



# USTOM

Notebook



โครงการรณรงค์สร้างความตระหนัก

เพื่อป้องกัน**การตั้งครรภ์ไม่พร้อม**  
ในวัยรุ่นในสถานศึกษา

พิมพ์ครั้งที่ ๓





พิมพ์ครั้งที่ ๓  
จำนวน

มีนาคม ๒๕๕๔  
๓๐๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

โครงการเพศศึกษาอบต่าน  
องค์การแพธ (PATH)  
๓๗/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๕  
โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๔

ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก  
กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

สมุดบันทึก Up to Me นี้ เป็นสื่อสำหรับเยาวชน โดยใช้ประกอบกิจกรรมระหว่างชมภาพยนตร์สั้นเรื่อง "ทางเลือก" ซึ่งแบ่งเป็น ๓ ตอนๆ ละ ๑๕ นาที ขอเชิญเยาวชนและผู้ใหญ่ใจดีทุกคน ร่วมในการรณรงค์ครั้งนี้ โดยช่วยกันแนะนำเพื่อนๆ หรือลูกหลานวัยรุ่นให้ชมภาพยนตร์สั้นเรื่อง "ทางเลือก" ทาง [www.lovecaresation.com](http://www.lovecaresation.com) และร่วมสนุกกับกิจกรรมบนเว็บไซต์

# น้องๆ

## รู้ไหมว่า....

- **ทุกวัน** มีวัยรุ่นตั้งท้องโดยไม่ตั้งใจวันละ ๗๐๐ กว่าราย และ คลอด ๓๓๖ ราย แปลว่ามีการท้องแต่ไม่คลอด ซึ่งอาจจะหมายถึงการทำแท้งถึงวันละกว่า ๔๐๐ ราย
- **การไม่มีเพศสัมพันธ์** เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันทั้งการตั้งท้อง และติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอชไอวี แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะเลือกทางนี้
- **หากเลือกมีเพศสัมพันธ์** ต้องมั่นใจว่า จะเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยทั้งกายและใจ



- **ทางกาย** ถูกยางเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ช่วยป้องกันทั้งการท้องและติดโรค
- **ทางใจ** ต้องมั่นใจว่า เราและคู่รู้สึกดี ร่วมกันที่จะมีจริงๆ รวมทั้งพร้อมเผชิญกับสิ่งที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์
- **การท้อง-มีลูก-เป็นพ่อแม่** ควรเกิดขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายได้ตัดสินใจด้วยกัน ร่วมกันประเมินความพร้อมในหลายๆ ด้าน และควรอยู่ในความสัมพันธ์ที่มั่นคง อันเป็นพื้นฐานสำคัญสู่ชีวิตครอบครัวต่อไป

ทางเลือก  
**ตอนที่ ๑**

กิจกรรม  
**“ทางเลือก..ทางไหน ?”**



# ดูหนัง “ทางเลือก”

## จุดตอนที่ ๑

ฉันอยากให้ “ออย”  
ทำอะไร/เป็นอย่างไร ?



.....

.....

.....



ฉันอยากให้ “รัญ”  
ทำอะไร/เป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

เมื่อรู้ว่า จะได้อยู่กับ  
**คนรักสองต่อสอง** ฉันจะ.....

- คุยกันก่อนว่า เราจะแค่จับมือกันเท่านั้น
- โอกาสดีๆ แบบนี้ หายาก อยากทำอะไร...จัดไป...
- พยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดโอกาสแบบนี้
- ยังไงก็ต้องเตรียม **"ยี่ดอกพกดวง"** ไว้ก่อน  
ใช้หรือไม่ใช้ ก็ไม่เป็นไร
- อื่นๆ (ระบุ) .....

UPTO **me**

๖

รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

ถ้าแฟนที่คบกันมานาน  
บอกว่า **“ต้องการมีอะไรด้วย”**  
ฉันจะ...

- ตอบว่า “ก็ได้ แต่อย่าให้ใครรู้ล่ะ”
- คุณกันตรงไปตรงมาว่า ไม่ อย่าดีกว่า
- บอกแฟนว่า คิดให้ดีๆ เพราะเราต้อง  
มั่นใจว่า จะไม่เสียใจถ้ามีอะไรกัน
- มีก็ได้ แต่ต้องใช้ดูยางเท่านั้น
- อื่นๆ (ระบุ) .....



รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

# เหตุผลของฉัน หากตัดสินใจ**จะมีเช็ทส์**

- คนรักกัน ก็ต้องมีอะไรกัน เรื่องธรรมดา
- มีเช็ทส์โดยไม่ต้องรักก็ได้
- จะมีเช็ทส์ เมื่อเจอรักแท้เท่านั้น
- จะมีเช็ทส์ก็ต่อเมื่อแต่งงานแล้วเท่านั้น
- อื่นๆ (ระบุ) .....



.....

.....

.....



ทางเลือก  
**ตอนที่ ๒**  
กิจกรรม  
“รู้ทัน..ก่อนเลือก”



**๑. ถ้าฉันจะเป็น “เพื่อนที่ดี”**  
ไม่ว่าเพื่อนฉันจะเป็นคนอย่างไร  
ฉันคิดว่า “เพื่อนที่ดี”  
ควรมีท่าทีในการพูดคุย  
และปฏิบัติต่อกัน อย่างไร ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



๒. ถ้า **“ฉันมีแฟน”**  
ฉันอยากให้  
**“แฟนของฉัน”**  
ปฏิบัติต่อฉันอย่างไร  
ที่จะทำให้ฉันรู้สึก  
**“มีคุณค่า”**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. **“ฉัน”** จะปฏิบัติต่อ  
**“แฟนของฉัน”**  
อย่างไร ที่จะทำให้  
เขา/เธอ รู้สึกว่า  
**“มีคุณค่า”**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่ “ก๊ง” คิดว่า  
ตัวเองไม่ใช่คนดี  
อันคิดว่า .....



UP TO  
**m** E

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่ “ออย” คิดว่า  
 “การที่มีอะไร  
 กับคนที่คิดว่ารัก ทำให้เรา  
 เป็นคนเลว จริงหรือ”  
 ฉันคิดว่า .....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Sex Quiz

๑. ประจำเดือนมาวันที่ ๘-๑๒ มกราคม ระยะปลอดภัยในการร่วมเพศ ที่เรียกว่าการนับ หน้า ๗ หลัง ๗ คือวันที่ ..... และ .....

๒. ยาคุมฉุกเฉินสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ภายหลังร่วมเพศได้ แต่ต้องกินเม็ดแรก ภายใน ..... ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ และหลังจากกินเม็ดแรกไปแล้ว ..... ชั่วโมง จึงกินยาเม็ดที่สอง ซึ่งจะป้องกันได้ .....%

๓. ในการกินยาคุมกำเนิดครั้งแรก (แผงแรก) ต้องกินเม็ดแรก ภายใน ..... วัน นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก แต่จะมีผลป้องกันการตั้งครรภ์ได้ หลังจากกินไป ..... วัน

๔. การหลังภายนอก คือ วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่มีโอกาสผิดพลาดได้มาก

- ใช่  
 ไม่ใช่

๕. การกินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง ต้องกินติดต่อกันทุกวัน

- ถ้าลืมกิน ๑ วัน ให้กิน ๒ เม็ดทันทีที่นึกได้ ใช่หรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่
- ถ้าลืมกิน ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ด ในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ด ในวันที่สี่  
 ใช่  ไม่ใช่

## Sex Quiz

๖. การสวมถุงยางอนามัย  
เมื่อร่วมเพศ สามารถป้องกัน  
ก. เอ็ดส์  
ข. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
ค. การตั้งครรภ์  
ง. มะเร็งปากมดลูก  
จ. ถูกทั้ง ก ข และ ค  
ฉ. ถูกทุกข้อ

๗. หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน  
เมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔ และ  
ตัดสินใจไปตรวจเลือดหาเชื้อ  
เอชไอวี ณ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์  
๒๕๕๔ ผลเลือดเป็นลบ  
แสดงว่าปลอดภัยไม่รับเชื้อ  
 ใช่  ไม่ใช่  
 ไม่แน่นอน

๘. ระยะเวลาที่สามารถยุติการ  
ตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย  
คือ เมื่ออายุครรภ์  
ไม่เกิน ..... สัปดาห์  
นับจากวันแรกของประจำเดือน  
ที่มาครั้งสุดท้าย

๙. การมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชาย  
ที่มีอายุต่ำกว่า ..... ปี  
ถือว่าผิดกฎหมาย

๑๐. เว็บไซต์ภาษาไทยที่สามารถให้ข้อมูลหรือปรึกษาเรื่องเพศ  
ได้ตามหลักวิชาการ  
ก. [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)  
ข. [www.lovecaresation.com](http://www.lovecaresation.com)  
ค. <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>  
ง. ถูกทุกข้อ

รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

**ใคร**จะเป็นฝ่าย  
พาดูอย่างอนาถ

- ดูอย่างนะ เรื่องของผู้ชาย!
- ผลัดกันซื้อ ผลัดกันพกทั้งสองคนดีไหม  
ของแบบนี้ รักกัน ก็ช่วยกัน
- หือ!! ใครจะกล้าพก
- ถ้าได้ฟรี ก็พก ถ้าซื้อเอง ขอคิดดูก่อน
- อื่นๆ (ระบุ) .....



ผู้ชายแบบ “เป็ง”  
ทำให้ฉัน  
คิดว่า ...

๑๖

UP TO ME

รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

## เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

หมายถึง....

- ผู้ชายก็ “หลังนอก” ผู้หญิงก็ “นับวัน”
- ปลอดภัยสุดๆ ก็ต้องใช้ถุงยางอนามัย เพราะป้องกันได้ทั้งท้องและโรค
- ชัวร์สุด ต้องยาคุมฉุกเฉิน
- ไม่มีเพศสัมพันธ์เลย ปลอดภัยที่สุด
- อื่นๆ (ระบุ) .....



ทางเลือก  
**ตอนที่ ๓**

กิจกรรม  
“เลือกแล้ว..รับผิดชอบ”



หากอินตทอยู่ในสถานการณ์  
“ต้องไม่พร้อม”  
(อินต้อง หรือ อินทำให้แฟนต้อง)  
อินคิดว่า **อิน** จะหาทางออกอย่างไร  
และจะปรึกษาใคร ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





ถ้าเพื่อนของอัน “ตั้งก้อง”  
ขณะที่เรียนหนังสือ สิ่งที่อันจะทำได้  
เพื่อทำให้เขาไม่รู้สึกแย่  
ไปกว่าที่เป็น คือ....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับ**ความรัก**  
**ฉัน**จะคุยกับใคร

- คุยกับแฟนตรงๆ ไปเลย
- เล่าให้เพื่อนซี้ฟัง แม้จะช่วยอะไรไม่ได้มากนัก
- โพสต์ถามตามเว็บบอร์ด เขียนจดหมาย  
หรือโทร.ปรึกษาพี่ดีใจ
- ปรึกษาพ่อกับแม่
- ทำลืมๆ ไป เดี่ยวมันก็หายไปเองแหละ
- อื่นๆ (ระบุ) .....

รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

## ฉันทะไรบ้าง เกี่ยวกับ กฎหมายทางเพศในเยาวชน

- หา!! คนรักกัน มีอะไรกัน ผิดกฎหมายด้วยหรือ
- ถ้ามีอะไรกับชายหรือหญิงที่อายุต่ำกว่า ๑๘ ปีไม่ว่าจะยินยอมหรือไม่ ถือว่าทำผิดข้อหา **“พรากผู้เยาว์”**
- ถ้าล่วงละเมิดทางเพศหญิงหรือชาย ที่อายุยังไม่เกิน ๑๕ ปี ไม่ว่าจะยินยอมหรือไม่ มีโทษจำคุกและปรับ
- อื่นๆ (ระบุ) .....

UP TO  
**me**

รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

สำหรับ**ฉัน** อายุที่เหมาะสมที่สุด  
ของ**การมีชีกส์** คือ...

- ๑๕ ปีขึ้นไป
- จบมัธยมปลายแล้ว กำลังดี
- อายุเท่าไรไม่สำคัญเท่ากับว่า  
ต้องแต่งงานแล้วถึงจะมีได้
- ขอทำงานมีเงินเดือนก่อนนะ
- อื่นๆ (ระบุ) .....

ชีวิตที่  
ก่อนเลือก

## เมื่อเป็นแฟนกับใครแล้ว

- ฉันเชื่อใจแฟนและทำทุกอย่างตามที่แฟนต้องการ เพราะคือคนที่ใช่
- ฉันคิดว่า อะไรก็ยังไม่แน่นอนหรอก เลยพยายามไม่อยู่กันสองต่อสอง
- ฉันลองคบคนโน้น คนนี้ไปเรื่อยๆ เผื่อจะเจอคนที่ใช่กว่า
- ฉันก็ยังคงเป็นตัวฉันเอง โดยไม่ให้แฟนมายุ่งกับชีวิตส่วนตัว
- อื่นๆ (ระบุ) .....

UPTO  
me

รู้ทัน...  
ก่อนเลือก

**“มีอะไรกัน”** แล้วท้อง  
หรือแฟนท้อง จะทำยังไง

- คุยกับแฟนสองคน ไม่บอกใคร
- ปรึกษาครูที่สนิทหรือไว้ใจ
- บอกพ่อแม่ เพื่อช่วยหาทางออกให้
- ปรึกษาเพื่อนว่า ทำอะไรได้บ้าง
- หาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต หรือ  
สถานบริการสุขภาพ
- อื่นๆ (ระบุ) .....





**UP TO ME** แปลว่า  
**“ขึ้นอยู่กับตัวตัวเอง”**

ฉันรู้ว่า คนเรามี  
**“ทางเลือก”** เสมอ  
อยู่ที่เราจะเลือกอย่างไร  
ที่จะเป็นผลดีกับตัวเอง  
และไม่ทำให้คนที่เรารักต้องเสียใจ  
ขอเป็นกำลังใจให้ ตัวตัวเอง  
และเพื่อนๆ  
**“มีสติ”** ในการเลือก

# ทางเลือก

ประพันธ์เนื้อร้องโดย ดารากา วงศ์ศิริ  
ประพันธ์ดนตรีโดย สุธี แสงเสรีชน

เมื่อตอนที่ยังเล็ก เด็กน้อยอยู่  
มีคนคอยเฝ้าดู จูงมือจับไว้  
คอยประคองสองเท้า ให้ก้าวเดินไป  
แล้วค่อยๆ ปล่อยไปให้เดินเอง

ฉันเงยหน้าขึ้นถาม ว่าทำไม  
ถึงไม่ประคองไป ให้รอดฝั่ง  
และคำตอบคือ เพราะชีวิตนั้นมีหลายทาง  
ทุกอย่าง.... อยู่ที่เราเลือกเอง

แสงสุกใสสว่าง อยู่ข้างหน้า  
แต่จนกว่าจะไปถึง ซึ่งจุดหมาย  
แม้ว่าอาจต้องเจอหนทาง อีกรากมาย  
ที่ต้องตัดสินใจเดินไป ให้ถูกทาง

เพราะถ้าหากเราเผลอพลาดพลั้งไป  
คงต้องขมขื่นใจและเศร้าหมอง  
เลือกเส้นทางผิดไป โดยไม่คิดไม่ได้ใคร่ตรอง  
คนที่ต้องร้องไห้ ก็คือเรา  
เลือกเส้นทางผิดไป โดยไม่คิดไม่ได้ใคร่ตรอง  
คนที่ร้องไห้จะเป็นใคร.... ถ้าไม่ใช่เรา



A series of 18 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.









UP TO ME



โครงการ **Up To Me**  
[www.lovecarestation.com](http://www.lovecarestation.com)

[www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>

teenpath   
[www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)  
เพศศึกษาเพื่อเยาวชน