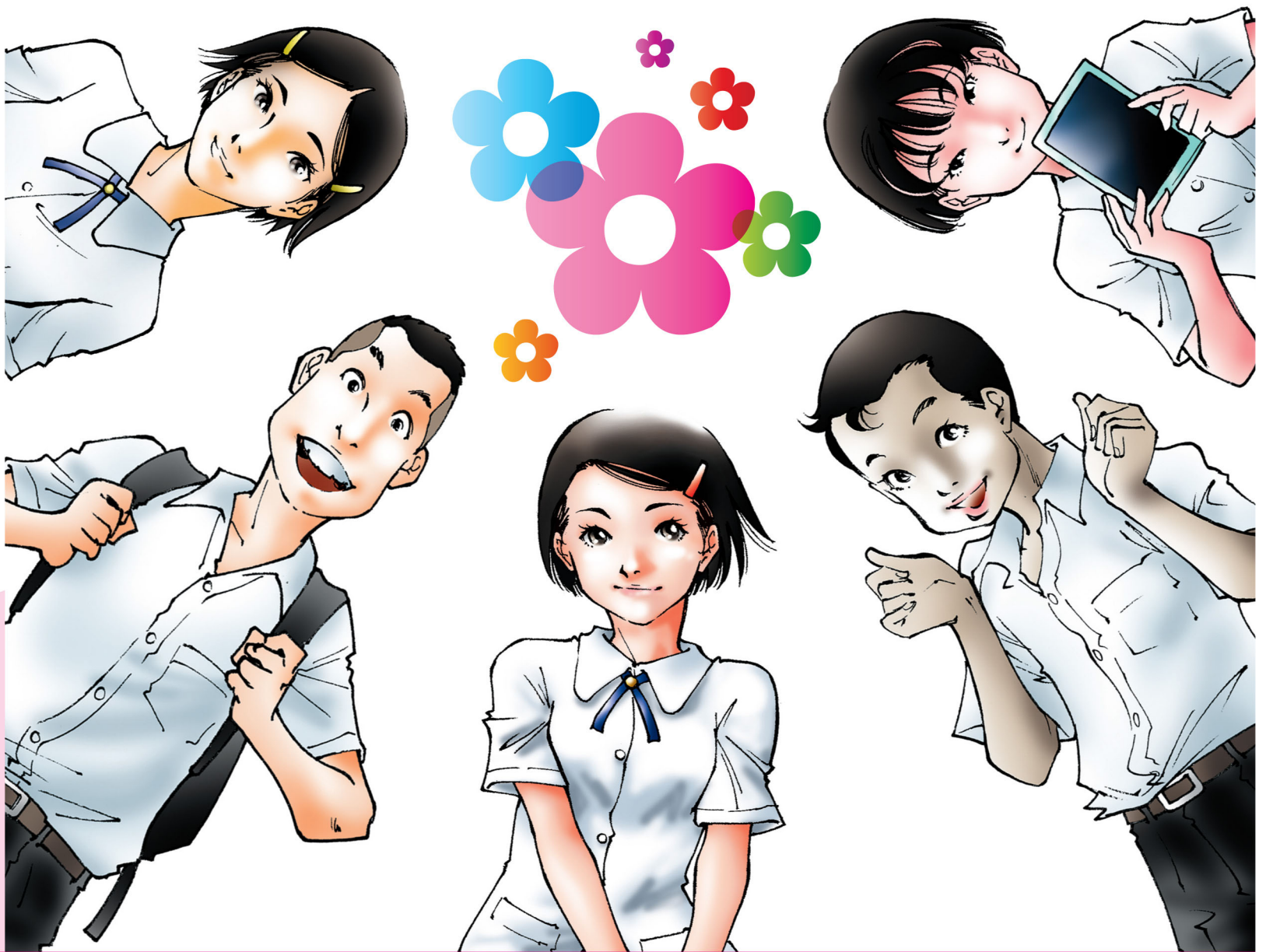


หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพื่อวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑



PR-DDC
Principal Recipient
Administrative Office



หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา
สำหรับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๑



หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๕๒๕-๐๗-๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๑๔,๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : พี. เอส. ซัพพลาย

ภาพประกอบ : ชัยวัฒน์ สุยะเวช

รูปเล่ม : ธานีรินทร์ กุลกาญจน์, สานิต เรียรวรคุณ

พัฒนาต้นแบบโดย : องค์การแพธ (PATH)

๒๙๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑ ถ.พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕ โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖

โดยการสนับสนุนจาก องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย

จัดพิมพ์โดย : องค์การแพธ (PATH)

บริษัท เซฟรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด

องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย

องค์การแพธยินดีให้มีการเผยแพร่หนังสือเล่มนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากหนังสือนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสารหรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดเพศวิถีศึกษาทางออนไลน์

ได้ที่ www.teenpath.net หรือ บริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน

ได้ที่ www.lovecarestation.com หากต้องการเสนอแนะ หรือแสดงความคิดเห็น

ต่อหนังสือเล่มนี้ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธโดยตรง

หรือทางอีเมล pathbangkok@path.org



คำชี้แจง

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, ๒, ๓ ชุดนี้ จัดทำขึ้นภายใต้โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษารอบด้านสำหรับสถานศึกษา หรือ “ก้าวอย่างเข้าใจ” ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักงานบริหารโครงการ กองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria - GFATM) ผ่านกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการ โดยองค์การแพธ (PATH) ที่ผ่านมาโครงการได้เน้นการพัฒนาระบบการเรียนการสอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและการจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับพื้นที่ทางการศึกษา ได้แก่ ผู้บริหาร ศึกษานิเทศก์ ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ และเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง โดยได้รับการสนับสนุนจากกระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงสาธารณสุข

การพัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา เป็นอีกก้าวหนึ่งของการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีแหล่งข้อมูล และช่องทางการเรียนรู้ที่เป็นระบบมากขึ้น เพิ่มเติมการเรียนรู้ให้ชัดเจนมากขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยองค์การแพธได้รับการสนับสนุนจากองค์การแพลน นานาชาติแห่งประเทศไทย (PLAN) ซึ่งเป็นภาคีหลักในการขับเคลื่อนงานการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีศึกษารอบด้าน

องค์การแพธและผู้เกี่ยวข้อง ขอขอบคุณโรงเรียนและอาจารย์ นักเรียน ที่มีส่วนร่วมในการสะท้อนและให้ข้อคิดเห็น เพื่อการผลิตหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษาในครั้งนี้ ดังรายชื่อต่อไปนี้

อาจารย์และนักเรียน
อาจารย์และนักเรียน
อาจารย์และนักเรียน
อาจารย์และนักเรียน
อาจารย์และนักเรียน

โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จ.เชียงใหม่
โรงเรียนแม่อนวิทยา จ.เชียงใหม่
โรงเรียนชุมชนแก้งคร้อหนองไผ่ จ.ชัยภูมิ
โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล จ.ชัยภูมิ
โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย
กรุงเทพมหานคร



อาจารย์พรรณทิพย์	วงศ์ช่างเงิน	โรงเรียนบ้านแม่กา จ.พะเยา
อาจารย์อัญชลี	อินทिया	โรงเรียนอนุบาลเมืองนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์
อาจารย์กัญญา	สุขะอาคม	โรงเรียนวังทองพิทยาคม จ.พิษณุโลก
อาจารย์อัจฉริยา	แสนอาทิตย์	โรงเรียนน่านนคร จ.น่าน
อาจารย์วรวิร์	สวัสดิสุข	โรงเรียนน่านนคร จ.น่าน
อาจารย์สิริลักษณ์	ยะวิญชาญ	โรงเรียนน่านนคร จ.น่าน
อาจารย์เรืองฤทธิ์	ดวงภูเมฆ	โรงเรียนน่านนคร จ.น่าน
อาจารย์ประเชิญ	ท่วงที	โรงเรียนวัดกาญจนาราม จ.แพร่
อาจารย์สมพิศ	คงเวช	โรงเรียนวัดนิคมประสาท (มิตรภาพที่ ๑๔๙) จ.สงขลา
อาจารย์สุชาติ	นิลพงษ์	โรงเรียนเสสะเวชวิทยา กรุงเทพมหานคร
อาจารย์กรรัตน์	ค้ำมาก	โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร
นางสาวจรินทร์	โไฮสกุล	สพม. ๑ กรุงเทพมหานคร
นายสุนันท์	วงศ์ทองเหลือ	สพม. ๖ จ.สมุทรปราการ
นางสุรีย์	แก้วเศษ	สพป. ๑ จ.สมุทรปราการ
นางจินตนา	จิตนารินทร์	อดีตรองผู้อำนวยการโรงเรียนธีรกานท์บ้านไธสง จ.ลำพูน

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ
พฤศจิกายน ๒๕๕๕

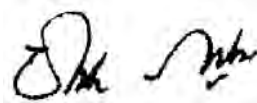


คำนิยาม

“**เพศวิถีศึกษา**” (Sexuality education) เป็นคำที่ใช้อธิบายหรือสะท้อนถึงเรื่องของความคิด ความเชื่อเรื่องเพศแบบต่างๆ และเน้นเรื่องความเสมอภาคทางเพศ การเคารพสิทธิ และความหลากหลายทางเพศ การไม่กระทำความรุนแรงทางเพศ การสร้างสัมพันธภาพ และเรียนรู้ระหว่างคนเพศต่างๆ เพศวิถีศึกษาจึงสัมพันธ์กับมิติทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่กำหนดและสร้างความหมายให้กับเรื่องเพศทุกแง่มุม ดังนั้น การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการเตรียมคนรุ่นใหม่เข้าสู่ประชาคมอาเซียนซึ่งมีความแตกต่างทางด้านสังคมและวัฒนธรรม จำเป็นต้องเน้นย้ำเรื่องการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ความเท่าเทียมทางเพศ ความหลากหลายในสังคมที่มีวัฒนธรรมประเพณีเรื่องเพศ และกระบวนการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ที่ต้องเน้นทักษะการเรียนรู้ ทักษะการใช้ชีวิตที่มีความรับผิดชอบ คิดได้ด้วยตัวเอง

การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา นับว่ามีความจำเป็นและสำคัญยิ่งต่อการเรียนการสอนในสถานศึกษา และต้องบูรณาการเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง มุ่งให้เกิดผลลัพธ์ต่อผู้เรียนด้านทักษะชีวิต ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจอย่างรอบคอบ และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และรู้จักป้องกันปัญหา หรือผลกระทบด้านลบจากการมีเพศสัมพันธ์ การเรียนการสอนในชั้นเรียนจึงต้องกระทำอย่างเป็นกระบวนการเป็นขั้นตอนที่นำไปสู่ทักษะชีวิตที่บังเกิดผลในทางปฏิบัติ มิใช่เพียงแค่การสอดแทรก หรือกล่าวถึงเป็นครั้งคราว หรือจัดการเรียนรู้ไม่ต่อเนื่อง นอกจากนี้ การมีแหล่งข้อมูลที่เพียงพอ หรือมีสื่อที่มีเนื้อหาครอบคลุมมิติเรื่องเพศที่รอบด้านก็มีความจำเป็นที่ต้องได้รับการพัฒนา เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพบริบททางสังคมและความเหมาะสมกับกาลสมัย หรือความก้าวหน้าทางด้านวิทยาการต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป

“หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา” สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ รวม ๓ เล่ม ซึ่งจัดทำโดยองค์การแพธ (PATH) เป็นการช่วยให้นักเรียนได้มีหนังสือที่เป็นการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีด้วยตนเอง และเป็นประโยชน์ยิ่งสำหรับครูที่จะนำไปใช้สำหรับประกอบการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน เนื่องจากมีเนื้อหาที่เป็นวิชาการ มีความครอบคลุมหรือรอบด้าน ในมิติด้านต่างๆ ที่เชื่อมโยงกับเรื่องเพศ และมีรายละเอียดที่เพิ่มเติมจากการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งสถานศึกษาและครูผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องดังกล่าวอย่างต่อเนื่องไปพร้อมๆ กัน เพื่อปรับเปลี่ยนกลวิธีในการสร้างการเรียนรู้ที่เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพราะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในสถานศึกษายังคงต้องการรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย การสร้างทักษะและทักษะของผู้เรียนให้จัดการกับสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างรับผิดชอบ มีสุขภาวะทางเพศในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศชาติสืบไป



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



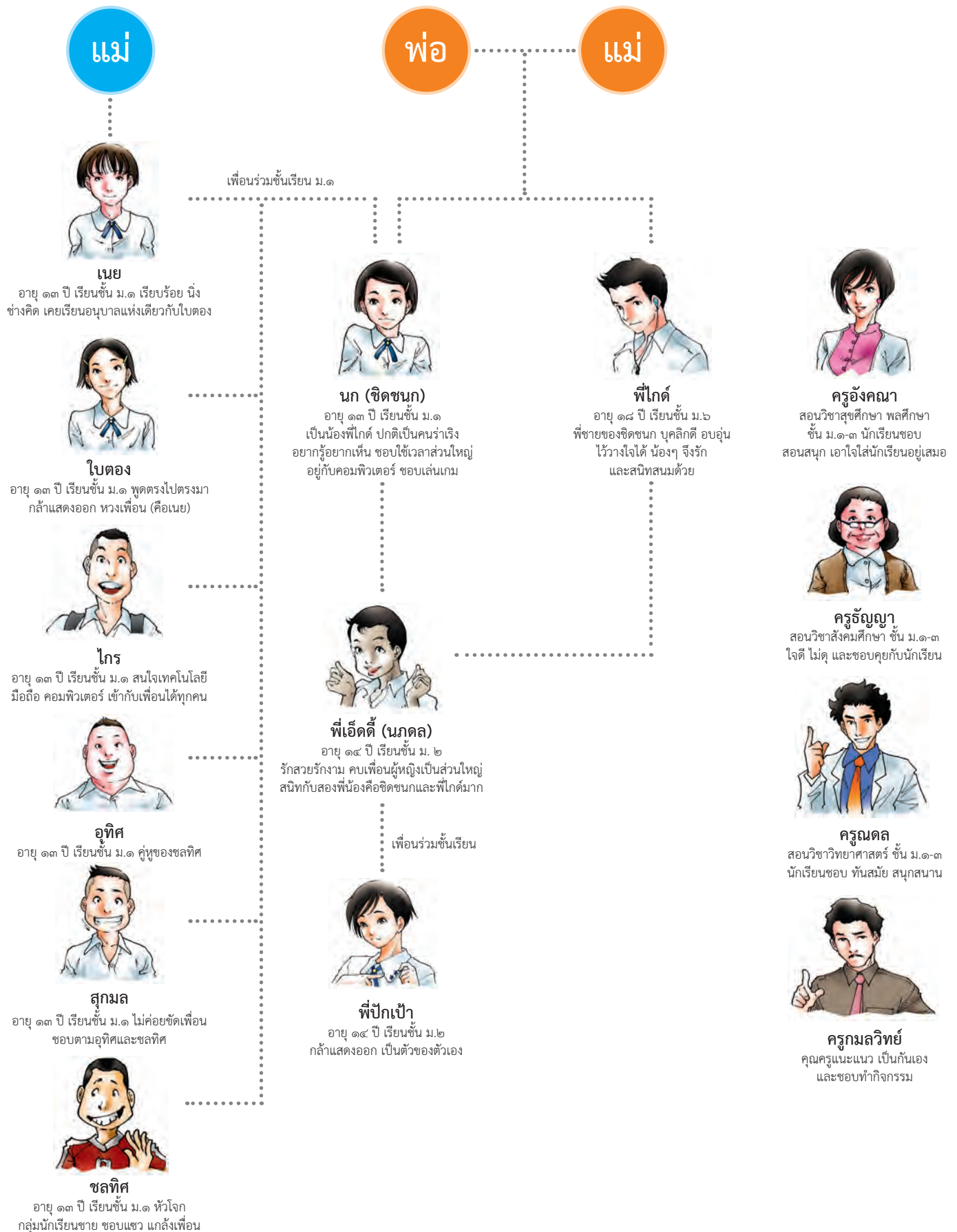
สารบัญ

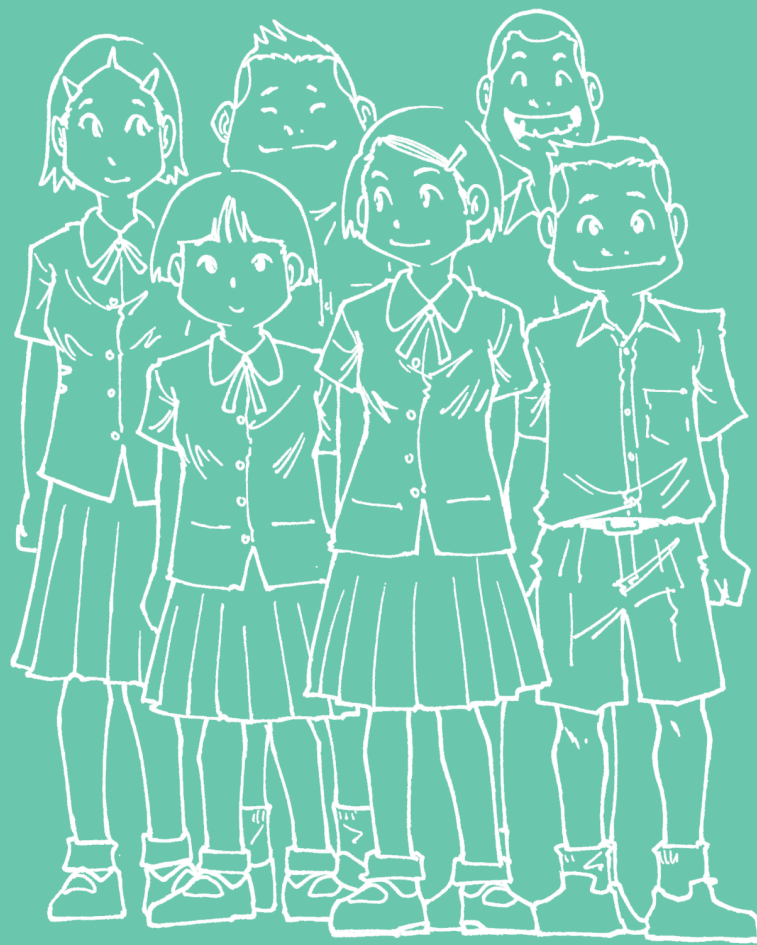
• แผนผังความสัมพันธ์ของตัวละคร	๘
• ๑ วัยหนุ่ม วัยสาว	๑๐
• ๒ ความขัดแย้ง ความคาดหวัง และการจัดการกับปัญหา	๒๑
• ๓ เส้นทางชีวิต	๓๗
• ๔ ฉันทและคนอื่นๆ	๔๘
• ๕ เนื้อตัว ร่างกายของเรา	๕๔
• ๖ รู้จัก เข้าใจในเอดส์	๖๑



แผนผังความสัมพันธ์ของตัวละคร

ในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑







วัยหนุ่ม วัยสาว

....พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การเข้าสู่วัยรุ่นพิจารณาจากการมีประจำเดือนครั้งแรกของเด็กสาว และการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรกของเด็กชาย เพราะถือเป็นสัญญาณที่ชัดเจนของร่างกายที่แสดงว่ามีความพร้อมในการผลิตเซลล์เพื่อสืบพันธุ์ ในวัยนี้ นอกจากความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายแล้ว จิตใจ อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการมีฮอร์โมนเพศเป็นตัวกระตุ้น ดังนั้น จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับวัยรุ่นที่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์อย่างถูกวิธี เพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยตนเองอย่างเท่าทัน...

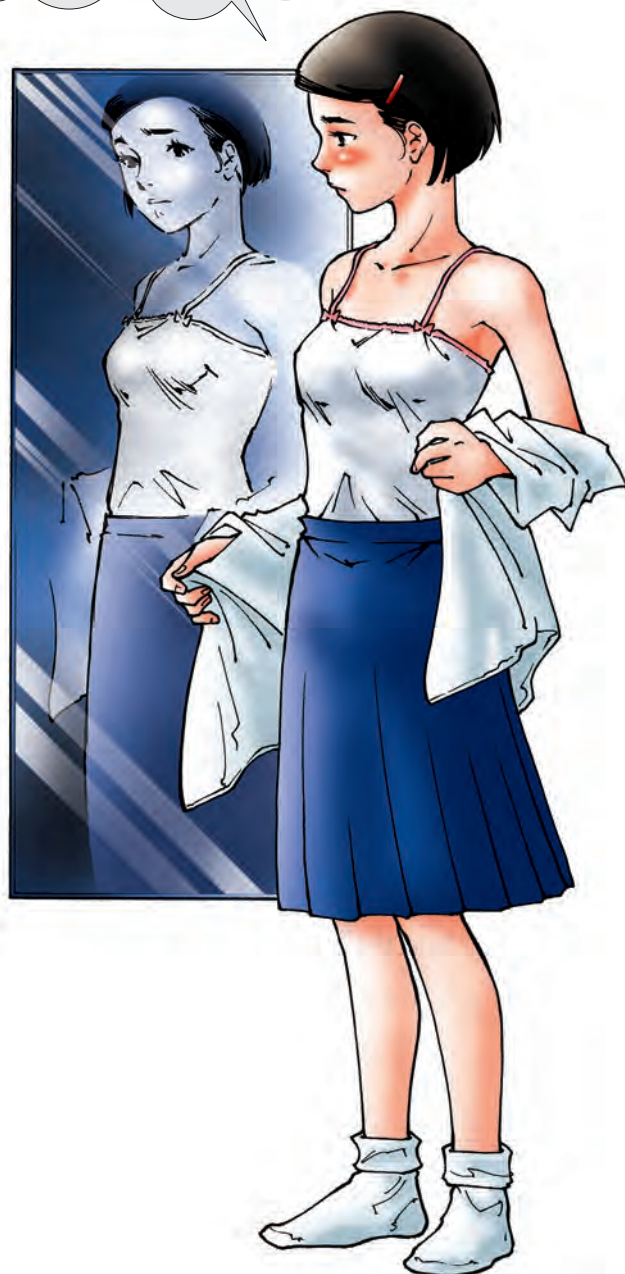
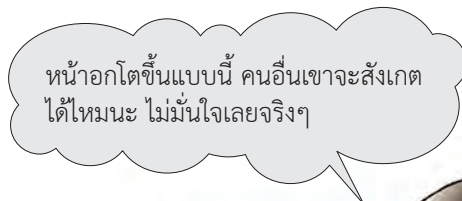




อย่างสู่วัยหนุ่มสาว



....พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งสัญญาณการเป็นหนุ่มสาวคือ ผู้ชายมีการผ่นเปียกและผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึง การเข้าสู่ภาวะอนามัยเจริญพันธุ์ ซึ่งหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การเข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้คุณบุคคลสามารถดูแลตนเองและดำรงตนในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาพทางเพศที่ดี...



เนยและไบตอง เพื่อนร่วมชั้นเรียนของชิตชนกเดินมาด้วยกัน และเห็นชิตชนกเดินมาไกลๆ

“เนย ดุ้ยชิตชนกสิ แต่งตัวประหลาดมาอีกแล้ว” ไบตองซุบซิบกับเนย สิ่งที่ทั้งสองเห็นคือชุดรุ่มร่ามของชิตชนก และผ้าอีกชิ้นที่ดูไปแล้วไม่แน่ใจกว่าเป็นผ้าพันคอ ผ้าคลุมไหล่ หรือผ้าอะไรที่ชิตชนกชอบเอามาพันตัวอยู่เป็นประจำ

“สองคนนั้นคงคุยเรื่องหน้าอกฉันอีกแล้วแน่ๆ” ชิตชนกนึกในใจ เมื่อเห็นไบตองกับเนยมองมาที่เธอ ชิตชนกทุกซอกทุกซอใจกับสายตาและคำล้อเลียนของเพื่อนเกี่ยวกับเรื่องรูปร่าง โดยเฉพาะหน้าอกของเธอ แต่ละวันก่อนออกจากบ้าน ชิตชนกจึงใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานเป็นพิเศษ และกลายเป็นคนซีหุดหงิดเมื่ออยู่ในโรงเรียน อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมของชิตชนกหาได้รอดพ้นไปจากสายตาครูอังคณาไปได้ หลังชั่วโมงเรียนสุขศึกษาในวันหนึ่ง ครูอังคณาจึงชักชิตชนกที่เดินมาส่งงานเป็นคนสุดท้ายก่อนออกห้องเรียน

“นก พักนี้เป็นยังไงบ้าง” ครูอังคณา ทำที่ชวนคุย

“ก็สบายดีค่ะคุณครู” นกสะดุ้งตกใจ เพราะกำลังคิดถึงเรื่องที่เห็นไบตอง และเนยซุบซิบเธอเมื่อตอนเข้าอยู่พอดี

“อืม ก็ดีนะ ว่าแต่หนูหนาวหรือ พักนี้เห็นคลุมผ้ามาโรงเรียนตลอดเลยแล้วชุดของหนูอีก หรือมันเป็นแฟชั่น” ครูอังคณาเริ่มเข้าสู่ประเด็น

“ครูคะ หนูอายุ อย่ายมากด้วยค่ะ ตอนครูเป็นวัยรุ่น ครูกลัวใจเรื่องรูปร่างบ้างไหมคะ” ชิตชนกตัดสินใจบอกครูอังคณาที่รู้สึกสนิทและวางใจ

“ชิตชนก อาจไม่ใช่หนูคนเดียวที่คิดแบบนี้ละ ครูก็เคยเป็นวัยรุ่นที่รู้สึกแบบเดียวกับหนูมาก่อน” ครูอังคณายิ้มอย่างใจดี และตั้งใจฟังสิ่งที่ชิตชนกระบายออกมา

การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น มีสัญญาณบ่งชี้ทางกายมากมาย ที่มีอิทธิพลมาจากต่อมไร้ท่อและฮอร์โมนภายในร่างกายนั่นเอง เช่น มีหน้าอก สะโพก ขนขึ้นตามร่างกาย มีหนวด เสียงเปลี่ยน ขนาดรูปร่างเปลี่ยน สิ่งเหล่านี้มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก เช่น เกิดอาการหงุดหงิด กังวล เหนื่อย อยากระห่ม่า ฉุนเฉียว เพราะเรากำลังพยายามเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับการเจริญเติบโต นอกจากต้องรับมือกับอารมณ์เหล่านี้แล้ว “อารมณ์เพศ” ซึ่งอาจมีทั้งแบบอาการเพื่อฝัน จินตนาการถึงคนที่ชื่นชอบ หลงใหล หรือบุคคลที่ถูกสมมติขึ้นมา รวมถึงการมีความต้องการทางเพศ เมื่อถูกแรงกระตุ้น อวัยวะเพศชายจะแข็งตัวและขยายใหญ่ขึ้น เนื่องจากมีเลือดฝอยขยายตัวมากขึ้น ส่วนเพศหญิงจะมีน้ำหล่อลื่นซึมออกมาทางช่องคลอด ความรู้สึกและอารมณ์เหล่านี้เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์





“อวัยวะเพศ” เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายคนเรา เช่นเดียวกับ แขน ขา มือ เท้า ตา จมูก และมีหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะสืบพันธุ์ การสัมผัส นวด ลูบคลำ จะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิบเคลิ้มพึงพอใจ และผ่อนคลายในที่สุด การสัมผัส อวัยวะเพศหรือการช่วยตัวเองไม่ใช่สิ่งผิดปกติ แต่ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาด ไม่กระทำรุนแรงจนเกิดอาการเจ็บ ระบม และควรทำเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มิดชิด เป็นส่วนตัว



เรื่อน่ารู้

ประจำเดือน : สัญญาณความสาว

เด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ๘ - ๑๗ ปี ประจำเดือนคือ การหลุดลอกของเยื่อโพรงมดลูก การฉีกขาดของเส้นเลือดเล็กๆ และน้ำเมือกไหลรวมกันออกมาทางช่องคลอด ไม่ใช่ช่องท่อน้ำนม ผู้หญิงส่วนใหญ่จะมีประจำเดือนเดือนละครั้ง แต่อาจแตกต่างกันหรืออยู่ในช่วง ๒๐ - ๓๕ วันต่อครั้ง แต่แต่ละครั้งประจำเดือนจะมาครั้งละ ๒ - ๘ วัน การมีประจำเดือนครั้งแรกหมายถึงว่า ผู้หญิงคนนั้นสามารถตั้งครรภ์หรือมีลูกได้ เมื่อได้รับเชื้ออสุจิหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชาย

ฝันเปียก : สัญญาณความหนุ่ม

ในช่วงอายุ ๑๐ - ๑๖ ปีเมื่อระบบอวัยวะสืบพันธุ์เจริญเติบโตเต็มที่ อัณฑะจะผลิตสเปิร์มหรือตัวอสุจิออกมาจำนวนมาก ในขณะที่นอนหลับอวัยวะเพศอาจตั้งชันและมีน้ำอสุจิไหลออกมา ซึ่งอาจไม่เกี่ยวกับการร่วมเพศ การฝันเปียกเป็นการส่งสัญญาณทางกายว่า หากมีการร่วมเพศผู้ชายก็จะปล่อยอสุจิเข้าไปในช่องคลอดทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้





สะอาด สดใส ปลอดภัย

...การดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะอวัยวะหรือ ส่วนของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์เป็นสิ่งจำเป็น และไม่ใช่เรื่องน่าอายที่จะนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ และเรียนรู้วิธี ปฏิบัติที่ถูกต้อง....



การดูแลรักษาจุดซ่อนเร้น

อวัยวะเพศของหญิงและชาย เป็นช่องทางที่มีของเหลวซึ่งร่างกายผลิตออกมา เช่น ปัสสาวะ น้ำหล่อลื่น ประจำเดือน มูก อสุจิ และขี้เปียก ของเหลวเหล่านี้มักเป็นที่แพร่พันธุ์ของเชื้อรา แบคทีเรียชนิดที่ไม่อาศัยอยู่ในร่างกายคน เมื่อเจริญเติบโต ก็จะลุกลามเข้าสู่ร่างกายคนเราได้ทางท่อปัสสาวะ ปลายองคชาติ หรือช่องคลอด ทำให้เกิดโรคติดต่อได้ หากไม่ได้รับการทำความสะอาดที่ถูกต้อง สวมเสื้อผ้าไม่สะอาด หรือคับจนทำให้อับชื้น นอกจากนี้ การใช้สารเคมีบางอย่างชำระล้างอวัยวะเพศ ทำให้แบคทีเรียชนิดที่เป็นประโยชน์ในช่องคลอดตายหมดสิ้น และไม่ควรรีบน้ำหอม น้ำยาดับกลิ่นตัวในบริเวณอวัยวะเพศ

ตรวจสอบความปลอดภัย

หากพบว่าอวัยวะเพศมีอาการผิดปกติ เช่น บวมแดง คัน ปัสสาวะขัดแสบ หรือมีมูกไหลออกจากปลายองคชาติ หรือมูกในช่องคลอดมีสีเหลือง มีกลิ่น หรือมีลักษณะเหนียวข้น ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและรับการรักษาที่ถูกต้อง โดยปกติมูกในช่องคลอดจะเป็นลักษณะใส หรือคล้ายน้ำนม ไม่มีกลิ่น และจะมีก่อนประจำเดือนมา ๒-๓ วัน

ในห้องเรียน ชิดชนกและเพื่อนๆ กำลังรอครูอังคณาที่จะสอนวิชาต่อไป นักเรียนบางส่วนไปเข้าห้องน้ำบางคนก็เริ่มคุยกัน

“นก ทำอะไรอยู่” เนยหันหลังมา เอ่ยทักทายชิดชนกที่กำลังก้มหน้าก้มตาขีดๆ เขียนๆ

“ไม่ได้ทำอะไร เขียนอะไรเล่นนิดหน่อย มีอะไรเหรอ” ชิดชนกเงยหน้าขึ้น

“เมื่อวานเห็นเธอคุยกับครูอังคณาตั้งนานเลย มีอะไรเหรอ” เนยย้ายมาเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ในโรงเรียนแห่งนี้ จึงหาเรื่องคุยเพื่อผูกมิตรกับเพื่อนใหม่

“อ้อ ก็ไม่มีอะไรนี่ ครูก็ถามฉันนี่ ไม่ได้มีอะไรพิเศษ” ชิดชนกเรียนโรงเรียนนี้มาตั้งแต่ระดับอนุบาล จึงรู้จักครูและคุ้นเคยกับโรงเรียนเป็นอย่างดี

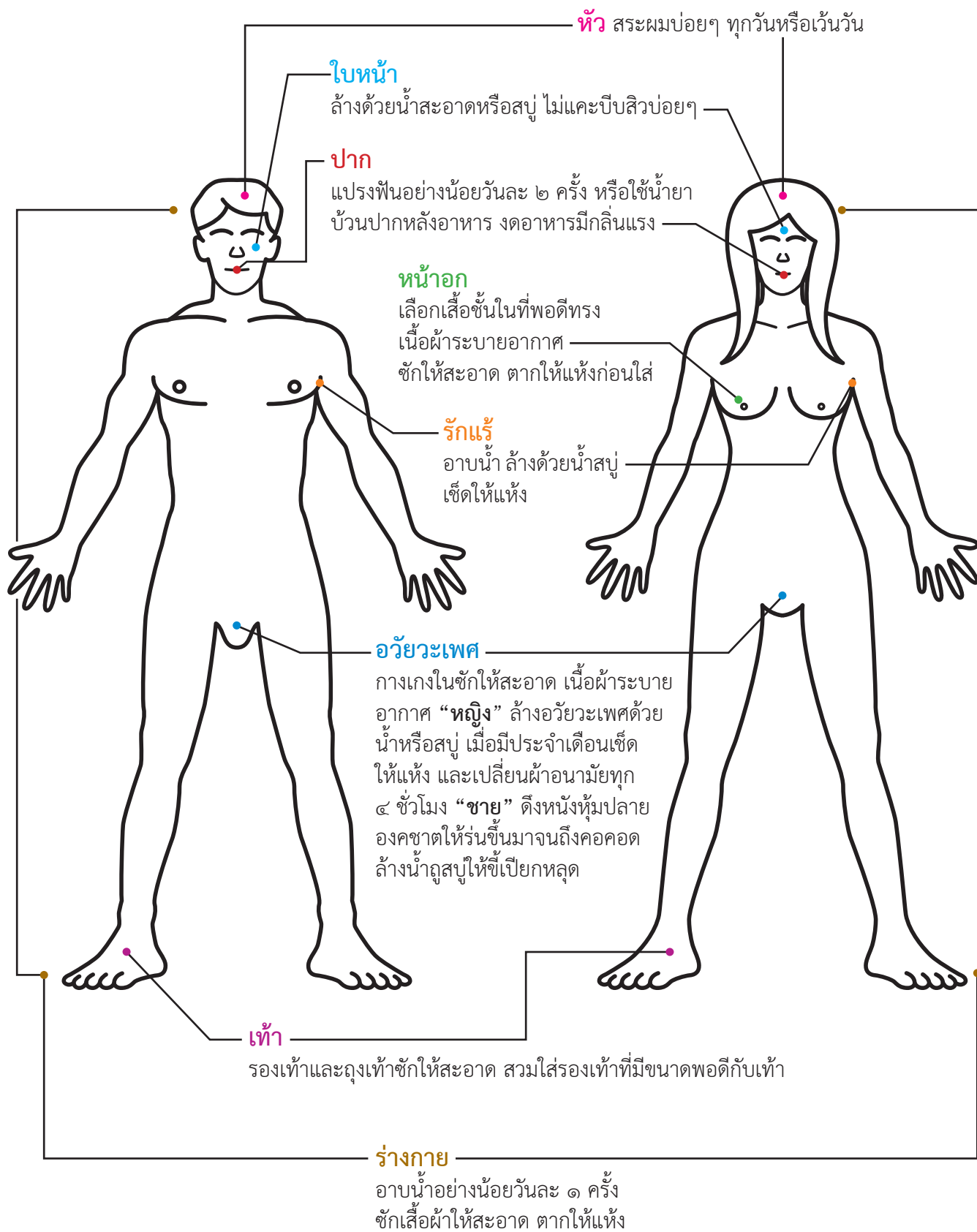
“ครูมาพอดีเลย แล้วยกคุยกันใหม่ละ” ทั้งสองหยุดคุยกัน และกล่าวทักทายคุณครูอังคณา ครูประจำวิชา สุขศึกษา

“สวัสดีนักเรียนทุกคน ชั่วโมงนี้เราจะมาต่อกันเรื่องการดูแลความสะอาดของร่างกาย เรื่องนี้สำคัญและจำเป็นสำหรับเราทุกคนที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น ที่จะต้องรู้จักวิธีการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายให้ถูกต้อง จะช่วยลดปัญหาเรื่องสิว กลิ่นตัว ซึ่งเกิดจากการหมักหมมของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ตามจุดต่างๆ ในร่างกาย เช่น ผิวหนัง รูขุมขน ผม ข้องพับ รักแร้ อวัยวะเพศ เป็นต้น ที่สำคัญถ้าเรามีการดูแลความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เรารู้สึกมั่นใจในการเข้าสังคม หรือเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้อย่างสะดวกใจมากขึ้น และเพื่อให้เกิดสุขอนามัยทางเพศที่ดีด้วย”





มาทำความสะอาดร่างกายกันเถอะ...



เรื่องน่ารู้

“เพศหญิง”



เนินอวัยวะเพศ หรือเนินเนื้อห้วหน่าว บริเวณนี้ประกอบด้วยผิวหนังนูนเป็นเนินชั้นไขมัน เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น จะมีขนงอกออกมาปกคลุมเนินนูนไว้ เพื่อช่วยลดแรงกระแทกและการเสียดสีขณะมีเพศสัมพันธ์

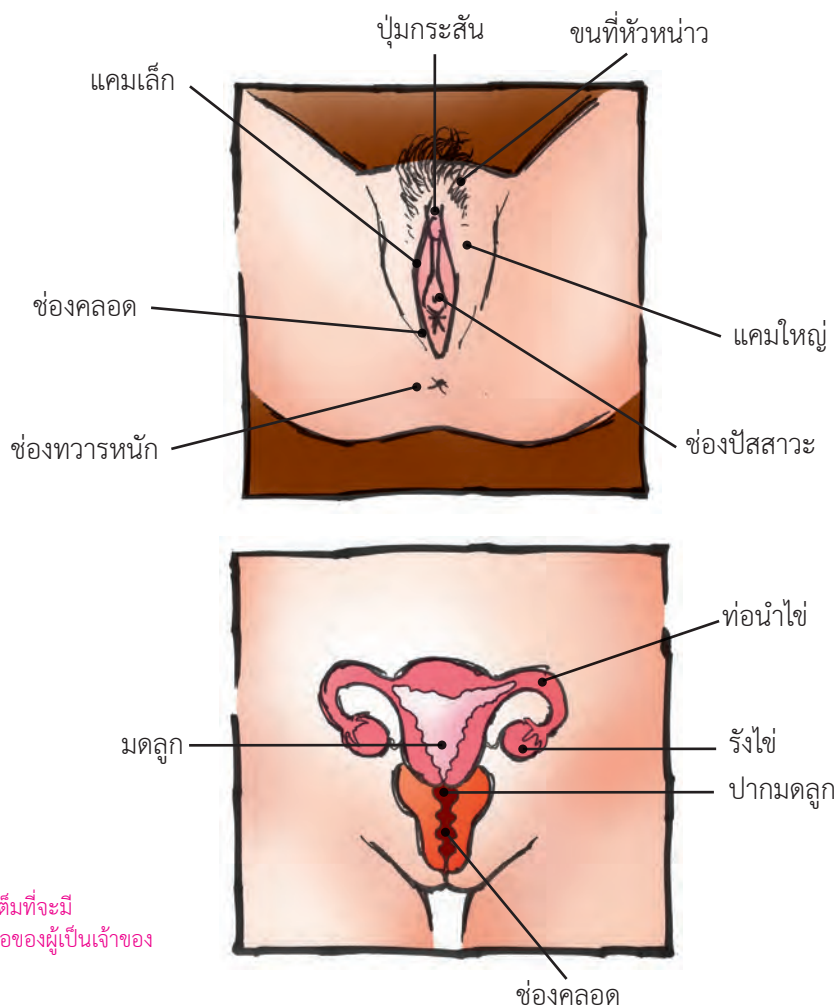
แคมนอก จะปิดปุ่มกระสันไว้ และจะยาวไปถึงด้านหลังก่อนถึงทวารหนัก แคมนอกจะหนาและมีขนปกคลุมอยู่ด้านนอก ส่วนด้านในจะมีสีคล้ำและเป็นลาย

แคมใน เป็นจุดสร้างความสุขทางเพศ สีสันจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีชมพูอ่อนจนถึงสีน้ำตาลเข้ม และบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาได้แคมนอกก็ได้

ปุ่มกระสัน หรือคลิตอริส (Clitoris) ประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งตัว ขยาย และหดตัวได้ เช่นเดียวกับองคชาต อยู่เหนือรูเปิดของช่องปัสสาวะเล็กน้อย

ช่องคลอด มีความยาวประมาณ ๓ - ๔ นิ้ว มีความยืดหยุ่น คือสามารถยืดตัวได้ทั้งตามแนวกว้างและแนวยาว เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์

เยื่อพรหมจารย์ ไม่ใช่เยื่อต่างๆ แต่เป็นขอบของเนื้อเยื่อที่มีลักษณะคล้ายวงแหวน อยู่ถัดจากปากช่องคลอด เข้าไปราว ๑ ซม. และอาจจะฉีกขาดได้ จากการเล่นกีฬา หรือปั่นจักรยาน



- มดลูกเมื่อเจริญเติบโตเต็มที่จะมีขนาดประมาณ ๑ กำมือของผู้เป็นเจ้าของ





“เพศชาย”

ลูกอ๊อง บรรจุอยู่ในลูกอ๊องที่มี ๒ ลูก ทำหน้าที่ผลิตสเปิร์ม (Sperm) หรือ “ตัวอสุจิ” เมื่อถูกสร้างขึ้นแล้วจะถูกลำเลียงไปเก็บไว้ยังต่อมพักตัวอสุจิโดยผ่านทางท่ออสุจิ ลูกอ๊องแต่ละข้างจะมีรูปร่างคล้ายกับลูกรักบี้ที่วางตั้งเอาหัวลง และทั้งสองข้างควรมีขนาดและน้ำหนักใกล้เคียงกัน ปกติอ๊องลูกหนึ่ง (มักจะเป็นด้านซ้าย) จะห้อยลงต่ำกว่าอีกด้านหนึ่งเล็กน้อย เพื่อจะได้ไม่กระทบกันเวลาวิ่ง

ลูกอ๊อง เป็นถุงเนื้อเยื่อที่ห่อหุ้มอ๊องและห้อยอยู่ด้านนอกของร่างกาย เพราะว่าตัวอสุจิจะอยู่ในอูณหภูมิที่เย็นกว่าอูณหภูมิในร่างกายของเรา (๓๗ องศาเซลเซียส) ลูกอ๊องเป็นผิวหนังที่มีรอยหยักย่นจำนวนมาก และหยาบหนา ควรระมัดระวังไม่ให้โดนกระแทก และหากมีก้อนหรือเกิดการบวมขึ้นมาที่ลูกอ๊องของเรา ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที

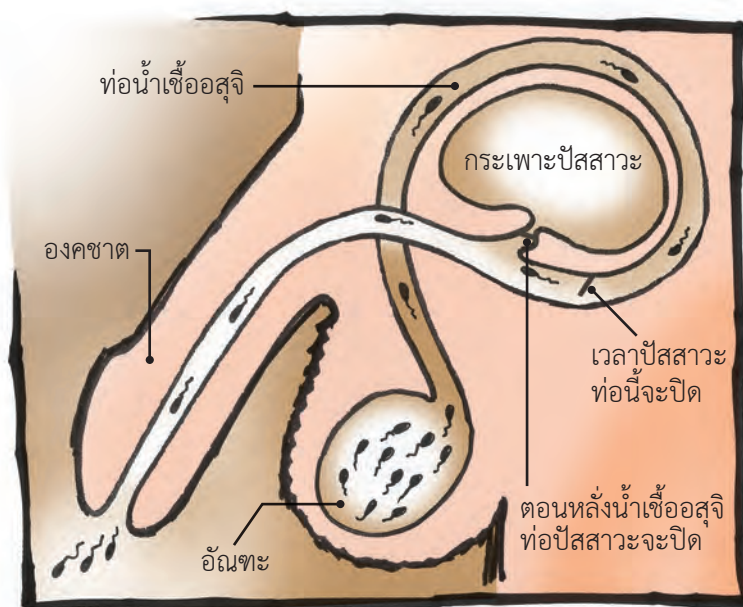
น้ำอสุจิ (Semen) เป็นสีนํ้านม (ขาวขุ่น) ประกอบด้วยตัวอสุจิ สารคัดหลั่งจากต่อมลูกหมากและต่อมพักตัวอสุจิ ซึ่งจะถูกขับออกมาพร้อมกันผ่านทางท่ออสุจิ การหลั่งน้ำอสุจินี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีปริมาณที่มากเกินไป โดยจะถูกขับออกมาเองตามธรรมชาติผ่านการฝันเปียก หรือถูกขับออกมาเมื่อถึงจุดสุดยอดในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

ท่อน้ำเชื้ออสุจิ เป็นหลอดยาวและมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงหุ้มอยู่ เพื่อขับน้ำอสุจิออกมาเมื่อถึงจุดสุดยอดทางเพศ (ท่อน้ำเชื้ออสุจินี้จะเป็นท่อเดียวกับท่อปัสสาวะในส่วนขององคชาตนั่นเอง)

ต่อมลูกหมาก อยู่ด้านล่างของกระเพาะปัสสาวะ ต่อมนี้จะทำหน้าที่สร้างของเหลวชนิดหนึ่งขึ้นเพื่อผสมกับตัวอสุจิ กลายเป็นของเหลวสีขาวขุ่นเรียกว่า “น้ำอสุจิ”

ตัวอสุจิ เป็นเซลล์สืบพันธุ์ของผู้ชาย ตัวอสุจิมีลักษณะคล้ายลูกอ๊อด ตัวอสุจิจะถูกขับออกมาพร้อมกับสารคัดหลั่งซึ่งแต่ละครั้งจะมีจำนวนตัวอสุจิออกมา ประมาณ ๓๐๐ - ๕๐๐ ล้านตัว อสุจิเป็นตัวการสำคัญที่จะเข้าไปผสมพันธุ์กับไข่ในร่างกายของผู้หญิงเพื่อทำให้เกิดเป็นทารก

กลไกการหลั่งอสุจิ



คำศัพท์ที่ควรรู้

“ระบบสืบพันธุ์” อวัยวะเพศและส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่เพื่อการผลิตลูก หรือสืบพันธุ์

“วัยเจริญพันธุ์” สภาวะที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ ที่เป็นผลมาจากกระบวนการและหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ของคุณคือ เป็นช่วงวัยที่เพศหญิงและเพศชายสามารถมีลูกได้

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

มาทดสอบกันเถอะว่าเราเป็นวัยรุ่นหรือยัง

- กังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต และความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- ให้ความสำคัญกับสังคมเพื่อน และจะคล้อยตามระเบียบปฏิบัติของเพื่อน หรือหมู่คณะ
- ชอบต่อต้านพ่อแม่ ผู้ปกครองอย่างไม่มีเหตุผล
- มีความต้องการใหม่ๆ และเป็นไปอย่างรุนแรง เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็จะโกรธฮึดฮัด
- มีความอยากรู้อยากเห็น และสนใจเพศตรงข้าม
- ต้องการเป็นอิสระ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
- ชอบอยู่คนเดียว และทำสิ่งต่างๆ ตามลำพัง
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ประเดี๋ยวรัก ประเดี๋ยวโกรธ ทำอะไรสำเร็จก็ดีใจ พลัดพลึงก็เสียใจ
- รู้สึกสับสน และมักตั้งคำถามกับตนเองเสมอว่า “ฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร”
- เชื่ออะไรก็มักจะเชื่อเอาจริงๆ จังๆ แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะเกิดระแวงไม่ยอมเชื่ออะไรง่ายๆ นอกจากมีหลักฐานมาประกอบอ้างอิง

(ที่มา: “Teen Center วัยใสหัวใจวัยรุ่น” กลุ่มงานป้องกันทางพฤติกรรมและชุมชน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓)



ความขัดแย้ง ความคาดหวัง และการจัดการกับปัญหา

...การอยู่ร่วมกันในสังคม แต่ละคนต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากันเพราะคนเรามีความคาดหวังต่อคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยเสมอ แต่เมื่อความคาดหวังของเราที่มีกับคนรอบข้างไม่ตรงกัน อาจทำให้เกิดความขัดแย้ง จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่เราต้องเรียนรู้วิธีการเคารพต่อคนอื่น ด้วยการพูดคุย สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปราบรื่น เมื่อใดที่เราทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด ก็ต้องกล้าแสดงออกถึงความรับผิดชอบทั้งทางการพูดและการกระทำ และหากผู้อื่นทำให้เราไม่พอใจ หรือเข้าใจเราผิด เราก็ต้องกล้ายืนยันความคิด ความเชื่อของเรา และพร้อมที่จะอภัย โดยไม่แสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า...



ประกาศ รับเพื่อนใหม่

...เพื่อน มีบทบาทสำคัญตลอดชีวิตของเราโดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น การพัฒนาความสัมพันธ์ให้เกิดมิตรภาพ และรักษาความเป็นเพื่อนให้คงอยู่และแน่นแฟ้นขึ้นนั้น เป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวเข้าหากันโดยเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมแบ่งปัน ไม่เอาเปรียบกัน รวมทั้งการเคารพตัวตนของกันและกัน...



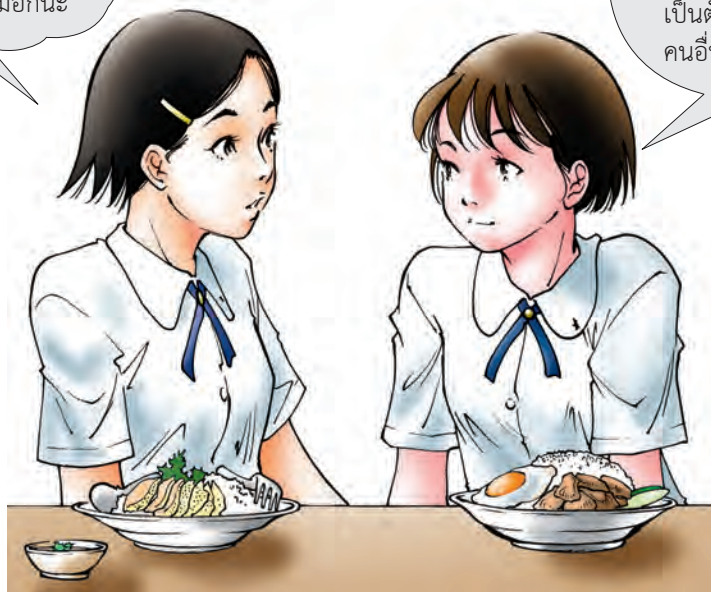
อ้าว นกนั่งคนเดียวอีกแล้ว
ไม่เห็นชวนใครมากินด้วยเลย

ฉันไม่ใช่แฝดคนละฝาแบบเธอกับเนยนี่
ไปไหนต้องแพ็คคู่กันตลอด มากินข้าวแค่นี้
ไม่เป็นไรนี่ เสร็จแล้วค่อยไปเล่นไปคุยกันก็ได้



เนย เธอรู้สึกยังไง
ที่นกพูดเมื่อกี้นะ

อืมมม ตอบยากจัง เราสนิทและรู้จักกันมาตั้งแต่อนุบาล
พอมารเรียนที่นี่ฉันก็มีแต่เธอเป็นเพื่อน เรายังไม่ค่อยได้คบ
หรือรู้จักคนอื่นเลยนะ ส่วนนกถึงเขาจะดูแปลก แต่เขาก็
เป็นตัวของตัวเองดีนะ ฉันว่าบางทีเราคงต้องทำความรู้จัก
คนอื่นบ้างแล้วนะ





ชิตชนกนั่งคุยกับเอ็ดดี้ที่โต๊ะม้าหินอ่อนใต้ร่มไม้ข้างสนามฟุตบอล

“พี่เอ็ดดี้ ทำไมเราหงุดหงิดบ่อยจังพ่ะนี่ย โดยเฉพาทุกครั้งเวลาเจอยายสองคนคู่แฝดคนละฝ้านั้นนะ”

“แล้วทำไมต้องไม่พอใจ หรือหงุดหงิดใส่เขาอย่างนั้น” เอ็ดดี้ถาม

“ก็ไม่รู้เหมือนกัน เราารู้สึกว่าเขาชอบมองเราจัง แล้วก็ซุบซิบๆ กัน ทำให้เราจืดเลยนะพี่เอ็ดดี้”

“แน่ใจว่าไม่คิดมากไปนะ เขาเป็นเด็กใหม่ย้ายมาเทอมนี้ไม่ใช่หรือ เขาคงอยากมีเพื่อน อยากคุยกับนงมั้ง”

เอ็ดดี้เห็นท่าที่ไม่พอใจของชิตชนก จึงพูดในแง่บวก

“เขาก็เป็นเพื่อนกันอยู่แล้วไม่ใช่หรือ เห็นติดกันแฉดตลอดเวลาเลย” ชิตชนกแย้ง

“ก็ไม่ได้หมายความว่า ไม่ต้องมีเพื่อนใหม่นี้ ก็เหมือนเราแหละ คนเราก็ออยากมีเพื่อนหลายแบบ อย่างเราก็คงไม่อยากจะรู้จักกันเฉพาพี่แดงโม ปักเป้า พี่ไคด์ พี่อ้อ นก และพี่ ไม่ใช่หรือ คนเราก็ดูต้องรู้จักคนมากขึ้นไปเรื่อยๆ”

เอ็ดดี้แย้ง

“ยาวซีวนะพี่เอ็ดดี้ ...รู้อยู่ แต่มันไม่ค่อยประทับใจตั้งแต่แรกนะสิ จะเป็นเพื่อนกันก็ต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อกันก่อนไม่ใช่หรือ นี้อะไร ทำท่าเหมือนนินทาเรลับหลังอยู่เรื่อย” ชิตชนกยังยืนยัน

“เรายังไม่รู้เลยว่าเป็นอย่างนั้นจริงไหม อย่าเพิ่งไปด่วนคิด ด่วนสรุปเขาไปก่อนจะดีกว่ามั้ง เราก้ยังไม่ได้คบหาจนรู้จักนิสัยใจคอเขาว่าจริงๆ เขาเป็นคนอย่างไร ท่าที่เห็นเนยเขาก็น่ารักนะ ยิ้มแย้มแจ่มใส น่าคุยด้วยแต่ไบตองอาจดูกวนๆ หนอยนึ่งเท่านั้นเอง ถ้าไบตองนิสัยไม่ดีเนยคงไม่คบหรอก” เอ็ดดี้ตั้งข้อสังเกต

“เนยก็ดูเป็นคนจริงใจนะ เขาก้ชอบมาทักทายเราอยู่บ่อยๆ” ชิตชนกเริ่มรู้สึกเห็นด้วยกับความคิดเห็นของเอ็ดดี้

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน หรือกับแฟน อาจมีพื้นฐานมาจากสิ่งเดียวกันคือความรัก ความปรารถนาดี และการช่วยเหลือสนับสนุนกันและกัน แต่รูปแบบความพึงพอใจหรือความรักที่มีต่อกัน ระหว่างเพื่อนกับแฟนมีความแตกต่างกัน และผู้หญิง ผู้ชาย เกย์ กะเทย ทอม ดี ต่างสามารถคบหากันได้ เพราะความเป็นเพศไม่ใช่ข้อจำกัดของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน เพื่อนของเราจึงสามารถมีได้ทุกเพศนะครับ



จุดเริ่มต้นของมิตรภาพอาจเกิดจากความประทับใจ ความชอบพึงพอใจ ในบุคลิก ลักษณะนิสัยใจคอ หรือมีความชอบ ความสนใจที่ตรงกันระหว่างบุคคล และเกิดการเรียนรู้กันและกันจากการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำกิจกรรม ร่วมกันนำไปสู่การรู้จัก “ตัวตน” ของตัวเราเอง และของเพื่อนมากขึ้น ดังนั้นจำไว้ว่าการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน จึงไม่ใช่การเอาัดเอาเปรียบ การข่มขู่ให้ยอมทำตามการสร้างเงื่อนไขข้อต่อรองให้อีกฝ่ายไม่สามารถขัดขืนได้ เช่นเดียวกันเราก็ต้องยอมรับว่า เพื่อนอาจไม่ได้เป็นแบบที่เราต้องการเสมอไป หรือสามารถทำในสิ่งที่เราต้องการได้ทุกเรื่อง



“เพื่อน” ของฉันต้องมีลักษณะนิสัยใจคอเป็นอย่างไร



“เป็นคนนิสัยดี ชอบแบ่งปัน”



“ต้องรู้จักเอาใจใส่ความรู้สึกของคนอื่น”



“เป็นคนมีน้ำใจ ช่วยเหลือคนอื่น”



“ไม่เห็นแก่ตัว”



“พูดคุยเป็นที่ปรึกษาที่ดี”





เรื่องของซิดชนก

...เราควรเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความเคารพ และไม่ควรแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า เสียความรู้สึก หรือก่อให้เกิดความเข้าใจผิดกับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ หากตระหนักว่าตนได้กระทำการดังกล่าว ต้องกล้าหาญที่จะขอโทษหรือรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ ในทำนองเดียวกัน หากมีผู้ปฏิบัติเช่นนั้นต่อเรา ก็ต้องกล้าบอกถึงความไม่พอใจ และพร้อมให้อภัยหากอีกฝ่ายหนึ่งขอโทษหรือแสดงความรับผิดชอบ...

“ฉันโมโหมากนะ รู้จักไม่บอกเสียจะดีกว่า” สุกมลเปรยกับเนยและไบตอง

“เรื่องกระเป๋าสตางค์ของนกที่หายเมื่อวานนี่เธอ แล้วพบหรือยัง” เนยถามด้วยความอยากรู้

“เจอแล้ว ก็อยู่ในเบ้านั่นแหละ แต่หาไม่เจอเอง แล้ววันนี้เจอกันก็มาเหวี่ยงใส่ฉันว่าทำให้เธอเข้าใจผิดเพราะเมื่อวันก่อนฉันบอกว่า ฉันเห็นอุทิสออกจากห้องเป็นคนสุดท้าย นกก็เข้าใจไปเองว่าอุทิสน่าจะเอากระเป๋าสตางค์เธอไป” สุกมลร่ายยาวด้วยความรู้สึกกลุ้มใจ

“นกเขาแปลกจริงๆ ชอบทำหน้าตาหงุดหงิดตลอด วันก่อนก็ทำหน้าหงิกใส่เราสองคน” ไบตองยืนยันร่วม

“เขาคงมีเรื่องกังวลใจหลายเรื่องมั้ง เลยอารมณ์ไม่ดี ฉันว่าเราอย่าเพิ่งไปสรุปว่านกเขาแปลกหรือขี้เหวี่ยงเลย” เนยประนีประนอม เพราะเห็นสุกมลกับไบตองเริ่มเข้าหากัน เมื่อพูดถึงซิดชนก

การถูกเข้าใจผิด หรือเข้าใจผู้อื่นผิดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับเราทุกคน เมื่อเราเข้าใจผู้อื่นผิด เราควรแสดงความรับผิดชอบต่อกับการกระทำผิดพลาดของตัวเอง หรือรู้จักขอโทษ และเช่นเดียวกันหากตัวเราถูกเข้าใจผิด ก็ควรเรียนรู้การให้อภัย ไม่ยึดติดกับความผิดพลาดของผู้อื่นตลอดไปด้วยเช่นกัน

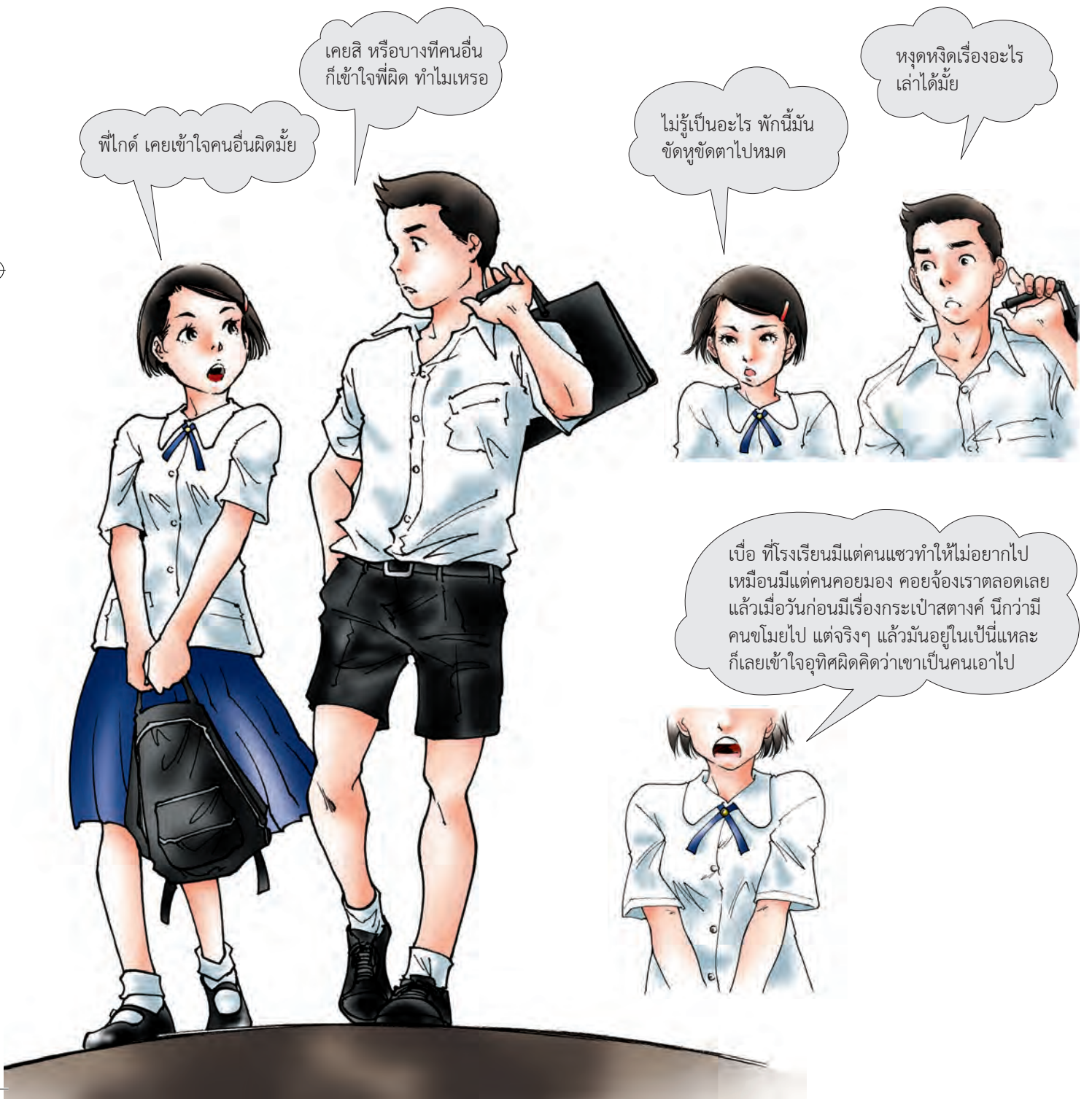


คุณค่าในตัวบุคคล

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเพศใด นับถือศาสนาใด มีฐานะอย่างไร อยู่ในสถานที่แบบใด ต่างก็มีคุณค่าในความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน การทำให้ผู้อื่นรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า ถูกกลบหลู่เป็นคนไร้ความสามารถ จึงเป็นการกระทำที่ถือเป็นการล่วงละเมิดสิทธิ และมองไม่เห็นคุณค่าของบุคคลอื่น

การแสดงความรักต่อผู้อื่น

การเคารพ ไม่ได้หมายถึงการแสดงออกด้วยการไหว้ หรือนอบน้อมทางกาย วาจา เท่านั้น การเคารพผู้อื่น เกิดจากการมองเห็นคุณค่าของบุคคล และตระหนักว่าทุกคนต่างมีความคิดเห็น มีความเชื่อ ความสามารถ หรือกระทั่งมีพฤติกรรมที่แตกต่างจากเราได้ โดยไม่สรุปตัดสินว่า สิ่งที่ยึดฝ่ายคิด เชื่อ หรือกระทำอยู่นั้นไม่ถูกต้อง ด้อยคุณค่า แย่กว่าตัวเรา หรือไม่เหมือนกับตัวเรา การแสดงการเคารพผู้อื่น จึงหมายถึงการยอมรับฟังความคิดเห็น การตัดสินใจ หรือแม้กระทั่งข้อโต้แย้งของอีกฝ่าย โดยไม่ลบหลู่ ดูหมิ่น ไม่ให้เกียรติ หรือทำให้กลายเป็นที่ตลกขบขัน ถูกล้อเลียน





หืมม แล้วทำไงล่ะ

จะทำยังไงล่ะ ก็มันแล้วไปแล้วจะให้ขอโทษหรือ เสียหน้าแย่เลย
ไปว่าเขาไว้เยอะด้วย มันไม่ง่ายนะพี่ไคด์ ถ้าจะขอโทษต้องให้
นายสุกมลไปขอโทษด้วยเพราะทำให้เราเข้าใจผิด



เราไม่ควรทำให้อูทิส
ถูกเข้าใจผิดไปอย่างนี้ใช่ไหม

นก พี่อยากให้เราคิดเรื่องนี้ใหม่นะ
ถ้าเราเป็นอูทิส เราจะรู้สึกยังไง ทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำ
ผิดอะไรเลย เขาก็เสียหน้าที่ถูกเพื่อนทั้งห้อง
เข้าใจว่าเป็นคนซี้ชโมย

ไม่มีใครไม่เคยทำผิดนะก เราควรแสดงความรับ
ผิดชอบในความผิดพลาดของเรา มันไม่เสียหาย
อะไรหรอกถ้าเราจะขอโทษอูทิสต่อหน้าคนอื่น
แล้วเรื่องหน้าอกนะยังไม่ชินกับมันอีกเธอ



ว๊ากกกก พี่ไคด์นี่!
กำลังทำใจอยู่แล้วเชียว



ทำตามสั่ง

...ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่บนพื้นฐานของการเคารพ ให้เกียรติซึ่งกัน
และกัน รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของแต่ละฝ่าย โดยไม่ใช้อำนาจบีบบังคับ และ
เอาเปรียบกันและกัน...





“พี่เอ็ดดี้ ไปเลย ไปฟ้องครูกัน” ชิตชนกไม่ยอมกระซากลากถูเอ็ดดี้ไปห้องพักครู หลังจากเกิดเรื่องที่ข้างสนามบอล ชิตชนกรู้สึกโมโหแทนเอ็ดดี้อย่างมาก

“นก ไม่จำเป็นมั้ง เรื่องแค่นี้เอง อย่าไปใส่ใจเลย ต่อไปเขาคงไม่มาเข้าชีเราอีกแล้วละ” เอ็ดดี้ท้วง ไม่ใช่ว่าเขาชอบ แต่เขาคิดว่าจะทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่

“ไม่ได้ยังไง หลายครั้งแล้วนะ เรื่องนี้ต้องถึงหูครู พวกเขาถึงจะหยุด” ชิตชนกพยายามขุดแขนเอ็ดดี้ไปต่อครูอังคณาเดินผ่านมาพอดี เห็นสองคนลากถูอึดกั๊กกันหน้าห้องพักครู จึงทักขึ้น “มีอะไร ชิตชนก นกตล จะพากันไปไหน”

เอ็ดดี้สับสนกับชิตชนกเพื่อส่งสัญญาณว่า ไม่ต้องบอกครูอังคณา แต่ดูไร้ผล ทั้งเอ็ดดี้และชิตชนกจึงมานั่งคุยกับครูอังคณาในห้องพักครู

“อิมม เรื่องมันเป็นแบบนี้เอง แล้วเอ็ดดี้รู้สึกยังไงกับเรื่องนี้บ้าง บอกครูได้มั้ย” ครูอังคณาสอนวิชาสุขศึกษาตั้งแต่ ม. ๑ - ๓ จึงรู้จักนักเรียนทุกคนดี เอ็ดดี้ไม่ได้รู้สึกพอใจที่ถูกเพื่อนนักเรียนชายมาแกล้ง บางครั้งก็บังคับให้เขาทำโน่นทำนี่ หรือตะโกนล้อเลียนกิริยาท่าทางเขาบ่อยๆ แต่เขาก็ไม่รู้จะทำยังไง ให้พวกนั้นหยุด

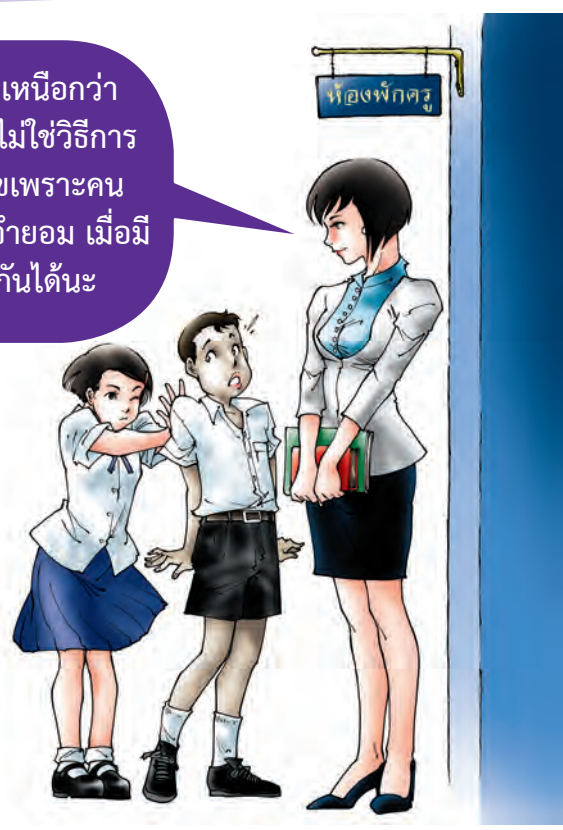
“อึดอัดครับ ผมไม่ชอบเล่นกีฬา ไม่ชอบเล่นอะไรแบบที่พวกนั้นเล่นกัน ผมบอกเขาหลายครั้งแล้วแต่พวกเขาก็ไม่หยุด แล้วสิ่งที่ผมสนใจไม่ใช่แบบที่พวกเขาทำกัน” เอ็ดดี้รู้สึกโล่งใจที่ได้พูดออกไป

“ครูเข้าใจแล้วละ ครูเห็นด้วยว่า คนเราไม่จำเป็นต้องทำและเป็นเหมือนกันไปหมด ความสามารถของคนเราก็มียากหลาย ไม่ใช่แค่เรื่องเล่นกีฬาหรือเรียนเก่งอย่างเดียว เรื่องนี้ครูต้องทำความเข้าใจกับชลทิศและเพื่อนเขาด้วย”

“ผมไม่ได้อยากให้มีมันเป็นแบบนี้ นะครับครู” เอ็ดดี้ตกใจที่ได้ยินครูพูด เพราะคิดว่าครูอังคณาจะเอาเรื่องกับชลทิศ ถึงเขาจะไม่ชอบชลทิศแต่ก็ไม่อยากให้ครูถึงกับลงโทษพวกนั้น

“ครูไม่ได้จะลงโทษอะไรหรอก แต่ครูคิดว่าชลทิศและเพื่อนๆ ต้องเข้าใจเรื่องการไม่กลั่นแกล้งหรือบีบบังคับ ฝืนใจคนอื่นเท่านั้นเอง” ครูให้คำอธิบายที่ชัดเจนขึ้น และนั่นก็ทำให้เอ็ดดี้โล่งใจขึ้น

การบีบบังคับผู้อื่น เกิดจากความรู้สึกว่า เราอยู่เหนือกว่า มีอำนาจมากกว่าหรือคนส่วนใหญ่เห็นด้วยกับเรา ไม่ใช่วิธีการทำให้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างปลอดภัยและมีความสุขเพราะคนถูกบีบบังคับย่อมไม่พอใจ เสียความรู้สึก และต้องจำยอม เมื่อมีการสั่งสมมาก ก็อาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรงต่อกันได้นะ





ฉันเป็นคนมี “ความสามารถ”

การเห็นความสามารถในตนเอง จะทำให้คนเรากฎุมิใจ มีความมั่นใจในตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น เราวิ่งแข่งชนะคนอื่น เราสอบได้ในคะแนนที่น่าพอใจ เราช่วยเหลือคนตกน้ำได้ เราถูกเลือกเป็นผู้นำ เราเล่นดนตรีได้ เราร้องเพลงเก่ง เป็นต้น คนทุกคนมีความสามารถอย่างใดอย่างหนึ่งติดตัวเสมอ เมื่อฝึกฝนมากขึ้นก็จะกลายเป็นความสามารถที่โดดเด่นเหนือคนอื่น คนทุกคน หญิง ชาย และเพศอื่นๆ จึงมีความสามารถที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสนใจและการฝึกฝน

การให้คุณค่าเรื่องเพศ

ในสังคมมีการให้คุณค่า และมีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศแตกต่างกัน เช่น คิดว่าผู้ชายต้องเป็นผู้นำเสมอ ผู้ชายเข้มแข็ง ร้องไห้ไม่ได้ ผู้หญิงต้องเรียบร้อยอ่อนหวาน อาชีพทหาร ตำรวจ ต้องเป็นผู้ชายเท่านั้น ความเชื่อและการให้คุณค่าดังกล่าว ไม่ใช่ข้อเท็จจริงเสมอไป ในความเป็นจริงทักษะหรือความสามารถหลายอย่างเป็นเรื่องการฝึกฝน เช่น นักกีฬา ผู้หญิงเมื่อฝึกฝนก็มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงได้ ปัจจุบันก็มีตำรวจและทหารที่เป็นผู้หญิงมากขึ้น เช่นเดียวกันการที่เป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี ก็ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นคนที่ด้อยค่าหรือไม่มีความสามารถเท่าเพศอื่นๆ

การใช้อำนาจต่อกัน

เป็นการควบคุมจัดการกับผู้อื่น เพื่อให้ยินยอมหรือกระทำตามสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการ ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยอำนาจนั้นอาจเกิดจากการที่ฝ่ายหนึ่งมีสถานะ พลละกำลัง ตำแหน่ง หน้าที่ พรรคพวก ระดับความสัมพันธ์เหนือกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง





เบื่อกันแล้ว

...การสื่อสารช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อกันในการพัฒนาสัมพันธภาพ ในขณะที่เดียวกันบางครั้งการสื่อสารอาจนำไปสู่การเข้าใจผิด หรือทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายได้ แม้จะไม่ตั้งใจ แต่การแสดงความรักผิดชอบเมื่อพบว่าสิ่งที่ตนพูดหรือทำ เป็นการทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่ง จะช่วยให้ความสัมพันธ์ดำเนินต่อไปได้...

ซิดชนกสนใจการควงปากกามาก และอยากเล่นให้เก่ง เธอจึงมักใช้เวลาอยู่กับไกรบ่อยๆ เพื่อให้เขาสอนวิธีควงปากกาให้ ทำให้ทั้งสองคนปลีกตัวจากเพื่อนคนอื่นๆ ในกลุ่ม ในตอนพักกลางวัน มานั่งคุยนั่งเล่นด้วยกันจนเพื่อนในห้องเริ่มล้อเลียนว่าเธอกับไกรเป็นแฟนกัน วันหนึ่งขณะนั่งฝึกควงปากกากับไกร ไบตองเดินมาเห็นพอดี

“ชีวิตนี้จะควงกันอย่างเดียวไหมเนี่ย” ไบตองถามด้วยน้ำเสียงกลัวหัวเราะ เธออยากแกล้งแซวเล่น

“แล้วจะทำไม” ซิดชนกตอบกลับทันที

“อะไร ถามแค่นี้ ทำไมต้องกวนด้วย” ไบตองเริ่มรู้สึกว้าหวาดเธอ

“อ้าวแล้วมาถามทำไม หรืออยากจะควงบ้างละ” ซิดชนกพูดพร้อมกับควงปากกาใส่หน้า

“ที่ว่าควงปากกานะ ควงอะไรกันแน่” ไบตองเอาคิ้วบึ้ง ซิดชนกเริ่มกรุ่นขึ้นมาอีกแล้ว

“ตกลงสองคนนี้เป็นแฟนกันใช่ไหมละ แล้วมาอ้างเรื่องควงปากกาจะได้อยู่กันสองคน เพิ่งรู้เนาะไกรว่า รสนิยมเธอเป็นอย่างนี้เอง” ไบตองพูดต่ออีก ถึงตอนนั้นซิดชนกลุกขึ้นผลักไบตองจนล้มลงไปกับพื้น ไบตองรู้สึกเจ็บแปลบที่แขนขวาของตนเอง เพราะพาดกับโต๊ะหินอ่อนที่อยู่ข้างๆ เพื่อนเริ่มมุงเข้ามาดู แล้วครูฝ่ายปกครองก็รู้เรื่องในที่สุด ครูบอกให้ซิดชนกขอโทษไบตองที่ทำให้เพื่อนบาดเจ็บ ในตอนนั้นซิดชนกยอมขอโทษเพราะกลัวครู ในใจเธอคิดว่าไบตองต้องเป็นฝ่ายขอโทษเธอเช่นกัน เพราะเข้ามาพูดไม่ดีกับเธอก่อน หลังจากเหตุการณ์นั้นทั้งสองไม่ยอมพูดกัน แต่ไบตองก็รู้สึกว้าหวาดเรื่องเกิดขึ้นจากเธอ ซิดชนกก็รู้ว่าเธอควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ในขณะนั้น เรื่องเล็กๆ จากการแซวกัน จึงลุกลามไปอย่างไม่ตั้งใจ อย่างไรก็ตาม ทั้งสองคิดว่าเธอคงจะโกรธกันไม่นานแล้วจะกลับมาคุยกันได้อีก เพียงแต่ว่าต้องใช้เวลาบ้าง

ทุกการกระทำของคนเราที่แสดงออกไป อาจถูกตีความหรือถูกเข้าใจไม่ตรงกันได้เสมอ เช่นเดียวกันการแซว ล้อเล่น ล้อเลียน แม้จะไม่ตั้งใจ หรือเจตนากล่าวร้าย ก็อาจทำให้อีกฝ่ายโกรธ โมโห น้อยใจ รู้สึกไม่ดีได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้นเราต้องระวังทำที่คำพูดของเราเวลาสื่อสารกับคนอื่นด้วยนะ





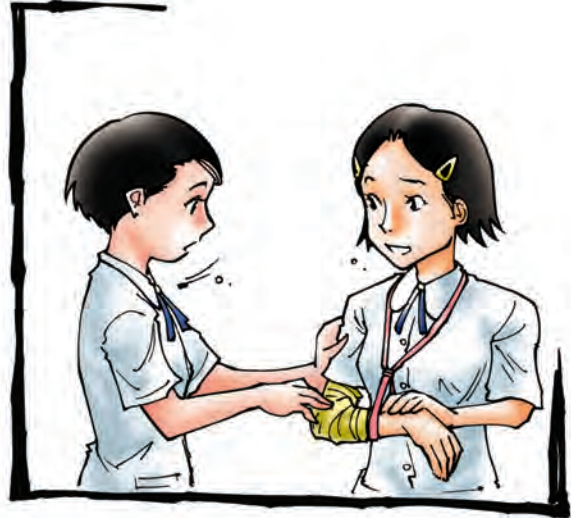
เรามาฝึกวิธีการเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด กัดดัน การผ่อนคลายความรู้สึกมีหลายวิธี แต่จำไว้ว่าการหลบเลี่ยง หรือกลบเกลื่อนความรู้สึกอาจเป็นการแก้ไขปัญหาระยะสั้นเท่านั้น ดังนั้นเราต้องซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของเราเอง ว่าคิดหรือรู้สึกอย่างไร และใช้วิธีการสื่อสารกับอีกฝ่าย ไม่ควรเก็บความรู้สึกนั้นไว้ เพราะจะทำให้อีกฝ่ายคิดว่าเรายอมรับเรื่องนั้นได้



เอ็ดดี้ “ชลทิศ เรารู้สึกอึดอัดทุกครั้งทีนายชวนเราเตะฟุตบอล เล่นบาส เราไม่ค่อยชอบกีฬาเหล่านั้นเลย”
ชลทิศ “เอ๊ะ เอ็ดดี้ นายว่าไงนะ”
เอ็ดดี้ “เรารู้สึกอึดอัดทีนายชวนเราเล่นกีฬาอยู่ตลอดเวลา และเราอยากจะบอกนายหลายครั้งแล้ว”
ชลทิศ “เอ่อ ขอโทษด้วยก็แล้วกันทีทำอะไรทีนายไม่ชอบใจ และก็..แกล้งนายบ่อยๆ”



ชิดชนก “ไบตอง เราขอโทษกับเรื่องทีเกิดขึ้นและมันทำให้เธอได้รับบาดเจ็บใช้แขนขวาไม่ได้ยู่ตั้งนาน”
ไบตอง “จริงๆ แล้วเราก็มีส่วนผิดนะทีไปแซวเธอ และทำให้เธอโมโห แถมยังตอบโต้โดยใช้อารมณ์กัน ทั้งสองคน”





เบื่อคนบ่น

...คนเรายังมีความคาดหวังต่อคนที่เรารู้สึกสัมพันธ์ด้วยเสมอ แต่หลายครั้งเราอาจลืมว่า เราก็คาดหวังกับคนอื่น ๆ เหมือนที่คนอื่นคาดหวังต่อเรา ความคาดหวังที่มีต่อกัน อาจไม่ตรงกันเสมอไป ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ การพูดคุยสื่อสารให้เข้าใจถึงความคาดหวังที่มีต่อกัน จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้าหากันได้มากขึ้น และทำให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น...

ฉันคือใคร และอยู่ตรงไหน





เราทุกคนต่างเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือสังคมใดสังคมหนึ่งเสมอ การเป็นสมาชิกเป็นการกำหนดบทบาทหน้าที่ของเราไปในตัว เช่น ใน “ครอบครัว” เรามีบทบาทเป็นลูก พี่ หรือน้อง ใน “กลุ่มญาติ” เรามีบทบาทเป็นหลาน เหลน ของสมาชิกคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกันและขยายเป็นสมาชิกหนึ่งของ “โรงเรียน” หรือเป็นส่วนหนึ่งของ “หมู่บ้าน” หรือ “ชุมชน” ที่อาศัยอยู่ ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ขึ้นในแต่ละบทบาทตัวเราก็ถูกคาดหวังแตกต่างกันไป

เมื่อเราย่างก้าวสู่วัยหนุ่มสาว ก็จะถูกคาดหวังมากมาย โดยเฉพาะบทบาทเกี่ยวกับการประพฤติในเรื่องเพศ ซึ่งเกิดจากการให้คุณค่า ความเชื่อ หรือวัฒนธรรมประเพณีในสังคม ซึ่งความคาดหวังเหล่านั้นอาจสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับตัวเราจริงๆ และคนในแต่ละช่วงวัยล้วนถูกคาดหวังต่อบทบาทหน้าที่ และเรื่องเพศที่แตกต่างกัน





สื่อสาร สื่อความเข้าใจ

ในชีวิตของเราอาจมีหลายเรื่องที่ไม่ตรงกับความคาดหวังจากคนรอบข้าง เช่นเดียวกันคนรอบข้างก็ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง วัยรุ่นคาดหวังให้ผู้ใหญ่ยอมรับและเข้าใจตัวเองในทุกเรื่อง แต่ก็เป็นไปได้ การจัดการกับความคาดหวังไม่ตรงกัน ควรเริ่มตั้งแต่เรารู้สึกว่าสิ่งที่เราเป็นกับความคาดหวังไม่ตรงกัน และทำความเข้าใจกับมุมมองของอีกฝ่าย และหาโอกาสสื่อสารกันบ่อยๆ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และเรียนรู้ในความเป็นตัวของเราเอง หรือแสวงหาความช่วยเหลือจากคนที่เราไว้วางใจ เพื่อช่วยเหลืออีกหนทางหนึ่ง





คำศัพท์ที่ควรรู้

“มิตรภาพ” ความรู้สึกที่ดีงาม ความเป็นมิตร ประทับใจ สบายใจ ผูกพัน อันเกิดจากการสร้างสัมพันธ์ต่อกัน ระหว่าง เพื่อนกับเพื่อน แพนกับแพน ผู้ใหญ่กับเด็ก

“ความสัมพันธ์” การพบปะ แลกเปลี่ยน ติดต่อกัน หรือความเกี่ยวข้องต่อกันและกัน

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

• ทบทวนว่าตัวเราเองมีจุดเด่นที่คนอื่นประทับใจในตัวเราคืออะไร หรือคิดว่าเพื่อนชื่นชมอะไรในตัวเรา และทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีระหว่างตัวเรากับเพื่อน

- ความเป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส
- ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- การเอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่น
- ชอบช่วยเหลือ หรือช่วยแก้ไขปัญหาให้เพื่อน

• อื่นๆ (ระบุ)

.....

.....

.....

.....



เส้นทางชีวิต

...สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างแฟน คู่รัก เกิดจากการเรียนรู้และเข้าใจในอุปนิสัย คุณสมบัติ และการยอมรับกันและกัน และการคบหากันของวัยรุ่น อาจต้องเผชิญกับความคาดหวัง หรือเงื่อนไขจากสภาพแวดล้อมรอบตัว ดังนั้นการเท่าทันตนเองและตระหนักรู้ในสถานการณ์แวดล้อม จะช่วยให้วัยรุ่นเลือกตัดสินใจดำเนินชีวิตของตนเองเป็นไปตามเป้าหมาย...

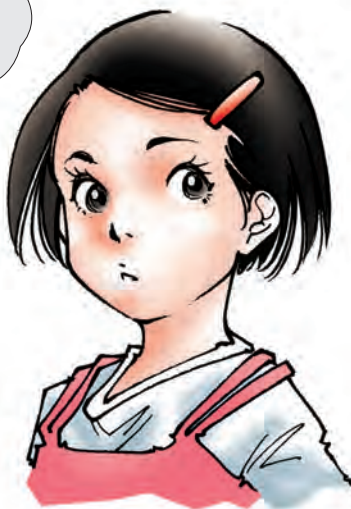




ข้างหลังภาพ

..บุคคลแต่ละคนมีความคิด พฤติกรรม ค่านิยมที่อาจจะเหมือนหรือต่างกับคนอื่น ซึ่งเกิดจากกระบวนการหล่อหลอมและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้น เราจึงควรเรียนรู้ที่จะเปิดใจรับฟัง เคารพความแตกต่าง และไม่ควรถ้วนตัดสินคนที่คิดต่างจากเรา รวมทั้งเรียนรู้ที่จะกล้าเป็นตัวของตัวเองในการเสนอความคิดเห็น แม้ว่าจะจะเป็นความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากกลุ่ม...

ว้าว! โอบกันด้วย



อู๊ย! เขาทำอะไรอะ



โอ้โห! ผู้หญิงคนนั้นสวยจังเลย





คนเราสามารถคิดต่างและเห็นต่างกันในเรื่องเพศหรือการแสดงออกในเรื่องเพศได้ เป็นการตัดสินใจคุณค่าได้ยากว่าแบบไหนถูกต้องที่สุด การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความคิดแตกต่างกันเช่นนี้ จึงไม่ใช่การบังคับ หรือกำหนดกติกาไว้เป็นรูปแบบเดียวสำหรับทุกคน แม้จะอยู่ภายใต้กรอบวัฒนธรรมประเพณีเดียวกันคนก็ยังสามารถเลือกตัดสินใจกระทำ ประพฤติ หรือแสดงออกได้อย่างอิสระ โดยเฉพาะเรื่องเพศซึ่งถือเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคน



สิทธิทางเพศ

ความคิด ความเชื่อ การคิด การตัดสินใจ และการกระทำหรือการแสดงออก เป็นสิทธิพื้นฐานส่วนบุคคลของคนเราทุกคน ไม่ว่าจะมีความเชื่อชาติ เพศ วัย ศาสนา สถานะทางสังคมเป็นอย่างไร เช่นเดียวกับวิถีชีวิตทางเพศ เช่น การจับกัน การมีแฟน การมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การยุติการตั้งครรภ์ การแต่งงานของคนต่างเพศหรือเพศเดียวกัน การหย่าร้าง การรับข้อมูลข่าวสารเพื่อดูแลสุขภาพทางเพศ ก็นับเป็นสิทธิส่วนบุคคล ในแต่ละสังคมก็จะมีกฎหมายข้อกำหนดทางศาสนาหรือวัฒนธรรมประเพณีเกี่ยวกับวิถีชีวิตทางเพศ แต่ก็อยู่บนพื้นฐานการเคารพและยอมรับการตัดสินใจอย่างอิสระของคนแต่ละคน

สิทธิ และความรับผิดชอบ

การเลือกและการตัดสินใจเกี่ยวกับเพศ การเลือกคู่ การมีเพศสัมพันธ์และการแสดงออกต่อการใช้ชีวิตทางเพศในรูปแบบต่างๆ เป็นสิทธิของคนแต่ละคน ดังนั้นจึงต้องมีความรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตทางเพศของตนเองด้วย หมายถึง การรู้จักตัวตนในเรื่องเพศของตนเอง การเอาใจใส่และดูแลสุขภาพทางเพศให้ดีทั้งกายและจิตใจ รู้จักเลือกวิธีการป้องกันโรคร้ายที่อาจเกิดขึ้น โดยการพิจารณาคำนี้ถึงผลกระทบต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพทางเพศของตนเอง ก่อนการลงมือปฏิบัติหรือกระทำการเรื่องใดๆ





เนยนั่งคุยกับไบตองที่ห้อยแขนขวาซึ่งยังไม่หายดี เพราะกระดูกนิ้วตั้งแต่ทะเลาะกับชิตชนก และทั้งคู่ก็ได้ขอโทษ และปรับความเข้าใจกันไปแล้ว แต่เนยซึ่งยังไม่ได้คุยกับไบตองเพื่อนสนิทที่มีวแต่ยุ่งวุ่นวายอยู่กับเรื่องที่ผ่านมา เมื่อมีโอกาสจึงเอ่ยถึงเรื่องนี้อีกครั้ง

เนย “เป็นไงล่ะ มีเรื่องจนได้ ทำไมต้องชอบหาเรื่องกับนกนะ”

ไบตอง “ก็ไม่ตั้งใจ แค่แซวเล่นๆ แต่ถ้าไม่จริงทำไมต้องโกรธเราขนาดนั้น”

เนย “จริงหรือไม่จริง ก็เรื่องส่วนตัวของเขา แล้วตองก็ยั่วเขาด้วย นกคงอายแหละที่ไปล้อแบบนี้”

ไบตอง “อายุไปทำไม ชอบกันจริงก็ไม่เห็นเป็นไรนี่” ไบตองเหลือบมองเนยสักพักแล้วจึงถามขึ้นมาว่า



แฟนฉัน

...ปัจจัยที่ทำให้คนสองคนสามารถสานสัมพันธ์และมีสัมพันธ์ภาพที่ดี ขึ้นอยู่กับอุปนิสัย คุณสมบัติภายใน และการเรียนรู้ระหว่างกันและกันของทั้งสองฝ่ายมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก...



แรงดึงดูดทางเพศ

ความสนใจและพึงพอใจทางเพศ หรือความรู้สึกเชิงชู้สาว เกิดขึ้นได้ทั้งระหว่างชายที่มีต่อหญิง หรือระหว่างเพศเดียวกันที่มีต่อกัน โดยอาจมีจุดเริ่มต้นของความชอบในหลายๆ อย่างของอีกฝ่าย เช่น บุคลิก กิริยาท่าที ท่าทาง หรือรูปลักษณ์ภายนอก ความสวยงาม หล่อเหลา ซึ่งเป็นแรงดึงดูดทำให้เกิดความสนใจต่อกัน หรือเกิดอาการสะดุดตา แต่ปัจจัยอีกประการที่ทำให้คนเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน หรือเข้ากันได้คือ นิสัยใจคอ อุปนิสัยส่วนตัว คู่หญิง-ชาย ชาย-ชาย หญิง-หญิง ที่มีความพึงพอใจทางเพศต่อกัน จึงสานสัมพันธ์โดยการเรียนรู้ศึกษานิสัยใจคอของแต่ละฝ่าย เพื่อปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้

อารมณ์รัก อารมณ์เพศ

เมื่อมีความรักคนเรามักเกิดอาการหลงใหล สดชื่น มีชีวิตชีวา ในขณะที่อารมณ์เพศซึ่งเป็นอารมณ์อีกชนิดหนึ่ง เป็นความปรารถนาที่จะสัมผัสใกล้ชิดทางกาย เพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศนั้น ซึ่งการใกล้ชิด กอดสัมผัส ลูบคลำ จึงอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

ความหึงหวง

เป็นความรู้สึกที่ต้องการแสดงความเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ หรือต้องการการผูกมัด ไม่พึงพอใจเมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไปสนใจคนอื่น แสดงถึงความไม่มั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ การคบหาเป็นแฟนกันจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในบุคคลอื่น การเคารพในการตัดสินใจของกันและกัน การเข้าใจอุปนิสัยของแต่ละฝ่าย รวมทั้งการรู้จักยับยั้งอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ

การคบหากันเชิงชู้สาวหรือการมีแฟน เป็นการเรียนรู้อุปนิสัยกันและกัน ซึ่งคนทุกคนมีนิสัย ความชอบ ความเคยชินไม่เหมือนกัน การคบหากันจะทำให้เรามีโอกาสได้พบเจอข้อดี - ข้อเสียของอีกฝ่าย เพื่อให้คำตอบกับตนเองอย่างมั่นใจว่า ตัวเราชอบหรือต้องการคนแบบไหน หรือต้องการยุติความสัมพันธ์แบบแฟน แล้วเปลี่ยนความรู้สึกเป็นเพื่อน หรือพี่น้องกันมากกว่า ในความเห็นของครูนะ เเนยอาจต้องแยกแยะว่า ตัวเองรู้สึกอย่างไรกับไบตอง แล้วบอกเขาไปตามความจริง ..เพื่อนกับแฟนไม่ใช่ความรู้สึกแบบเดียวกันนะ



หลากหลาย หลายแบบ

...การรักเพศเดียวกันเป็นรสนิยมทางเพศแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือเบี่ยงเบน แต่สังคมบางส่วนยังยึดติดกับการแบ่งเพศตามสรีระร่างกายคือ เพศชาย เพศหญิง และถือการรักต่างเพศเป็นบรรทัดฐาน และไม่ให้การยอมรับคนที่มีรสนิยมทางเพศแตกต่างไป...

“นก คิดว่าเพศเดียวกันชอบกันได้มั๊ย” เนยถามซิดชนกในวันหนึ่ง
“หา! ถามทำไม เกิดอะไรขึ้น” ซิดชนกทำหน้างม มองเนยอย่างสงสัยเต็มที
“ก็ถามดูเฉยๆ ว่าคิดยังไง” เนยอธิบายด้วยท่าทีปกติ
“ก็ ใจดีละ ในโรงเรียนเราก็มียุคนไม่ใช่เธอ” ซิดชนกให้ความเห็น
“แต่เพื่อนเราหลายคนก็จะมองแปลกๆ นะว่ามั๊ย บางครั้งก็ถูกแกล้งด้วย” เนยตอบกลับ
“อืมมม ก็งั้นแหละมั้ง เธอกำลังแอบชอบใครที่เป็นผู้หญิงเหมือนกันอยู่เธอ” ซิดชนกย้อนถาม
“!!” เนยไม่ตอบ

“เพศ” มีกี่แบบ

การแบ่งเพศตามลักษณะสรีระร่างกายที่มองเห็นได้ชัดเจนคือ เพศหญิง เพศชาย อย่างไรก็ตามในปัจจุบัน มีการกล่าวถึงเพศของคนที่มีมากกว่าสองเพศ เพื่อให้เข้าใจกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศมากขึ้น ดังนี้

หญิง หมายถึง บุคคลที่มีสรีระภายนอกเป็นหญิง แสดงออกด้วยกิริยาท่าทางแบบหญิง และมีความพึงพอใจต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม หรือกับชาย

ชาย หมายถึง บุคคลที่มีสรีระภายนอกเป็นชาย แสดงออกด้วยกิริยาท่าทางแบบชาย และมีความพึงพอใจต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม หรือกับหญิง

เกย์ หมายถึง บุคคลที่มีสรีระภายนอกเป็นชาย แสดงออกด้วยกิริยาท่าทางแบบชาย และมีความพึงพอใจต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน หรือกับชายด้วยกัน

กะเทย หมายถึง บุคคลที่มีสรีระภายนอกเป็นชาย แสดงออกด้วยกิริยาท่าทางแบบหญิง และมีความพึงพอใจต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน หรือกับชายด้วยกัน

ทอม หมายถึง บุคคลที่มีสรีระภายนอกเป็นหญิง แสดงออกด้วยกิริยาท่าทางซึ่งมีทั้งแบบหญิง หรือแบบชาย และมีความพึงพอใจต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน หรือกับหญิงด้วยกัน

ดี้ หมายถึง บุคคลที่มีสรีระภายนอกเป็นหญิง แสดงออกด้วยกิริยาท่าทางแบบหญิง และมีความพึงพอใจต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน หรือกับหญิงด้วยกัน

คนแปลงเพศ / ข้ามเพศ หมายถึง บุคคลที่มีการผ่าตัดหรือตัดแต่งสรีระภายนอกของตนเองจากเดิมเป็นหญิงกลายเป็นชาย หรือจากชายกลายเป็นหญิง แสดงออกด้วยกิริยาท่าทางตามแบบเพศที่ตนเองได้ตัดแต่ง และมีความพึงพอใจต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม





การดูจากบุคลิกลักษณะภายนอก
ก็บอกไม่ได้ว่าใครเป็นเพศใด ใช่หรือไม่



รสนิยมทางเพศ

เป็นการจัดแบ่งรูปแบบความชอบ ความต้องการในการมีเพศสัมพันธ์ของคนในสังคม ซึ่งจะสัมพันธ์กับนิยามหรือความหมายของคำว่า “เพศ” ที่แต่ละคนเป็น

คนรักต่างเพศ หมายถึง คนที่มีความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

คนรักเพศเดียวกัน หมายถึง ชายรักชาย หรือหญิงรักหญิง ซึ่งมีการแสดงออกด้วยกิริยาท่าทางแตกต่างกันไป และมีความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน

คนที่รักได้ทั้งสองเพศ หรือ ไบเซ็กชวล (Bisexual) หมายถึง ชาย หรือหญิง ที่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้กับทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม

เรื่องน่ารู้

การสร้างความเข้าใจและให้มีการยอมรับความหลากหลายทางเพศต่อสาธารณชน โดยกลุ่มคนที่เห็นว่า “เพศ” มีมากกว่าเพศหญิงและเพศชาย เกิดขึ้นในทั่วโลก ประเทศไทยมีการยื่นข้อเสนอ เพื่อให้เกิดการแก้ไขกฎหมายให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางเพศ เช่น การแก้ไขคำนำหน้านาม การอนุญาตแต่งงานระหว่างคนเพศเดียวกัน อย่างไรก็ตาม มีการแก้ไขระเบียบของหน่วยงานต่างๆ ไปเรียบร้อยแล้ว เช่น การให้มีการแยกห้องน้ำสำหรับเพศต่างๆ การอนุญาตให้กะเทยแปลงเพศประกอบอาชีพพนักงานบริการบนเครื่องบิน การยกเลิกระเบียบห้ามไม่ให้กะเทยศึกษาต่อในคณะครุศาสตร์ การยกเลิกการเขียนข้อความที่ระบุว่า เป็นโรคจิตถาวร ในการคัดเลือกทหาร การแก้ไขข้อความในกฎหมายอาญาเรื่องการข่มขืนให้ครอบคลุมทุกเพศ เป็นต้น



คนเราจะเป็นเพศแบบใด เป็นสิ่งที่แต่ละคนค้นพบสิ่งที่ตัวเองเป็น ซึ่งบางครั้งอาจขัดแย้งกับความคาดหวังของคนรอบข้างที่อาจยอมรับหรือไม่ยอมรับ แต่ไม่ว่าเราจะเป็นเพศใดก็ไม่จำเป็นต้องโทษตัวเอง หรือรู้สึกผิด เพราะเพศในตัวคน คือ ธรรมชาติของคนๆ นั้นเอง



นับจากวันนี้

...การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตด้วยแรงจูงใจที่จะไปสู่เป้าหมาย การคาดการณ์ถึงอุปสรรคที่อาจทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมาย จะช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมและใช้ชีวิตอย่างรอบคอบมากขึ้น และสามารถรับมือ รวมทั้งวางแผนในการเผชิญปัญหาได้...

การตั้งเป้าหมายชีวิต

เป้าหมายเป็นเหมือนปลายทางความสำเร็จในชีวิตคน เป้าหมายของแต่ละคนอาจเหมือนหรือแตกต่างกันได้ ความฝันหรือเป้าหมายชีวิตจะเป็นแรงผลักดันหรือแรงจูงใจให้เราก้าวไปตามความฝันนั้น

เท่าทัน ปลอดภัย มั่นใจ

ในทุกช่วงเวลาของชีวิตอาจมีอุปสรรคเกิดขึ้นได้เสมอ ซึ่งมีทั้งปัญหาที่ป้องกันได้ และเป็นสิ่งที่ไม่คาดคิด เรื่อง “เพศ” อาจเป็นได้ทั้งแรงหนุนให้คนเรามีกำลังใจและแรงกระตุ้น หรือเป็นอุปสรรคขัดขวางทำให้ไปไม่ถึงความฝัน การตระหนักในตนเองและรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกทางเพศของตนเอง การรู้จักวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหา ที่อาจเกิดจากสิ่งที่เราเลือกและตัดสินใจ หรือผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เช่น การติดเชื้อ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม ความผิดหวังเสียใจ การสูญเสีย จึงเป็นสิ่งที่เราควรเตรียมตัว ศึกษาข้อมูล เรียนรู้ เพื่อช่วยในการเลือกและตัดสินใจให้รอบคอบ

ครูครับ ตอนอายุเท่าผมครูเคยฝันอยากเป็นอะไร แล้วครูจริงจังกับมันมั๊ยครับ

เคยสิ คนเราก็มีความฝันทุกคนแหละ ยิ่งเรารู้ตัวว่าเราอยากทำอะไร อยากเป็นอะไร หรือทำอะไรได้ดี เร็วเท่าไรยิ่งดีนะครูว่า แต่จริงจังมั๊ย มันก็ขึ้นอยู่กับอะไรหลายอย่างด้วยนะ

ผมไม่แน่ใจว่า สิ่งที่เราฝันไว้มันจะเป็นจริงมั๊ยก็ไม่รู้ มีคนบอกว่าให้เราทำวันนี้ให้ดีที่สุดก็พอ

เราคิดว่ามันก็ไม่เสียหายไม่ใช่เหรอ ครูว่าในทุกวันนี้ของเรา มันก็จะเป็นการให้คำตอบว่าเราจะไปทางไหนได้บ้าง แต่เราต้องตั้งคำถาม กับตัวเองก่อนว่า เราชอบอะไร เรามีความสามารถด้านไหน หรือเราทำอะไรได้ดีบ้าง และสิ่งเหล่านั้นทำให้เรามีความสุข





คำศัพท์ที่ควรรู้

“เพศรีรัง” เป็นคำที่ใช้กำหนดเพศโดยดูจากอวัยวะเพศที่ติดตัวมาแต่กำเนิด โดยแบ่งเป็นเพศหญิง เพศชาย

“เพศสภาพ” เป็นคำอธิบายความเป็นชายหญิงจากบทบาทหน้าที่ ซึ่งเพศสภาพจะแปรเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรม สังคม ประสพการณ์ และการปลูกฝังอบรมจากครอบครัว รวมทั้งศาสนาและสิ่งแวดล้อม ล้วนมีผลต่อการกำหนด บทบาทความเป็นหญิงชาย และทำให้แต่ละคนมีความเชื่อและแสดงออกในเรื่องนี้แตกต่างกันไป

“รสนิยมทางเพศ” เป็นรูปแบบพื้นฐานของอารมณ์ ความใคร่ ความสนใจทางเพศต่อชาย หญิง หรือทั้งสองเพศ เป็นความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละคนที่แสดงออกทางความสนใจ การปลดปล่อย และการเป็นสมาชิกในสังคม ที่มีพฤติกรรมเดียวกัน

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- สำหรับนักเรียน “เพื่อนสนิท” ของนักเรียน มีความหมายว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- หากเพื่อนสนิทของนักเรียน แสดงออกชัดเจนว่าชอบเพศเดียวกัน (เป็น ทอม ดี ดี๊ด เกย์) นักเรียนจะ แสดงกิริยาหรือปฏิบัติต่อเพื่อนคนนั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

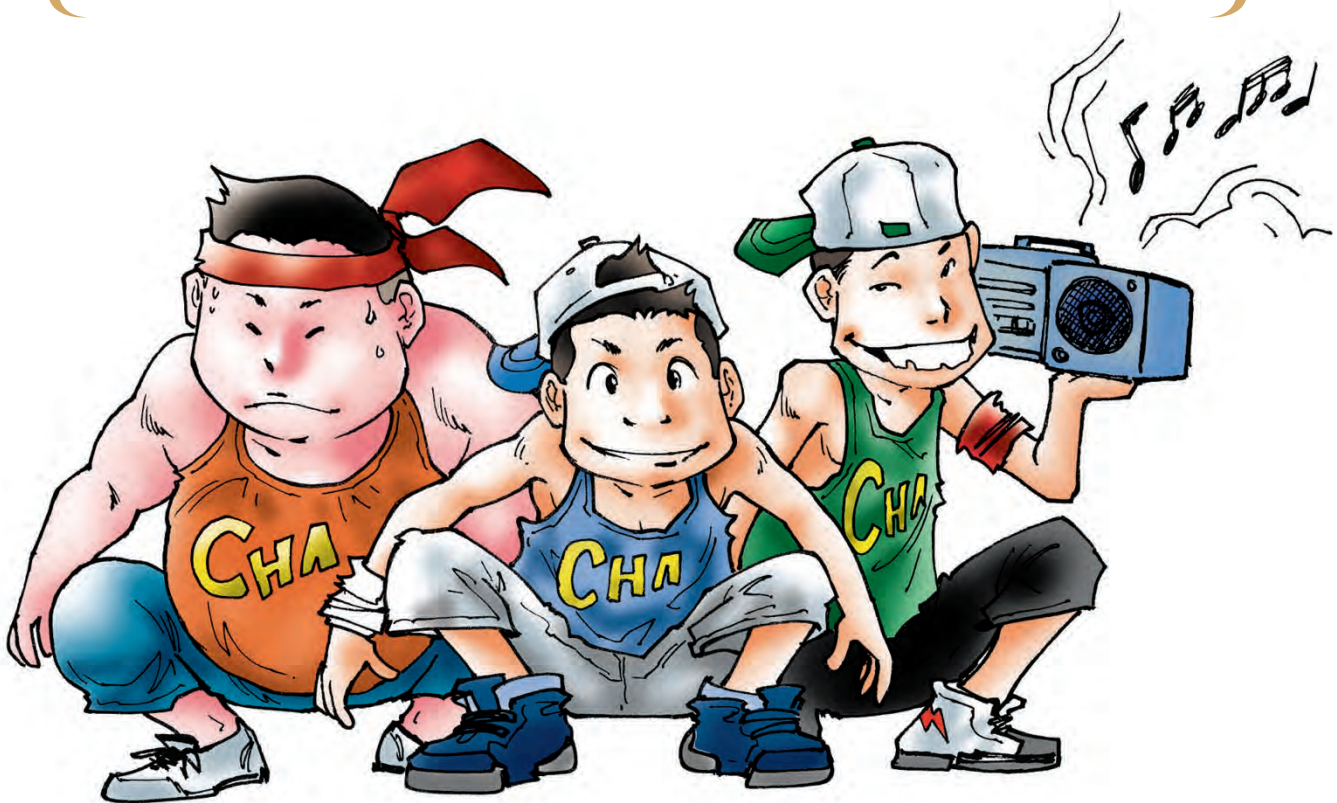
.....

.....



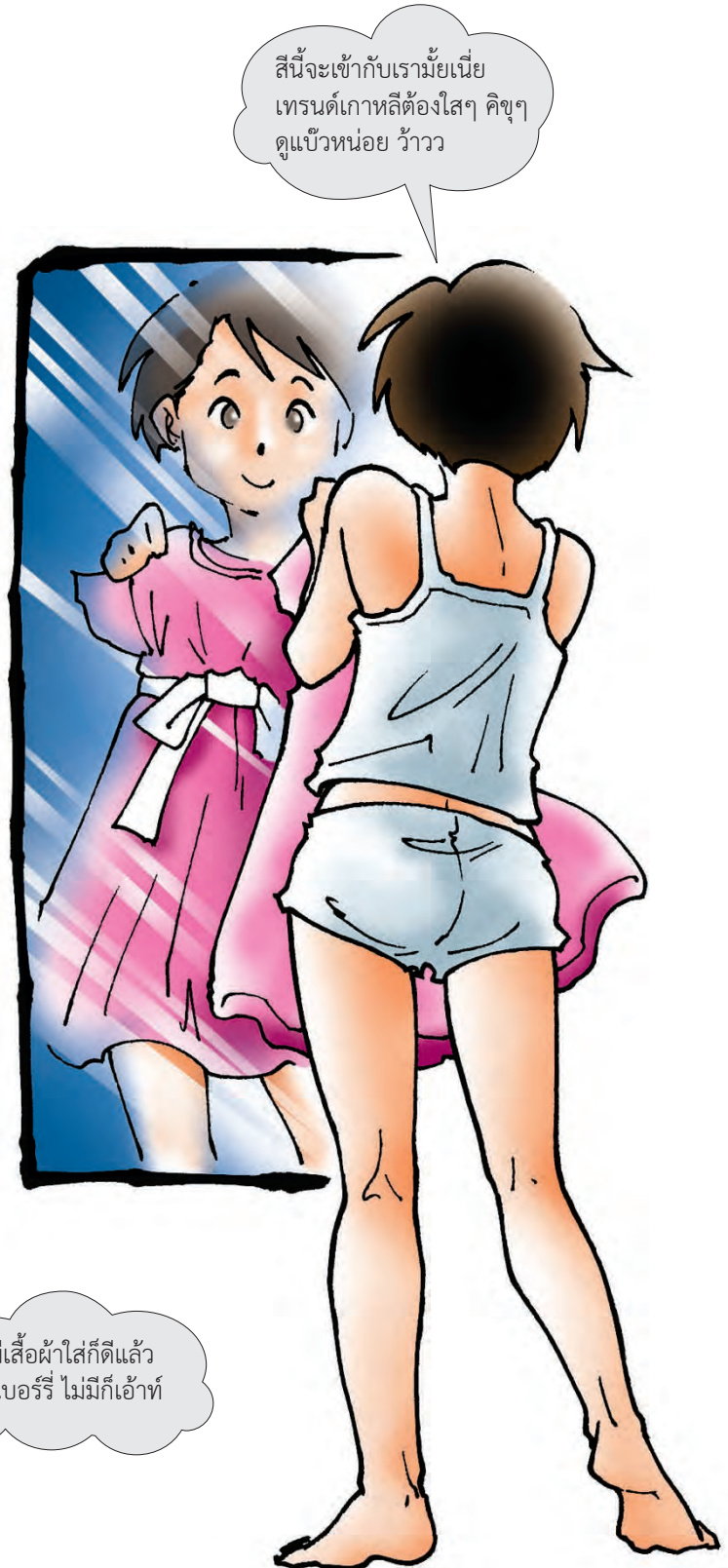
ฉันและคนอื่นๆ

...วัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม ขณะเดียวกัน ก็ต้องการมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง วัยรุ่นจึงมักรวมกลุ่มเพื่อสร้างเอกลักษณ์ของกลุ่ม และทำตามกระแสนิยมไปพร้อมกัน และค่านิยมในสังคมมีหลายชุด หลายแบบ มีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา จึงควรเลือกรับโดยคำนึงถึงความ เป็นตัวของตัวเอง และผลกระทบอื่นๆ ที่อาจตามมาประกอบการตัดสินใจ...



ไม่มี ไม่เท

..ความต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ด้วยการทำอะไรที่เหมือนๆ กัน รวมทั้งความรู้สึกต้องการตามแฟชั่น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ในช่วงวัยรุ่น แต่ในขณะเดียวกันวัยรุ่นก็ควรเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสร้างการยอมรับจากเพื่อน โดยไม่ใช่เพียงวัตถุเป็นตัวแทนการเป็นพวกเดียวกันเท่านั้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังควรเท่าทันเรื่องแฟชั่นว่าเป็นกระแสนิยม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพยายามตามกระแส โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัว..



ความต้องการของคนเรา

คนทุกคนต้องการสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตเหมือนกัน เช่น เสื้อผ้าเพื่อปกคลุมร่างกาย อาหารเพื่อบำรุงสุขภาพ ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยที่ปกป้องเราจากสภาพอากาศ นอกจากนี้ คนเรายังต้องการทางจิตใจคือ การยอมรับทางสังคม ทำให้เราเกิดความเชื่อมั่น ภูมิใจในตนเอง จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนเราจะทำในสิ่งที่คนทั่วไปยอมรับ ประทับใจ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเรา

แฟชั่นฮิตๆ

การเป็นเจ้าของสินค้า เสื้อผ้าตามแฟชั่น สมาร์ทโฟน เกมรุ่นใหม่ ทำให้เรารู้สึกว่า ได้รับการยอมรับ ถูกชื่นชม สามารถเข้ากลุ่มเพื่อนได้ แต่สิ่งของเหล่านั้นอาจไม่ใช่ความจำเป็น และความนิยมในสินค้าหรือสิ่งของบางอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปตามความชอบ ความนิยมของคนในแต่ละช่วงเวลา การเลือกซื้อสินค้าหรือเครื่องอุปโภคบริโภคจึงต้องดูความสามารถในการซื้อหาสิ่งของเหล่านั้น



ฉันเป็นฉันเอง

...บุคคลแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน และมีความแตกต่างกันไปทั้งเรื่องขนาด รูปร่าง สีผิว ในขณะที่แต่ละสังคมก็มีการนิยามต่อ “ความงาม” แตกต่างกัน อีกทั้งค่านิยมในเรื่องความสวยงามยังเปลี่ยนไปตามยุคสมัย การเรียนรู้ในเรื่องนี้จะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจว่า แต่ละคนล้วนมีเอกลักษณ์เฉพาะตน เพื่อนำไปสู่การยอมรับและพึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง...

ชั่วโมงว่าง นักเรียนกำลังสนใจและมุงดูภาพดารานักร้อง จากสมาร์ทโฟนของไกรกันอยู่ พร้อมวิพากษ์วิจารณ์กันไปต่างๆ นานา

“มีแฟนสวยอย่างนี้ก็ดีนะ” ไกรพูด

“คนนี้สวยกว่า เหมือนดาราทะลุเลย” ใบตองชี้

“จะหญิง ชาย เกย์ กะเทย ตูด ทอม ดี ก็สู้ลิจุนก็ไม่ได้สักคน หล่อเร็ดสุด” เนยพูดพร้อมโชว์รูปลิจุนกีอวดเพื่อนๆ

“แล้วลิจุนก็... ผู้หญิงหรือผู้ชาย เพศไหนเธอ” ไกรถาม

“ผู้ชายแท้ๆ เขาเคยไปรับใช้ชาติเป็นทหารด้วยนะ” เนยชี้แจง

“หา.. หน้าหวาน ผิวบางใสอมชมพู ปากแดงแจ๊ดขนาดนี้อะนะ” ไกรทำหน้างงๆ

“อย่าว่าแต่เธอเลยไกร ครูก็ง บางครั้งก็แยกไม่ออกเลยว่าคนไหนหญิง คนไหนชาย สมัยนี้หาคนหล่อแบบสมบัติ เมทะนี ไม่มีอีกแล้ว” ครูอังคณาเข้ามาเมื่อไหร่ไม่มีใครทันสังเกต

“ใครคือ สมบัติ เมทะนี คะครู!!” นักเรียนทุกคนถามขึ้นพร้อมกันด้วยสีหน้างงๆ ขณะที่ครูอังคณาทำหน้าตาปล้ำมเป็นที่สุด และเริ่มบรรยายถึงคนหล่อในดวงใจ

รูปลักษณ์ รูปร่าง

ลักษณะภายนอกของคนเรามีความแตกต่างกันทั้ง สีผิว ขนาดรูปร่าง โครงหน้า เส้นผม คนในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย ก็มีลักษณะรูปร่างและรายละเอียดของร่างกายแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับยีน (Gene) ที่กำหนดพันธุกรรม ชาติพันธุ์ของแต่ละคน เช่นเดียวกันคนในประเทศต่างๆ ทั่วโลกก็มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน แม้คนทั่วไปจะมีความชอบต่อรูปลักษณ์ภายนอกของคนเหมือนกันในลักษณะบางอย่าง แต่ไม่ใช่ทุกคน คนแต่ละคนมีจุดเด่นในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นหน้าตา รูปร่าง และนิสัยใจคอ การรู้จักหรือค้นพบจุดเด่นในตัวเอง จะทำให้เราเกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

สวย และหล่อ

ความนิยมต่อความงามความหล่อในแต่ละสังคม มีความแตกต่างกัน บางสังคมชื่นชอบสีผิวเข้ม ในขณะที่บางแห่งจะชอบสีผิวอ่อนหรือขาวใส หรือบางแห่งชื่นชอบผู้หญิงรูปร่างเล็กบาง ในขณะที่บางแห่งชื่นชอบรูปร่างแข็งแรง สูงโปร่ง ในทุกพื้นที่ที่มีความแตกต่างกันในรสนิยมและความชอบ เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไปความชอบเหล่านั้นก็เปลี่ยนแปลงไป มาตรฐานความสวยความงามจึงเป็นลักษณะเฉพาะของสังคมแต่ละแห่ง





ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการแพทย์ ทำให้เราสามารถปรับเปลี่ยนรูปลักษณ์ภายนอกได้หลายจุด เพื่อให้คนเกิดความรูสึกมั่นใจ ฟังพองใจกับภาพลักษณ์ของตนเองมากขึ้น ซึ่งวิธีการปรับแต่งร่างกายแต่ละรูปแบบจะมีค่าใช้จ่ายสูง และวิธีการต่างๆ อาจมีผลกระทบต่อร่างกาย และสุขภาพของเรา หากแพทย์ไม่มีความชำนาญ หรือทำแล้วแต่ไม่เป็นไปตามที่ตัวเราคาดหวังก็เป็นไปได้



<p>การเปลี่ยนสีผิว</p>	<p>การฉีด สารกลูต้าไธโอนเข้าเส้นเลือด เพื่อให้ขาวใส การทำเลเซอร์ เพื่อลบริ้วรอย หรือจุดด่างดำต่างๆ บนผิวหนัง การฉีดโบทอกซ์ ในเฉพาะจุด เช่น หน้าผาก ตา แก้ม คาง เพื่อให้ผิวเต่งตึงขึ้น การทา ราคาถูก อยู่ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางหรือเสริมความงามภายนอก ร่างกาย เช่น โลชั่น ครีม การกิน อยู่ในอาหารเครื่องดื่มหรือแคปซูล</p>
<p>การตัดฟัน</p>	<p>การแก้ไขฟันให้ถูกสุขลักษณะ หรือมีปัญหาต่อการขบเคี้ยว เช่น ฟันยื่น ฟันไม่สบกันพอดี ฟันขึ้นมากจนซ้อนกัน การแก้ไขมี ๒ วิธีการคือ แบบติดถาวร และแบบถอดออกได้</p>
<p>การเสริมจมูก</p>	<p>ใช้วิธีการผ่าตัด เพื่อเสริมซิลิโคนเข้าไปในจมูก</p>

หมายเหตุ : การฉีด การทำเลเซอร์ และการกินเม็ดยาบางชนิด การตัดฟัน การเสริมจมูก ต้องอยู่ในการควบคุมและดูแลของแพทย์เฉพาะทางเท่านั้น ส่วนการทาหรือสารที่ถูกผสมในอาหารเครื่องดื่ม อาจไม่มีประสิทธิภาพหรือให้ผลต่ำมาก



เนื้อตัวร่างกายของเรา

...การแสดงออกหรือการกระทำต่างๆ ทั้งการใช้คำพูด ท่าทาง การสัมผัส นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้ ขึ้นอยู่กับมุมมอง และการตีความการกระทำนั้นๆ การคำนึงถึง “ความรู้สึก” และ “ความยินยอมพร้อมใจ” ของผู้ถูกระทำไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย จึงเป็นเรื่องสำคัญในการตัดสินสรุปว่า เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ หรือกระทำรุนแรงทางเพศ...

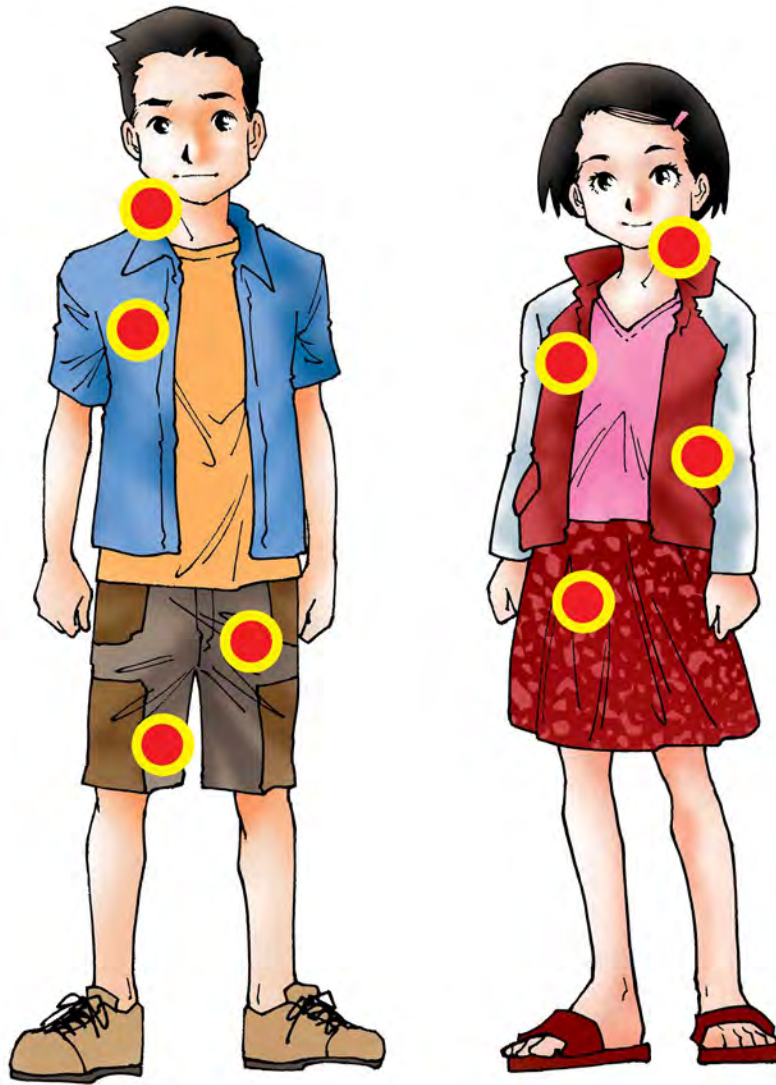


สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี

...การสัมผัสร่างกายอาจเกิดขึ้นจากเจตนาหลายแบบ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ว่า การสัมผัสแบบใดเป็นสิ่งที่กระทำได้ และแบบใดที่ควรหลีกเลี่ยงและป้องกัน...

พื้นที่ส่วนตัว

คนทุกคนมีสิทธิและเป็นเจ้าของร่างกายตนเอง การสัมผัสร่างกายผู้ใดจึงต้องได้รับการยินยอม หรืออนุญาตจากเจ้าของร่างกายก่อนเสมอ ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย ในร่างกายของคนเรามีจุดสัมผัสที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศ เราจึงควรระมัดระวังการถูกสัมผัสในจุดเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสจากใครก็ตาม



สัญญาณอันตราย

การสัมผัสร่างกายระหว่างกันและกัน มีหลายลักษณะทั้งจากคนใกล้ชิด คนรู้จัก หรือคนแปลกหน้า เช่น การโอบกอดให้กำลังใจ การปลอบใจ การทำงาน หรือกิจกรรมร่วมกัน หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องใกล้ชิดกัน เช่น ในลิฟต์ รถโดยสาร สัมผัสที่บ่งบอกว่า เป็นสัญญาณอันตรายของการล่วงละเมิดคือ การเข้ามาในระยะใกล้ หรือจับต้อง สัมผัส ลูบคลำ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะส่วนที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศ ซึ่งการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น ทำให้เรารู้สึกอึดอัด ไม่สะดวกใจ การหลีกเลี่ยงหรือบอกให้อีกฝ่ายรับรู้ จะเป็นการเตือนว่า ให้ยุติการกระทำหรือพฤติกรรมลวนลามนั้น





มีความเชื่อผิดๆ ว่า การลวนลามหรือล่วงละเมิดจะเป็นภัยจากคนแปลกหน้าเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วไม่ถูกต้องทั้งหมด เราจึงควรระมัดระวังการถูกสัมผัส จับต้อง ฎไถ ลูบคลำจากคนที่คุ้นเคย ซึ่งอาจเป็นคนใกล้ชิดตัวแฟน เพื่อน ญาติ เมื่อถูกสัมผัสอวัยวะเนื้อตัวร่างกายทุกส่วน โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางเพศ ให้เชื่อในสัญชาตญาณของตนเอง ซึ่งทั้งเพศหญิง เพศชาย หรือเพศใดต่างมีโอกาสถูกล่วงละเมิดได้



ทำอย่างไรดีเมื่อรู้สึกว่กำลังถูกลวนลามหรือล่วงละเมิด

ที่จะบอกด้วยเสียงดังชัดเจนว่าให้หยุดหรือตะโกนให้คนอื่นได้ยินเพื่อให้เขาหยุดการกระทำนั้น



ฉันจะรีบหาทางออกจากสถานการณ์ให้เร็วที่สุด



อย่าเก็บเรื่องเงียบไว้ ไม่ควรอายหรือหวาดกลัว เพราะจะทำให้อีกฝ่ายหาโอกาสล่วงละเมิดได้อีกนะ



บอกผู้ใหญ่ พ่อแม่ ครู หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจให้รู้เรื่อง และขอความช่วยเหลือ



แต่เมื่อเกิดเรื่องต้องพยายามตั้งสติให้ดี อย่าตกใจจนคิดอะไรไม่ออกล่ะ

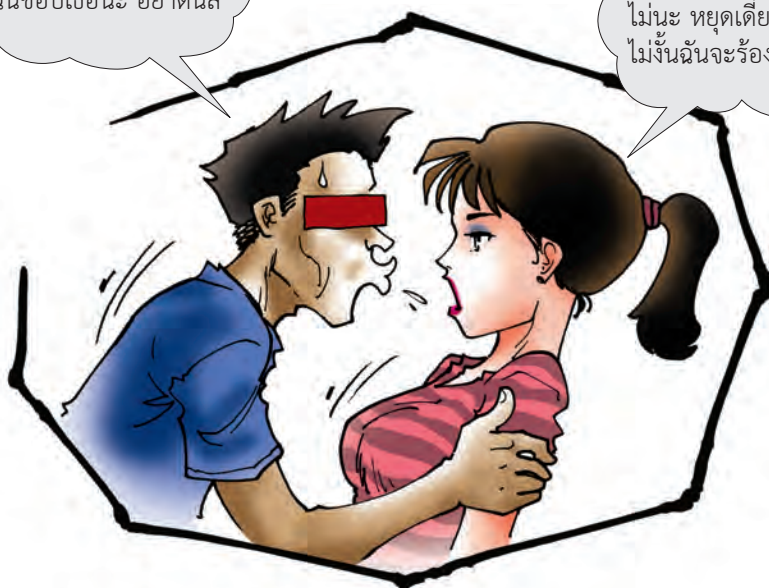




เรื่องแบบนี้เป็นเรื่องธรรมชาตินะ
เคยเห็นมั๊ยชอบดูรูปแบบนี้บ้างมั๊ย



ฉันชอบเธอนะ อย่าตื่นสิ



รู้ทันป้องกันได้

...การล่วงละเมิดทางเพศมีหลายรูปแบบวัยรุ่นควรเรียนรู้ถึงสิทธิในเนื้อตัวร่างกายที่ผู้อื่นจะละเมิดมิได้ และรู้ว่าการกระทำแบบใดที่เข้าข่ายการล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อหาทางป้องกัน รวมทั้งมีข้อมูลหน่วยงาน และแหล่งบริการให้ความช่วยเหลือหากพบปัญหา...

ซิดชนก ไบตอง เนย และไกร ต่างพากันรุมดูโทรศัพท์มือถือรุ่นล่าสุดที่ไกรเพิ่งได้มา เพราะในโทรศัพท์มีคลิปวิดีโอหลายเรื่องที่ถูกส่งต่อกันมา ทั้งคลิปตลก คลิปน่ารัก คลิปเพลง แต่คลิปที่ทั้งกลุ่มพากันสนใจมากที่สุดคือคลิปแอบถ่ายเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายที่นั่งในสวนสาธารณะกำลังกอด จูบ ลูบคลำกัน

“โทรศัพท์รุ่นนี้ถ่ายได้ชัดมากเลยนะไกร ของเธอชัดกว่าของเราตั้งเยอะ” ไบตองพูดด้วยความอิจฉา

“ก็ความละเอียดมันเยอะกว่า และมีความจุได้มากกว่านะสิ” ซิดชนกตอบ เธอชอบและสนใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีเหล่านี้ ทุกคนมุงดูภาพเคลื่อนไหวในมือถือของไกรต่อ และวิพากษ์วิจารณ์ชายหญิงที่เห็นในโทรศัพท์มือถือของไกร

“พอเถอะอย่าดูเลย มีอะไรอย่างอื่นให้ดูตั้งเยอะ” เนยที่นั่งเงียบและไม่กระตือรือร้นที่จะร่วมวง เย้ยปรามเบาๆ

“ทำไมล่ะเนย” ไบตองถาม

“พวกเราไม่คิดหรอกว่ามันจะเป็นการละเมิดสิทธิของคนอื่น” เนยตอบ

“เขาส่งต่อกันมาขนาดนี้แล้ว เธอไม่คิดหรือว่าบางที สองคนในคลิปเค้าอาจถ่ายคลิป เพราะอยากโชว์ก็ได้ล่ะ” ไกรท้วง

“เราไม่รู้หรอกว่าเขาตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ แต่ถ้าไม่มีคนเสาะหามาดูเข้าไปโหลดกันแล้วส่งต่อ มันก็ไม่มีช่องทางหรือไปส่งเสริมให้มีการละเมิดกันต่อไปนะ ใครจะดูก็ดูเถอะเราไม่ดู” เนยตอบ

“เนยพูดก็ถูกนะ ถ้าผู้ชายผู้หญิงในรูปนี้ถูกแอบถ่ายเขาจะรู้สึกแย่มากขนาดไหน แล้วทำแบบนี้มันก็ผิดกฎหมายด้วย” ซิดชนกเห็นด้วย

การกระทำความผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศหลายกรณี มักมีความเชื่อผิดๆ มาเกี่ยวข้อง เช่น การแต่งตัวโป๊เป็นสาเหตุของการข่มขืน หรือคิดว่าเป็นการเชิญชวนให้มีเพศสัมพันธ์ หรือคิดเอาเองว่าการยินยอมถ่ายภาพเปลือยกับคู่รักเป็นการยินยอมให้คนอื่นดูรูปนั้น หรือการแอบถ่ายภาพกิจกรรมทางเพศ เป็นเรื่องปกติที่ทำได้ รวมถึงการยอมไปเที่ยวสองต่อสอง อยู่ในสถานที่มิดชิดของคู่รัก ถือว่ายินยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย ครูจะบอกว่า การกระทำทั้งหมดนี้ หากเจ้าตัวไม่ได้รับรู้หรือตกลงยินยอม ถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศทั้งสิ้น



แบบไหนที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศเป็นการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ถูกรกระทำ คือ การทำให้ได้รับบาดเจ็บ อันตราย สูญเสีย เสียใจ หดหู่ รู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง การล่วงละเมิดจึงเป็นการกระทำรุนแรงต่อกัน โดยวิธีการใช้กำลังหรือความแข็งแรงของร่างกายบังคับ รวมถึงการการใช้คำพูดตำหนิ กิริยาท่าทาง หรือการกระทำอื่นใด เพื่อให้อีกฝ่ายได้รับความอับอาย เสียหาย

เมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรรีบบอก
หรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้อง
และสามารถแจ้งความได้เหมือนคดีทั่วไปที่สถานีตำรวจ
หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.thaihotline.org





คำศัพท์ที่ควรรู้

“สิทธิส่วนบุคคล” หมายถึง สิทธิที่จะอยู่ได้โดยลำพังโดยปราศจากการรบกวน ซึ่งกฎหมายที่บัญญัติคุ้มครองสิทธิส่วนบุคคลของไทยนั้น คือ รัฐธรรมนูญ พ.ศ. ๒๕๕๐ ซึ่งบัญญัติไว้ในมาตรา ๓๕ ดังนี้

“สิทธิของบุคคลในครอบครัว เกียรติยศ ชื่อเสียง ตลอดจนความเป็นอยู่ส่วนตัว ย่อมได้รับความคุ้มครอง” และในมาตรา ๑๒ บัญญัติว่า “ไม่มีบุคคลใดที่จะถูกแทรกแซงในความเป็นส่วนตัว ครอบครัว บ้าน หรือการติดต่อระหว่างกัน หรือทั้งสิทธิในเกียรติยศชื่อเสียงของเขา ทุกคนย่อมมีสิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายหากมีการถูกแทรกแซงเช่นว่านั้น”

“การล่วงละเมิด” หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นคำพูด สายตา การใช้ท่าที รวมถึงการบังคับ การกระทำใดที่ทำให้เรารู้สึกอับอาย ล่วงเกินความเป็นส่วนตัว และไม่ยินยอมพร้อมใจให้ทำ

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- นักเรียนเคยถูกเพื่อนเกลี้ยกล่อมให้ทำทั้งที่ใจจริงไม่ได้อยากทำหรือไม่ เพราะอะไรจึงยอมทำตาม

.....

.....

.....

.....

- สิ่งนี้นักเรียนทำตามใจเพื่อนนั้น คิดว่าเป็นการละเมิดสิทธิคนอื่นหรือไม่

.....

.....

.....

.....

- นักเรียนเคยเกลี้ยกล่อมหรือบังคับให้เพื่อนทำตามใจของเราหรือไม่ เพราะอะไรจึงทำเช่นนั้น

.....

.....

.....

.....

- สิ่งนี้นักเรียนเกลี้ยกล่อมให้เพื่อนทำตามนั้น คิดว่าเป็นการละเมิดสิทธิคนอื่นหรือไม่

.....

.....

.....

.....



รู้จัก เข้าใจในเอตส์

....การมีความรู้ในเรื่องเอชไอวีอย่างถูกต้อง ช่วยให้เรามีความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีได้ ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดการรังเกียจ และอยู่ร่วมกันด้วยความเคารพในความเป็นมนุษย์ที่มีเหมือนกัน....



อยู่ร่วมกัน... ฉันกับเธอ

...ผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย แต่ไม่ปรากฏอาการใดๆ และยังคงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และยังคงดำเนินชีวิตได้ตามปกติ การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อได้ แต่การมีข้อมูลที่ไม่รอบด้าน ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง และทัศนคติที่มีต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีในทางลบ ทำให้เกิดการรังเกียจและเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ...

ในโรงเรียน นักเรียนกำลังช่วยกันเตรียมอุปกรณ์และข้อมูลจัดบอร์ดเนื่องในวันเอดส์โลก

“นี่เลย ข้อมูลโรคเอดส์ที่ค้นมาได้ เขาบอกว่าโรคเอดส์ติดต่อกันผ่านทางกรรมสัมพันธ์ ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน และได้รับเชื้อเอชไอวีระหว่างอยู่ในห้อง คลอด หรือตีมนมแม่” ชิดชนก จัดกองข้อมูลเป็นส่วนๆ

“แล้วเวลาจูบปากกัน จะติดเชื้อเอชไอวีมั๊ย” เนยถามเพื่อนในกลุ่ม

“แล้วใช้ข้าวของ เช่น แก้วน้ำ จานชาม หรือกินข้าวด้วยกันจะติดด้วยไหม เราเห็นคนในหมู่บ้านพูดกัน แล้วเห็นพวกเขาหลีกเลี่ยงเวลาต้องกินอาหารที่มีคนติดเชื้อเอชไอวีทำ แต่เราก็ไม่รู้แน่ชัดหรอก เพราะเขาก็ไม่ได้บอกใครว่าติดเชื้อหรือไม่” ใบตองเพิ่มข้อสงสัยอีก

“จริงเหรอใบตอง แล้วคนที่เขาติดเชื้อเอชไอวีจริงๆ แล้วเขาจะรู้สึกยังไง ที่มีคนแสดงอาการรังเกียจเขาแบบนั้น น่าเห็นใจนะ ไกรมีคำตอบเรื่องพวกนี้มั๊ย” ชิดชนก หันไปหาไกร

“ใช้นี่ให้เป็นประโยชน์เลย มาดูกัน หาคำตอบที่พวกเราสงสัยกันดีกว่า” ไกรเปิดหน้าเว็บไซต์จากมือถือที่เชื่อมต่อสัญญาณไวไฟเข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ต ให้เพื่อนๆ ได้คลายสงสัยพร้อมกัน

จำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีในปัจจุบัน มีสาเหตุจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันเป็นส่วนใหญ่ และเชื้อเอชไอวีไม่ติดต่อจากการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกัน เราควรตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับช่องทางการติดต่อของเชื้อเอชไอวี เพื่อไม่ให้เกิดการรังเกียจหรือสื่อสารเรื่องโรคเอดส์แบบผิดๆ และหากเราอยากรู้ว่าเราติดเชื้อหรือไม่ มีวิธีเดียวคือต้องตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อ แต่ต้องรอ ๒ - ๓ เดือน หลังจากสัมผัสเชื้อหากต้องการตรวจเลือดสามารถไปรับการตรวจได้ที่โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ หรือคลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย ซึ่งเป็นสถานที่ตรวจที่มีบริการให้คำปรึกษาแนะนำก่อนและหลังการตรวจ โดยแพทย์จะไม่บอกคนอื่นเรื่องผลเลือด ไม่ว่าจะตรวจเจอหรือตรวจไม่เจอ



โรคเอดส์

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการสัมผัสเลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี เท่านั้น เชื้อเอชไอวี ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายบกพร่อง และส่งผลให้รับเชื้อโรคติดต่ออื่นๆ ได้ง่าย เป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วย ร่างกายอ่อนแอ วิธีการดูแลตนเองเมื่อติดเชื้อเอชไอวีคือ การดูแลสุขภาพให้ดี จึงต้องเข้มงวดเรื่องการกินยาต้าน กินอาหารที่ถูกสุขอนามัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำสมาธิจิตใจไม่ให้เครียดหรือวิตกกังวล และป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อโรคติดต่ออื่นๆ โดยเฉพาะวิธีการป้องกันที่สำคัญที่สุดคือ การไม่ได้รับเชื้อเอชไอวีเพิ่ม หรือแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่ผู้อื่น โดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์และไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

เราดูเว็บไซต์และแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับเอดส์
และโรคเอดส์ได้จากเว็บไซต์ www.aidsaccess.com /
www.lovecarestation.com / www.clinicrak.com /
www.thaiplus.net / www.aidthai.org





คำศัพท์ที่ควรรู้

“เอชไอวี” (HIV) คือ เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุนำไปสู่โรคเอดส์ ย่อมาจาก

H - Human หรือ คน เพราะเชื้อนี้แพร่ในคนเท่านั้น

I - Immuno-deficiency หมายถึง ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เพราะเชื้อได้เข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้น ระบบร่างกายของเราจึงอ่อนแอลง

V - Virus คือ เชื้อไวรัส ซึ่งคุณสมบัติของเชื้อนี้คือ ไม่สามารถสร้างตัวเองขึ้นมาได้ แต่จะอาศัยเซลล์ของมนุษย์ในการแพร่กระจาย

“เอดส์” (AIDS) คือ ชื่อที่ใช้เรียกกลุ่มโรคที่เป็นผลมาจากเชื้อเอชไอวี โดยเชื้อโรคนี้อาจเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ได้ ย่อมาจาก

A - Acquired หมายถึง ความสามารถในการติดต่อหรือแพร่กระจายเชื้อสู่คนอื่นๆ เชื้อไม่ได้เกิดจากยีนในร่างกาย

I - Immune หมายถึง ภูมิคุ้มกัน เพราะโรคนี้อาจมีผลต่อภูมิคุ้มกันของมนุษย์ ในการยับยั้ง หรือต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

D - Deficiency แปลว่า บกพร่อง เพราะภูมิคุ้มกันโรคของเราไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

S - Syndrome เป็นการเรียกทับศัพท์กลุ่มอาการของโรค คือเมื่อใครมีเชื้อเอชไอวี และเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ อาการเหล่านี้ เรารวมเรียกว่า เอดส์

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- ให้นักเรียนบอกเรื่องที่นักเรียนเคยได้ยินมาเกี่ยวกับคนที่เอดส์สักสองเรื่อง

.....

.....

.....

- นักเรียนคิดว่าสิ่งที่ได้ยินมาเกี่ยวกับคนที่เอดส์ในข้อ ๑ เป็นความเชื่อหรือเป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพราะอะไร

.....

.....

.....

- หากนักเรียนมีความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเอชไอวี จะส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....



บรรณานุกรม

- คิม ช็ุก. (๒๕๕๔). *วัยใสทำยังไงกับภัยใกล้ตัว*. (รัตนชนก ธนาพร ผู้แปล). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- คิม ช็ุก. (๒๕๕๔). *วัยใสทำยังไงเมื่อเป็นหนุ่มสาว*. (รัตนชนก ธนาพร ผู้แปล). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์. (๒๕๕๑). *ประวัติศาสตร์เรื่องเพศ/เรื่องเพศในประวัติศาสตร์ไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชิตาภา สุขพลำ. (๒๕๔๘). *การสื่อสารระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- ชูชาน เมอเรดิธ, และจี ร็อบไบน์. (๒๕๕๐). *เพศศึกษาเรื่องน่ารู้*. (แพทย์หญิงสุรณี จิวริยเวชช์ ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ปาเจรา.
- ญาณธร เจียรรัตนกุล. (๒๕๕๑). *คำถามยอดฮิตในคอลัมน์ถามตอบเรื่องเพศ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นภาพรณีย์ หะวานนท์, และคณะ. (๒๕๕๔). *การสร้างความรู้เรื่องเพศในวัฒนธรรมป๊อป*. กรุงเทพฯ: เอเอ็นเอออปฟิคเอ็กเพรส.
- ปรานี วงษ์เทศ. (๒๕๔๔). *เพศและวัฒนธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ปรานี วงษ์เทศ. (๒๕๔๙). *เพศภาวะในสุวรรณภูมิ* (อุษาคเนย์). กรุงเทพฯ: มติชน.
- พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ, องค์การ. (๒๕๕๔). *“Sex” คู่มือการให้ความรู้เรื่อง สุขภาวะทางเพศ เรื่องที่อยากรู้แต่ไม่อยากถาม*. ปทุมธานี: องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ.
- พิมพ์วัลย์ บุญมงคล, และคณะ. (๒๕๕๑). *ภาษาเพศในสังคมไทย อำนาจ สิทธิ และสุขภาวะทางเพศ*. กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- พิมพ์วัลย์ บุญมงคล, และคณะ. (๒๕๕๑). *เพศวิถีในลือนิยม : บริบทเสี่ยงและเสริมต่อสุขภาวะทางเพศ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิรมล มุนจินดา. (บรรณาธิการ). (๒๕๔๖). *ลับเฉพาะวัยสาว-วัยใส* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: วิริยะ.
- มลฤดี ลาพิมล, และคณะ. (๒๕๕๑). *วาทกรรมเรื่องเพศในหลักสูตรเพศศึกษาแนวใหม่*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วราภรณ์ แซ่มสนิท. (๒๕๕๑). *วิถีคิดเรื่องเพศวิถีของรัฐไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วางแผนครอบครัวและประชากร, กอง. (๒๕๔๒). *คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการให้คำปรึกษาเรื่องเพศ*. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- วาสนา ชูรัตน์. (บรรณาธิการ). (ม.ป.ป.). *๑๐๘ คำถามเซ็กซ์เลสเบียน*. กรุงเทพฯ: สยามอินเตอร์บุ๊คส์.
- วิระดา สมสวัสดิ์. (๒๕๔๙). *ที่ทรงคนส์ตรีนิยม*. เชียงใหม่: วนิดาเพลส.
- ศรินยา พรหมคำ. (๒๕๔๙). *คู่มือวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สิปปประชา.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (๒๕๕๑). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑*. กรุงเทพฯ: ชุมชนุสรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- ศึกษาธิการ, กระทรวง. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (๒๕๕๑). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (๒๕๕๑). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (๒๕๕๑). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุชา จันทร์อม. (๒๕๒๗). *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อมรา พงศาพิชญ์. (๒๕๔๘). *เพศสถานะและเพศวิถีในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: แอคทีฟพริ้นท์.
- อลิซเบธ ฮาร์ทเลย์-บริวเออร์. (๒๕๔๘). *๑๐๐ วิธีเลี้ยงลูกสาวให้เก่ง กล้า น่ารัก*. (อภิญญา พันธุ์สุวรรณ ผู้แปล). กรุงเทพฯ: รักลูกแฟมิลี่กรุ๊ป.
- อุดมศักดิ์ มหาวีวัฒน์. (๒๕๕๐). *เพศศึกษา*. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (๒๕๕๑). *รายงานการประชุมประจำปีเพศวิถีศึกษาในสังคมไทย ครั้งที่ ๑ หัวข้อ “วิพากษ์ องค์ความรู้และธรรมเนียมปฏิบัติเรื่องเพศวิถีในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: เจริญดีการพิมพ์.



องค์การแพธ (PATH)

๒๙๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑ ถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕ โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖