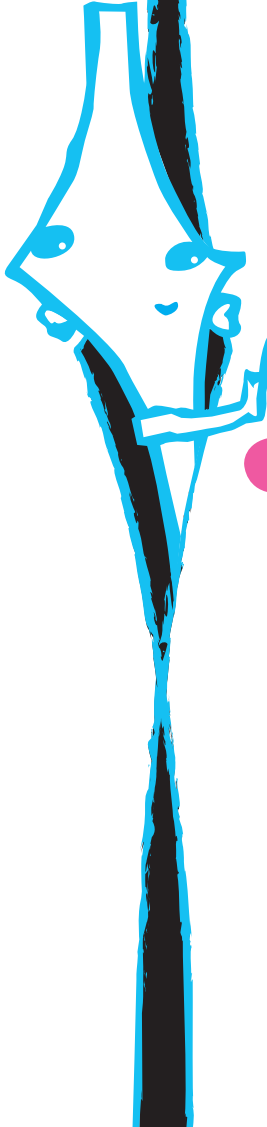




คู่มือการใช้หนังสือ

“รู้ดีมานอก คุยเรื่องเพศ”
และ “เอ็ดส์ รักษาได้”





คู่มือการใช้หนังสือสั้น

“รู้ดีมานานอก คุณเรื่องเพศ”
และ “เอดส์ รักษาได้”



สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



www.teenpath.net
เพศศึกษาเพื่อเยาวชน



มูลนิธิเข้าถึงเอดส์





คู่มือการใช้หนังสือ “รู้ก่อนออก คุยเรื่องเพศ” และ “เอดส์รักษาได้”

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ ชุด

รูปเล่มโดย บริษัท บุเลติน จำกัด

พิมพ์ที่ บ้านสวนการพิมพ์

จัดพิมพ์โดย องค์การแพธ (PATH)

๓๗/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี กทม. ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๖๕๓ ๗๕๖๓ - ๖๕ โทรสาร ๐ ๒๖๕๓ ๗๕๖๘

อีเมล pathbangkok@path.org

ภายใต้โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” ซึ่งเป็นโครงการป้องกัน
เอดส์ในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา (HIV/AIDS Prevention
Program for In and Out-of-School Youth)

โดยการสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค
และมาลาเรีย



องค์การแพธยินดีให้เผยแพร่เนื้อหาในเอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป
อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารไปใช้ใน
เอกสารหรือสื่ออื่นใด ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอ
ความกรุณาอ้างอิงตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดไฟล์เอกสาร ได้ที่ www.teenpath.net หรือเสนอแนะ
หรือแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ที่องค์การแพธตามที่อยู่ข้างต้น





แนะนำสื่อ

คู่มือการใช้หนังสือ “รูตมันนอก คุยเรื่องเพศ” และ “เอดส์รักษาได้” นี้ ใช้ประกอบการฉายวีซีดีหนังสือ เพื่อการแลกเปลี่ยนและสร้างการเรียนรู้ในเรื่องเอดส์ และเพศอย่างรอบด้านให้แก่ผู้ชม

หนังสือ “รูตมันนอก คุยเรื่องเพศ” และ “เอดส์รักษาได้” ประกอบด้วย หนังสือจำนวน ๘ เรื่อง โดย ๗ เรื่องแรกมาจากโครงการ “หนังสือรูตมัน” และเรื่องสุดท้าย มาจากมูลนิธิ WEB Foundation

โครงการ “หนังสือรูตมัน” เป็นโครงการที่ดำเนินการโดยมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ ร่วมกับโครงการก้าวอย่างอง่างเข้าใจ องค์กรแพช เพื่อส่งเสริมให้เยาวชน และผู้สนใจ สามารถผลิตหนังสือในการสื่อสารเรื่องเพศ/เอดส์ผ่านมุมมองของคนรุ่นใหม่ โดยมุ่งหวังว่าหนังสือที่ผลิตขึ้นจะเป็นสื่อที่สร้างความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวแก่เยาวชนและ สาธารณชน

คณะทำงานหนังสือรูตมันซึ่งประกอบด้วย ผู้กำกับภาพยนตร์ นักวิชาการด้าน ภาพยนตร์ และคนทำงานด้านเพศศึกษา/เอดส์ ได้ร่วมกันกำหนดแนวคิดหลัก (Theme) ของการผลิตภาพยนตร์สั้นเพื่อประกวดในโครงการครั้งแรก (๒๕๔๗) ว่า “ปรารถนาและปลอดภัย” (Desire and Safety) แนวคิดหลักของโครงการครั้งที่ ๒ (๒๕๔๘) คือ “เซ็กส์...ที่ไม่เจ็บ” และครั้งที่ ๓ (๒๕๕๐) เป็นการประกวดหนังสือสารคดี สั้น หัวข้อ “เอดส์รักษาได้”

นอกจากหนังสือจากโครงการหนังสือรูตมันแล้ว ยังมีภาพยนตร์การ์ตูน ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์และยาต้านไวรัส ซึ่งจัดทำโดยมูลนิธิ WEB Foundation ประเทศเนเธอร์แลนด์

ภาพยนตร์บันเทิง ภาพยนตร์สารคดี และภาพยนตร์การ์ตูน แต่ละเรื่องจะมี จุดเด่นและเนื้อหาที่ต่างกัน สามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น ในชุมนุม





รูดมานออก คอยเรื่องเพศ

ชมรม หรือตามสถานที่ต่างๆ เพื่อตั้งคำถามชวนคิด ชวนคุยกับผู้ชมภาพยนตร์ได้ ซึ่งโครงการฯ ได้พัฒนาแนวคำถามและการสรุปประเด็นสำหรับภาพยนตร์แต่ละเรื่อง เพื่อความสะดวกในการนำไปปรับใช้ไว้ในคู่มือฯ นี้แล้ว

ภาพยนตร์ทั้งหมด ๘ เรื่องที่โครงการฯ นำมารวบรวมไว้ในที่นี้ มีดังต่อไปนี้

ชื่อเรื่อง

๑. เรื่องของหญิงสาว (Pussy)

๒. The understanding daddy

๓. Sorry, it's sold out!

๔. หลังจากวินาทีที่ ๗

๕. แบบทดสอบ (A test kit)

๖. สุขกับก้าวใหม่ของชีวิต

๗. หนึ่งในวันของชีวิตบวก

๘. เรื่องของโบโบ (The Story of Bobo)

ภาพยนตร์โดย (พ.ศ.ที่ผลิต)

ธันยธรณ์ ศิวานุเคราะห์

เอกรินทร์ ชื่อดตรง

และ วิษณุ ศรีวีระชัย (๒๕๔๗)

ไกรศักดิ์ กาญจนเกรียงไกร (๒๕๔๘)

ปัญญา ทองปาน สุทธิโชค จรรยาอังกูร

และ ปณัสน์ พุ่มริ้ว (๒๕๔๘)

วุฒิตนัย อินทรเกษตร (๒๕๔๘)

อาสาสมัคร มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (๒๕๔๗)

ณัฐพล พลรักษา

อนงค์นาด ปิยะจันทร์

และ กฤษดาพล สามาณู (๒๕๕๐)

กลุ่มเยาวชนอาสาสมัคร

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ จ.เชียงใหม่

(๒๕๕๐)

WEB Foundation

(ปี ค.ศ. ๒๐๐๕)





เตรียมความพร้อม ก่อนดำเนินกิจกรรม

ก่อนที่จะนำวีซีดีหนังสั้น “รูตมันออก คุยเรื่องเพศ” และ “เอดส์รักษาได้” ไปใช้เป็นสื่อพูดคุย ผู้ดำเนินการควรทำความเข้าใจในความหมายของการสอน “เพศศึกษารอบด้าน” (comprehensive sexuality education) ให้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เพศศึกษารอบด้านเป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิ อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคล ที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทาง เพศอย่างมีสุขภาวะและปลอดภัย ทั้งยังพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่าง มีเหตุผลและมีความรับผิดชอบ

เนื่องจากเพศศึกษารอบด้านมีเนื้อหาครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระ การดูแลสุขอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ นั้น หมายความว่าผู้ดำเนินการควรให้ความสำคัญกับการเปิดโอกาสให้ผู้ชมได้รับรู้ ทบทวน และตรวจสอบความรู้ ความคิด ความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วน ตัดสินหรือคล้อยตามความคิดใด โดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรอง ซึ่งข้อมูล เรื่องเพศศึกษารอบด้านนั้นสามารถเข้าไปดูได้ที่ www.teenpath.net หรือจาก หนังสือคู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา โครงการก้าวอย่างอง่างเข้าใจ

ในการจัดกิจกรรมดูหนังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ดำเนินการในฐานะผู้นำการ สนทนา ต้องระมัดระวังท่าทีขณะดำเนินการสนทนา ไม่นำทัศนคติ ความเชื่อส่วนตัวมา กำหนดและชี้นำผู้ชม ตัวอย่างเช่น ถึงแม้ผู้ดำเนินการไม่เห็นด้วยกับการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน แต่ก็ต้องให้ข้อมูลเรื่องการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย และวิธีคุมกำเนิด ไม่ใช่การห้ามปราม หรือแสดงท่าทีเชิงลบต่อพฤติกรรมดังกล่าว เพราะอาจจะไป ลดทอนการมีส่วนร่วมจากผู้ชมที่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน รวมทั้งต้องสร้างบรรยากาศ ให้ผู้ชมมั่นใจที่จะแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงข้อมูล และค่านิยมจากมุมมองของผู้ชมด้วย



เอดส์รักษาได้





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

นอกจากนี้ผู้ดำเนินการควรมหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์ไว้ล่วงหน้า เพื่อใช้ตั้งคำถามชวนพูดคุยหลังดูหนัง โดยสามารถศึกษาหาข้อมูลได้จากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษา หรือบริการตรวจรักษาในพื้นที่ เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลชุมชน กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ องค์การพัฒนาเอกชนที่ทำงานด้านเอดส์ รวมทั้งสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางเว็บไซต์หรือติดต่อหน่วยงานเหล่านี้

- ข้อมูลเรื่องเอดส์: มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ www.aidsaccess.com
โทร. ๐ ๒๓๗๒ ๒๑๑๓ – ๑๔
สายบริการปรึกษา “เข้าถึงเอดส์” โทร. ๐ ๒๓๗๒ ๒๒๒๒
(๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น. ทุกวัน)
- ข้อมูลเรื่องสุขภาพทางเพศ: โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพช www.teenpath.net
- ข้อมูลสุขภาพทางเพศของผู้หญิง: มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) โทร. ๐ ๒๕๙๑ ๑๒๒๔ – ๒๕
- ข้อมูลการดูแลเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี: กลุ่มเราเข้าใจ และเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย www.thaiplus.net
โทร. ๐ ๒๓๗๗ ๕๐๖๕

อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการฉายหนัง

๑. เครื่องเล่นวีซีดี ใช้คู่กับโทรทัศน์ หรือเครื่องคอมพิวเตอร์ ใช้คู่กับเครื่องฉาย (LCD) เพื่อช่วยขยายขนาดภาพให้เห็นได้ทั้งห้อง และจอร์ับภาพ
๒. ลำโพง
๓. แผ่นวีซีดี
๔. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี





รูปแบบกิจกรรมประกอบการฉายหนัง

หลังจากฉายหนังจบ ผู้ดำเนินการสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาในหนังเพื่อสร้างการเรียนรู้กับกลุ่มผู้ชมได้หลากหลายรูปแบบ เช่น

- เปิดอภิปรายในกลุ่มใหญ่ โดยสุ่มถามความเห็นจากผู้ชม
- แบ่งผู้ชมเป็นกลุ่มย่อย ระดมความเห็น และนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่
- แสดงบทบาทสมมุติ เช่น แบ่งกลุ่มผู้ชมเป็นนักวิจารณ์ นักเขียนบท นักเขียนคำโฆษณาบนใบปิดหนัง ฯลฯ เพื่อแสดงความเห็น วิพากษ์ วิจารณ์ว่าหนังเรื่องนี้มีเนื้อหาน่าสนใจหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

ก่อนเข้าสู่กิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินการควรดูหนังเรื่องที่จะฉายก่อน เพื่อทำความเข้าใจกับเนื้อหาของหนัง พร้อมทั้งศึกษาค้นคว้าเฉพาะ บทสนทนาหรือท่าทางที่น่าสนใจของตัวแสดง และ/หรือข้อสังเกตต่างๆ เพื่อใช้สำหรับช่วยกระตุ้นผู้ชมให้มีส่วนร่วมมากขึ้น
๒. ตรวจสอบอุปกรณ์ที่จะใช้ฉายหนังให้เรียบร้อยว่าอยู่ในสภาพใช้งานได้ดีทั้งภาพและเสียง
๓. จัดที่นั่งให้เหมาะสม สอดคล้องกับสถานที่ และกับจำนวนผู้ชมที่สามารถเห็นได้ชัดเจน
๔. เกริ่นนำโดยการใช้คำถามที่เกี่ยวข้องกับหนังเรื่องที่จะฉาย เพื่อกระตุ้นความสนใจผู้ชม เช่น คิดว่าวินาทีที่ ๗ หมายถึงอะไร (จากหนังเรื่อง หลังจากวินาทีที่เจ็ด) เคยได้ยินเกี่ยวกับเรื่องถุงยางอนามัยว่าอย่างไรบ้าง (จากหนังเรื่อง Sorry, it's sold out!)





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

หลังชมภาพยนตร์

1. ผู้ดำเนินการควรสำรวจความรู้สึกของผู้ชมต่อหนังที่ฉาย
2. ใช้คำถามชวนคุย หรือจัดกิจกรรมอื่นๆ เพื่อสร้างการเรียนรู้
3. สรุปประเด็นสำคัญ และให้แหล่งข้อมูลสำหรับการค้นคว้าเพิ่มเติม

หลังจบกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการควรพิจารณาดูว่า หลังจากทำกิจกรรมแล้วผู้ชมได้เรียนรู้อะไรบ้าง ทั้งในด้านความรู้ ทักษะคิด และทักษะต่างๆ
2. ผู้ดำเนินการควรทบทวนว่า ระหว่างดำเนินกิจกรรมมีข้อสังเกตอะไรบ้าง หรือไม่ และควรจะปรับปรุงในเรื่องใดบ้างหากต้องใช้กิจกรรมนี้ในคราวต่อไป

การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ให้ได้ประสิทธิภาพ

- การกระตุ้นให้ผู้ชมมีส่วนร่วมในการสนทนาหลังจากดูหนังจบ เป็นช่วงที่สำคัญยิ่ง เพราะจะเป็นขั้นตอนของการแลกเปลี่ยนข้อมูลและทัศนคติที่หลากหลาย สามารถสร้างการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี
- ควรมีเวลาอย่างน้อย ๔๐ นาที สำหรับการดูและชวนคิดชวนคุยในหนังสั้นแต่ละเรื่อง มีเพียงหนังสั้นเรื่องของโบโบเท่านั้น ที่ต้องใช้เวลาน้อยกว่า ๑ ชั่วโมง เพราะภาพยนตร์มีเนื้อหายาวและมีกิจกรรมที่แตกต่างจากการดูหนังสั้นเรื่องอื่นๆ
- จำนวนผู้ชมที่เหมาะสมสำหรับบรรยากาศการแลกเปลี่ยนไม่ควรมากกว่า ๓๐ คน
- ผู้ดำเนินการควรสร้างบรรยากาศให้ผู้ชมมีส่วนร่วม และแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกันอย่างทั่วถึง เช่น อาจเล่นเกมเพื่อละลายพฤติกรรม เพื่อสร้างความคุ้นเคยก่อนการดูหนัง รวมทั้งเตรียมผู้ชม (รวมถึงผู้ดำเนินการเอง) ให้มีความพร้อมที่จะรับฟัง และไม่ตัดสินผู้อื่น





แนวคำถาม และการสรุปประเด็นสำหรับหนังสือแต่ละเรื่อง

เรื่องที่ ๑

ชื่อเรื่อง เรื่องของหญิงสาว (Pussy)

ภาพยนตร์โดย ฉันทรรณ ศิวานุเคราะห์, เอกรินทร์ ชี้อตรง และ วิษณุ ศรีวีระชัย

ปีที่ผลิต ๒๕๔๗

ความยาว ๘ นาที ๑๒ วินาที

เรื่องย่อ

แข่งกับส้ม สองสาวเป็นเพื่อนสนิทกัน วันหนึ่งทั้งสองคนกำลังจะจูบกัน แต่ต่อม แพนหนุ่มของแป้งโทรมาหาพอดี ต่อมาแป้งกับต่อมมีเพศสัมพันธ์กัน และหลังจากที่มีเพศสัมพันธ์กันแล้ว แป้งบอกเลิกต่อม แล้วมาคบกับส้มแทน

สาระสำคัญ

- เพศสรีระ (sex) คือการใช้ธรรมชาติทางร่างกายเป็นตัวกำหนดเพศชายหรือหญิง ส่วนเพศสภาพ (gender) คือการอธิบายความเป็นชายหญิงจากบทบาทหน้าที่ ที่กำหนดจากกติกาทางสังคม
- ทักษะและค่านิยมเรื่องเพศมีผลต่อการเลือกตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน รวมทั้งอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ และสุขภาพทางเพศของตนเอง และคนที่เกี่ยวข้อง
- ผู้มีรสนิยมรักเพศเดียวกัน ถือเป็นสิทธิ์ และเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งสังคมควรเคารพในสิทธิ์ และความต่างนั้น
- เจื่อนใจและโอกาสต่างๆ ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์มีหลายประการ รวมทั้งความรัก และความใกล้ชิด



เอดส์รักษาได้





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

ตัวอย่างคำถาม

๑. รู้สึกอย่างไรกับการตัดสินใจของตัวเองที่ชื่อ แป้ง
๒. คิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “ผู้หญิง กับ ผู้ชาย เกิดมาเพื่อคู่กัน”
๓. มีเรื่องอะไรบ้างที่เป็นความกังวลใจของคนที่มีรสนิยมรักเพศเดียวกัน
๔. หากเราเลือกตัดสินใจเป็นคนรักเพศเดียวกันเช่นเดียวกับแป้ง เราจะอธิบายกับคู่ และคนรอบข้างอย่างไรเพื่อให้ทุกฝ่ายเข้าใจกัน และยังมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
๕. หากสังคมไม่ยอมรับคนรักเพศเดียวกัน จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตร่วมกัน

ข้อมูลแนบท้าย

ความหมายของ เพศสรีระ: และ เพศสภาพ

เพศสรีระ (sex) หมายถึง สิ่งที่ยืนยันบอกให้เราเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย โดยดูจาก โครโมโซม ฮอร์โมน และอวัยวะของระบบสืบพันธุ์ในร่างกาย ณ ตอนแรกคลอด เช่น จู๋ หรือ จิม ฯลฯ เพศสรีระเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด

เพศสภาพ (gender) หมายถึง บทบาทความเป็นหญิง ความเป็นชาย ซึ่งถูกกำหนดขึ้นตามความคาดหวังของสังคม เช่น เป็นเพศชายต้องเข้มแข็ง กล้าหาญ เพศหญิงต้องอ่อนหวาน นุ่มนวล น่าทะนุถนอม ฯลฯ เพศสภาพเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไขทางสังคมในแต่ละยุคสมัย และยังคงแตกต่างกันในแต่ละสังคมวัฒนธรรม





ความแตกต่างที่สำคัญของ เพศสรีระ กับ เพศสภาพ คือ เพศสรีระเป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เพศสภาพเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานทางศาสนามคานิยมในครอบครัว วัฒนธรรม ซึ่งล้วนเป็นอิทธิพลจากสังคม

ในความเป็นจริง สังคมหนึ่งมีคนหลากหลายเพศ และรสนิยมทางเพศของคนเรานั้นยังเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่คนๆ หนึ่งจะมีความรู้สึก รัก ชอบเพศเดียวกัน และไม่ว่าจะเป็นคนรักเพศใดก็ตาม ทุกคนควรได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน

การรักเพศเดียวกัน ไม่ใช่อาการเจ็บป่วย หรือผิดปกติ

กลุ่มสะพาน (<http://www.sapaan.org/article/39.html>) ซึ่งเป็นกลุ่มสร้างสื่อทางเลือกเพื่อความเข้าใจคนรักเพศเดียวกัน กล่าวถึงการรักเพศเดียวกันที่ผ่านมา การรักเพศเดียวกัน เคยถูกบรรจุไว้เป็นหนึ่งในรายชื่อความผิดปกติชนิดหนึ่งจนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ทางสมาคมสุขวิทยาจิตแห่งอเมริกา ถือเป็นองค์กรแรกที่ได้ออกมาประกาศถอดถอนหัวข้อการรักเพศเดียวกัน ออกจากบัญชีรายชื่อความผิดปกติทางจิต

อีก ๓ ปีต่อมา คือปี พ.ศ. ๒๕๑๙ สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกัน ก็ได้ออกมาประกาศถอดถอนประเด็นนี้ออกจากบัญชีรายชื่อความผิดปกติทางจิตของหน่วยงานตัวเองเช่นกัน เช่นเดียวกับสมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งอเมริกา และองค์กรวิชาชีพด้านสุขภาพจิตในสหรัฐอเมริกา ต่างก็ลงมติว่า การรักเพศเดียวกันมิได้เป็นอาการเจ็บป่วยทางจิต หรือเป็นความผิดปกติทางจิตใจแต่อย่างใด เนื่องจากงานวิจัยในช่วงเวลา กว่า ๔๐ ปีที่ผ่านมา ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า วิถีทางเพศแบบรักเพศเดียวกันนั้น ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วย หรือความผิดปกติ





รูดมานออก ค่ายเรื่องเพศ

สำหรับในส่วนขององค์การอนามัยโลกเอง ก็ได้ประกาศถอดถอนประเด็น การรักเพศเดียวกัน ออกจากบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศในปี พ.ศ. ๒๕๓๕

ในประเทศไทย กลุ่มอัญจารี ซึ่งเป็นองค์กรสนับสนุนและปกป้องสิทธิคนรัก เพศเดียวกันร่วมกับเครือข่ายคนทำงานเรื่องคนรักเพศเดียวกัน ได้ทำจดหมายถึงกรม สุขภาพจิต เพื่อให้ทำหนังสือรับรองว่า การรักเพศเดียวกันไม่ใช่ความผิดปกติ ต่อมา เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๔๕ กรมฯ ได้ออกหนังสือรับรองวิชาการ ที่ สธ / ๐๖๐๕ / ๓๗๕ อ้างถึงบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศขององค์การอนามัยโลก ซึ่งเท่ากับเป็น การยอมรับว่าการรักเพศเดียวกัน ไม่ใช่อาการเจ็บป่วย หรือผิดปกติ

แหล่งข้อมูล เรื่องความหลากหลายทางเพศ

กลุ่มสะพาน (หญิงรักหญิง)

โทร. ๐๘ ๕๐๔๑ ๘๔๗๗

www.sapaan.org

บางกอกเรนโบว์ (ชายรักชาย)

โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๕๖๓๕

www.bangkokrainbow.org

ศูนย์ข้อมูลความหลากหลายทางเพศแห่งประเทศไทย

www.tqrc.org

สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย (ชายรักชาย)

โทร. ๐ ๒๖๙๐ ๗๗๓๓ - ๓๔

www.fasiroong.org



เรื่องที่ ๒

ชื่อเรื่อง The understanding daddy

ภาพยนตร์ไทย ไกรศักดิ์ กาญจนเกียรติ์

ปีที่ผลิต ๒๕๔๘

ความยาว ๑๓ นาที ๓๘ วินาที

เรื่องย่อ

พ่ออ่านหนังสือพิมพ์ที่มีข่าวเด็กชาย “รุมโทรม” เด็กหญิง ลูกชายเห็นพาดหัวข่าวจึงสงสัยและถามพ่อว่ารุมโทรมหมายถึงอะไร พ่ออธิบายว่าเป็นการมีเพศสัมพันธ์โดยที่อีกฝ่ายไม่เต็มใจ ลูกชายก็ถามอีกว่า เพศสัมพันธ์คืออะไร แต่พ่อบอกว่าจะอธิบายภายหลัง

เมื่อเด็กชายไปโรงเรียน เพื่อนในห้องถามครูว่ารูปผู้หญิงในหนังสือเรียนกับหนังสือโป๊ทำไมถึงไม่เหมือนกัน ครูเลยตี และบอกว่าการดูหนังสือโป๊เป็นสิ่งไม่ดี ทำให้เด็กชายไม่กล้าถามคำถามที่ค้างคาใจกับครูว่า เพศสัมพันธ์คืออะไร

พอลืมกลับบ้าน พ่อชวนลูกดูหนังโป๊ด้วยกัน แต่ลูกชายไม่กล้าดู เพราะกลัวครูตี พ่อเลยอธิบายว่า หนังโป๊คือภาพการมีเพศสัมพันธ์อย่างที่ลูกอยากรู้ ซึ่งต้องเกิดพร้อมกับความรับผิดชอบ และความพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย

หมายเหตุ

หนังสือเรื่องนี้ เหมาะสำหรับใช้เป็นสื่อเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงความสำคัญของการพูดคุยเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ในครอบครัว



เอดส์รักษาได้ ๑๓



รูดมานอออก คุยเรื่องเพศ

สาระสำคัญ

- สื่อโป๊เป็นหนึ่งในสื่อที่สามารถสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศของคนในสังคมอย่างสร้างสรรค์ได้
- การมีเพศสัมพันธ์ควรเกิดขึ้นจากการยินยอมพร้อมใจ
- บรรยากาศที่ดีในครอบครัว ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เด็กเกิดความไว้วางใจ และกล้าพูดคุยเมื่อมีคำถามในเรื่องเพศ ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศอย่างรอบด้าน

ตัวอย่างคำถาม

๑. คิดอย่างไรกับการที่พ่อในหนังเปิดหนังโป๊ให้ลูกดู
๒. สื่อโป๊ต่างๆ ผลิตขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์อะไรบ้าง
๓. การปิดกั้นไม่ให้เด็กใช้สื่อโป๊ สามารถทำได้จริงหรือไม่ และส่งผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง
๔. ในชีวิตจริงกับในสื่อโป๊ ความต้องการทางเพศ และความสุขทางเพศของผู้หญิงผู้ชาย แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
๕. มีความจำเป็นหรือไม่ที่ต้องสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว ระหว่างพ่อแม่กับลูก หรือผู้ปกครองกับบุตรหลาน เพราะอะไร
๖. คิดอย่างไรหากมีการใช้สื่อโป๊เป็นสื่อในด้านเพศศึกษา





ข้อมูลแนบท้าย

สื่อโป๊ ใช้อย่างไรให้เท่ากัน

การดูสื่อโป๊ อาจเป็นวิธีการเรียนรู้เรื่องเพศได้ทางหนึ่ง แต่ต้องดูอย่างเท่าทัน ใช้ “วิจารณ์ญาณ” ประกอบ นั่นคือ รู้ว่าสื่อที่ผลิตมานั้นมีกระบวนการขั้นตอนที่มาจากความเชื่อ และนำเสนอการปฏิบัติที่เน้นให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกร่วม ซึ่งมักต่างจากเรื่องในชีวิตจริง

ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้เด็กสามารถดูสื่อโป๊ได้อย่างรวดเร็วและหลากหลาย การปิดกั้นสื่อที่ถูกมองว่าเป็นสื่อลามก เช่น การปิดเว็บไซต์ การห้ามซื้อขายหนังสือโป๊ จึงทำได้ยาก ประกอบกับธรรมชาติของมนุษย์ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ “ยิ่งห้าม เหมือนยิ่งยุ” การปิดกั้นจึงเท่ากับเพิ่มความอยากรู้อยากเห็นมากขึ้น

การปิดกั้นสื่อโป๊ด้วยการห้ามไม่ให้ดู ไม่ให้อ่าน ยังส่งผลให้เกิดการปิดกั้นการสื่อสารไปด้วย เพราะเมื่อวัยรุ่นแอบ หรือลักลอบดูสื่อเหล่านี้ พวกเขาจะไม่ได้รับข้อมูลที่รอบด้านว่าพฤติกรรมที่เห็นในสื่อ นั้นต่างจากที่ควรปฏิบัติในชีวิตจริงอย่างไร เมื่อเกิดความสงสัย ก็ไม่กล้าสอบถามผู้ใหญ่ ทำให้ได้ข้อมูลด้านเดียวคือจากสื่อที่ดู จึงเป็นเรื่องยากที่วัยรุ่นจะใช้สื่อโป๊เพื่อการศึกษา และนำไปสู่การมีสุขภาวะทางเพศที่ดี

แหล่งข้อมูล เรื่องการเท่ากันสื่อ

นริชฐา ทรุ่นเกษม, *รู้เท่า รู้ทัน “สื่อ”*. มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน.
<http://midnightuniv.org/midarticle/newpage58.html>

มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก, *สื่อลามก ภัยคุกคามเด็ก*.
<http://www.iamchild.org/factsheet/fact01-1.html>





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

พูดเรื่องเพศกับลูก ทำไม อย่างไร แคไหน

การพูดคุยสื่อสารเรื่องเพศกับลูกเป็นหนทางหนึ่งซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กในการดูสื่ออย่างเท่าทัน เพราะจากการสำรวจความเห็นวัยรุ่นในงานสัมมนาระดับชาติเรื่องโรคเอดส์ ครั้งที่ ๑๐ เมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๔๘ วัยรุ่นร้อยละเก้าสิบบอกว่า การพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดใจกับพ่อแม่ ทำให้พวกเขาตัดสินใจในเรื่องนี้ได้ดีและปลอดภัยขึ้น แต่พ่อแม่กลับเป็นบุคคลที่เด็กไม่กล้าขอคำปรึกษาและเรียนรู้เรื่องเพศ เนื่องจากกลัวถูกลงโทษ ถูกดูต่ำว่ากล่าว

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ เครือข่ายเยาวชนชนด้านเอดส์ ประเทศไทย ร่วมกับโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ และสถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้ร่วมดำเนินการสำรวจความคิดเห็นของเด็กและเยาวชน อายุระหว่าง ๑๕-๒๒ ปี จำนวน ๒,๐๐๐ คน ใน ๑๑ จังหวัด พบว่า เยาวชนร้อยละ ๗๓.๘ อยากให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจในชีวิตสามารถพูดคุยและรับรู้ความเข้าใจเรื่องความรักและเรื่องเพศ

ดังนั้น พ่อแม่จึงควรเป็นฝ่ายเปิดใจ มองเรื่องเพศว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และเริ่มคุยกับลูกในเรื่องเพศตั้งแต่ลูกยังเล็ก โดยเลือกวิธีตอบคำถามที่สอดคล้องกับวัย เช่น ใช้คำตอบสั้นๆ ง่ายๆ แต่ได้ใจความ หรือใช้รูปภาพช่วยอธิบายสำหรับเด็กเล็ก และตอบคำถามแบบตรงไปตรงมาสำหรับเด็กที่กำลังเป็นวัยรุ่น เคล็ดลับสำคัญในการช่วยให้เกิดการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว คือ เรียนรู้ ยอมรับ กล้าตอบคำถามอย่าหลีกเลี่ยง หรือเียงเผลย

เรื่องเพศ เป็นเรื่องที่เด็กอยากรู้ อยากเห็น แต่ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะอยากลองเสมอไป ดังนั้น หากได้คำตอบที่ทำให้เขาพอใจ เขาก็จะหยุดหาคำตอบจากแหล่งอื่นๆ เพราะ “พ่อแม่คือคนที่เด็กอยากคุยด้วยมากที่สุดในเรื่องเพศ”

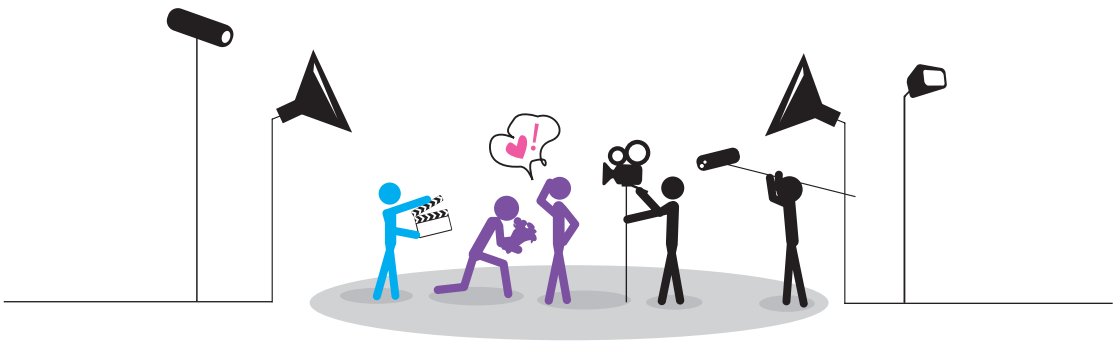




แหล่งข้อมูล เรื่องการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว

โครงการ คุยเปิดใจ รักปลอดภัย, คุยเปิดใจ รักปลอดภัย คำแนะนำเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานในครอบครัว.

www.teenpath.net



เอดส์รักษาได้ 





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ



เรื่องที่ ๓

ชื่อเรื่อง

Sorry, it's sold out!

ภาพยนตร์โดย

ปิฎฐา ทองปาน, สุทธิโชค จรรยาอังกูร
และ ปณีสย์ พุ่มรีว

ปีที่ผลิต

๒๕๔๘

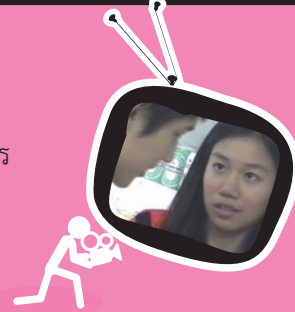
ความยาว

๑๒ นาที ๒๕ วินาที

เรื่องย่อ

พนักงานสาวร้านสะดวกซื้อ แอบชอบชายหนุ่มที่มาซื้อของเป็นประจำ จนวันหนึ่งผู้ชายที่เธอแอบชอบมาซื้อถุงยางอนามัย เธอรู้สึกเสียใจ พอวันต่อมาเขามาซื้อของอีก เธอจึงนำถุงยางไปซ่อน และเมื่อเขาถามหา ก็บอกว่าของหมด หลังจากนั้น เขาก็หายไปไม่มาซื้อของในร้านอีก จนเธอได้ยินคนพูดคุยกันถึงโรคเอดส์ เธอจึงรู้สึกใจคอไม่ค่อยดี

เวลาผ่านไป ผู้ชายที่เธอแอบชอบก็กลับมาซื้อของอีกครั้ง และถามหาถุงยางอนามัย ครั้งนี้เธอยอมขายถุงยางให้เขา



สาระสำคัญ

- ถุงยางอนามัย เป็นเครื่องมือทางการแพทย์เพียงอย่างเดียวในยุคปัจจุบันที่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางการมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ได้พร้อมกัน
- อุปสรรคสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไม่ใช่ถุงยางอนามัยมาจากค่านิยมของสังคมที่เชื่อว่าถุงยางอนามัยคือสัญลักษณ์ของคนที่มีประสบการณ์ทางเพศมาแล้ว
- วิธีที่จะลดอุปสรรคของการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่น คือ ร่วมกันรณรงค์สร้างวัฒนธรรมใหม่ให้สังคมยอมรับว่า การพกถุงยางอนามัยในวัยรุ่น เป็นการแสดงความรับผิดชอบ และคำนึงถึงความปลอดภัย





ตัวอย่างคำถาม

๑. คนในสังคมมักจะมีมุมมองต่อผู้ที่พกถุงยางอนามัยอย่างไรบ้าง
๒. มีปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้ถุงยางอนามัยของวัยรุ่น
๓. ถ้าเปลี่ยนให้พนักงานขายในห้างเป็นผู้ขายแอบชอบผู้หญิงที่มาซื้อของ เมื่อเห็นผู้หญิงหยิบถุงยางอนามัย คิดว่าพนักงานขายคนนั้นจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร
๔. ในชีวิตจริง เราจะรู้สึกอย่างไรหากเห็นผู้หญิงพกถุงยางอนามัย
๕. เห็นด้วยหรือไม่กับการรณรงค์ให้วัยรุ่นและผู้ใหญ่ทุกคนไม่ว่าเพศไหน ก็ควรพกถุงยางอนามัย เพราะอะไร

ข้อมูลแนบท้าย

สถานการณ์ในเรื่องเพศของวัยรุ่นไทยกับการใช้ถุงยางอนามัย

การประชุมด้านมิติเพศในประชากรและสังคมโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อกรกฎาคม ๒๕๕๑ นำเสนอข้อมูลว่า นับตั้งแต่เอ็ดส์ระบาดในประเทศไทย รายงานการวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศและการใช้ถุงยางอนามัยหลายฉบับได้ข้อสรุปตรงกันว่า มาตรการเชิงนโยบายที่สำคัญ คือ ต้องสร้างค่านิยมให้สังคมไทยยอมรับการใช้ถุงยางอนามัยเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

อย่างไรก็ตาม การรณรงค์ให้ใช้ถุงยางอนามัยย่อมต้องเผชิญกับความท้าทาย เพราะการวิเคราะห์งานวิจัยเรื่องเพศภาวะ (เพศสภาพ) และเพศวิถีกับเอ็ดส์ศึกษาโดย กฤตยา อาชวนิจกุล และ กนกวรรณ ธรรมารณ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐ พบว่า การใช้ถุงยางอนามัยไม่ใช่วัฒนธรรมทางเพศของคนไทย ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ทั้งตั้งแต่อ่อนเอ็ดส์ระบาดจนถึงปัจจุบัน คนไทยเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ต้องคิดถึงถุงยางอนามัย ทำให้ไม่คุ้นเคยและรู้สึกว่า การใช้ถุงยางอนามัยลดทอนอรรถรสของ





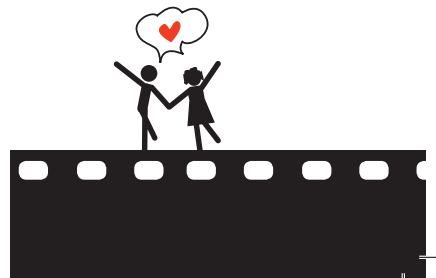
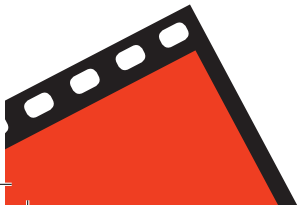
รูดมานอก คุยเรื่องเพศ

การมีเพศสัมพันธ์ จึงไม่น่าแปลกใจที่ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมทางเพศระดับประเทศ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙ พบว่า ทั้งผู้หญิงและผู้ชายส่วนใหญ่รายงานว่า เพศสัมพันธ์ครั้งแรกของตนเองไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย โดยสัดส่วนของผู้ชาย (ร้อยละ ๒๙) ที่รายงานว่าใช้ถุงยางอนามัยสูงกว่าผู้หญิง (ร้อยละ ๑๗)

ส่วนรายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ. ๒๕๔๘ พบว่า ประมาณหนึ่งในห้าของวัยรุ่นชายหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี มีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยอยู่ในระดับต่ำมาก การรณรงค์สร้างค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบปลอดภัย โดยใช้ถุงยางอนามัย จึงควรเป็นมาตรการเร่งรัดและต่อเนื่อง เนื่องด้วยสถานการณ์เอดส์ที่ยังคงรุนแรงอยู่

คณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์ เมื่อเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ รายงานว่า

- จำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีสะสมตั้งแต่พบการแพร่ระบาดของ การติดเชื้อเอชไอวีครั้งแรกในปี ๒๕๒๗ จนถึง พ.ศ. ๒๕๔๘ รวมทั้งสิ้น ๑,๐๗๐,๐๐๐ คน ในจำนวนนี้เสียชีวิตไปแล้ว ๕๑๐,๐๐๐ คนและยังมีชีวิตอยู่ ๕๖๐,๐๐๐ คน
- กลุ่มประชากรที่มีการติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่สูงสุด ๓ อันดับแรก ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ คือ
 - ๑) สตรีที่ติดเชื้อจากสามีหรือคูรัก คือ ๖,๓๙๙ ราย (สูงสุด) หรือ ร้อยละ ๓๘.๗ ของการติดเชื้อรายใหม่ในปีนั้น
 - ๒) ชายติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์กับชาย ๓,๗๐๗ ราย หรือ ร้อยละ ๒๒.๔
 - ๓) ชายติดเชื้อจากหญิงบริการทางเพศ ๑,๘๖๑ ราย หรือ ร้อยละ ๑๑.๓





ทั้งนี้ ใน พ.ศ. ๒๕๔๖ กระทรวงสาธารณสุขพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ เกิดขึ้นในกลุ่มที่อายุน้อยลง โดยกลุ่ม ๑๕-๒๔ ปี มีอัตราการติดเชื้อสูงที่สุด ส่วนใหญ่ ติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน และเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

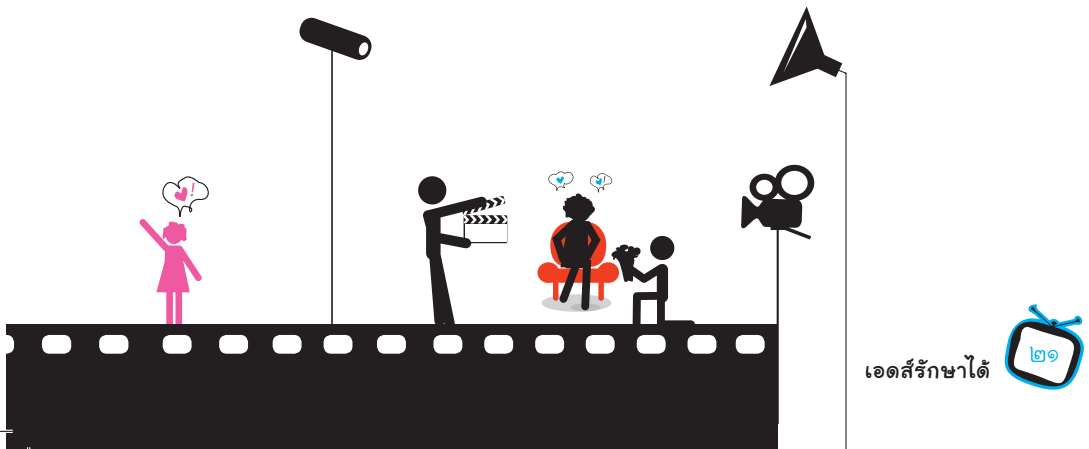
แหล่งข้อมูล เรื่องการใช้ถุงยางอนามัย

กฤตยา อาชวนิชกุล ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และวาสนา อิมเอม, *เช็กลิสต์ครั้งแรกของคนไทย ต้องการหรือถูกบังคับ คู่นอนคือใคร และใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่*. (เอกสารการประชุมเรื่อง มิติเพศในประชากรและสังคม จัดโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, กรกฎาคม ๒๕๕๑).

www.ipsr.mahidol.ac.th

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ, ๑๒ *ความจริงเกี่ยวกับถุงยางอนามัย ความปลอดภัยที่ผู้หญิงเลือกได้ด้วยตนเอง*.

www.teenpath.net



เอดส์รักษาได้





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

๒๒

เรื่องที่ ๔

ชื่อเรื่อง

หลังจากวินาทีที่ ๗

ภาพยนตร์โดย

วุฒินัย อินทรเกษตร

ปีที่ผลิต

๒๕๔๘

ความยาว

๑๑ นาที ๓๗ วินาที

เรื่องย่อ

ชายหนุ่มเล่าย้อนหลังถึง “วันเสียความบริสุทธิ์” ของตัวเอง ซึ่งใช้เวลา ๗ นาที ๓๘ วินาที และเปรียบเทียบกับอีกเหตุการณ์หนึ่งเมื่อเขาเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย เขาพบรุ่นพี่ผู้หญิงที่อยู่ข้างบ้านซึ่งชวนเขาไปนอนเล่นที่บ้าน เขารีบไปซื้อถุงยางอนามัยที่ร้านสะดวกซื้อ และแอบท่องจำ ผีกชั้นตอนการใช้ถุงยางโดยไม่ให้หญิงสาวเห็น ระหว่างที่ทิ้งคูเดินกลับบ้าน เด็กหนุ่มพูดพิมพ์มาถึงวิธีใช้ถุงยางเป็นระยะ

เมื่อทั้งคู่ออยู่ในห้อง หญิงสาวชวนเด็กหนุ่มให้นอนข้างๆ และจับมือกัน จากนั้นภายในเวลา ๗ วินาที เด็กหนุ่มก็ถึงจุดสุดยอด แล้วทั้งคู่ก็นอนหลับไปด้วยกัน

ชายหนุ่มจำความรู้สึกของวันที่เสียความบริสุทธิ์ไม่ได้เลย เมื่อเทียบกับความรู้สึกที่ได้นอนจับมือกับรุ่นพี่ผู้หญิงในวันนั้นซึ่งทำให้เขา “รู้สึกดีๆ ในช่วงเวลาสั้นๆ” และเป็นความทรงจำที่ไม่เคยจืดจาง

สาระสำคัญ

- อารมณ์และความรู้สึกดีๆ เรื่องเพศ เกิดขึ้นได้นอกเหนือจาก “การถึงจุดสุดยอด” หรือ “การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่”
- ความคาดหวังเรื่องเพศระหว่างหญิงชายอาจแตกต่างกัน เช่น จากหนังสือเรื่องนี้ เมื่อผู้ชายได้ยินผู้หญิงชักชวนไปที่บ้าน ก็คิดว่าเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นได้ ขณะที่ผู้หญิงเพียงต้องการความใกล้ชิดและการสัมผัสภายนอก

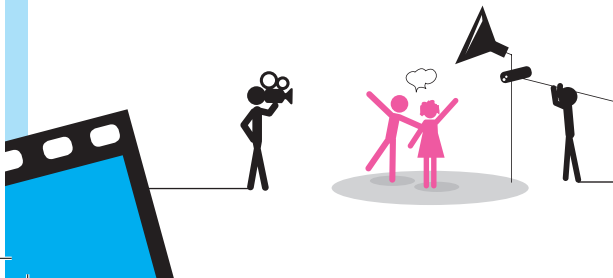




- โอกาสการมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตวัยรุ่น การเรียนรู้ที่จะประเมินสถานการณ์ การคาดการณ์ปัจจัยที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เช่น อารมณ์ความรู้สึกตัวเอง ท่าทีของคุณ บรรยากาศ ฯลฯ รวมทั้งการเตรียมความพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ เช่น เตรียมซื้อ/พกถุงยางอนามัย การพูดคุยตกลงกับคู่ การคิดถึงความยินยอมพร้อมใจของคุณ ฯลฯ จึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นทุกเพศควรทำล่วงหน้าไม่ว่าเพศสัมพันธ์จะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม

ตัวอย่างคำถาม

๑. การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง เพราะอะไร
๒. การมีเพศสัมพันธ์โดยที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอมพร้อมใจ จะเกิดผลกระทบอะไรได้บ้าง
๓. นอกจากเพศสัมพันธ์ (แบบสอดใส่) สิ่งใดหรือการกระทำใดจะทำให้เกิดความรู้สึกดี ๆ ทางเพศได้บ้าง
๔. การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้วางแผนของวัยรุ่น มักเกิดขึ้นในโอกาสใดบ้าง
๕. หากตกอยู่ในสถานการณ์มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้วางแผน มีวิธีใดบ้างที่จะช่วยให้เราและคู่ปลอดภัย ไม่ตั้งท้องโดยไม่พร้อม และไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



เอดส์รักษาได้





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

ข้อมูลแนบท้าย

การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเป็นประสบการณ์สำคัญในชีวิต ในมุมมองของคนทำงานด้านสาธารณสุข การมีเซ็กซ์ครั้งแรกนับเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะส่งผลต่อการพัฒนาชีวิตหลังจากนั้น โดยเฉพาะหากผู้หญิงมีเซ็กซ์ตั้งแต่อายุน้อย ก็จะมีช่วงวัยเจริญพันธุ์ที่ยาวนาน และหากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็จะมีโอกาสตั้งครรภ์และคลอด หรือต้องทำแท้งเมื่อท้องไม่พร้อม รวมถึงโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ทั้งหมดนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจไปพร้อมๆ กัน

ในทางสังคมศาสตร์ อายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกไม่ว่ามีเมื่ออายุน้อยหรือมาก มิได้เกิดจากความว่างเปล่า แต่เชื่อมโยงกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม เพราะการเรียนรู้เรื่องเพศถูกบ่มเพาะจากระบบความคิดความเชื่อของสังคมหนึ่งที่อาจเรียกรวมกันว่า วัฒนธรรมทางเพศ ซึ่งมีกฎ กติกา มารยาทเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ควรทำ จงทำ ไม่ควรทำ และห้ามทำ

จากรายงานการสำรวจพฤติกรรมทางเพศของคนไทย พบความแตกต่างของ “คู่นอนในเพศสัมพันธ์ครั้งแรก” ระหว่างหญิงชาย ดังนี้ ผู้หญิงมากกว่าครึ่งหนึ่ง (จากจำนวนรวม ๒,๓๖๑ คน) ตอบว่า มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับสามี (ร้อยละ ๕๔) รองลงมา คือ แฟน (ร้อยละ ๔๐) ขณะที่ผู้ชาย (จากจำนวนรวม ๒,๖๗๓ คน) ตอบว่า มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับภรรยาไม่ถึงร้อยละ ๑๐ แต่มากกว่าครึ่งหนึ่งมีเซ็กซ์ครั้งแรกกับแฟน (ร้อยละ ๕๔) รองลงมา คือ กับเพื่อน (ร้อยละ ๑๕) และกับหญิงบริการ (ร้อยละ ๑๒.๕) ตามลำดับ

แม้งานวิจัยต่างๆ สะท้อนภาพที่สอดคล้องกันว่า หนุ่มสาวมองความสัมพันธ์ทางเพศในคูรักรักเป็นเรื่องธรรมดา และกล้าที่จะแสดงออกถึงความรัก ความพึงพอใจในเพื่อนต่างเพศ พูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดเผยมากขึ้น แต่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทางเพศข้างต้น ทักษะคิดและค่านิยมเรื่องเพศเดิมยังคงมีอิทธิพลต่อชีวิต





ทางเพศของวัยรุ่นไทย คือ ผู้ชายเรียนรู้ทางเพศเร็วขึ้น เสรีมากขึ้น แต่ยังไม่ตระหนักถึงปัญหาที่ตามมาจากสัมพันธ์ภาพทางเพศ และยังมีมองความสัมพันธ์ทางเพศกับคู่อรักหรือเพื่อนหญิงเป็นเรื่องของการ “ได้เปรียบ” ส่วนผู้หญิงก็ยังคงมองว่าตนเองเป็นฝ่าย “เสียเปรียบ” เหมือนเดิม แม้ผู้หญิงจะรู้สึกเสรีและมีอิสระมากขึ้นในเรื่องเพศ แต่ก็ยังคงจริงจังต่อเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศมากกว่าชาย

แหล่งข้อมูล เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก

กฤตยา อาชวนิชกุล ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และวาสนา อัมเอม, *เช็กส์ครั้งแรกของคนไทย ต้องการหรือถูกบังคับ คู่่นอนคือใคร และใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่*. (เอกสารการประชุมเรื่อง มิติเพศในประชากรและสังคม จัดโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, กรกฎาคม ๒๕๕๑).

www.ipsr.mahidol.ac.th

“เช็กส์ครั้งแรก...เรื่องที่ ‘เล่ายาก’ แม้ไม่เคยเปลี่ยนแปลง”. *สังวาสสาระ (S-exchange)*. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒๐ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๐).

www.teenpath.net





รูดมานออก คุยเรื่องเพศ

๒๖

เรื่องที่ ๕

ชื่อเรื่อง

แบบทดสอบ (A test kit)

ภาพยนตร์โดย

อาสาสมัคร มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

ปีที่ผลิต

๒๕๔๗

ความยาว

๑๓ นาที ๔๐ วินาที

เรื่องย่อ

คนๆ หนึ่งเกิดขึ้นมาโดยที่ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นเพศอะไร แต่ถูกคนรอบข้างบอกว่าเขาเป็น “ผู้ชาย” เพราะเขามี “จู๋” จนวันหนึ่ง เขามีน้องสาว จึงเห็นความแตกต่างขึ้น เช่น เขาเป็นพี่ชาย จึงต้องแบ่งของให้น้องสาว หรือเขาจะได้ป็นเป็นของเล่น ในขณะที่น้องสาวเล่นตุ๊กตา นอกจากนี้ใครๆ ก็บอกว่าเป็นผู้ชายต้องเข้มแข็ง บึกบึนแมน เขาสงสัยว่าถ้าเขาไม่เป็นแบบนั้น เขายังเป็นผู้ชายหรือไม่ ซึ่งเขาพยายามจะเป็นผู้ชายแบบแมนๆ อย่างที่ใครๆ คาดหวัง แต่เขาก็เป็นไม่ได้ นอกจากเป็นตัวของตัวเอง สุดท้ายเขาก็รู้ว่าความสุขเกิดได้โดยการไม่คาดหวังการเป็นคน “สมบูรณ์แบบ” จากใครต่อใคร



สาระสำคัญ

- เพศสรีระ (sex) คือการใช้ธรรมชาติของร่างกายเป็นตัวกำหนดเพศชายหรือหญิง เพศสภาพ (gender) คือการอธิบายความเป็นชายหญิงจากบทบาทหน้าที่ที่สังคมกำหนดขึ้น และอัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) คือสำนึกทางเพศที่แต่ละคนรู้สึกกับตัวเอง ว่ามีความรู้สึกเป็นชายหรือหญิง
- เพศสภาพของแต่ละคนเป็นเรื่องที่สังคม วัฒนธรรมกำหนดผ่านกระบวนการเรียนรู้ หลอหลอม ทั้งจากการบอก สอน ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง และการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างคนในสังคม ซึ่งสามารถแตกต่างจากอัตลักษณ์ทางเพศที่แต่ละคนรู้สึกว่าตัวเองเป็น





ตัวอย่างคำถาม

1. เมื่อคนๆ หนึ่งไม่ได้แสดงบทบาททางเพศตามกรอบ “ความเป็นชาย” หรือ “ความเป็นหญิง” ที่สังคมกำหนดขึ้น จะมีผลต่อเขาหรือไม่ อย่างไร
2. ความคาดหวังของสังคมต่อบทบาทความเป็นหญิง ความเป็นชาย (gender) จะส่งผลอย่างไรต่อผู้ที่มีอัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) ไม่สอดคล้องกับเพศสรีระ (sex)

ข้อมูลแนบท้าย

Sex มีความหมาย ๒ แบบ คือ เพศสรีระ ซึ่งหมายถึง ลักษณะที่บอกสรีระ ความเป็นเพศหญิง เพศชาย ซึ่งคำว่า Female หรือ Male เป็นคำที่มีนัยยะบ่งบอกถึงความแตกต่างทางกายภาพ ความแตกต่างทางสรีระของเพศหญิงและชาย ซึ่งเป็นความแตกต่างของลักษณะทางชีววิทยา ส่วนอีกความหมายหนึ่ง Sex หมายถึงการร่วมเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

คำว่า Sex หรือ เพศ มักทำให้เรารู้สึกว่า ความต้องการทางเพศของมนุษย์ กับสัตว์ในแง่ของสรีระนั้นไม่ต่างกัน แต่มนุษย์กับสัตว์มีความต้องการทางเพศต่างกัน เพราะมนุษย์มีการยับยั้งชั่งใจ เนื่องจากมนุษย์มีวัฒนธรรมมากำกับความรู้สึกทางเพศ ดังนั้นมนุษย์เราจึงไม่สามารถร่วมเพศกันได้ทุกที่ ทุกเวลาตามต้องการ เหมือนอย่างสัตว์ เนื่องจากเรามีวัฒนธรรมกำหนดพฤติกรรมทางเพศโดยที่เราไม่รู้ตัว

Gender คือ เพศสภาพ เพศภาวะ ความเป็นเพศ เพศสถานะ แล้วแต่นักวิชาการจะใช้ คำนี้ไม่ได้หมายถึง ความเป็นเพศทางสรีระ หรือร่างกาย แต่หมายถึง บทบาททางเพศ ความสัมพันธ์ทางเพศที่แตกต่างกันของมนุษย์ ซึ่งความแตกต่างทางเพศนั้นขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม เพราะฉะนั้นในทางวิชาการหรือทางมานุษยวิทยาเราจึงไม่ค่อยใช้คำว่า Sex เพราะมันจะถูกกำหนดบทบาททางเพศให้อยู่ในกรอบของสรีระ





รูดมานอก คุยเรื่องเพศ

ดังนั้นความเป็นเพศในความหมายของ Gender จึงไม่ใช่เรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เพศทางสรีระ แต่เป็นเพศที่ถูกสร้างขึ้นมาในสังคมและวัฒนธรรม โดยให้คำจำกัดความว่าผู้หญิงต้องเป็นอย่างนี้ ผู้ชายต้องเป็นอย่างนี้ ซึ่งความเป็นเพศในแต่ละสังคมก็มีความแตกต่างกันตามความเชื่อ ขึ้นอยู่กับค่านิยม สัญลักษณ์ของการบ่งบอกเพศในแต่ละสังคม

Sexuality คือ เพศวิถี หมายถึงอารมณ์ ความต้องการทางเพศ วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับความต้องการทางเพศ ความเส่นหา รวมถึงการเกี่ยวพาราสิ การจินตนาการเกี่ยวกับผู้หญิงหรือผู้ชายในอุดมคติ หรือความต้องการสำเร็จความใคร่ กล่าวคือทุกอย่างที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ดังนั้น Sexuality จึงมีความซับซ้อน เพราะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ การปฏิสัมพันธ์ และเชื่อมโยงเกี่ยวกับอะไรหลายๆ อย่างในวัฒนธรรม

แหล่งข้อมูล เรื่องผู้หญิง และเพศวิถี

ปรานี วงษ์เทศ, เพศวิถี : นิยามความหมาย และพัฒนาการกรอบแนวคิด. (เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องเพศวิถี และการปรับใช้ในงานส่งเสริมสุขภาพทางเพศ จัดโดยโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๐).

“เพศวิถี: ความจริงที่ถูกสร้าง และมายาภาพที่ผันแปร”. *สังวาสสาระ* (S-exchange). ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒๓ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๑).

www.teenpath.net

วารุณี ภูริสินสิทธิ์, *ความเป็นผู้หญิงในสังคมไทย*. มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน.

<http://midnightuniv.org/fineartcmu2001/newpage16.htm>





เรื่องที่ ๖

ชื่อเรื่อง

สุขกับก้าวใหม่ของชีวิต

ภาพยนตร์โดย

ณัฐพล พลรักษา, อนงค์นาถ ปิยะจันทร์
และ กฤษดาพล สามาณ

ปีที่ผลิต

๒๕๕๐

ความยาว

๒๐ นาที

เรื่องย่อ

“ประมวล” หลังจากติดเชื้อเอชไอวีจากสามี เธอก็กลับไปอยู่บ้านที่ อ.กุดจับ จ.อุดรธานี เพื่อนบ้านที่รู้ว่าเธอติดเชื้อมีทั้งรังเกียจ และเห็นใจ เนื่องจากพวกเขาไม่รู้ว่า เชื้อเอชไอวีติดต่อกันได้อย่างไร ประมวลได้พิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่า การมีเชื้อเอชไอวีไม่ได้ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ เธอทำงานโดยให้ความรู้เรื่องเอดส์แก่ชุมชน จนเพื่อนบ้านยอมรับและเข้าใจในการใช้ชีวิตร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ



สาระสำคัญ

- การได้รับข้อมูลที่ไม่ชัดเจนหรือไม่ถูกต้อง ในเรื่องช่องทางการติดเชื้อเอชไอวี อาจทำให้ประเมินความเสี่ยงผิดพลาด และก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อ ซึ่งอาจนำไปสู่การรังเกียจกีดกันในการอยู่ร่วมกัน
- การเข้าถึงข้อมูลในการรักษา จะทำให้ผู้ติดเชื้อสามารถดูแลตัวเอง มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น
- การอาย หรือไม่กล้าสื่อสารกับคู่เรื่องประวัติทางเพศ ทำให้ประเมินความเสี่ยงของตนเองและคู่พลาด
- การมีเพศสัมพันธ์กับคนเพียงคนเดียวก็มีโอกาสที่จะติดเชื้อได้ หากคู่นอนมีเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้ป้องกันกับคนอื่นมาก่อน



เอดส์รักษาได้





รูดมานออก คุยเรื่องเพศ

- สิ่งที่ทำให้ผู้ติดเชื้อมีชีวิตอยู่ได้ คือ การยอมรับและความเข้าใจต่อการอยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี การดูแลรักษาสุขภาพ รวมทั้งการมีโอกาสและสิทธิใช้ชีวิตในชุมชนและสังคมเหมือนคนอื่นๆ ในสังคม

ตัวอย่างคำถาม

๑. เพราะอะไรจึงมีทั้งคนที่รังเกียจประมวล และไม่รังเกียจประมวล
๒. การที่คนๆ หนึ่งจะติดเชื้อเอชไอวี จะต้องประกอบไปด้วยปัจจัยอะไรบ้าง
๓. จะสร้างความเข้าใจกับคนในสังคมเรื่องการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อได้อย่างไร
๔. การรักเดียวใจเดียว หรือมีเพศสัมพันธ์กับคนๆ เดียว ถือว่าจะปลอดภัยจากการติดเชื้อหรือไม่ เพราะอะไร
๕. เราสามารถรู้ได้หรือไม่ว่าคู่ของเรามีเชื้อ / ไม่มีเชื้อ เพราะอะไร
๖. การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีมีวิธีใดบ้าง
๗. การรณรงค์ที่ผ่านมามีว่า “เอดส์เป็นแล้วตาย” กับ “เอดส์รักษาได้” ส่งผลอย่างไรกับตัวเราเอง และผู้ติดเชื้อ

ข้อมูลแนบท้าย

การที่คนๆ หนึ่งจะรับเชื้อเอชไอวี เข้าสู่ร่างกายได้นั้น จะต้องประกอบไปด้วย ๓ ปัจจัยดังนี้

๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเชื้อเอชไอวีในปริมาณมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อเอชไอวี (Human Immune-deficiency Virus) อยู่ในคนเท่านั้น
- เชื้อเอชไอวีจะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อเอชไอวี ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ

๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อเอชไอวีต้องมีคุณภาพมากพอ
- เชื้อเอชไอวีไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้





- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่าง มีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย / ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

ก. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ไวรัสเอชไอวีจะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่ติดเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก

แหล่งข้อมูล เรื่องการป้องกันเอชไอวี

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ, *หลักการประเมินความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี (QQR) เพื่อความเข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี.*

<http://www.teenpath.net/teenpath/manual/manual02-05-01.doc>
(หน้า ๔๓)

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์, *ทำอย่างไรไม่ให้ติดเชื้อเอชไอวี.*

<http://www.teenpath.net/sub/Content.asp?Sub=19&ID=00002>

สมวงศ์ อุไรวัฒนา, *การป้องกันเอดส์ที่ได้ผล คือ การเพิ่มอำนาจคน.* มูลนิธิเข้าถึงเอดส์.
www.aidsaccess.com หรือ

<http://www.teenpath.net/sub/Content.asp?Sub=19&ID=00015>





รูดมานอก คุยเรื่องเพศ

เรื่องที่ ๗

ชื่อเรื่อง

หนึ่งวันของชีวิตบวก

ภาพยนตร์โดย

กลุ่มเยาวชนอาสาสมัคร มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ จ.เชียงใหม่

ปีที่ผลิต

๒๕๕๐

ความยาว

๑๖ นาที

เรื่องย่อ

ซาร่า มอส มด และโย เป็นตัวแทนวัยรุ่น ๔ คนที่มีชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี พวกเขามีความฝัน และมีวิถีชีวิตเหมือนกับวัยรุ่นทั่วไป ที่ชอบแต่งตัว มีแฟน และมีความฝันที่ต้องก้าวไปให้ถึง มีเพียงสิ่งเดียวที่แตกต่างคือ พวกเขาไม่เชื่อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย และจำเป็นต้องกินยาต้านไวรัสเพื่อควบคุมเชื้อ



หมายเหตุ

ในกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมชมภาพยนตร์ อาจมีเด็กหรือเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์อยู่ด้วย ผู้ดำเนินการควรสังเกตปฏิกิริยาของแต่ละคน และระวังทำที่ที่อาจทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ

สาระสำคัญ

- ชีวิตของเยาวชนที่ติดเชื้อเอชไอวีมีวิถีชีวิตเหมือนวัยรุ่นทั่วไป สิ่งที่แตกต่างกันคือการที่พวกเขาไม่เชื่อเอชไอวีอยู่ในร่างกายเท่านั้น
- เด็กและเยาวชนที่มีเชื้อเอชไอวี ไม่ได้มีความต้องการพื้นฐานที่มากกว่าเด็กทั่วไป แต่สิ่งที่เด็กเผชิญอยู่นั้นเป็นภาวะจากการที่เด็กไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการที่ควรได้รับเหมือนเด็กทั่วไป
- การกินยาต้านไวรัสมีความสำคัญกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพราะช่วยกดปริมาณเชื้อเอชไอวีให้อยู่ในระดับที่น้อยมาก ทำให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาใหม่ได้





- สิ่งสำคัญที่ช่วยทำให้เด็กให้ความร่วมมือในการรักษาอย่างต่อเนื่อง คือ เด็กๆ มีความหวังกับการมีชีวิตอยู่ รู้สึกรักตัวเอง ตระหนักว่าตัวเองสามารถกินยาเป็นกิจวัตรประจำวันได้ และเด็กๆ ควรได้รับกำลังใจ ไม่ถูกขู่ หรือไม่ถูกตำหนิ

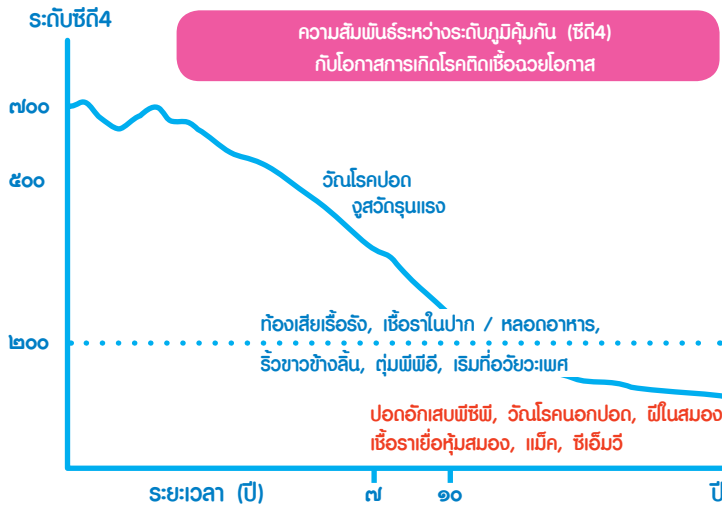
ตัวอย่างคำถาม

๑. วัยรุ่นในหนังเหมือนหรือต่างจากวัยรุ่นทั่วไปอย่างไร
๒. ยาต้านไวรัสมีความสำคัญอย่างไรต่อผู้มีเชื้อเอชไอวี
๓. ถ้ามีเพื่อนติดเชื้ออยู่ในโรงเรียน เราจะรู้สึกอย่างไร และจะปฏิบัติกับเขาอย่างไร



ข้อมูลแบบท้าย

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต่างจากผู้ป่วยเอดส์อย่างไร?



เอดส์รักษาได้





รูดมานออก คุณเรื่องเพศ

ผู้ติดเชื้อเอชไอวี คือ ผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีแล้ว แต่โดยทั่วไปยังไม่แสดงอาการเจ็บป่วย เพราะเชื้อเอชไอวีไม่ได้ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยทันที แต่จะทำลายระบบภูมิคุ้มกัน (ซีดี4) ให้ต่ำลง จากปกติร่างกายเราจะมีซีดี4 อยู่ที่ระดับ ๗๐๐-๑,๐๐๐ ตัวในเลือดหนึ่งไมโครลิตร (ประมาณ ๑ หยด) ซึ่งสามารถป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่างๆ ได้ แต่เมื่อระดับภูมิคุ้มกันต่ำลง มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยด้วย “โรคติดเชื้อฉวยโอกาส” เช่น วัณโรค งูสวัดรุนแรง เชื้อราในปาก ตุ่มพืพื่อ ริวขาวข้างลิ้น เริ่มที่อวัยวะเพศ ท้องเสียเรื้อรัง ฯลฯ โดยเฉลี่ยผู้ติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทยจะใช้เวลา ๗-๑๐ ปีนับจากวันที่ได้รับเชื้อเอชไอวีจะเริ่มป่วย ส่วนเด็กที่มีเชื้อเอชไอวีจะเริ่มเจ็บป่วยเมื่ออายุประมาณ ๕-๗ ปี

ผู้ป่วยเอดส์ คือ ผู้ที่มีระดับระบบภูมิคุ้มกัน (ซีดี4) น้อยกว่า ๒๐๐ ซึ่งเป็นระดับที่เรียกว่า “ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง” โรคเอดส์จึงหมายถึงภาวะที่ซีดี4 อยู่ในระดับต่ำกว่า ๒๐๐ และมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาส เช่น วัณโรค นอกปอด ปอดอักเสบพืพื่อ เชื้อราเยื่อหุ้มสมอง ฝีในสมอง เชื้อราในกระแสเลือด แม็คซีเอ็มวี ฯลฯ แต่ในบางกรณี ผู้ป่วยเอดส์อาจจะไม่มีโรคติดเชื้อฉวยโอกาสเลยก็เป็นไปได้

เอดส์รักษาได้

เชื้อเอชไอวี สามารถควบคุมได้โดยการรับประทานไวรัส ซึ่งจะควบคุมปริมาณเชื้อเอชไอวีในร่างกายให้มีจำนวนน้อยที่สุด และคุมให้นานที่สุด เพื่อให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันหรือซีดี4 ขึ้นมาใหม่ จนอยู่ในระดับปกติ จนสามารถป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้ นอกจากนี้ โรคติดเชื้อฉวยโอกาสยังสามารถรักษาได้ทุกโรค เมื่อผู้ป่วยเอดส์ได้รับการรักษาโรคติดเชื้อฉวยโอกาสและได้รับยาต้านไวรัสแล้ว จะสามารถกลับมาเป็นผู้ติดเชื้อฯ ที่ไม่มีอาการได้





คนส่วนหนึ่งเชื่อว่า เด็กที่มีเชื้อเอชไอวีมีสุขภาพไม่แข็งแรงและจะมีชีวิตที่ไม่ยืนยาว ไม่คุ้มค่าในการดูแลรักษา รวมถึงการส่งเสริมการศึกษา แต่ความจริงก็คือ เด็กที่มีเชื้อเอชไอวีสามารถเรียนหนังสือและเติบโตมีชีวิตได้ตามปกติ หากได้รับการดูแลรักษาตามมาตรฐาน และได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ

หัวใจสำคัญของการรักษาด้วยยาต้านฯ

๑. ยาต้านฯ ไม่ใช่ยามาเชื้อเอชไอวี ไม่สามารถกำจัดเชื้อให้หมดไปจากร่างกายได้ ดังนั้นจึงต้องกินยาให้ตรงเวลา และต่อเนื่อง เพื่อไม่เปิดโอกาสให้เชื้อตั้งตัวได้ง่าย และสามารถควบคุมเชื้อเอชไอวีไว้ได้ตลอดเวลา
๒. ยาต้านฯ ไม่ได้ทำหน้าที่โดยตรงในการป้องกันและรักษาโรคฉวยโอกาส ถ้าผู้ป่วยที่รักษาด้วยยาต้านฯ ยังมีซีดี4 ต่ำกว่า ๒๐๐ หรือป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส การได้รับการป้องกันและรักษาโรคฉวยโอกาส เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก
๓. ยาต้านฯ มีด้วยกันหลายสูตร ยาสูตรเดียวกันให้ผลการรักษาต่างกันไป และการรักษาด้วยยาต้านฯ ไม่ทำให้เห็นผลในทันที หรืออาจมีผลข้างเคียงที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน ดังนั้นถ้าเริ่มการรักษาด้วยยาต้านฯ แล้วไม่ได้ผลในบางราย อาจต้องมีการเปลี่ยนสูตรยาต้านฯ ใหม่ ที่จะตอบสนองต่อการรักษาได้ดีกว่า

โดยทั่วไป ยาต้านไวรัสของเด็กและผู้ใหญ่ไม่มีความแตกต่างกัน เพียงแต่เด็กกินยาในปริมาณที่น้อยกว่า ตามน้ำหนักของร่างกาย และเด็กเล็กบางคนที่ยังกินนมแม่ได้ จะมียาบางชนิดผลิตในรูปยาน้ำ





รู้มานานออก คุณเรื่องเพศ

ปัจจัยที่ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่ป่วยหรือป่วยช้า

๑. ปริมาณและความรุนแรงของเชื้อเอชไอวี ถ้าร่างกายมีปริมาณเชื้อเอชไอวีมาก ก็ป่วยเร็ว ดังนั้นหากไม่รับเชื้อเพิ่ม รวมทั้งได้รับยาต้านไวรัสเอชไอวี สุขภาพ ก็จะแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย
๒. การป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อฉวยโอกาสอย่างทันที่ การป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาสแต่ละครั้ง จะทำให้ภูมิคุ้มกันลดลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเมื่อเริ่มมีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ควรกินยาป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาสก่อนป่วย และถ้าป่วยต้องรีบรักษา
๓. การดูแลสุขภาพ การกินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อน ออกกำลังกาย รวมถึงภาวะอารมณ์ที่ไม่เครียด จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

สนใจรับคำปรึกษาและบริการสุขภาพได้ที่ไหนบ้าง

ต่างจังหวัด : โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลประจำอำเภอ สถานีอนามัยหรือ
โรงพยาบาลเอกชนในจังหวัด

กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน ศูนย์บริการสาธารณสุขทั่วกรุงเทพฯ

สิทธิการรักษาต่างๆ

- สิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สายด่วน ๑๓๓๐ หรือ www.nhso.go.th) ระบบประกันสังคม (สายด่วน ๑๕๐๖ หรือ www.sso.go.th) และสวัสดิการข้าราชการ ครอบคลุมการดูแลรักษาทั้งโรคฉวยโอกาสทุกโรค รวมถึงการใช้ยาต้านไวรัสทั้งสูตรพื้นฐานและสูตรสำรอง สำหรับผู้ที่ดื้อยา ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
- กรณีมีค่าใช้จ่ายแต่ไม่สามารถจ่ายได้ สามารถติดต่อขอรับบริการสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาล





ข้อเสนอของเยาวชนที่มีเชื้อเอชไอวี

- เด็กที่มีเชื้อฯ ควรรู้ว่าตัวเองมีเชื้อเอชไอวี แต่ควรรู้หลังจากที่เด็กเข้าใจเรื่องเอ็ดส์ชัดเจน ไม่น่ากลัว ไม่ควรโกหกเด็ก หรือปกปิดให้เด็กรู้เอง
- ควรเป็นผู้ปกครองที่จะบอกเรื่องเอชไอวีกับเด็ก เพราะเป็นคนที่อยู่ใกล้ชิด และจะช่วยให้เด็กสบายใจได้ ยกเว้นถ้าเด็กมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้ปกครอง
- เด็กๆ ควรรู้ว่า การมีเชื้อฯ เป็นเรื่องส่วนตัวและไม่จำเป็นต้องบอกคนอื่น แต่การที่เด็กอยากจะทำบอกเพื่อนสนิทหรือแฟน ต้องช่วยแนะนำให้เด็กรู้วิธีการคุย เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะตามมา และช่วยให้เด็กมั่นใจก่อนว่าเพื่อนหรือแฟนเข้าใจเรื่องเอ็ดส์แล้ว จึงบอก
- สิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กร่วมมือในการรักษาอย่างต่อเนื่อง คือ เด็กๆ มีความหวังกับการมีชีวิตอยู่ รู้สึกรักตัวเอง และสามารถกินยาเป็นกิจวัตรประจำวันได้ เด็กๆ ได้รับกำลังใจ ไม่ถูกขู่หรือถูกตำหนิ

แหล่งข้อมูล เรื่องเอดส์รักษาได้ และเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์

เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย, ข้อเท็จจริงสิทธิประการเกี่ยวกับเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์.

<http://www.teenpath.net/sub/Content.asp?Sub=19&ID=00011>

เบิกบาน แนวทางการดำเนินงานกับเด็กที่มีเชื้อเอชไอวีสำหรับผู้ปฏิบัติงานในชุมชน. กลุ่มเราเข้าใจ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ และเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย.





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์, *ทำไมต้องเชื่อว่าเอดส์รักษาได้.*

<http://www.teenpath.net/sub/Content.asp?Sub=19&ID=00019>

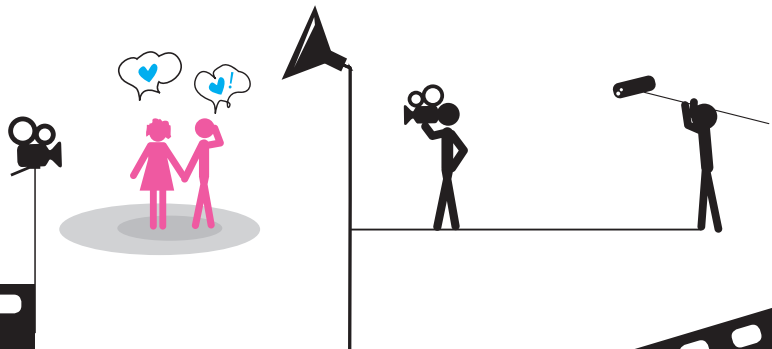
รักนะรัก แต่ยากให้ปลอดภัย ฉบับเยาวชน. คณะอนุกรรมการกำกับการขับเคลื่อน การปฏิบัติการป้องกันโรคเอดส์.

www.safeforfun.com

รู้จัก รักษาได้. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ เครือข่าย ผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย และองค์การหมอไร้พรมแดน (เบลเยียม).

ร่วมรู้ ร่วมรักษา. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ เครือข่ายผู้ติดเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย และองค์การหมอไร้พรมแดน (เบลเยียม).

www.safeforfun เว็บไซต์รวบรวมสื่อในโครงการรู้จัก รู้ปลอดภัย เพื่อสร้างความ เข้าใจเรื่องเอดส์สำหรับเยาวชน โดย คณะอนุกรรมการกำกับการขับเคลื่อนการ ปฏิบัติการป้องกันโรคเอดส์ คณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการป้องกันและแก้ไข ปัญหาเอดส์ และสำนักงานกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



เรื่องที่ ๘

ชื่อเรื่อง

เรื่องของโบโบ

ภาพยนตร์ไทย

WEB Foundation

ปีที่ผลิต

๒๐๐๕

ความยาว

ตอนที่ ๑ Be HIV Free

ความยาว ๗ นาที ๑๑ วินาที

ตอนที่ ๒ Be AWARE, take CARE ความยาว ๙ นาที ๑๓ วินาที



เรื่องย่อ

ตอนที่ ๑ Be HIV Free (ป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวี)

โบโบเป็นเด็กหนุ่มที่ติดเชื้อเอชไอวี เขาอธิบายให้เพื่อนฟังว่า เชื้อเอชไอวี ทำลายเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันโรคให้ลดลง ผู้ติดเชื้อฯ จึงมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคแทรกซ้อน หรือที่เรียกโดยรวมว่าเอดส์ วิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีคือการไม่มีเพศสัมพันธ์ มีเพศสัมพันธ์กับคู่เพียงคนเดียว หรือใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

ตอนที่ ๒ Be AWARE, take CARE (รู้เท่าทันและดูแลรักษา)

โบโบอธิบายว่า ยาต้านไวรัสสามารถควบคุมเชื้อเอชไอวีให้มีปริมาณน้อยที่สุด เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสสร้างเม็ดเลือดขาวขึ้นมาใหม่ให้มีอยู่ในระดับที่สามารถป้องกันโรคแทรกซ้อนได้มากขึ้น แต่การกินยาต้านไวรัสในระยะแรกอาจมีอาการข้างเคียงได้ อย่างไรก็ตามห้ามหยุดกินยาต้านไวรัสและต้องกินให้ตรงเวลา ไม่เช่นนั้นจะทำให้ดื้อยา การกินยาต้านไวรัสยังช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อเอชไอวี จากแม่สู่ลูกได้



เอดส์รักษาได้





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

แบบทดสอบนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการฉายวีซีดี “เรื่องของโบโบ” (The Story of Bobo) ที่ทางโครงการก้าวอย่างอง่างเข้าใจ ดัดแปลงโดยยึดเนื้อหาจากหนังสือการ์ตูนดังกล่าว เพื่อใช้ประเมินความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการรับและแพร่เชื้อเอชไอวี รวมทั้งการรักษาด้วยการกินยาต้านไวรัส

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. หลังจากชมวีซีดีจบแล้ว ให้แจกแบบทดสอบแก่ผู้ชม เพื่อตอบคำถาม
2. เมื่อทุกคนทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว ในการเฉลยคำตอบ ผู้ดำเนินการควรสร้างบรรยากาศให้เกิดการแลกเปลี่ยนความเห็น ว่า เหตุใดจึงคิดว่าข้อนี้ถูก หรือ ผิด และร่วมกันเพิ่มเติมความรู้ ข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้าน

แบบทดสอบ หลังจากดูหนัง “เรื่องของโบโบ”

ใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านคิดว่าถูก และเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ท่านคิดว่าผิด

- ๑. ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ไม่ว่าจะอายุเท่าไร
- ๒. เมื่อร่างกายได้รับเชื้อเอชไอวีแล้วจะมีอาการป่วยทันที
- ๓. ยาต้านไวรัสทำหน้าที่ทำลายเชื้อเอชไอวี จึงทำให้เราหายขาดจากการติดเชื้อเอชไอวี
- ๔. หากวันไหน ฉันลืมหักยาต้านไวรัสฯ ติดตัวไว้ ฉันสามารถขอยืมยาต้านฯ จากเพื่อนที่กินยาต้านฯ มาใช้ได้
- ๕. ถ้าฉันลืมหักยาต้านฯ หรือกินไม่ตรงเวลา ก็ไม่มีผลอะไร





- ๖. เมื่อรู้ว่าตัวเองได้รับเชื้อเอชไอวี ต้องรีบกินยาต้านไวรัสทันที
- ๗. การกอดและจูบเพื่อนที่มีเชื้อเอชไอวี ไม่ทำให้ฉันติดเชื้อจากเขา/เธอ
- ๘. ผู้มีเชื้อเอชไอวีสามารถไปเรียนหนังสือร่วมกับเพื่อนคนอื่นๆ ในโรงเรียนได้
- ๙. แม้เป็นผู้มีเชื้อเอชไอวีก็สามารถมีลูกที่แข็งแรงและไม่ติดเชื้อเอชไอวีได้
- ๑๐. ฉันควรจะใช้ถุงยางอนามัยกับบางคนที่สงสัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- ๑๑. ถ้าฉันเริ่มกินยาต้านฯ และรู้สึกไม่สบาย ฉันควรหยุดยานั้นทันที

แผนเฉลยคำตอบ

๑. ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ไม่ว่าจะอายุเท่าไร

คำตอบ **ถูก**

ทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับและแพร่เชื้อเอชไอวีในกรณีต่อไปนี้

- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งดูไม่ออกบอกไม่ได้จากภายนอก ว่าผู้นั้นมีเชื้อหรือไม่
 - เสพยาเสพติดร่วมกับผู้อื่นด้วยวิธีการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
 - ทารกมีโอกาสรับเชื้อเอชไอวีจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี
- (ดูข้อมูลเพิ่มเติมใน ข้อ ๙)





รูตมานออก คุยเรื่องเพศ

๒. เมื่อร่างกายได้รับเชื้อเอชไอวีแล้วจะมีการป่วยทันที

คำตอบ ผิด

เมื่อคนได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าไปในร่างกายจะยังไม่เจ็บป่วยทันที เพราะเชื้อจะเข้าไปทำลายภูมิคุ้มกันทาน อย่างค่อยเป็นค่อยไป บางคนจะไม่มีอาการป่วยเลยเป็นเวลาหลายปี ในประเทศไทยผู้ติดเชื้อใช้เวลา ๗-๑๐ ปี ภูมิคุ้มกันทานจึงจะลดลงจนถึงระดับที่เกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ทุ่งสวัดรุนแรง เชื้อราในปาก ตุ่มที่พื้อ ริวขาวข้างลิ้น เริ่มที่อวัยวะเพศ ท้องเสียเรื้อรัง ฯลฯ ผู้ที่อยู่ในระยะที่ภูมิคุ้มกันทานยังอยู่ในระดับปกติ เราเรียกว่า “ผู้ติดเชื้อเอชไอวี” เมื่อผู้ติดเชื้อที่ภูมิคุ้มกันทานต่ำลงจนกระทั่งมีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือเกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส จึงเรียกว่า “ผู้ป่วยเอดส์”

๓. ยาต้านไวรัสทำหน้าที่ทำลายเชื้อเอชไอวี จึงทำให้เราหายขาดจากการติดเชื้อเอชไอวี

คำตอบ ผิด

ยาต้านไวรัสไม่สามารถทำลายเชื้อเอชไอวีให้หมดไปจากร่างกายได้ แต่มีหน้าที่กดปริมาณเชื้อเอชไอวีให้อยู่ในระดับที่น้อยมาก และเปิดโอกาสให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันหรือซีดี4 ขึ้นมาใหม่จนอยู่ในระดับปกติที่จะสามารถป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาสได้ นอกจากนี้ โรคติดเชื้อฉวยโอกาสยังสามารถรักษาได้ทุกโรค บางโรคสามารถป้องกันได้ ประกอบกับการรักษาสุขภาพด้วยทางเลือกอื่นๆ ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตแต่ละคน ผู้ติดเชื้อฯ จึงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีชีวิตยืนยาวได้ ผู้ติดเชื้อทุกคนที่จำเป็นต้องการใช้ยา ทั้งยารักษาโรคติดเชื้อฉวยโอกาสหรือยาด้านฯ สามารถรับบริการรักษาได้ตามชุดสิทธิประโยชน์จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ระบบประกันสังคม และสวัสดิการข้าราชการ





๔. หากวันไหน ฉันลืมพกยาต้านไวรัสฯ ติดตัวไว้ ฉันสามารถขอยืมยาต้านฯ จากเพื่อนที่กินยาต้านฯ มาใช้ได้

คำตอบ ผิด

ยาที่มีเชื้อเอชไอวีจะได้รับนั้น มีสองประเภทคือ ยาที่รักษาโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ป่วยในขณะนั้น และยาต้านไวรัสที่กินเพื่อลดปริมาณเชื้อเอชไอวีไว้ไม่ให้เพิ่มจำนวนจนสามารถทำลายภูมิคุ้มกันร่างกาย ยาทั้งสองประเภทนี้ไม่สามารถกินร่วมกับผู้อื่นได้ เพราะหมอมจะสั่งยาตามเชื้อที่ทำให้แต่ละคนป่วย แม้จะมีอาการเหมือนกัน เช่น วัณโรคลำไส้ และลำไส้อักเสบจากเชื้อแบคทีเรียซึ่งมีอาการท้องเสียเหมือนกัน แต่ยาที่ใช้รักษาตามสาเหตุนั้น มีสูตรต่างกัน

ส่วนยาต้านไวรัสซึ่งกินเพื่อลดปริมาณเชื้อเอชไอวีนั้น หมอมจะจ่ายให้โดยนับเม็ดยา เพื่อให้แต่ละคนกินทุกวัน เช่น วันละสองเวลา เป็นเวลา ๑ เดือน ฯลฯ ดังนั้นแต่ละคนจะได้ยาในจำนวนที่พอดี และอาจได้สูตรยาในการกินต่างกัน จึงไม่ควรยืมยาเพื่อนกิน เพราะจะทำให้ได้ยาไม่ครบจำนวน และนำไปสู่การดื้อยาได้

๕. ถ้าฉันลืมกินยาต้านฯ หรือกินไม่ตรงเวลา ก็ไม่มีผลอะไร

คำตอบ ผิด

การใช้ยาต้านไวรัสเอชไอวี จำเป็นต้องกินตรงเวลาและสม่ำเสมอ เพราะการกินยาตรงเวลาจะทำให้ระดับยาในกระแสเลือดคงที่ ยาจะไปลดปริมาณเชื้อเอชไอวีอย่างต่อเนื่อง จะทำให้การรักษาได้ผลดี และลดโอกาสในการดื้อยา





รูดมานออก คุยเรื่องเพศ

๖. เมื่อรู้ว่าตัวเองได้รับเชื้อเอชไอวี ต้องรีบกินยาต้านไวรัสทันที

คำตอบ ผิด

การเริ่มยาต้านฯ เร็วเกินไป นอกจากจะเกินความจำเป็นเพราะระดับภูมิคุ้มกัน ยังดีพอที่จะต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้แล้ว ยังส่งผลในระยะยาว ทั้งเรื่องอาการข้างเคียง และเชื้อเอชไอวีมีโอกาสดื้อยาเร็ว ทำให้เหลือตัวเลือกในการรักษาน้อยลง

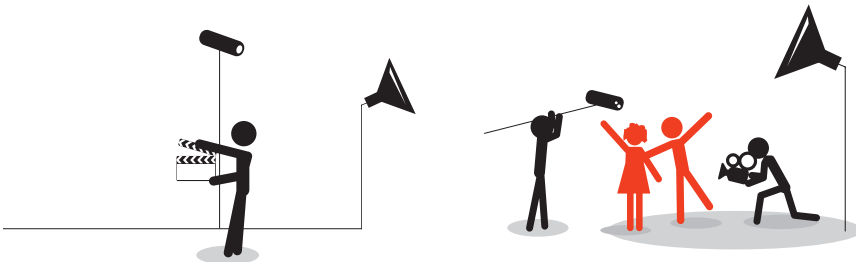
ปัจจุบัน มีแนวทางการเริ่มรักษาด้วยยาต้านฯ คือ

๑. ป่วยหรือเคยป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาสรุนแรง เช่น ปอดอักเสบที่ซีพีที่เชื้อราเยื่อหุ้มสมอง เชื้อราในหลอดอาหาร วัณโรคต่อมน้ำเหลือง ฯลฯ
๒. ป่วยหรือเคยป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาส โรคใดโรคหนึ่งที่ไม่รุนแรง เช่น เชื้อราในปาก ริวขาวข้างลิ้น ตุ่มพีพีอี งูสวัด แต่ตรวจซีดี4 ได้น้อยกว่า ๒๕๐
๓. ไม่มีโรคติดเชื้อฉวยโอกาสแต่ตรวจซีดี4 แล้วพบว่าน้อยกว่า ๒๐๐

๗. การกอดและจูบเพื่อนที่มีเชื้อเอชไอวี ไม่ทำให้ฉันทดเชื้อจากเขา/เธอ

คำตอบ ถูก

การกอดกันเป็นการสัมผัสกันที่ผิวภายนอก ไม่มีช่องทางที่เลือดหรือน้ำเหลืองจะถ่ายเทต่อกันในปริมาณที่มากพอ ส่วนการจูบกันนั้น ในน้ำลายถึงแม้จะมีเชื้อเอชไอวีแต่ก็ไม่แข็งแรง เพราะอยู่ในสภาพที่เป็นกรดมีฤทธิ์ทำให้คุณภาพเชื้ออ่อนลงมาก หากจะมีโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อฯ ทั้งคู่จะต้องมีแผลในปากขนาดใหญ่มากพอที่เลือดสดๆ ปริมาณมากจากปากผู้ติดเชื้อจะเข้าถึงแผลสดของผู้ไม่ติดเชื้อซึ่งเหตุการณ์เช่นนี้ในความเป็นจริง เกิดขึ้นได้น้อยมาก





๘. ผู้มีเชื้อเอชไอวีสามารถไปเรียนหนังสือร่วมกับเพื่อนคนอื่นๆ ในโรงเรียนได้

คำตอบ ถูก

ผู้มีเชื้อเอชไอวีสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติเช่นเดียวกับผู้ที่ไม่มีเชื้อ หรือยังไม่รู้ตัวว่ามีเชื้อ เนื่องจากการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันไม่ได้ทำให้เกิดการแพร่และรับเชื้อเอชไอวี

ปัจจุบัน กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายให้สถานศึกษาสำหรับเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี เข้าเรียนในสถานศึกษาได้ โดยไม่แบ่งแยกจากเด็กทั่วไป อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจเรื่องเอดส์ที่ถูกต้องและชัดเจนของครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน นับเป็นพื้นฐานในการป้องกันแก้ไขปัญหาการรังเกียจกีดกันเด็ก และส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน

๙. แม้เป็นผู้มีเชื้อเอชไอวีก็สามารถมีลูกที่แข็งแรงและไม่ติดเชื้อเอชไอวีได้

คำตอบ ถูก

หากผู้เป็นแม่ไปฝากครรภ์แต่เนิ่นๆ จะช่วยลดโอกาสในการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกได้มาก เพราะปัจจุบันมีโครงการรับยาลดโอกาสการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกฟรีในโรงพยาบาลหลายแห่งกระจายอยู่ทั่วประเทศ รวมถึงโครงการของสภากาชาดไทย

โดยทั่วไปทารกที่เกิดจากแม่ตั้งครรภ์ที่มีเชื้อฯ จะมีโอกาสได้รับเชื้อประมาณร้อยละ ๒๕-๓๐ แต่โอกาสการรับเชื้อฯ ของเด็กจะลดลงเหลือประมาณร้อยละ ๒-๘ ถ้าแม่ที่ฝากครรภ์ได้รับการดูแลสุขภาพและเมื่อแม่ได้รับยาต้านฯ ในระยะใกล้คลอด และเด็กได้รับต่อในช่วง ๑-๖ สัปดาห์หลังคลอด ร่วมกับการให้นมผสมแทนนมแม่ นอกจากนี้โอกาสการรับเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกยังลดลงได้อีกโดยการเลือกคลอดแบบผ่าตัดทางหน้าท้อง เด็กที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทยขณะนี้ ส่วนใหญ่จะไม่ติดเชื้อฯ



เอดส์รักษาได้





รูดมานออก คอยเรื่องเพศ

๑๐. ฉันควรจะใช้ถุงยางอนามัยกับบางคนที่สงสัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี

คำตอบ ผิด

คนทั่วไปเข้าใจว่าโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องของคนที่มีคู่นอนหลายคน คนชอบเที่ยว หญิงบริการ ฯลฯ จึงทำให้คนประเมินโอกาสเสี่ยงของตัวเองพลาด เช่น การเลือกใช้ถุงยางอนามัยกับเฉพาะบางคน แต่ไม่ใช้กับคนรักหรือสามีภรรยา เพราะความมั่นใจว่าคู่นี้ไม่มีเชื้อ หรือกลัวว่าหากใช้ถุงยางอนามัย จะถูกมองว่าไม่ไว้ใจ ทั้งที่จริงโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวีคือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก และเกิดขึ้นได้กับทุกคน เพราะฉะนั้นหากมีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัยกับทุกคน ทุกครั้ง

๑๑. ถ้าฉันเริ่มกินยาต้านฯ และรู้สึกไม่สบาย ฉันควรหยุดยานั้นทันที

คำตอบ ผิด

จริงๆ แล้วควรกินยานั้นต่อไป เนื่องจากโดยทั่วไปความรู้สึกว่าไม่สบาย เป็นอาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นได้ปกติเมื่อเริ่มกินยาต้านไวรัส และอาการจะหายไปตัวเองเมื่อกินยาไประยะหนึ่ง อย่างไรก็ตามหากมีความรู้สึกไม่สบายควรปรึกษาแพทย์ว่าจะช่วยบรรเทาอาการข้างเคียงอย่างไร แต่ในกรณีที่ไม่สบายมากจนถึงขั้นที่เรียกว่าแพ้ยา แพทย์อาจจะเปลี่ยนสูตรยาต้านฯ ให้ใหม่

แหล่งข้อมูล เรื่องเอดส์

เบิกบาน แนวทางการดำเนินงานกับเด็กที่มีเชื้อเอชไอวีสำหรับผู้ปฏิบัติงานในชุมชน, กลุ่มเราเข้าใจ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ และเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย.





www.safeforfun เว็บไซต์รวบรวมสื่อในโครงการรู้จัก รู้ปลอดภัย เพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องเอดส์สำหรับเยาวชน โดย คณะอนุกรรมการกำกับการขับเคลื่อนการปฏิบัติการป้องกันโรคเอดส์ คณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์ และสำนักงานกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

เอกสารประกอบวีซีดี โปโป โดย WEB Foundation ประเทศเนเธอร์แลนด์

แหล่งข้อมูล เรื่องถุงยางอนามัย

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ, ๑๒ ความจริงเกี่ยวกับถุงยางอนามัย ความปลอดภัย ที่ผู้หญิงเลือกได้ด้วยตนเอง.

www.teenpath.net

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ, คู่มือการจัดการกระบวนกรเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับเยาวชน ช่วงชั้นที่ ๓ (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓).

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ, หลักการประเมินความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี (QQR) เพื่อความเข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี.

<http://www.teenpath.net/teenpath/manual/manual02-05-01.doc>

(หน้า ๔๓).



เอดส์รักษาได้







จัดพิมพ์โดย

องค์การแพธ (PATH)

ตล/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี กทม. ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์. ๐ ๒๖๕๓ ๗๕๖๓ - ๖๕ โทรสาร. ๐ ๒๖๕๓ ๗๕๖๘

อีเมล pathbangkok@path.org

เว็บไซต์ www.teenpath.net