

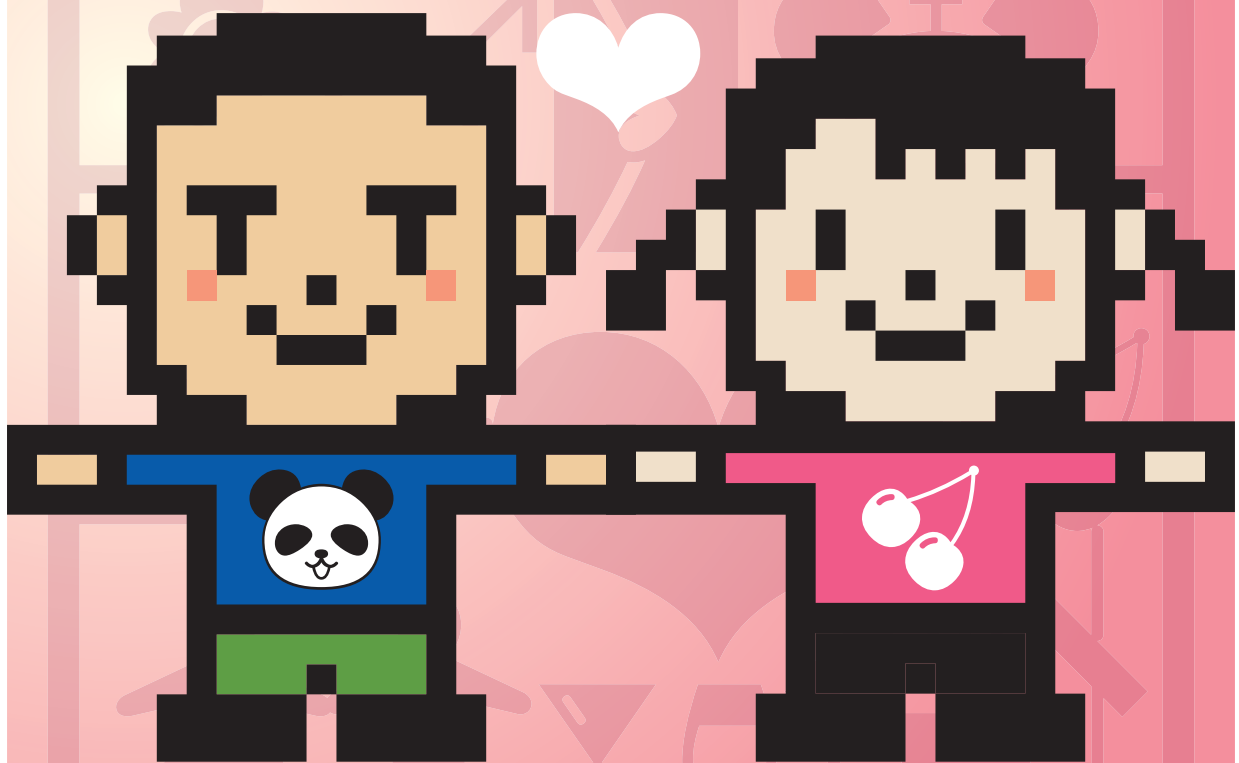
# LOVE KIT

NO. 02  
NOVEMBER 06  
www.knockknockmag.com

## 'KNOCK KNOCK!'

**DIY** – พู่ชายเป็นเพื่อนกันได้กับพู่หญิง

“เพราะเรารู้ว่าเป็นเพื่อนกัน ควรจะแสดงออกแค่ไหนยังไง ถ้าเป็นเรื่องเช็กช้กับเพื่อนนี่เลิกคิดไปได้เลยครับ”



**Open the door** – คลิปจาว! คิดให้ดีกว่าส่วงต่อ

**Heartcore** – พู่หญิงที่พู่คุณยุ่งๆไม่ได้อะไรหรือ?

**Friendly** - รักเพื่อน – เพื่อนรัก “จะตั้ตั้ยังไงถ้าเกิดเพลอมีอะไรกับเพื่อนสนิท”

Love Kit กล่องเครื่องมือความรักฉบับกระต๊อริศ ความยาว 8 หน้า ที่มุ่งให้เยาวชนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการมีความรู้ที่ถูกต้องและข้อมูลรอบด้าน เพื่อสามารถคิดและตัดสินใจในเรื่องความรักและวิถีชีวิตทางเพศอย่างมีความรับผิดชอบ มีสุขภาวะทางเพศ รู้จักและเห็นคุณค่าของตัวเอง สามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง และเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของครอบครัวและสังคม

Love Kit เป็นความร่วมมือระหว่างโครงการก้าวอย่างเข้าใจ (Teenpath) และมิถยสาร Knock Knock! โดยมีกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (Unicef) เป็นผู้สนับสนุนการดำเนินงานโครงการก้าวอย่างเข้าใจ (Teenpath) บริหารงานโดยองค์การแพธ ภายใต้กรอบความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการและกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขได้รับงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอชไอวี วัณโรค และมาลาเรีย (Global Fund to Fight AIDS, TB and Malaria)



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ  
องค์การแพธ 37/1 ซอยเพชรบุรี 15 กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2653-7583-5 [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)



# ผู้ชายเป็นเพื่อนกันได้กับผู้หญิง

คำว่า “เพื่อน” ไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้หญิงกับผู้หญิง หรือผู้ชายกับผู้ชายเท่านั้น แล้วคำว่า “เพื่อนซี้ เพื่อนสนิท” ละ สามารถจะเกิดขึ้นได้อย่างสนิทกับเพื่อนต่างเพศด้วยริเปล่า สนิทกันแบบไม่มีเรื่องเพศเข้ามากั้นกลาง รวมไปถึงภาษากายต่างๆ ที่แสดงออกมาไม่ว่าจะจับหัว, กอดคอ, จูงมือข้ามถนน ไปจนถึงการซบซ่า มุมมองของพวกเขาไม่มีอะไรที่ลึกซึ้ง หรือแทบไม่มีมีความหมายอื่นใดแฝงกายอยู่เลย

และอาการของเพื่อนสนิทต่างเพศเช่นนี้จะนำไปสู่ความล้มพันธ์ที่ลึกซึ้งหรือไม่ ใครจะรู้ดีเท่าพวกเขา ที่อาจจะอ่านภาษากายของเพื่อนรักต่างเพศ แตกต่างกัน

## จับหัว

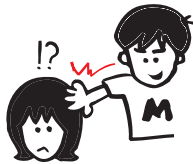
อัม/ 14 ปี (หญิงพว)



“ปกติอัมจะเป็นคนไม่ชอบให้ใครมาเล่นหัว มาจับหัวหรือกอด เพราะกลัวผมจะยุ่ง เวลาที่มีเพื่อนผู้ชายมาเล่นหัว มาจับๆ ก็จะไม่ชอบนิดนึง ถ้าเพื่อนหน้าตาดีหน่อยมาจับหัวอัมก็มีสิทธิ์หัววันไหวได้คะ แต่ยังไงก็ไม่อยากให้เล่นหัวอยู่ดี แต่ถ้าเป็นอัมไปเล่นหัวเพื่อนผู้ชายบ้างก็คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาคะ ไม่แปลกอะไรเพราะเราไม่คิดอะไรจริงๆ ถ้ากับแฟนวิธีการมันจะต่างออกไปคะ”



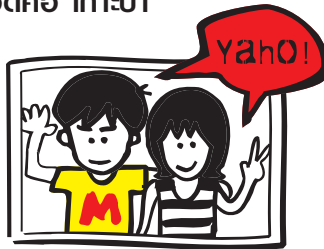
บอส/ 20 ปี (ชายปว)



“เรื่องเล่นหัวเพื่อนผู้หญิงเนี่ย บอสชอบเลยอะ เพราะชอบแกล้ง ไม่ว่าจะแฟนหรือว่าเป็นเพื่อนผู้หญิงก็ตาม จะชอบเล่นหัวเขา เพราะทำให้รู้สึกว่ามันสนิทสนมกันดี แต่ขอย่าให้ผู้หญิงมาเล่นหัวบอสนะ ไม่ชอบครับ ชอบเป็นฝ่ายไปแกล้งผู้หญิงมากกว่า”

**Tip :** การจับหัว เล่นหัว แบบคนเป็นเพื่อนกันไม่ได้มีความหมายแฝง ให้สังเกตที่จังหวะเวลา และลักษณะ เช่น เวลาแกล้งหยอกล้อหมั่นไส้เพื่อน จะไม่เป็นลักษณะเอ็นดู หรือใช้วิธีการลูบหัว หรือสัมผัสด้วยความทะนุถนอม

## กอดคอ เกาะบ่า



ปอย/ 16 ปี (หญิงพว)

“ก็เฉยๆ นะเวลาที่เพื่อนผู้ชายมากอดคอเรา ต้องดูด้วยว่าเพื่อนคนนั้นเราแอบชอบอยู่หรือเปล่า? ถ้าเป็นคนที่เราแอบชอบมากอดคอกองกริดในใจ แต่ถ้าเป็นเพื่อนเฉยๆ ก็ไม่ได้คิดอะไรอยู่แล้ว กอดคอกันซ้ำๆ สนุกดีออก แสดงถึงความสนิทสนมในระดับนึงเลยละ”



โธ๊ต/ 21 ปี (ชายพว)

“เป็นเพื่อนกันนี่ครับ กอดคอกันกับเพื่อนผู้หญิงก็ไม่เห็นเป็นไร เพราะไม่ได้คิดอะไรเกินเพื่อนอยู่แล้ว เวลาที่มีเพื่อนมาเกาะๆ ผมก็เฉยๆ นะ มันอารมณ์เพื่อนใจครับ ผมยังกอดคอเพื่อนผู้หญิงบ่อยๆ เลย”

**Tip :** ถ้าเพื่อนกันจะเป็นลักษณะการกอดคอเหมือนแบบผู้ชายแมนๆ กอดคอกันมากกว่า มิใช่การโอบ

## จูงมือข้ามถนน

คริส/ 16 ปี (ชายบุร)

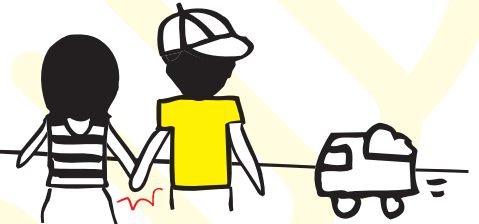


“ไม่เคยมีหรือกอดคะที่จะให้เพื่อนผู้ชายจูงมือเวลาข้ามถนนเนี่ย รู้สึกว่าการทำแบบนี้มันโรแมนติกก็ แม้จะเป็นการจูงแขนแบบเพื่อนก็ตาม ก็คงรู้สึกอบอุ่นดีคะ แต่ว่าคริสไม่เคยจูงมือกับเพื่อนผู้ชายเลย มันเขินๆ นะ แค่นั้นๆ แขนก็พอแล้ว”

นิอ/ 17 ปี (ชายบุร)

“ผมไม่เคยจูงมือหรือว่าจับแขนเพื่อนผู้หญิงหรือครับ มันไม่ใช่แฟนอะ ไม่อยากทำแบบนี้แต่ก็กลัวผู้หญิงเขาจะมาหาว่าผมหม้อเขาเปล่าๆ จากประสบการณ์ตัวเองก็ไม่เคยมีนะครับที่จับมือกับเพื่อนผู้หญิง ขนาดผู้ชายด้วยกันยังไม่กล้าจับเลย”

**Tip :** ลักษณะของเพื่อนชายผู้หวังดีจูงมือข้ามถนนนั้น ส่วนมากถ้าไม่แตะๆ แบบให้สัญญาณ ก็จับที่ข้อศอก ส่วนน้อยที่จะจูงมือเลย และถ้าคิดแบบเพื่อนกันจริงๆ จะไม่มีการมาบีบมือหรือสัมผัสกันแบบจริงจัง ข้ามพ้นแล้วก็ปล่อยมือเป็นอันใช้ได้





## ซบพิงไหล่เพื่อน

ดังก์/ 14 ปี (กรุงเทพฯ)

“เวลาที่เบื่อๆ เซ็งๆ หรือนั่งกันเป็นกลุ่มเยอะๆ ก็ซบไหล่กับเพื่อนผู้ชายเป็นเรื่องปกติค่ะ เพราะเป็นเพื่อนกันด้วยมั้งก็เลยรู้สึกว่ามันธรรมดา ไม่ได้เป็นแฟนสักหน่อยก็เลยไม่รู้สึกตื่นเต้นอะไรเลย บางทีเพื่อนผู้ชายมานั่งพิงก็จะแบบ ออกไป! รำคาญ! เราจะพิงกันซ้ำๆ มากกว่า ถ้าไป ซบไหล่แฟนคงไม่รู้สึกเฉยๆ แบบนี้หรอก อ้อ!”



หน้า/ 16 ปี (จ.ราชบุรี)

“ผมไม่เคยทำแบบนั้นครับ มันแปลกๆ นะ ถ้าไปซบไปนั่งพิงกัน อารมณ์มันไม่เหมือนเพื่อนแล้วละ แต่ก็เคยเห็นคนอื่นเขาก็พิงกันดิ้นะ เวลาดูหนังก็พิงเพื่อนๆ ได้ คงเพราะสนิทกันมากมั้ง แต่ผมไม่ค่อยให้ความสนิทกับเพื่อนผู้หญิงแบบนั้นครับ ไม่เคยไปซบไหล่ใครหรอกครับ เงิน”

**Tip :** สำหรับเพื่อนที่ซบไหล่กันนั้น อีกฝ่ายจะไม่เอาหัวมาพิงหัวเรากลับ รวมทั้งไม่มีกรจบบมือ หรือสัมผัสกับส่วนอื่น ๆ ถ้ามันเกินไปกว่านี้ ก็คงจะมีใครคิดเกินเพื่อนแล้วละ

## จะแน๊วได้แค่ไหนว่าภาษากายของเพื่อนคือเจตนาแบบเพื่อนจริง

น้องฟาง/ 17 ปี (กรุงเทพฯ)

“ฟังว่าความสนิทกันก็ต้องมีช่องว่างระหว่างกันนะคะ แม้จะสนิทกันมากแต่มันก็ไม่ใช่อันผู้หญิงกับผู้ชายที่จะแตะเนื้อต้องตัวกันได้แบบสบายใจ พอเป็นเพื่อนผู้ชาย ถ้าเขามาสัมผัสแม้จะบอกว่าแบบเพื่อน ฟางก็จะจะไม่แน๊วใจ แม้เราอาจจะไม่คิดอะไรแต่มันอาจจะทำให้เขาคิดกับเราเกินเพื่อน

“สำหรับฟางยังไปก็ไม่มีทางแน๊วใจได้เลยค่ะว่าเขาจะคิดกับเราแบบเพื่อนจริงหรือเปล่า ถ้าเป็นฟาง ฟางจะสนิทแค่ระดับหนึ่งก็พอไม่ต้องมีภาษากายเพิ่มเข้า

สัมผัสบางอย่างอาจจะบอกไม่ได้ต่างๆ ว่าเป็นการตั้งใจล่วงเกินหรือไม่ แต่ส่วนใหญ่แล้ว สัมผัสที่สื่อเจตนาล่วงเกินมักเกิดในที่ลับตา และในความเป็นจริง สัมผัสเหล่านี้สามารถเกิดได้ทั้งจากคนที่เรารู้จัก ใกล้ชิด และคนแปลกหน้าด้วยเช่นกัน

เราทุกคนมีสิทธิ์ในร่างกายตัวเองที่จะเลือกได้ว่าต้องการให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง หากไม่ชอบการกระทำแบบใดควรพูดออกมา หรือแสดงออกให้อีกฝ่ายเข้าใจอย่างชัดเจนว่า เราไม่ต้องการให้เขาหรือเธอ มาทำแบบนั้นกับเรา เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกไม่แน่ใจกับการสัมผัสของอีกฝ่ายว่ามีเจตนาอย่างไรอย่าง ‘กิตตาเอง’ และ ‘อย่าปล่อยให้อีกฝ่ายเป็นคนเลือกที่จะทำ เพียงเพราะเรารู้สึกกลัว’

ต้น ภาคภูมิ/ 19 ปี (กรุงเทพฯ)

“แค่ไหนถึงจะสนิทกันแบบสัมผัสเนื้อตัวกันได้เหวอครับ? ผมว่ามันยากนะ เพราะการไปจับมือหรือไปโอบผู้หญิง ที่แม้จะเป็นเพื่อนกัน มันก็แปลกๆ นะ ผมก็ไม่เคยทำ กลัวเขาจะเข้าใจเราผิด

“แต่ถ้าจะทำแบบนั้นได้จริงๆ ผมว่าคงต้องเป็นเพื่อนผู้หญิงที่โตกันมาตั้งแต่อนุบาลด้วยกันโน้นแหละ แต่ทุกวันนี้มันไม่ใช่แบบนั้น เรามาเจอเพื่อนบางคนตอนโต จะสนิทกันแค่ไหนก็เดาใจไม่ได้ อยู่ดีครับ”

**นอกจากภาษากายภายนอกที่แสดงออกมาต่อกันแล้ว ยังมีใครๆ อีกหลายคนไม่อาจใจ ว่าผู้ชายกับหญิง เขาจะไม่เคยคิดเรื่องซบซัดต่อกันเลยจริงๆ หรือ? ลองมาฟังมุมมองของบอยและมาร์คที่เป็นเพื่อนสนิทกันสุดๆ ว่าเขาคิดยังไงกับเรื่องนี้**

บอย/ 15 ปี (กรุงเทพฯ)

“เมย์กับมาร์คเป็นเพื่อนกันตั้งแต่ ม.1 อยู่ห้องเดียวกันมาตลอด ก็เลยสนิทกันสุด ๆ เลยค่ะ เรื่องถูกเนื้อต้องตัวประสาเพื่อนเนี่ยก็เลยเป็นเรื่องธรรมดามากๆ เวลาว่างๆ ก็ซบไหล่กันได้ เตะกันได้ อย่างเวลาข้ามถนนเนี่ยมาร์คก็จะดึงๆ จับแขนพาข้าม แต่มันไม่มีความหมายอะไรนะคะ เพราะเรารู้ว่ามันเป็นแบบเพื่อน แต่ถ้ามาจับมือเนี่ยก็รู้สึกแปลกๆ แน่นอน ว่าเอ๊ะ! คิดไปขาวเนี่ย? สำหรับเมย์กับมาร์คนี้ไม่มีทางหรอกค่ะที่จะคิดเลยเถิดไปถึงเรื่องซบซัด เพราะเราไม่ทำอะไรแบบลับตาคน มันดูไม่บริสุทธิ์ใจแล้วเรามีสิทธิ์ที่รู้ว่าเพื่อนกันไม่ล้าเดินนี่นะ”



มาร์ค/ 15 ปี (กรุงเทพฯ)

“ผมว่าการแสดงออกมันไม่ใช่เรื่องผิดครับ เพราะเรารู้ว่าเป็นเพื่อนกัน ควรจะแสดงออกแค่ไหนยังไง

“ถ้าเป็นเรื่องซบซัดกับเพื่อนนี่เลิกคิดไปได้เลยครับ มันไม่มีทางเกิดขึ้นอยู่แล้ว ยกเว้นว่าบางคนจะคิดเกินเพื่อน อันนั้นก็ยังไม่แน๊ว ซึ่งจริงๆ เรื่องนี้ผมก็เข้าใจว่ามันอาจจะแล้วแต่คน แต่ถ้าเราคิดกับคนนั้นเป็นเพื่อนจริงๆ ปัญหาเรื่องซบซัดมันจะไม่ค่อยเกิด มันเหมือนเขาเป็นคนในครอบครัวนะครับ”

**Tips**

- การมีเพื่อนต่างเพศไม่ใช่เรื่องผิดหรือจะถูกมองว่าแปลกประหลาด ข้อดีของการมีเพื่อนต่างเพศ คือการได้เรียนรู้ความคิดและช่วยให้เราเข้าถึงคนได้อย่างไม่เคอะเขิน
- แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นในการจะเลือกคบหรือสนิทกับใครก็ต้องระวังตัวไว้เป็นพื้นฐานของความไม่ประมาท ควรพาเพื่อน ๆ มาแนะนำให้รู้จักกับคุณพ่อคุณแม่หรือพี่ ๆ น้อง ๆ ของเราด้วย

## Poll

ผู้หญิงที่แต่งตัวด้วยชุดสายเดี่ยวน่าสนใจเป็น ผู้หญิง กล้าได้กล้าเสีย ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์

	บอย	หญิง
เห็นด้วย	48%	52%
ไม่เห็นด้วย	20%	80%

ผู้ชายชอบให้ผู้หญิงบอกความต้องการของตัวเองแบบ ‘ตรงไปตรงมา’

	บอย	หญิง
เห็นด้วย	75%	25%
ไม่เห็นด้วย	44%	56%

\*ผลสำรวจจากวัยรุ่นช่วงอายุตั้งแต่ 15-19 ปี ใน จ.อุดรธานี จ.อุบลราชธานี จ.ชลบุรี จ.เชียงใหม่ และ กทม. จำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน หญิง 250 คนสำรวจโดยทีมงาน Love Kit



## คิดให้ตีก่อนส่งต่อ

คงไม่มีใครปฏิเสธว่าตอนนี้ “คลิป” วิดีโอ กลายเป็นของเล่นชิ้นใหม่ที่วัยรุ่นมองว่ากำลังอินสุด ๆ ซึ่งการถ่ายรูปหรือแม้แต่ถ่ายคลิปเก็บไว้ดูเล่นนั้นเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ เป็นเรื่องส่วนตัว แต่ไหนเลยถึงมีภาพหลุดออกมาแบบวันเว้นวัน ยิ่งในยุคที่โลกไร้พรมแดนแบบนี้ ทำให้การส่งต่อเกิดขึ้นเร็วเท่าปลายนิ้วคลิก

**▶** พอช หนุ่มหล่อคนนี้ก็บอกว่าตัวเองเป็นคนที่ชอบถ่ายรูปมาก เวลาไปเที่ยวกับแฟนก็ไม่เคยพลาดที่จะบันทึกภาพแห่งความประทับใจเอาไว้ดูกับส่วนตัว แต่ถ้าเป็นพวกคลิปวิดีโอนี้เขาขอบาย... เพราะยังไม่อยากเป็นตาราจำเป็นในฟอร์เวิร์ดเมลจาวไว้



**พอช/ 23 ปี/ ปี 4  
Griffith University,  
Australia**

“พอชว่าเดี๋ยวนี้คนเรากล้ามากขึ้น และก็ชอบลองอะไรที่ดูแปลกมากขึ้น อย่างเรื่องคลิปวิดีโอที่วัยรุ่นเดี๋ยวนี้ชอบถ่ายกันมาก พอชคิดว่าเขาก็คงตามกระแสคือเวลาเห็นใครทำอะไรออกมาแล้วมันดูน่าลองทำหายเขาก็อยากทำแบบนั้นบ้าง เหมือนแพ้น้ำที่แห่ทำตามๆ กัน บางทีก็ไม่คำนึงถึงความถูกต้อง หรือขาดความระมัดระวังตัวเอง

“ถ้าเปิดเมลเจอคลิปวิดีโอของคนอื่นที่ฟอร์เวิร์ดมาก็เลือกเป็นฝ่ายดูดีกว่าครับ...แต่ทางที่ดีผมว่าอย่าถ่ายเก็บไว้เลย บางคนรักกันมาก ตอนรักกันให้ทำอะไรก็จงทำไปโดยไม่คิดถึงอนาคต วันหนึ่งถ้าเลิกกัน ภาพคลิปที่ถ่ายไว้อาจถูกใช้เป็นเครื่องมือทำร้ายกันก็ได้ เช่น วิธีส่งต่อให้คนอื่นดู ซึ่งเป็นเรื่องที่เสียหายนะ ผมว่าไม่มีใครป้องกันเรื่องนี้ได้ดีที่สุดเท่ากับตัวเองหรือครับ”

**▶** ถ้าวันหนึ่งได้รับคลิปวิดีโอหรือฟอร์เวิร์ดเมลแล้วเปิดมาเป็นคนที่เรารู้จัก หรือถ้าร้ายกว่านั้นเป็นคลิปหรือภาพของเราเองจะทำได้ยังไงดี:



**มิน/ 14 ปี  
ม.3 ส.ร.ขอนแก่นวิทยายน**

“ถ้าวันหนึ่งเกิดมีภาพคลิปลับๆ ที่หนูถ่ายเก็บไว้หลุดกระจายไปทางอินเทอร์เน็ตก็คงจะรู้สึกโกรธมาก ๆ จะต้องไปตามตัวคนที่ปล่อยภาพหลุดให้เจอ ต้องเอาเรื่องให้ถึงที่สุด เพราะถ้าเป็นภาพลับส่วนตัวก็ไม่มีใครอยากเปิดเผยหรอกค่ะ แต่เมื่อมันแพร่กระจายออกมาก็แปลว่าต้องมีผู้ไม่หวังดีกลั่นแกล้งแน่ ๆ ก็ต้องตามเอาเรื่อง ไปสืบให้รู้กันเลย”



**แอนนา-อันน่า ทิมเชียนิก/ 13 ปี  
ม.1 ส.ร.สาริธาตุศกศึกษา  
จ.ชลบุรี**

“คงจะซ็อกมากค่ะถ้าเกิดว่าเปิดเมลอยู่ดีๆ แล้วเจอภาพคลิปวิดีโอของคนที่เราารู้จักกำลังทำอะไรกัน หรือว่าเป็นรูปโป๊อะไรอย่างนั้นก็คงรู้สึกตกใจ แต่ยังไงก็ต้องถามเขาด้วยค่ะว่าทำไมทำแบบนั้น แล้วมันหลุดออกมาได้อย่างไร อยากให้เขาจำเป็นบทเรียนเอาไว้ หนูว่าถ้ามันหลุดออกแบบนั้นเขาก็คงรู้สึกแค้นและเสียใจมากพอแล้ว คงจะไม่ไปซ้ำเติมอะไรเขาค่ะ”



## ส่งต่อ-ไม่ส่งต่อ ก่อนความวุ่นวายไหม?

เบน/ 19 ปี / ปี 1 ม.สาขกัญสวนสุลิต

“ผมว่าเป็นเรื่องธรรมดา นะครับ มันไม่ได้เสียหายกับตัวเราถ้าเราจะส่งฟอร์เวิร์ดเมลต่อๆ ให้เพื่อนดู เพราะเราดูแต่ไม่ได้คิดจะไปทำตามอะไร แต่ถ้าถามถึงความถูกต้องล่ะก็ ผมว่าการส่งต่อมันก็เหมือนกับการซุกจุกหรือโยนโยให้คนอื่น ๆ หมกมุ่นกับเรื่องนี้ได้ ยิ่งงมมันก็มีผลครับ ทางที่ดีถ้าจะฟอร์เวิร์ดเมลให้เพื่อน ๆ ก็ฟอร์เวิร์ดเรื่องอื่นดีกว่า”



เบนซ์/ 21 ปี  
ปี 4 ม.รังสิต

“ถ้ามันเป็นคลิปที่ไม่ได้รับอนุญาตหรือเต็มใจให้ส่งต่อโดยเจ้าของคลิปเอง มันจะเป็นการทำให้อื่นเสียหาย และได้รับความอับอายแน่นอน ถ้าเจ้าตัวเขารู้ว่าโดนนำไปเผยแพร่ทางเน็ตโดยไม่ได้รับอนุญาต ก็ย่อมผิดกฎหมายครับ แต่ถ้าเป็นคลิปที่อยู่ในเน็ตมีไว้ให้ส่งต่อได้โดยที่เจ้าตัวรับทราบอันนั้นคงไม่มีปัญหาอะไรถ้าจะส่งต่อครับ”



พลอย/ 15 ปี/ ม.4  
ส.ส.เศรษฐบุตรบำเพ็ญ

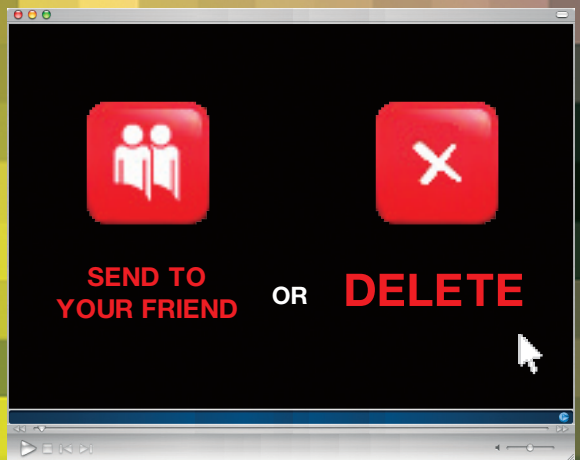
“เป็นการกระทำที่แย่มากๆ ค่ะ ถ้าเกิดว่าเอาคลิปวิดีโอลับๆ ของคนอื่นไปปล่อยในเน็ต เรื่องแบบนี้ต้องโดนประณามนะค่ะ เพราะมันเป็นภาพส่วนตัวของเขา ยิ่งงก็ไม่ควรส่งลั่นนะค่ะ อยากให้นึกถึงใจเขาใจเรา ว่าถ้าเกิดเจอกับตัวเองแล้วจะรู้สึกยังไง เวลาเจอเมลแบบนี้ไม่เคยส่งต่อ แต่จะลบทิ้งเดียวนั้นเลย”



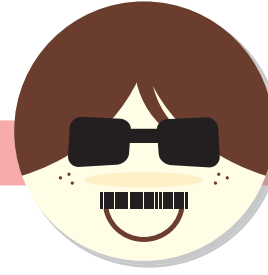
## ทำไมถึงส่งต่อ ทำไมไม่ลบทิ้ง!

การส่งต่อภาพไป คลิปวิดีโอ หรือว่าเว็บไซต์ ลามกต่าง ๆ บางคนอาจมองว่าเป็นเรื่องส่วนตัว ใครอยากส่งฟอร์เวิร์ดเมลก็สามารถทำได้เพราะนี่คือเสรีภาพส่วนตัว ซึ่งตามกฎหมายแล้ว เสรีภาพประกอบด้วยอำนาจที่จะกระทำการสิ่งใดก็ได้โดยมีก้ออันตรายต่อผู้อื่นหรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น นั้นหมายความว่า การส่งต่อภาพหลุดความหวือของคนอื่นนั้นเป็นการละเมิดสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคลไปเต็มๆ และคนในภาพก็ได้รับความเสียหายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

มาช่วยกันสร้างจิตสำนึกต่อเรื่องสิทธิส่วนบุคคลกันดีกว่า อย่างน้อยจะได้เป็นพลังเล็กๆ อีกพลังหนึ่งที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้องและไม่ไปทำให้ใครเสื่อมเสียชื่อเสียงหรือได้รับความอับอาย การส่งต่อเหมือนเป็นการต่อ ยอดให้จำนวนคนที่หมกมุ่นเรื่องนี้เพิ่มมากขึ้น หากมีการเสฟสื่อเหล่านี้เข้าไปมากๆ อัตราการก่ออาชญากรรมหรือการข่มขืน ลวนลามอาจเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ที่สำคัญ...การละเมิดสิทธิเสรีภาพ (ในการถ่ายภาพตัวเองกับคนรักหรือใครก็ตาม) ของคนอื่นโดยนำไปเผยแพร่ต่อแบบนี้ ผิดกฎหมายนะจ๊ะ!



# สอนรักโดยพี่พริ้ง กับ ลุงเพี้ยน



He He..

## อัสสัตะพี่พริ้ง

อัสสัตะพี่พริ้ง หนูมีปัญหาหนักอก คือเพื่อนของหนูเขามีปัญหาอะคะ เพื่อน หนูเขาคบกับแฟนมาได้ประมาณ 5 เดือนแล้วคะ แล้วเขาก็ไปเจอแฟนเขาบ่อยๆ แฟนเขาชอบใช้ให้ไปทำรายงานให้ด้วยนะคะ และก็ชอบให้เพื่อนหนูไปรับที่หน้าโรงเรียนไม่กี่ที่บ้าน หนูกลัวเพื่อนหนูถูกหลอกอะคะ พี่พริ้งว่าหนูควรจะบอกกับเพื่อนยังได้คะ



แหวน/ กรุงเทพฯ

พี่พริ้งว่าถ้าตอนนี้เพื่อนของหนูจะถูกหลอก คงจะเข้าตำรา “รู้เขารู้เราแต่เต็มใจให้หลอก” เพราะช่วงเวลา 5 เดือนเนี่ย เขาเรียกว่าช่วงอันนี้มันใช่ใหม่จะอะไรๆ ก็หอมหวานไปหมด เขาเป็นว่าถ้าน้องเป็นห่วงเพื่อนก็ช่วยๆ เพื่อนดูว่าแฟนของเพื่อนนั้นมีพฤติกรรมอะไรที่ไม่ดีกับเพื่อนเรารีบเล่า ช่วยกันเตือนเมื่อเห็นอะไรไม่ชอบมาพากล เขาแค่ช่วยดูห่างๆ อย่างห่วงๆ ก็พอ และอย่าลืมหอกความปรารถนาดีกับเพื่อนไปด้วยละหนูแหวน



จากจดหมายอันแสนสั้นของหนูแหวนเนี่ย ทำให้ลุงสับสนในชีวิตอยู่หลายวัน เพราะลุงยังไม่เห็นว่าเพื่อนของหนูมีปัญหาตรงไหนเลย ลุงคิดว่าคนที่มีปัญหาคือหนูแหวนมากกว่า พุดง่ายๆ ก็คือ หนูกลัวว่าเพื่อนหนูถูกหลอก และหนูมีความคาดหวังกับ “ความรัก” บางอย่าง ซึ่งทำให้ลุงไม่เข้าใจว่า “ปัญหา” ที่หนูคิดว่าเพื่อนของหนูมีคืออะไร

เท่าที่เดาก็คือ หนูรู้สึกว่าเพื่อนหนู “เสียเปรียบ” ใช่ไหม? (ถูกหลอก=ถูกเอา

เปรียบ=เสียเปรียบ) บางทีหนูอาจไม่รู้เรื่องทั้งหมดระหว่างเขาสองคนก็เป็นได้นอกจากนี้ลุงเองก็ไม่แน่ใจว่าหนูเองคาดหวังกับความรักอย่างไร อาทิ ผู้ชายควรจะทำงานให้ผู้หญิง หรือ มารับส่งผู้หญิงแทน หรือว่าควรจะช่วยเหลือกันอย่างเท่าเทียม เรียนรู้ซึ่งกันและกัน สรุปก็คือตอนนี้หนูต้องบอกตัวเองให้ได้ก่อนว่าหนูมีทัศนคติเรื่องความรักอย่างไร ไม่งั้นหนูจะกังวลจนขาดสติ และไม่พร้อมจะยื่นเคียงข้างเพื่อนของหนูในระยะที่เหมาะสม (อย่าลืมนะว่าหนูเป็นเพื่อนเขา ไม่ใช่แม่เขา นะเพี้ยยยยย)

## อัสสัตะพี่พริ้ง

อัสสัตะพี่พริ้ง หนูไม่รู้จะไปพึ่งใครแล้วคะ คือว่าหนูเพิ่งเข้าปี 1 แล้วแอบชอบผู้ชายคนหนึ่งมาตั้งแต่ตอนเข้าค่ายช่วงแรกๆ ต่อมาก็เริ่มคุยกันเรียกว่าสนิทเลยก็ได้คะ แต่มีอยู่วันนึงตอนรับน้อง หนูแอบได้ยินว่าเขาชอบรุ่นพี่คนหนึ่ง หนูเสียใจมากคะ เลยระบายให้เพื่อนฟัง แต่ว่ามีคนแอบได้ยินความลับเลยแตก เขารู้เข้าเลยไม่คุยกับหนูอีกเลย หนูควรจะทำไงดีคะ รักเขาต่อไป หรือจะตัดใจดี?



ซารี่/ กรุงเทพฯ

อะเดอ...เรื่องแค่นี้เอง ทำเป็นปัญหาโลกแตกไปได้ กลัวรักก็ต้องกลัวเคลียร์ ลุงตอบง่าย ๆ แบบนี้ ถ้าไม่กล้าสู้หน้าเขาก็เขียนอีเมล ส่งข้อความ หรือเขียนการ์ดบอกเขาไปสิว่า เราขอโทษนะ ถ้าทำให้เธอไม่สบายใจในเรื่องที่ได้ยินมาก็เท่านั้นเอง ส่วนตานั้นมันจะว้ายไงก็เรื่องของมัน อย่างน้อยก็อย่าให้เรื่องที่

ผ่านมาทำให้หนูไม่มีโอกาสติดต่อเขา อันนี้มันก็เกินไปหน่อย

ส่วนหนูจะรักเขาต่อไปหรือจะหยุดรักเขานั้นก็เป็นเรื่องของหนู ความรักมีได้หลายอย่าง เรารักและปรารถนาดีกับเขาก็ได้ แต่ดวงระยະให้มันเหมาะสมสักนิด อย่าลืมนะว่าความรักที่ดีมันน่าจะเหมือนกับลมที่พุงปีกของเราให้บินต่อไปได้ เก็บความประทับใจในช่วงเวลาที่เคยมีกับเขาไว้เป็นเหมือนน้ำดื่มคริสตัล (อย่าซ่าซ่าโฆษณาแฉง) ที่ทำให้เราสดชื่น ส่วนวันหน้าจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไป เจอเขาก็ยิ้มทักทายไป รักใครก็ต้องยินดีกับเขาด้วยถ้าเขามีความสุข ไม่งั้นความรักของเราที่มีให้เขาจะทำให้ทั้งเราและเขาทุกข์ทั้งคู่...อ๊า พี่พริ้งว่าไง เคยไปแอบรักใคร แบบนี้บ้างป่าววะ ตอนน้องเขาที?



เป็นบ่อยไปคะลุงเพี้ยน อี้อิ ของแบบนี้เนี่ยกล้าทำก็กล้ารับอย่างที่ว่า มีคนรักดีกว่ามีคนชังนะ พี่พริ้งว่าทำไมพ่อหนุ่มคนนั้นจะต้องโกรธเคืองจนไม่ยอมพูดกับซารี่ น่าจะดีใจซะอีกที่มีคนมาปลื้มสงสัยไม่ชอบเป็นฝ่ายถูกรัก

ส่วนเรื่องความรู้สึกของหนู อันนี้หนูต้องเป็นคนตัดสินใจเองจะ พี่พริ้งแอนด์ลุงเพี้ยนก็สามารถตอบแทนได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ไม่น่าจะเอาเรื่องนี้มาเป็นปัญหาใหญ่ซะจนไม่เป็นอันเรียน แถมเพิ่งเข้าปี 1 ซะอีก โอกาสจะเจอหนุ่มๆ หล่อๆ อีกเพียบ ซี้คร้านไม่นานจะลืมพ่อหนุ่มคนนี้ไปเลย





**มาร่วมกันสร้าง  
สถิติใหม่ ให้กับ  
กินเนสบุ๊ค เริคคอร์ด  
โดยการผูกถุงยางอนามัย  
ที่ยาวที่สุดในโลก ในเทศกาล  
ถุงยางอนามัย  
สายใยชีวิต  
พีชิตเอส!**

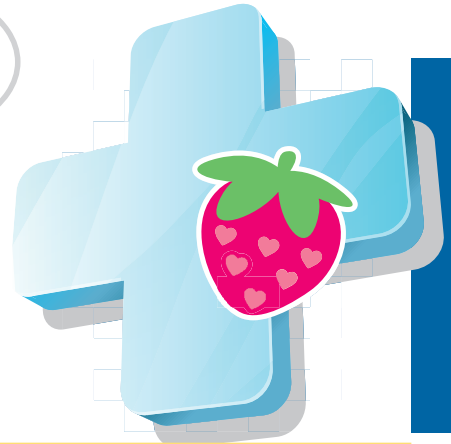
**วันที่ 1 ธันวาคม 2549  
ที่ สอนลมพินี บริเวณลาน  
กิจกรรม ประตูด้าน ถ.พระรามสี่  
ตั้งแต่เวลา 12.00-21.00 น.**

**ในงานคุณจะได้พบกับขบวน  
พาเหรด แฟชั่นโชว์ที่ทำจาก  
ถุงยางอนามัย สนตรี รวมถึง  
กิจกรรมร่วมสนุกต่างๆ  
พร้อมของรางวัลมากมาย  
นำโดย มิสยูนิเวิร์ส 2005  
มิสไทยแลนด์ 2006  
วีเจ และตารา นักร้องชื่อดัง  
พร้อมกับ แฟชั่นโชว์**



How are you?

**ตอบปัญหาเรื่องเพศ  
กับทีมีแพร**



**ประจำเดือน...หยุด!**

สวัสดีค่ะหมีแพร ตอนนี้หนูอายุ 15 ปี เพิ่งมีประจำเดือนได้ไม่นาน รู้สึกว่าจะช้ากว่าเพื่อนหลายคนเลย ถือว่าหนูผิดปกติไหมคะ แล้วอีกอย่างเพื่อนบอกว่าหลังมีประจำเดือนแล้วจะหยุดสูงไปเลยจริงรึเปล่านั้น ค่ะ กังวลจังเพราะตอนนี้หนูสูงแค่ 160 เซนติเมตรตรง ทำไงดีคะ



**น้องนุ่น/ อุดรธานี**

หวัດดีจ๊ะหนูนุ่น ปกติของเด็ผู้หญิงเนี่ยก็จะมีประจำเดือนครั้งแรกก็ตอนอายุประมาณ 11-15 ปี ในเกณฑ์ของหนูก็ถือว่าไม่ผิดปกติอะไร อาจจะมาช้ากว่าเพื่อนไปบ้าง ก็เพราะฮอร์โมนในร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน ส่วนประจำเดือนก็คือสิ่งที่ร่างกายไม่ได้ใช้งานแล้ว และถูกขับออกมาในรูปของเลือด จึงเรียกว่า เลือดประจำเดือน ซึ่งจะเกิดขึ้นเดือนละหนึ่งครั้ง และไหลออกมาทางช่องคลอด ซึ่งเป็นคนละช่องกันกับท่อปัสสาวะ ผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีประจำเดือนทุก 28 วัน หรือคลาดเคลื่อนมากหรือน้อยกว่า 7 วัน และมักจะมีครั้งละ 3-7 วัน และการมีประจำเดือนครั้งแรก นอกจากจะเป็นสัญญาณบอกถึงการก้าวเข้าสู่สู่วัยสาวเตรียมผสมพันธุ์เต็มตัวแล้ว ยังหมายถึงว่าผู้หญิงคนนั้นสามารถตั้งท้องหรือมีลูกได้ เมื่อได้รับเชื้ออสุจิหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายด้วยนะ

ส่วนเรื่องการมีประจำเดือนทำให้หยุดสูงนั้น เป็นความเข้าใจผิดเพราะมันไม่จริงเลยนะสิ การที่เราจะหยุดสูงนั้นอยู่ที่เซลล์บริเวณปลายกระดูกจะปิด หรือจะหยุดแตกตัว ซึ่งโดยปกติผู้หญิงจะอยู่ที่อายุ 18-20 ปี ประจำเดือนมีอาจหาญไปทำให้ใครหยุดสูงได้

ถ้าอยากสูงก็ต้องหมั่นออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีสารแคลเซียมอย่างเพียงพอ นะจ๊ะ ตีมนมสดและกินโปรตีน รับรองสูงได้แน่

**พุ่มพุ่ม-ถุงยาง คู่กันดีไหม**

ตอนนี้พุ่มเรียนอยู่ปี 3 ค่ะ เคยมีแฟน แต่ตอนนี้ไม่มีนะ โสดอยู่ในกลุ่มเพื่อนๆ ก็มีแฟนกันบ้าง ทีนี้มีประเด็นหนึ่งที่พวกเราในกลุ่มเห็นไม่ตรงกันบ้าง คือเรื่อง “ถุงยาง” มีเพื่อนพุ่มคนหนึ่งจะพกถุงยางไว้ในกระเป๋าตลอด เขาว่าพกไว้กันเหนียว แต่เพื่อนอีกหลายคนก็เห็นว่ามันแปลกๆ ดูไม่ดี พี่แพรคิดว่ายังไงคะ



**พุ่มพุ่ม/ เชียงใหม่**

ก่อนอื่นต้องให้น้องพุ่มแอนด์เดอะแก๊งทำความเข้าใจกันก่อนว่าความรู้สึกอายมาจากไหน และถุงยางสำหรับสาว? นะ หมายถึงอะไร ลองคิดด้วยสายตาแห่งความเป็นจริง ไม่ม้อคติใดๆ รวมทั้งค่านิยมที่ปวง เพราะเอาเข้าจริง เจ้าถุงยางนี่ละ ที่คนพุ่มมักจะถูกมองว่าไม่ดี ถุงยางกลับเป็นตัวช่วยป้องกันโรคต่างๆ รวมทั้งการตั้งครรภ์ด้วย ถ้าจะมองว่าการพกถุงยางเป็นเรื่องของผู้ชายก็ให้เขาพกสิ แล้วเราจะไม่ใจได้อย่างไรว่าเขาจะพกในเมื่อของสิ่งนั้นก็ต้องมาใช้กับเราด้วย อย่าเอาความปลอดภัยไปผูกไว้กับใคร ถ้าน้องพุ่มแอนด์เดอะแก๊งรักตัวเอง และอยากมีรักอย่างปลอดภัย ปลอดภัยออกไปแล้วตัดสินใจอีกทีว่าคนที่พกถุงยางนั้นเป็นคนไม่ดี ดูเสียภาพพจน์จริงหรือ ท่องไว้ว่าไม่มีใครดูแลความปลอดภัยให้เรา เท่าตัวเราเองนะจ๊ะ



# รักเพื่อน - เพื่อนรัก

ถ้าเกิดวันหนึ่งมีเรื่องยุ่ง ๆ วุ่น ๆ เกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ของเพื่อนสนิทที่เลยเถิดไปถึงขั้นมีอะไรกันแบบไม่ตั้งใจนั้น จะด้วยเหตุผลกลใดก็ตาม หนทางข้างหน้าต่อไปนั้นเราจะจัดการและดำเนินความสัมพันธ์นี้ไปได้ยังไง จะยังเป็นเพื่อนกันได้ไหม แล้วเราจะมองหน้ากันต่อติดเหมือนเดิมหรือเปล่า

“ถึงจะเป็นเพื่อนสนิทเราก็เถอะแต่เขาเป็นผู้ชาย จะให้จับ ให้กอด เหมือนที่กำกับเพื่อนผู้หญิงคงไม่ดีแน่ ควรจะมีระยะห่างพอสมควร ทางฝั่งผู้ชายก็ต้องให้เกียรติผู้หญิงมากๆ เข้าใจว่าเพื่อน ยับยังความรู้สึกได้ก็ต้องยัง ก่อนที่จะเสียเพื่อนที่ดีไป”  
ปีใหม่-สุนทรรัตน์ วัฒนาเศลาธิต์



นก พรชานี



“ตัวที่เออบอกได้เลยว่าไม่มีทางจะพลาดเกิดเหตุการณ์นี้แน่นอนครับ ไม่เคยมีอยู่ในหัวเลย เพราะเราจะไม่โกหกตัวเองและไม่โกหกเพื่อนสนิทด้วย ถึงแม้เราจะมีโอกาสมากแค่ไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเพื่อนสนิท แฟนเพลง ใครก็แล้วแต่ที่เป็นผู้หญิงแล้ว เขาเห็นความสำคัญของเรา ผมจะไม่ใช้ตรงนี้เพื่อเอาเปรียบเขาเด็ดขาด ถ้าเราทำอย่างนั้นปุ๊บมันจะเป็นเรื่องที่ดีใจไปตลอด เพราะฉะนั้นไม่มีทางพลาดแน่นอน เรื่องอย่างนี้มันเกิดจากผู้ชายก่อน เราเป็นผู้ชายเราต้องหยุดความคิดนั้นให้ได้ครับ

ที่คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมันมีสาเหตุจากความผิดพลาดของคนสองคน พอทำลงไปแล้วนี่สิมันจะกลับมาเป็นเพื่อนกันอีกลำบาก ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของเราแล้วว่าจะสานสัมพันธ์ต่อหรือไม่ทางออกที่ดีฝ่ายชายควรจะคุยกับฝ่ายหญิงว่าเกิด

อะไรขึ้น และต่อไปความสัมพันธ์ระหว่างเราจะเป็นอย่างไง ถ้าปล่อยให้มันเป็นช่องว่างโดยไม่เคลียร์มันไม่ดีนะครับ เพราะฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายที่อดอดที่ดีที่สุดคุยกับใครก็ได้

ถ้าอย่างงั้น พลาดเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้น ก็ต้องกลับมาคิดว่าเรายังเด็กมากนะ ยังตัดสินใจผิด ๆ อาจจะหลงรักเพื่อนสนิทได้ แต่ถ้าจะพัฒนาความสัมพันธ์จากเพื่อนสนิทมาเป็นแฟนคงต้องใช้เวลาครับ อย่างผู้ชายซึ่งจะอยู่ในสถานะที่ได้เปรียบผู้หญิงถ้าเรารู้สึกและคิดกับเพื่อนสนิทอย่างนั้นเราต้องรีบดึงตัวเองออกมาก่อนจะพลาดพลังไปกว่านั้น ส่วนน้องผู้หญิงถ้ารู้ตัวว่าเราน่าตาดีมีคนมาชอบเยอะ ก็ต้องวางตัวให้ถูก ต้องคอยระวังโดยเฉพาะคนใกล้ชิดตัวเราครับ”

## ปีใหม่-สุนทรรัตน์ วัฒนาเศลาธิต์

“ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับปีใหม่จริง ๆ ก็คงมาคุยกันดูก่อนว่าความรู้สึกระหว่างเรากับเพื่อนสนิทคนนั้นที่จริงแล้วรู้สึกยังไงกันแน่ เขารู้สึกกับเราเป็นเพื่อนหรือว่าแฟน คราวหน้าคราวหลังเราจะได้ระวังตัวให้มากขึ้น เพราะถึงจะเป็นเพื่อนสนิทก็จริงแต่เขาเป็นผู้ชายนะ และเมื่อคุยกันแล้วหลังจากนั้นคงมองหน้ากันไม่ติด ยิ่งเป็นเพื่อนสนิทด้วยแล้วยิ่งแยกแยะ ไม่กล้ากลับไปเป็นเพื่อนเหมือนเดิมหรือ ความสัมพันธ์ที่ติดต่อกันมันไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ แค่วันสองวัน กว่าจะผูกพันมาเป็นเพื่อนสนิทก็ต้องใช้เวลา แต่แค่ความไม่มันคงทางความรู้สึกทำให้พลาดพลังเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นบอกตรง ๆ ว่าแย่มากค่ะ

สมัยนี้รู้สึกว่าเส้นกันระหว่างชายกับหญิงมันจางลงไปทุกวัน ชาย-หญิงเริ่มสนิทและเข้าถึงตัวกันได้มากขึ้น แล้วผู้หญิงจะเป็นเพศที่อ่อนไหวง่าย ผู้ชายก็อ่อนไหวง่ายไม่แพ้กัน พอมาอยู่ด้วยกันก็จะเกิด

ความรู้สึกอ่อนไหวไปด้วยกันและเกิดเหตุการณ์อย่างนี้เมื่อรู้สาเหตุแล้วเราเป็นฝ่ายหญิงก็ต้องหันกลับมามองที่ตัวเราว่าเซฟตัวเองดีมากน้อยแค่ไหน ต้องระมัดระวังตัวให้มาก ต้องชัดเจนในความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสนิทคนนั้น และมีขอบเขตอย่าให้มากหรือน้อยเกินไป ถึงจะเป็นเพื่อนสนิทเราก็เถอะแต่เขาเป็นผู้ชาย จะให้จับ ให้กอด เหมือนที่กำกับเพื่อนผู้หญิงคงไม่ดีแน่ ควรจะมีระยะห่างพอสมควร ทางฝั่งผู้ชายก็ต้องให้เกียรติผู้หญิงมากๆ เข้าใจว่าเพื่อน ยับยังความรู้สึกได้ก็ต้องยัง ก่อนที่จะเสียเพื่อนที่ดีไป

คนที่เจอเรื่องแบบนี้มาก็อยากให้อาใจไว้เป็นบทเรียน และอย่าให้พลาดเป็นครั้งที่สองอีก คิดไว้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมันแยกขนาดไหน ถ้าเกิดขึ้นมาอีกคงไม่ดีแน่ที่สำคัญสำหรับผู้หญิงด้วยแล้วอย่าไปไวใจผู้ชายให้มากนักนะค่ะ”

