

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 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 ऑफ 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 जहाँ सदस्य सम्मानजनक और सहायक लगे। 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 जहाँ 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 दायरिया 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 पहुँचे (**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 पीडोफ़ाइल 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

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