अपनी विशेषताओं की सूची पर एक नज़र डालें। क्या वे ज्यादातर सकारात्मक हैं या ज्यादातर नकारात्मक हैं? हम सभी में ऐसी विशेषताएँ होती हैं जिन्हें हम अपने

बारे में पसंद और नापसंद करते हैं, लेकिन एक स्वस्थ आत्म-छवि बनाने के लिए सकारात्मक विशेषताओं पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है।

हम यह मानते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति में सकारात्मक विशेषताएँ होती हैं! यदि आप अभी अपनी किसी ऐसी विशेषता के बारे में नहीं सोच सकते हैं, तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो आपको अच्छी तरह से जानता है और आप उससे अपनी कुछ सकारात्मक विशेषताओं को सूचीबद्ध करने के लिए कहें।

कागज के एक टुकड़े पर कम से कम दो सकारात्मक विशेषताओं को लिखें और इसे अपने पास रखें ताकि यह आपको अपनी ताकत की याद दिलाता रहे।

### **मीडिया संदेश**

बच्चों के प्रति आकर्षित होने वाले लोगों के बारे में बहुत सारे मीडिया नकारात्मक प्रसारण करते हैं और बाल यौन शोषण या बाल यौन शोषण की आशंकाओं पर केंद्रित होते हैं। मीडिया संदेश आपकी भावनाओं को आहत कर सकते हैं, आपको डरा सकते हैं, या आपको गुस्सा दिला सकते हैं, खासकर तब अगर आपको लगता है कि आप न तो बोल सकते और न ही अपना बचाव कर सकते हैं। याद रखें कि मीडिया संदेश यह परिभाषित नहीं करते हैं कि आप कौन हैं - आप क्या करते हैं।

हमने कई युवाओं के साथ, जो बच्चों के प्रति यौन आकर्षण रखते हैं पर उन्होंने कभी भी उस आकर्षण पर अमल नहीं किया है, बात की है। उन्होंने हमें बताया कि वह चाहते हैं कि दूसरे उनके बारे में क्या जानें। यहां कुछ बातें बताई गई हैं:

- "मैं एक सामान्य व्यक्ति हूँ, और मेरी अन्य रुचियाँ भी हैं। मैं कंप्यूटर गेम खेलना, लंबी पैदल यात्रा करना और पोकер खेलना पसंद करता हूँ। मेरे पास बहुत सी अन्य चीजें हैं जो मेरे जीवन को बनाती हैं, और यह इसका एक छोटा सा हिस्सा है।"
- "हम वास्तव में एक ऐसा जीवन जीने के लिए प्रतिबद्ध हैं जिसमें हम लोगों को हानि न पहुँचायें। यह तथ्य कि हम पीडोफाइल हैं, हमें मनोरोगी, पागल कामुक राक्षस, या ऐसा कुछ भी नहीं बनाता।"

- “मैंने ऐसा होने का विकल्प नहीं चुना था। बल्कि मैं ऐसा विकल्प चुनूँगा भी नहीं, लेकिन यह बाकी चीजों में से एक है। मैं एक बुरा व्यक्ति नहीं हूँ, या मैं बुरा व्यक्ति नहीं बनने की कोशिश करता हूँ।”

आपके मन में भी ऐसे विचार आये होंगे। क्या ऐसा कुछ है जिसे आप चाहेंगे कि लोग आपके बारे में जानें ?

### आप क्या कहेंगे?

यदि ऐसा कुछ है जो आप लोगों को बच्चों में कामुक रुचि के बारे में बताना चाहते हैं, तो इसे लिख लें।

आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आप अपनी राय अभी सार्वजनिक रूप से साझा नहीं कर सकते, लेकिन समय के साथ और लोगों को शिक्षित करने से, हम आशा करते हैं कि समाज में और अधिक खुली बातचीत होगी, दोनों ही बाल यौन शोषण को रोकने के बारे में और उन लोगों की सहायता करने के बारे में जो बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं ताकि वह सुरक्षित और स्वस्थ विकल्प चुन सकें ।

### एक सकारात्मक आत्म-छवि बनाए रखना

किसी को हानि न पहुँचाने वाले जीवन को सफलतापूर्वक जीने का एक बड़ा भाग अपने जीवन के उन हिस्सों पर ध्यान देना है जो आपकी सकारात्मक आत्म-छवि का निर्माण करते हैं।

यह उन लोगों के लिए असामान्य नहीं है जो बच्चों के प्रति अपने आकर्षण के कारण अपने बारे में नकारात्मक विचार रखते हैं। जब आप जीवन में हर तरह की चुनौतियों का सामना कर रहे हों, तो अपनी प्रतिभाओं, उपलब्धियों और करीबी रिश्तों पर ध्यान देना आपको ताकत दे सकता है।

यहाँ कुछ अन्य रणनीतियाँ हैं जिनका उपयोग आप सकारात्मक आत्म-छवि को प्रोत्साहन देने के लिए कर सकते हैं:

### **अपने पर दयालु रहें**

अपने लिए उसी तरह से करुणा रखें जैसे आप दूसरों के लिए रखते हैं जब वह किसी तरह का संघर्ष कर रहे होते हैं।

### **मानवतावादी होना स्वीकार करें**

हम सभी में अपनी-अपनी ताकतें और कमजोरियाँ होती हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपने-आप को स्वीकार करें और अपना सर्वश्रेष्ठ करने की कोशिश करें।

### **अपने-आप से सकारात्मक बातचीत का उपयोग करें**

सकारात्मक कथन जिसमें "मैं" हो, जैसे कि "मुझे आत्मविश्वास है," या "मैं अच्छे विकल्प चुनता हूँ" नकारात्मक सोच से बचने में आपकी मदद कर सकते हैं।

निम्नलिखित गतिविधि में, आप सकारात्मक आत्म-बातचीत का अभ्यास कर सकते हैं।

### **अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करने का अभ्यास करें**

अपने-आप से सकारात्मक बातचीत का अभ्यास करने के लिए कुछ सकारात्मक कथन जिनमें "मैं" हो लिखें। उदाहरण के लिए, "मैं अपना सर्वश्रेष्ठ कर रहा हूँ," "मैं अपने लिए एक अच्छे जीवन का सृजन कर रहा हूँ," "मैं खुद पर विश्वास करता हूँ," या "मैं इसे संभाल सकता हूँ।"

अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करना पहली बार में अजीब लग सकता है, लेकिन नकारात्मक विचारों की आदत को तोड़ने और सकारात्मक आत्म-छवि को प्रोत्साहन देने के लिए वास्तव में यह उपयोगी तरीका है। सकारात्मक आत्म-कथन कथनों को वहाँ डालने की कोशिश करें जहाँ आप उन्हें अक्सर देख सकते हैं।

### **मदद मांगना ठीक है**

कभी-कभी "मुश्किलों के बावजूद आशावादी होना" या अधिक सकारात्मक होने की कोशिश करना पर्याप्त नहीं होता है। यदि आप अवसाद या चिंता से ग्रस्त होते हैं, तो आपको नकारात्मक भावनाओं का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए परामर्श या उपचार की आवश्यकता पड़ सकती है।

अगर आपको यह लगता है कि आप उदास या चिंतित हो सकते हैं, तो यह पता लगाने के लिए कि क्या आप अवसाद, चिंता, या दोनों के बारे में - लोगों को अक्सर दोनों का अनुभव एक साथ होता है - किसी से बात करने से लाभ उठा सकते हैं, आप एक ऑनलाइन स्क्रीनर का उपयोग करें या डॉक्टर या परामर्शदाता से बात करें। हम सभी को कभी न कभी मदद की जरूरत पड़ती है। अपनी भावनात्मक और मानसिक तंदुरुस्ती के लिए सहायता प्राप्त करके, आप समग्र रूप से बेहतर महसूस करेंगे, और आपके लिए यह आसान होगा कि आप सकारात्मक आत्म-छवि बनाएँ रखें।

ऑनलाइन स्क्रीनर और अतिरिक्त संसाधन हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) पर देखे जा सकते हैं।

यदि आप संकट में हैं, तो कृपया तुरंत मदद मांगें।

- 24 घंटे के संकट केंद्र तक पहुंचने के लिए 1-800-273-TALK (8255) पर कॉल करें,
- 741741 को MHA संदेश भेजें, या
- निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाएं

### **एक खुशहाल, तंदुरुस्त, और संतोषप्रद जीवन जीना**

आप शायद उनके बारे में ज्यादा नहीं सुनेंगे, लेकिन रोजाना कुछ ऐसे लोग होते हैं जिन्हें बच्चों की तरफ आकर्षण होता है परंतु वह एक खुशहाल, स्वस्थ और दूसरों हानि न पहुंचाने वाला जीवन जी रहे हैं। आगे, आप उनमें से कुछ को सुनेंगे।

### **सफलता कहानी संख्या एक**

"मुझे लगता है कि मैं अब एक अच्छे रास्ते पर हूँ। मैंने अभी कुछ महीने पहले एक पूर्व-स्नातक डिग्री पूरी की है। मैं मजे के लिए बहुत कुछ करता हूँ, मैं एक कामचलाऊ अभिनेता हूँ। मेरे लिए यह बहुत बड़ी बात बन गई है, और मैं यह कहूँगा कि इससे मुझे सब कुछ

प्रबंधित करने में मदद मिली है क्योंकि इसने मुझे वास्तव में ध्यान केंद्रित करने के लिए कुछ दिया है। इसने मुझे एक बड़ा समर्थन समूह दिया है। वह मेरे उस पक्ष के बारे में नहीं जानते हैं, लेकिन वह बाकी सब बातों के बारे में बहुत कुछ जानते हैं। पिछले कुछ वर्षों में मैंने ऑनलाइन बहुत सारे दोस्त बनाये। और अभी भी उनमें से कुछ के मैं बहुत करीब हूँ।

जब मैं अन्य लोगों से ऑनलाइन मिला, जिन्होंने इसी तरह के आकर्षण साझा किए, तो मुझे महसूस हुआ कि मैं अकेला नहीं हूँ। कुछ और भी थे- 50 या 60 साल की आयु वाले - जो सिर्फ सामान्य जीवन जी रहे थे, और यह सिर्फ उनकी जिंदगी का एक हिस्सा था। और यह पाना कि यह कुछ ऐसा है जो लोग कर सकते थे ... इससे पहले मुझे इसका एहसास नहीं हुआ था, ओह तो कोई इस तरह भी एक सामान्य जीवन जी सकता है।

सच्चाई यह है - और मैं नाटकीय या कुछ ऐसा ही नहीं लगना चाहता - मुझे नहीं लगता कि मैं सबसे खुश व्यक्ति हूँ, लेकिन मैं पहले के कुछ सालों की तुलना में अविश्वसनीय रूप से बेहतर हूँ। मैं बहुत अलग-थलग रहता था और वास्तव में मेरे ज्यादा दोस्त नहीं थे, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में एक समर्थन नेटवर्क को पा कर वास्तव में बहुत मदद मिली है क्योंकि मुझे पता है कि उसमें ऐसे लोग हैं जिनसे मैं बात कर सकता हूँ और अगर मुझे बचाव की जरूरत पड़े तो लोग मेरे बचाव में आगे भी आएंगे। याद रखने वाली सबसे बड़ी बात यह है कि जो कोई भी हो आकर्षण केवल उसकी जिंदगी का एक हिस्सा है। किसी भी व्यक्ति की पहचान के लिए बहुत सी अन्य बातें भी होती हैं। "

### **सफलता कहानी संख्या दो**

"मैं अपने शुरुआती 40वें दशक की आयु वाला एक आदमी हूँ और मैंने बच्चों वाली एक वयस्क महिला से शादी की थी। आईटी उद्योग में एक इंजीनियर के रूप में मेरा

सफल [केरियर](#) है। मेरे कई दोस्त और शौक हैं, जिनमें फिल्मों और टीवी शो देखना, किताबें पढ़ना, खेल खेलना और फोटोग्राफी शामिल हैं।

जब मैं 14 साल का था तब मुझे एहसास हुआ कि जिन लड़कों से मैं आकर्षित हुआ था, वह मेरे साथ सामान्य नहीं थे। मैं इस विचार से संघर्ष कर रहा था, ज्यादातर इस बात से घबराया हुआ था कि किसी को भी पता चल जाएगा और यह भी कि मुझे कभी कोई ऐसा नहीं मिलेगा जिससे मैं प्यार कर सकूंगा और अपना जीवन साझा कर सकूंगा।

मैं अपने जीवन में धीरे-धीरे आगे बढ़ा, कॉलेज गया, और एक महिला से मिला, जो अंततः मेरी पत्नी बनी। मैंने उसे कई सालों तक युवा लड़कों के लिए अपनी भावनाओं के बारे में नहीं बताया। जबकि वह हैरान और आहत थी कि मैंने उससे इतना बड़ा राज छुपा कर रखा, वह समझ गई कि मुझे इतना डर क्यों लग रहा था। उसने भी मुझे माफ कर दिया और मुझे स्वीकार कर लिया।

उन किशोरों को, जो इस प्रक्रिया से गुजर रहे हैं, यह पता होना चाहिए कि वह इसमें अकेले नहीं हैं। सब जगह सहायता करने वाले समुदाय उपलब्ध हैं जहाँ आप अपने जैसे लोगों के साथ अपनी स्थिति के बारे में उनसे बात कर सकते हैं जो आपको आँकेंगे नहीं या आपका तिरस्कार नहीं करेंगे, जहाँ आप अपनी कामुकता से निपटने के लिए काबू पाने वाले तंत्र विकसित करने के लिए दूसरों के अनुभवों से सीख सकते हैं। आप केवल उन भावनाओं के कारण, जिन्हें आपने स्वयं नहीं चुना, राक्षस या बुरे लोग नहीं बन जाते।

यदि आपको कभी ऐसा लगता है कि आपको पेशेवर मदद की आवश्यकता है, तो ऐसे पेशेवर उपलब्ध हैं जो दयालु हैं और आलोचनात्मक नहीं हैं और जो आपको मुकाबला करने और आपको स्वयं को और आपकी अपनी परिस्थिति को पूरी तरह से स्वीकार करने में मदद कर सकते हैं। आप गरिमा के साथ प्यार और व्यवहार के, एक खुशहाल और पूरा जीवन जीने, जितना कि कोई और जी रहा है, के लायक हैं और एक पीडोफाइल होते हुए ऐसा जीवन जीना संभव है। ”

## निष्कर्ष

हम में से प्रत्येक व्यक्ति कई विशेषताओं से बना है। आपकी आत्म-छवि वह है कि आप उन सभी विशेषताओं के बारे में कैसा महसूस करते हैं जो आपको विशिष्ट बनाते हैं।

एक सकारात्मक आत्म-छवि बनाए रखना आपके भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता का एक महत्वपूर्ण अंग है और यह आपको बच्चों के प्रति अपने आकर्षण को, और आपकी ये भावना कि समाज आपको किस तरह से देखता है, प्रबंधित करने के लिए शक्ति दे सकता है।

कई बार आप अपने आकर्षण के कारण स्वयं को अकेले महसूस कर सकते हैं, लेकिन आप अकेले नहीं हैं। ऐसे कई लोग हैं जो बच्चों के प्रति कामुक रूप से आकर्षित होते हुये भी एक खुशहाल, स्वस्थ और किसी को हानि न पहुँचाने वाला जीवन जी रहे हैं। आप भी उसके लायक हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया साइट के [संसाधन खंड](#) पर जाएँ।

**समाप्त**



## सत्र 5: एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण करना

**टिप्पणी:** यह सहायता चाहिए सत्र किसी भी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है। परंतु, इसकी रूपरेखा मूल रूप से किशोरों और युवाओं को ध्यान में रख कर बनाई गई है। जब हम “छोटे बच्चों” में यौन रुचि की बात करते हैं तो हमारा आशय आप से छोटे बच्चों के बारे में होता है यदि आप 18 वर्ष से कम आयु के हैं। यदि आप 18 वर्ष से अधिक आयु के हैं, तो कृपया “छोटे बच्चों” से यह समझें कि कोई भी जो 18 वर्ष की आयु से कम हो।

### प्रस्तावना

कामुकता जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है, और एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण आपको अपनी उम्र के अनुसार उपयुक्त साझेदारों के साथ अच्छे रिश्ते रखने और एक सुरक्षित और संतोषप्रद सेक्स जीवन जीने में मदद कर सकता है।

इस सत्र में, हम इस पर बात करने जा रहे हैं कि कामुकता क्या है, यह कैसे विकसित होती है, और आप एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कैसे कर सकते हैं।

आप उन लोगों की बात भी सुनेंगे जो बच्चों के प्रति आकर्षित तो होते हैं पर एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कर रहे हैं।

### कामुकता

कामुकता शारीरिक यौन गतिविधियों से आगे की बात है। इसमें आपकी काम-क्रिया, आपका लिंग, अभिविन्यास, जिन विशेषताओं के प्रति आप आकर्षित होते हैं, और आप किस प्रकार के संबंध बनाना चाहते हैं, शामिल हैं।

### कामुकता कैसे विकसित होती है

कामुकता का विकास आपके जन्म से पहले ही होना शुरू हो जाता है, और यह आपके पूरे जीवनकाल में विकसित होती और बदलती रहती है। प्रत्येक व्यक्ति की कामुकता विशिष्ट है, लेकिन हम सभी निम्नलिखित कारकों से प्रभावित होते हैं:

- जैविक कारक: ये आनुवांशिक लक्षण होते हैं जिन्हें ले कर आप पैदा हुए थे। वह आपकी कामुकता का निर्धारण करते हैं और आपकी लिंग पहचान में योगदान करते हैं।
- मनोवैज्ञानिक कारक: ये ऐसे लक्षण हैं जो आपके व्यक्तित्व को रूप देते हैं और इस बात में भूमिका निभाते हैं कि कामुक रूप से आपकी रुचि क्या होती है।
- सामाजिक और पर्यावरणीय कारक: संस्कृति, धर्म, माता-पिता की परवरिश, दोस्तों, और मीडिया जैसी चीजें इस बारे में संदेश भेजती हैं कि आपको सेक्स के बारे में कैसे सोचना और महसूस करना चाहिए और प्यार और अंतरंगता को व्यक्त करने के उपयुक्त तरीके क्या हैं।

यद्यपि हम जानते हैं कि विभिन्न कारक कामुकता को प्रभावित करते हैं, और सबके यौन आकर्षण बहुत अलग हो सकते हैं, परंतु हम वास्तव में किसी के विशिष्ट आकर्षण के पीछे के सभी कारणों को नहीं जानते हैं।

अधिकतर लोग यौवन आने के समय के आसपास, जब आप शारीरिक रूप से परिपक्व होने लगते हैं और भावनात्मक परिवर्तनों का अनुभव करने लगते हैं, अपनी कामुकता और यौन आकर्षण के बारे में अवगत हो जाते हैं। यौवन विशिष्ट रूप से 8 और 15 वर्ष की उम्र के बीच आता है।

इस बात का एहसास होना आश्चर्यजनक और डरावना हो सकता है कि आप बच्चों कि ओर कामुक रूप से आकर्षित होते हैं। आगे आने वाले खंड में, आप लोगों को बच्चों के प्रति आकर्षित होने का एहसास होने के बारे में बात करते हुए सुनेंगे।

### **आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है?**

बच्चों के प्रति आकर्षण आपकी संपूर्ण कामुकता को परिभाषित नहीं करता, जैसे कि यह आपको एक व्यक्ति के रूप में परिभाषित नहीं करता है। आप छोटे बच्चों के प्रति आकर्षित हो सकते हैं, किसी को हानि न पहुँचाने वाला जीवन जी सकते हैं, और एक स्वस्थ कामुकता भी रख सकते हैं।

बहुत सी ऐसी विशेषताओं होती हैं जिनकी ओर आप खिंच सकते हैं - व्यक्तित्व, साझा रुचियाँ, मज़ाक करने की आदत, बुद्धिमत्ता, प्रेमपूर्ण व्यवहार, और बहुत कुछ!

अपनी खुद की कामुकता के बारे में सोचने के लिए कुछ मिनट लें, जिसमें आपके आकर्षण और आप किस प्रकार के कामुक और रोमानी संबंध रखना पसंद करेंगे शामिल हों।

### **आपकी कामुकता के लिए क्या महत्वपूर्ण है?**

इस बारे में सोचना शुरू करने के लिए कि आपके अपने लिए और आपके साथियों के लिए एक स्वस्थ कामुकता के निर्माण के लिए क्या महत्वपूर्ण है, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

आपकी कामुकता के कुछ अभिलक्षण क्या हैं? उदाहरण के लिए, आप किस लिंग या लिंगों की ओर आकर्षित होते हैं, आप किन शारीरिक लक्षणों की ओर खिंचते हैं, और आपको किसी के व्यक्तित्व के कौन से लक्षण आकर्षक लगते हैं?

आप किस तरह के यौन संबंध बनाना चाहते हैं और किसी संबंध में आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है? उदाहरण के लिए, क्या आप अस्थिर या स्थायी संबंधों में रुचि रखते हैं? क्या यह आपके महत्वपूर्ण है कि आपका साथी देखभाल करने वाला या स्नेही हो?

यह सोचने के लिए समय लें कि दूसरों में आप किस चीज से आकर्षित होते हैं और जो रिश्तों में आपके लिए महत्वपूर्ण है, वह एक स्वस्थ और विश्वस्त कामुकता विकसित करने का एक बड़ा हिस्सा है।

### **स्वस्थ कामुकता**

स्वस्थ कामुकता का निर्माण करना एक यात्रा है। हर किसी को सेक्स के बारे में सीखना होता है - उन्हें क्या पसंद है, उनका शरीर कैसे काम करता है, और दूसरे लोगों से सेक्स

के बारे में कैसे बात करनी है। सेक्स कभी-कभी अजीब या मजाकिया हो सकता है, और यह ठीक भी है!

स्वस्थ कामुकता आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराती है, न कि उससे आप स्वयं को दोषी समझते हैं या आपको पछतावा होता है। अपने जीवनकाल में, आप अपनी कामुकता के बारे में सीखना जारी रखते हैं, जिसमें शारीरिक और भावनात्मक रूप से आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है शामिल है, और एक शिष्ट और देखभाल करने वाला साथी कैसे होना है।

आगे आने वाले खंडों में, हम उन विशिष्ट तरीकों के बारे में बात करेंगे जिनसे आप एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कर सकते हैं।

#### **आपकी कामुकता और आकर्षण को स्वीकार करना**

जैसा कि हमने बताया था, बच्चों के प्रति आकर्षण आपकी संपूर्ण कामुकता को परिभाषित नहीं करता। आपका आकर्षण जैसा है उसे वैसा ही स्वीकार करें और अपनी कामुकता के अन्य पहलुओं के बारे में सोचें जिन्हें आप बना सकते हैं।

यदि आपका अपने साथियों या वयस्कों के प्रति कोई आकर्षण है, तो आप अपनी कामुकता का पता लगाने के लिए अपनी उम्र या अपने से अधिक उम्र के लोगों के साथ मिल कर बात कर सकते हैं।

यदि आप वर्तमान में केवल बच्चों के प्रति आकर्षित हैं, तो यह संभव हो सकता है कि आप अपनी उम्र के भागीदारों में अपने आकर्षण के तत्वों की पहचान करें। उदाहरण के लिए, आप एक शारीरिक पहलू की तलाश कर सकते हैं जैसे कि छोटे अंग या किसी के व्यक्तित्व के पहलू का, जैसे कि दुनिया के बारे में उत्सुक होना।

छोटे बच्चों के प्रति आपका आकर्षण समय के साथ बदल सकता है - और ऐसा नहीं भी हो सकता। चाहे वह बदले या न बदले, साथियों के साथ स्वस्थ संबंधों का उत्तम उपयोग करके हम सभी को अंतरंगता की आवश्यकता को पूरा करने में मदद मिल सकती है।

### **सच या झूठ?**

जो लोग बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं, वे अपनी उम्र वालों के साथ यौन संबंध नहीं बना सकते हैं।

### **उत्तर**

#### **झूठ**

जो लोग बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं, वो साथियों या वयस्कों के प्रति भी आकर्षण का अनुभव कर सकते हैं या अपनी आयु के उपयुक्त भागीदारों में आकर्षक पहलुओं की पहचान करने और स्वस्थ रिश्ते बनाने में सक्षम हो सकते हैं। इसमें प्रयास करना पड़ सकता है और अनुशासित होना पड़ सकता है और यह संभव है कि यह सभी के लिए काम न करे।

### **हस्तमैथुन**

हस्तमैथुन पूरी तरह से सामान्य है और यह कामुक भावनाओं से मुक्ति पाने का एक रास्ता हो सकता है। यह आपके शरीर को अधिक सहज रूप से काम करने में और आपको अच्छा लगने में सहायता कर सकता है। आपको क्या आनंद देता है, किसी साथी के साथ या बिना साथी के, उसके बारे में जानना स्वस्थकर है।

हस्तमैथुन करते समय कुछ लोग अश्लील साहित्य का उपयोग करते हैं। ऐसा अश्लील साहित्य देखना, जिसमें 18 वर्ष से कम की उम्र के लोग शामिल हैं, अवैध है और इसके लंबे समय तक चलने वाले कानूनी परिणाम हो सकते हैं। बच्चों के अश्लील साहित्य बनाने से बच्चों को हानि पहुँच सकती है।

यदि आप कानूनी अश्लील साहित्य का उपयोग करते हैं, तो ऐसी सामग्री की तलाश करें जो यथार्थवादी यौन संबंधों और अनुभवों को दर्शाता है।

### सच या झूठ?

हस्तमैथुन आपके जननांगों को नुकसान पहुंचा सकता है।

### उत्तर

#### झूठ

इसकी बिलकुल भी संभावना नहीं है कि आप हस्तमैथुन करके अपने जननांगों को नुकसान पहुंचाएंगे। यदि आप अक्सर या लंबे समय के लिए हस्तमैथुन करते हैं, तो आप दर्द महसूस कर सकते हैं; इसमें चिकना पदार्थ मदद कर सकता है।

### सहमति प्राप्त करना और देना

जब आप अपनी उम्र के या अपने से अधिक उम्र के लोगों के साथ यौन क्रिया में संलग्न होते हैं, तो आपको विशेष रूप से इस बारे में बात करनी चाहिए कि आप और वह व्यक्ति किस चीज के साथ सहज हैं और आप किस चीज के साथ सहज नहीं हैं। यह सभी प्रकार की यौन क्रियाओं पर लागू होता है - चुंबन और यौन-क्रिया में लगे हुये होने पर भी - केवल संभोग पर ही नहीं।

यहाँ सहमति के बारे में कुछ ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बातें दी गई हैं:

- आप या आपका साथी यौन गतिविधि के दौरान किसी भी समय अपनी सहमति बदल सकते हैं। यदि आप में से कोई भी असहज या दुलमुल हो जाता है, तो रुकें और इसके बारे में बात करें। उन शारीरिक संकेतों पर ध्यान दें जिससे कि कोई असहज लग रहा है, भले ही उसने हां की हो।
- ड्रग्स और शराब के प्रभाव में होने के कारण कोई सहमति देने में असमर्थ हो सकता है।
- बच्चे कभी भी सहमति देने में सक्षम नहीं होते हैं। किसी भी तरह के सेक्स में बच्चे को शामिल करना हानिकारक और अवैध है।

### सच या झूठ?

किसी साथी को तब भी नहीं कहने का अधिकार है यदि उसके साथ आपके पहले भी यौन संबंध बना चुके हों।

### उत्तर

सच

हर व्यक्ति को सेक्स के लिए न करने का अधिकार है, चाहे कुछ भी हो। यदि आपने पहले उसके साथ सेक्स किया भी है, या यदि आप उसके किसी रिश्ते में भी हैं, तो भी दोनों साथी किसी भी समय न कह सकते हैं या अपना मन बदल सकते हैं।

### सुरक्षित सेक्स करना

स्वस्थ कामुकता में अनियोजित गर्भावस्था या पितृत्व से और यौन संचारित रोगों से अपने आप को और अपने साथियों की रक्षा करना शामिल है। किसी भी यौन गतिविधि को शुरू करने से पहले आपको और आपके साथी को सुरक्षा पर चर्चा कर लेनी चाहिए, लेकिन खुद को बचाने के लिए आप स्वयं जिम्मेदार हैं। हमेशा कंडोम पर जोर दें, भले ही आपका साथी कहे कि उसे कंडोम पसंद नहीं है या वह आपको भरोसा दिलाता है कि वह जन्म नियंत्रित करने वाली गोलियाँ ले रहा है या उसे कोई यौन संचारित रोग नहीं है।

### सच या झूठ?

जब आप कंडोम का उपयोग करते हैं तो सेक्स उतना अच्छा नहीं लगता।

### उत्तर

झूठ

अध्ययनों से पता चलता है कि महिला और पुरुष बिना कंडोम के ही सेक्स का उतना ही आनंद लेते हैं जितना बिना कंडोम के, इसलिए उस तर्क के साथ न जाएं।

### स्वयं से प्यार करना

स्वस्थ कामुकता में एक सकारात्मक आत्म-छवि और शरीर की एक सकारात्मक छवि शामिल है।

आप विशिष्ट और मूल्यवान हैं। अपनी ताकत और प्रतिभा के लिए खुद को श्रेय दें। आपका शरीर जैसा है उसे वैसा ही स्वीकार करें और जो आनन्द वह आपको देता है उसकी कदर करें। और यदि कोई साथी आपके प्रति दयालु या प्रेमपूर्ण नहीं है, तो किसी और साथी को खोजें।

**सच या झूठ?**

मैं विशिष्ट और मूल्यवान हूँ, और जो व्यक्ति मेरे लिए सही होगा वह मेरे अच्छे गुणों की सराहना करेगा।

**उत्तर**

सच

आपको स्वयं को महत्व देना चाहिए, और जो व्यक्ति आपको महत्व देता है आप ऐसे व्यक्ति के साथ होने के ही लायक हैं। यदि कोई यौन अनुभव या संबंध आपको अपने बारे में अच्छा महसूस नहीं कराता है, तो किसी मित्र या काउंसलर से मदद लेने या उस रिश्ते से बाहर निकलने के बारे में बात करें।

**समय के साथ आपकी कामुकता**

कामुकता व्यक्तिगत और अस्थिर होती है। इसी तरह से संगीत या भोजन में आपकी अभिरुचि समय के साथ बदल सकती है, आपकी कामुकता बदल सकती है। उदाहरण के लिए, आप स्थिर रिश्तों को पाने की कोशिश करना चाहेंगे, या फिर आप यह महसूस कर सकते हैं कि अच्छा मज़ाक करना आपके लिए कामोत्तेजक है।



बच्चों के प्रति आपका आकर्षण बदल सकता है - या नहीं भी बदल सकता। छोटे बच्चों के प्रति आपका आकर्षण बदले या न बदले, आप एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कर सकते हैं। आगे वाले खंड में आप उन लोगों की बात सुनेंगे, जो वही कर रहे हैं।

### **इसको इस तरह किया जाता है**

आगे वाले खंड में एक स्वस्थ कामुकता की रचना करने वाले लोगों के तीन वर्णन हैं।

### **एक स्वस्थ कामुकता की रचना करना - एक**

जब मुझे पहली बार एहसास हुआ कि मैं बच्चों के प्रति आकर्षित होता था, तो उस समय मैं लगभग 14 वर्ष का था। इससे पहले मेरा किसी से किसी भी प्रकार का संबंध नहीं रहा था, और मेरी कामुकता केवल हस्तमैथुन और कल्पनाओं के माध्यम से उन लड़कियों के बारे में अभिव्यक्त होती थी जिन्हें मैं अपने वास्तविक जीवन में जानता था। कई मायनों में मैं अपनी उम्र के किसी भी अकेले बच्चे की तुलना में 'कम' नहीं था, सिर्फ अपनी कामवासना के लिए किसी अलग चीज पर केन्द्रित था, जिसका मैंने अभी तक पूरी तरह से एहसास नहीं किया था।

कॉलेज में, मुझे एहसास हुआ कि मैं अपने-आप को कितना अलग-थलग महसूस करता था। यद्यपि मैं नैतिकता के बृहद प्रश्नों से और अपर्याप्तता के भय से से जूझता रहता था, फिर भी मैंने अपनी कल्पनाओं को जारी रखा, अक्सर किताबों या फिल्मों की कहानियों का उपयोग करके, जो मुझे ऐसे दृश्य और कहानियाँ देते थे, जो सरल संतुष्टि से बढ़कर अर्थपूर्ण संबंधों से आगे चला गया। यह एक बहुत बड़ी राहत थी, और इसने मुझे निकासी का ऐसा जरिया दे दिया, जो स्वस्थ, संतोषप्रद और नुकसान रहित था, जबकि तब तक मैंने अपने आकर्षण को स्वीकार करना शुरू कर दिया था।

जबकि निकासी का यह जरिया मेरे लिए बहुत अच्छी तरह से काम करता है, मैंने किसी दूसरे वयस्क के साथ संबंध बनाना शुरू कर दिया है। वयस्कों के लिए मेरी कामुक इच्छाएँ उसी तरह की नहीं हैं जैसी बच्चों के लिए हैं, लेकिन अपने वयस्क साथी के साथ यौन

संबंध को मैं एक भावनात्मक प्यार दिखाने, जो मैं उनके लिए महसूस करता हूँ, और उनके साहचर्य का आभार प्रकट करने के जरिये के रूप में देखता हूँ। यद्यपि वयस्क के साथ मेरे द्वारा प्रयास किए गए हर रिश्ते ने काम नहीं किया है, लेकिन मुझे पता है कि जो कुछ भी होता है उससे मैं एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण कर सकता हूँ जो अकेले या किसी अन्य व्यक्ति के साथ मेरी जरूरतों को पूरा करता है।

#### **एक स्वस्थ कामुकता की रचना करना - दो**

कई पीडोफाइल वयस्कों के साथ-साथ बच्चों के लिए भी आकर्षित होते हैं, हालांकि बच्चों के प्रति आकर्षण विशिष्ट रूप से प्रबल होता है। इस श्रेणी में आने के लिए मैं काफी भाग्यशाली हूँ। मेरी शादी को कई साल हो गये थे। अपने विवाहित जीवन के काफी वर्षों तक मैंने एक स्वस्थ सेक्स जीवन जिया। मैंने अपनी पत्नी के साथ सेक्स का भरपूर आनंद उठाया। बच्चों के लिए मैं अभी भी कल्पनाएँ करता था, लेकिन उस समय नहीं जब मैं पत्नी के साथ यौन क्रिया में संलग्न होता था। मैंने कभी नहीं सोचा था कि मेरी सेक्स लाइफ उतनी सुदृढ़ थी जितनी कि किसी विशिष्ट गैर-पीडोफाइल की, लेकिन मेरे लिए यह काफी था।

#### **एक स्वस्थ कामुकता की रचना करना - तीन**

हर किसी की कामुकता जटिल और बहुआयामी होती है। किसी ऐसे व्यक्ति को ढूँढना बहुत ही असामान्य है, जिसके पास स्नेह, प्यार या कामुकता को व्यक्त करने का कोई भी तरीका न हो, भले ही कामुक भाग अकेले या ज्यादातर अकेले की ही गतिविधि हो। और यदि ऐसा मामला भी है, तो आप फिर भी दूसरे लोगों से भावनात्मक और शारीरिक रूप से बातचीत कर सकते हैं। हममें से बहुतों के वयस्कों के साथ ऐसे संबंध हैं जो किसी को प्यार करने की और वापस प्यार मिलने की हमारी जरूरतों को और हमारे भागीदारों की जरूरतों पूरा करते हैं और किसी के द्वारा शारीरिक देखभाल हो पाना और किसी के द्वारा ध्यान पाना।

बच्चों के लिए मेरा आकर्षण उन्हीं तक सीमित नहीं है। इसका मतलब यह है कि मैं वयस्कों के साथ भी रोमांटिक और यौन पूर्ति करने में सक्षम रहा हूँ, यद्यपि मैं युवा लड़कों की ओर अधिक आकर्षित होता हूँ। मेरा एक वयस्क के साथ दीर्घकालिक संबंध रहा था जो बहुत अधिक सफल था।

एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण करने के लिए, या तो आप वयस्कों के बारे में अपनी कल्पनाओं पर फिर से केन्द्रित होने की कोशिश कर सकते हैं (जो कि तब संभव है यदि आप सीमित नहीं हैं) या, यदि आप केवल बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं, तो अपनी कामुकता / हस्तमैथुन पर फिर से केन्द्रित हों ताकि आप अपने शरीर से ही आनंद प्राप्त कर सकें। बाद वाले तरीके का यह लाभ है कि यह मुफ्त है और आप इसे किसी भी समय कर सकते हैं और इसे करने के बहुत सारे सुरक्षित तरीके हैं।

### **निष्कर्ष**

जितना अधिक आप अपनी खुद की कामुकता के बारे में सीखते हैं और सेक्स और रिश्तों के बारे में दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करते हैं, उतना ही बेहतर आपका सेक्स जीवन और रिश्ते होंगे, और आप उतने ही बेहतर तरीके से हानिकारक यौन व्यवहार से बच पाएंगे।

यह महत्वपूर्ण है कि आप किसी भी बच्चे को किसी भी तरह के यौन व्यवहार में शामिल न करें। एक बच्चे को कभी भी हानि न पहुंचाने का निर्णय लेना स्वस्थ कामुकता के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

एक स्वस्थ कामुकता का निर्माण प्रयास करने के लायक है, और आपकी मदद करने के लिए बहुत सारे संसाधन हैं। अतिरिक्त जानकारी के लिए कृपया हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) पर जाएँ।

### **समाप्त**

