

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา
สำหรับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๒



PR-DDC
Principal Recipient
Administrative Office



หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา
สำหรับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๒



หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๕๒๕-๐๖-๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๑๔,๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : พี. เอส. ซัพพลาย

ภาพประกอบ : ชัยวัฒน์ สุยะเวช

รูปเล่ม : ธานีรินทร์ กุลกาญจน์, สานิต เรียรวรรณ

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 ศิษยานุเทศ์ 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



อาจารย์อัจฉรียา แสนอาทิตย์
 อาจารย์วรวิร์ สวัสดิสุข
 อาจารย์สิริลักษณ์ ยะวิญชาญ
 อาจารย์เรืองฤทธิ์ ดวงภูเมฆ
 อาจารย์ประเชิญ ท่วงที
 อาจารย์กัญญา สุขะอาคม
 อาจารย์อัญชลี อินทिया

 อาจารย์สมพิศ คงเวช

 อาจารย์สุชาติ นิลพงษ์
 อาจารย์กรรต์น์ คำมาก
 นางสาวจรินทร์ โย่สกุล
 นางฉวีวรรณ ธรรมิกานนท์
 นายสุนันท์ วงศ์ทองเหลือ
 นางสาวสุรีย์ แก้วเศษ
 นางจินตนา จิตนารินทร์

 นางสาวอุบลรัตน์ ธนรุจิวงศ์

 นางรัตนา ใจทัศน์กุล
 นางเฉลิมลักษณ์ วิจิตรานนท์

โรงเรียนน่านนคร จ.น่าน
 โรงเรียนน่านนคร จ.น่าน
 โรงเรียนน่านนคร จ.น่าน
 โรงเรียนน่านนคร จ.น่าน
 โรงเรียนวัดกาญจนาราม จ.แพร่
 โรงเรียนวังทองพิทยาคม จ.พิษณุโลก
 โรงเรียนอนุบาลเมืองนครสวรรค์
 จ.นครสวรรค์
 โรงเรียนวัดนิคมประสาท (มิตรภาพที่ ๑๔๙)
 จ.สงขลา
 โรงเรียนเสสะเวชวิทยา กรุงเทพมหานคร
 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร
 สพม. ๑ กรุงเทพมหานคร
 สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
 สพม. ๖ จ.สมุทรปราการ
 สปป. ๑ จ.สมุทรปราการ
 อธิการผู้อำนวยการโรงเรียนธีรกานท์บ้านไธสง
 จ.ลำพูน
 กลุ่มงานป้องกันทางพฤติกรรม กองควบคุม
 โรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรปราการ
 สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรปราการ

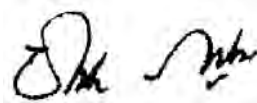
โครงการก้าวอย่างเข้าใจ
 พฤศจิกายน ๒๕๕๕

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 นอกจากนั้น 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

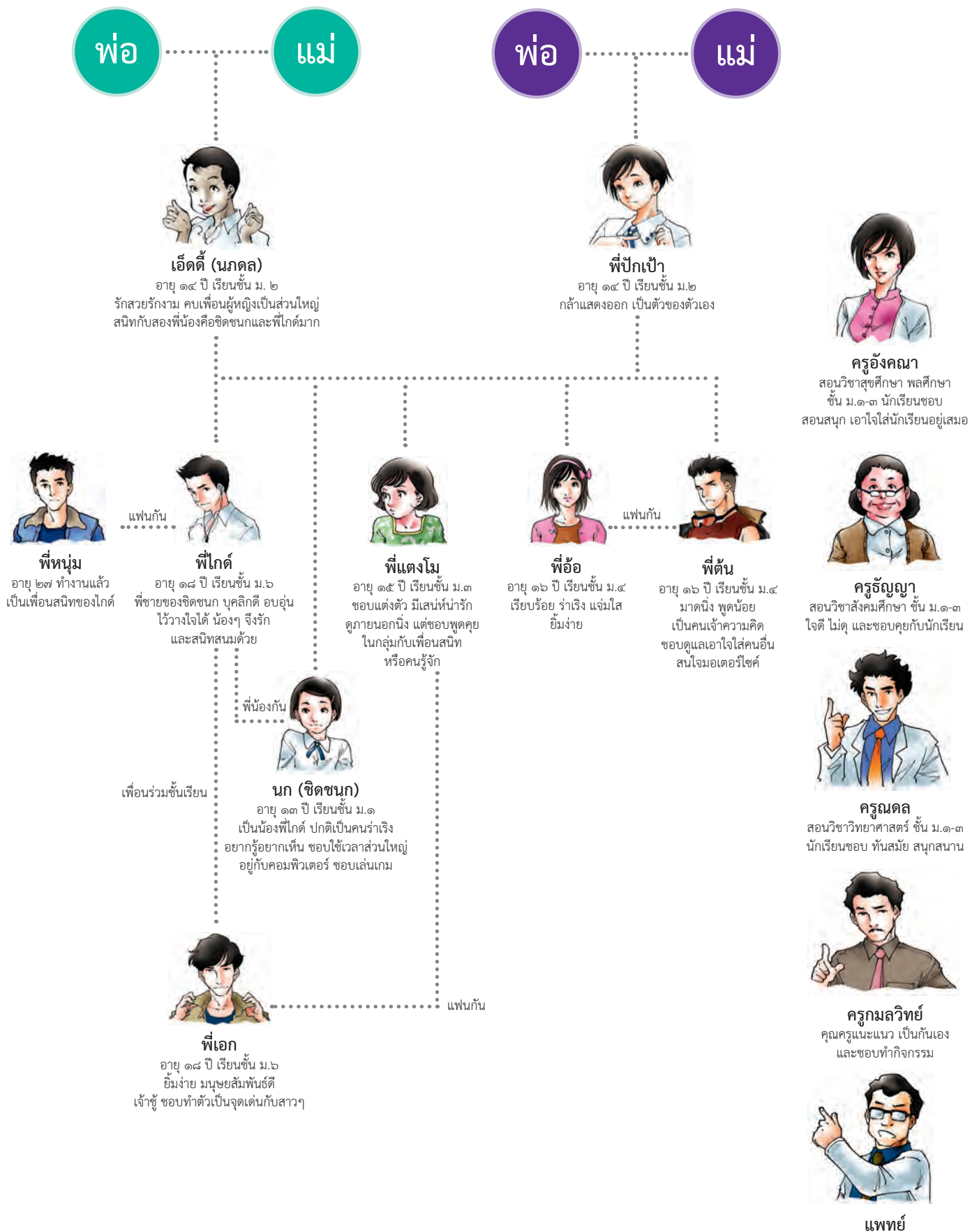


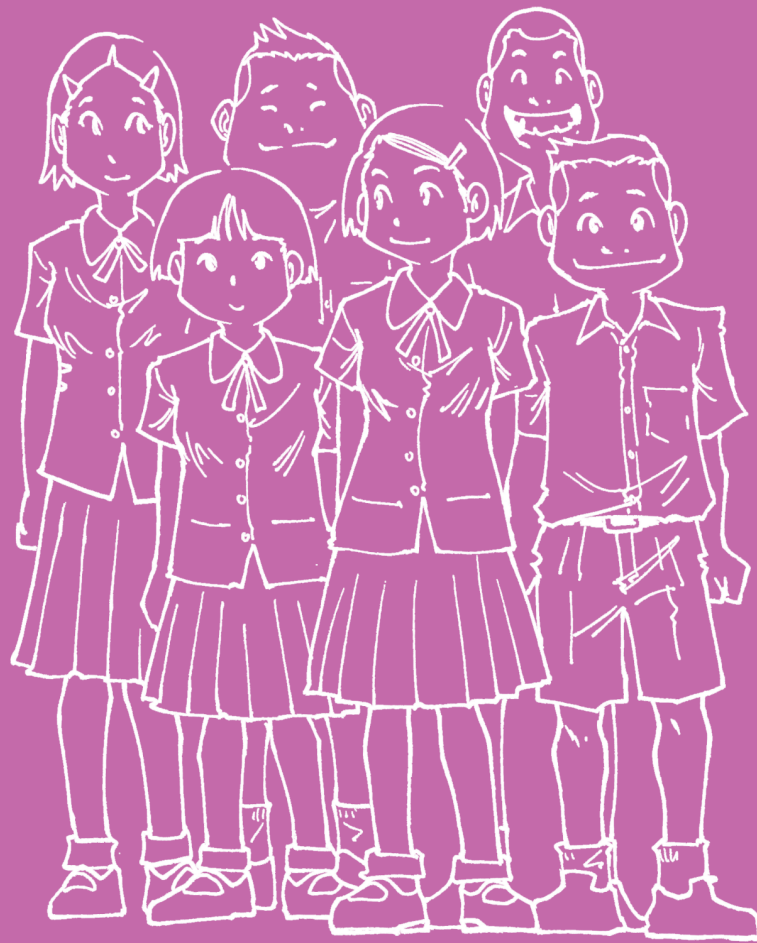
สารบัญ

• แผนผังความสัมพันธ์ของตัวละคร	๙
• ๑ แหล่งข้อมูลสุขภาพทางเพศ	๑๐
• ๒ รู้เขา รู้เรา	๒๔
• ๓ โลกที่แตกต่าง	๓๔
• ๔ ความรักและการแสดงออก	๔๑
• ๕ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการแพร่ระบาด	๕๒



แผนผังความสัมพันธ์ของตัวละคร ในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒







แหล่งข้อมูลสุขภาพทางเพศ

...วัยรุ่นมักมีคำถามมากมายเกี่ยวกับเรื่องเพศ การรู้จักแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ จะช่วยให้วัยรุ่นมีข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้องในการดูแลร่างกาย อวัยวะเพศ และ ขจัดความเชื่อที่ผิดๆ และไม่ตกเป็นเหยื่อโฆษณา...





บอกหน่อย...อยากรู้

...การมีข้อมูลในเรื่องเพศที่ถูกต้อง จะช่วยลดความกังวลใจ และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง....

ความสงสัยในเรื่องเพศเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับวัยรุ่นทุกคน หลายคนจึงเกิดคำถามเกี่ยวกับสรีระร่างกาย อวัยวะ อารมณ์และ ความรู้สึกทางเพศ รวมถึงความสนใจ พฤติกรรมการแสดงออก เกี่ยวกับเรื่องเพศด้วย การเก็บความสงสัยไว้ จะทำให้เราขาด ความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้อง และขาดข้อมูล ข้อเท็จจริง ซึ่งส่งผล ต่อการเลือกตัดสินใจ การดูแลและปฏิบัติต่อตัวเองด้วยนะ



ครูจะคิดยังไงกับคนรัก เพศเดียวกันนะ

ตรงนั้นของคนอื่น จะเหมือนของเรามากน้อย

จุดสุดยอดคืออะไร อยากรู้

ทำไมอายุจิงเวลาถูกล้อว่า เป็นแฟนกับเฮ็ดดี

ข้อมูล - ข้อเท็จจริง

การสื่อสารเรื่องเพศในสังคมมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่าง ทั้งความคิด ความเชื่อ หรือทัศนคติ มุมมองที่มีต่อเรื่องเพศ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าข้อมูลต่างๆ จะมีทั้งข้อเท็จจริงและความคิดเห็น ยกตัวอย่างเช่น ความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะอธิบาย เรื่องอารมณ์เพศที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อาจทำให้ผู้ตอบหลีกเลี่ยงการอธิบายข้อเท็จจริง หรือ กลบเกลื่อนโดยการพูดถึงเรื่องอื่นแทน หรือห้ามพูดห้ามถาม ดังนั้นเมื่อเรามีคำถามในเรื่องเพศต้องพิจารณาถึงแหล่ง ข้อมูลจากหลายแห่งประกอบกัน



ร้อยแปดคำถามของวัยรุ่น

“เพื่อน” อาจเป็นคนแรกหรือบุคคลอันดับต้นๆ ที่วัยรุ่นให้ความไว้วางใจ กล่าวพูดคุยมากที่สุด เพราะบางคำถามเราอาจรู้สึกไม่สะดวกใจ หรือกลัวที่จะถามจากผู้ใหญ่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรง อย่างไรก็ตาม คำถามเรื่องเพศบางเรื่อง ต้องอาศัยข้อมูลที่เป็นจริงทางวิทยาศาสตร์ ข้อมูลทางการแพทย์ หรือความเข้าใจที่ละเอียดอ่อน และไม่ใช่ว่าคำตอบจากความรู้สึก การคาดเดา หรือสิ่งที่ได้ยินมาเพียงอย่างเดียว แล้วเราจะมั่นใจได้อย่างไรว่าคำตอบที่ได้จะเป็นข้อเท็จจริง ผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่ ครู ญาติ หรือบุคคลอื่น เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ให้คำปรึกษา เป็นผู้ให้คำตอบได้ในหลายเรื่อง แต่เราอาจต้องขจัดความรู้สึกกระดากอาย หรือหวาดกลัว ออกไปให้ได้เสียก่อน



ประจำเดือนมา
ไม่ปกติ เกิดจากอะไร

โกนขนอวัยวะเพศ
ดีหรือไม่

รักแร้ดำ
ทำอย่างไรให้หาย

อวัยวะเพศโค้งงอ
ยังมีเพศสัมพันธ์
ได้หรือไม่

แอบชอบคนๆ หนึ่งอยู่
ต้องทำยังไงดี

มะเร็งปากมดลูก
เกิดได้อย่างไร

กินยาคุมฉุกเฉินแล้ว
มีโอกาสท้องมั้ย

วัยรุ่นต้องมีแฟน
อายุเท่าไร
ถึงจะเหมาะสม

เป็นผู้ชายที่อ่อนแอ
หมายความว่าต้อง
เป็นกะเทยหรือเปล่า





ตัวอย่างการสื่อสารเรื่องเพศที่บิดเบือนซึ่งอาจเกิดจากความคิด ความเชื่อและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องนั้น

ความเชื่อที่ผิด	ข้อเท็จจริง
<p>เกี่ยวกับการช่วยตัวเอง เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> • ทำให้มือกุด มือเหмян เป็นสิวมมาก 	<p>การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ทำลายสุขภาพ และไม่ถือเป็นความผิดปกติทางจิต แต่เป็นวิธีการปลดปล่อยอารมณ์เพศรูปแบบหนึ่ง</p>
<p>เกี่ยวกับการมีประจำเดือน เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> • เมื่อมีประจำเดือนห้ามกินน้ำมะพร้าว สระผม หรือกินน้ำแข็ง • ประจำเดือนเป็นเลือดเน่าเสีย 	<p>ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย แต่เกิดการหลุดลอกของผนังมดลูกเมื่อไม่มีการฝังตัวของตัวอ่อนเป็นการเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ในขณะที่มีประจำเดือนฮอร์โมนเพศในร่างกายผู้หญิงอาจไม่สมดุล แต่โดยทั่วไปไม่ห้ามกินน้ำแข็ง หรือกินน้ำมะพร้าวระหว่างการมีประจำเดือน เพราะไม่เกิดผลกระทบต่อผู้หญิงที่มีสุขภาพปกติทั่วไป</p>
<p>เกี่ยวกับพรหมจรรย์ของผู้หญิง เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้หญิงที่เสียความบริสุทธิ์ครั้งแรกต้องมีเลือดออก • ผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วสะโพกใหญ่ขึ้น 	<p>ไม่แน่นอนเสมอไป เพราะโดยปกติเยื่อพรหมจรรย์ของผู้หญิงจะฉีกขาดได้จากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ใช้โลดโผน การเล่นกีฬาบางชนิด เป็นต้น นอกจากนี้ ขนาดของสรีระร่างกาย หรืออวัยวะเพศก็ไม่ใช่ว่าจะบ่งชี้โดยตรง ที่มีอิทธิพลต่อความสุขทางเพศของทุกคน</p>
<p>เกี่ยวกับสรีระร่างกาย เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะภายนอก เช่น หญิงที่มีหน้าผากกว้าง ออกและสะโพกใหญ่ ชายสะโพกเล็ก มีอารมณ์ทางเพศสูง • ขนาดของอวัยวะเพศใหญ่ทำให้ผู้หญิงมีความสุขมากขึ้น 	<p>ความสุขและอารมณ์ทางเพศขึ้นอยู่กับสมาะจิตใจในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ว่ามีความพร้อม ปราศจากความวิตกกังวลใจ หรือได้รับการสัมผัสและต้องตรงจุด ที่ทำให้เกิดอารมณ์เพศมากน้อยเพียงใด</p>

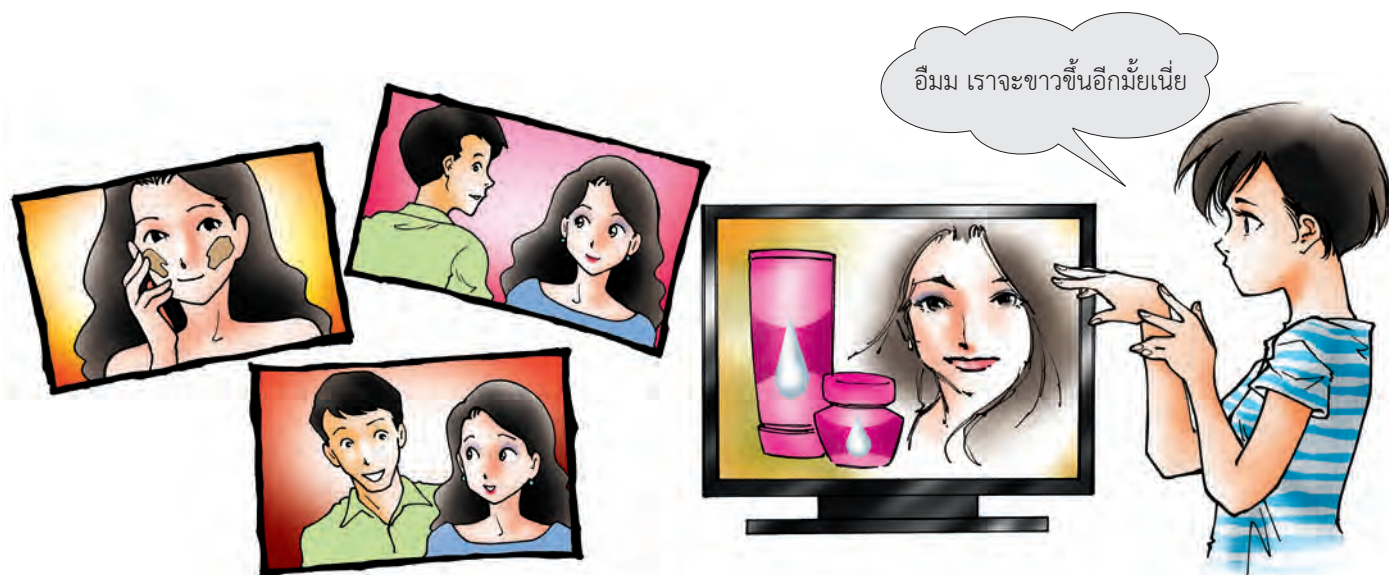




ยอดนักขาย

...สื่อโฆษณาเน้นการสร้างภาพเพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้า และกระตุ้นจิตใจให้ผู้บริโภคต้องการซื้อสินค้าหรือใช้บริการ โฆษณาหลายชิ้นมักใช้เรื่องเพศมาเป็นจุดขาย การเข้าใจและสามารถแยกแยะวัตถุประสงค์ทางการค้าของการโฆษณากับคุณสมบัติพื้นฐานของสินค้า จะช่วยให้เราในฐานะผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าหรือบริการอย่างเท่าทัน...

การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีทั้งมาจากแหล่งข้อมูลตรง คือ บุคคล หน่วยงานที่มีหน้าที่ให้บริการ หรือเป็นผู้มีความรู้ในเรื่องนั้นแล้ว คนเรายังมีการรับรู้เรื่องเพศผ่านทางสื่อสาธารณะอีกหนทางหนึ่ง เช่น สปอตทีวี สปอตวิทยุ ป้ายโฆษณา หนังสือพิมพ์ นิตยสาร แผ่นพับ แผ่นแจก อินเทอร์เน็ต ฯลฯ



ผิว - ผม - ผอม

โดยปกติวัยรุ่นมักจะมีวิตกกังวลกับลักษณะ รูปลักษณ์ หรือขนาดของรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป กลยุทธ์ของผู้ค้าหรือผู้ผลิตสินค้า จึงอาศัยการสื่อสารผ่านช่องทางการโฆษณา ที่จับจุดดังกล่าวมาเพื่อเน้นย้ำให้รู้สึกว่าจะต้องแก้ไขจุดต่างๆ ในร่างกาย หรือเกิดเป็นกระแสนิยมชั่วคราวชั่วครา

โฆษณาขายอะไร

การขายสินค้าผ่านการโฆษณาเป็นสิ่งที่เราพบเห็นทุกวัน เป็นการสร้างแรงจูงใจให้เราคล้อยตามได้ง่าย เพราะการใช้บุคคลที่มีภาพลักษณ์สวย - หล่อ เป็นที่รู้จัก หรือใช้ความคิดความเชื่อ และอุดมคติเกี่ยวกับเพศในทางสังคมเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความอยากใช้ หรือสร้างแรงดึงดูดทางเพศในเนื้อตัวร่างกายของตนเอง เช่น วัยรุ่นหญิงต้องผิวขาวอมชมพู วัยรุ่นชายที่เท่ต้องไม่มีกลิ่นตัว แม่บ้านต้องทำกับข้าวอร่อย หรือซักผ้าได้ขาวสะอาด พ่อบ้านต้องทำงานนอกบ้าน ซึ่งย้ำภาพลักษณ์หญิงชายในอุดมคติ และมีความสมบูรณ์แบบมากกว่าความเป็นจริง ที่สำคัญที่สุดคือ การโฆษณามักให้ข้อมูลข้อดีเพียงด้านเดียวของสินค้า ไม่มีข้อมูลที่รอบด้าน หรือไม่นำเสนอผลกระทบ ผลข้างเคียง หรือประสิทธิผลในระยะยาวที่เกี่ยวกับสินค้าดังกล่าว

โครงสร้างของสรีระร่างกาย ความสูงต่ำ สีผิว สีของเส้นผม สีตา เป็นสิ่งที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เพราะเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล เกิดจากปัจจัยด้านพันธุกรรมของคนแต่ละคน การใช้ผลิตภัณฑ์จากโฆษณา บางชิ้นจึงเป็นการชวนเชื่อที่เกินจริง ถ้าไม่อยากถูกหลอก เปลืองเงิน แล้วยัง เสียความรู้สึกอีก ก็ต้องเท่าทันโฆษณา ที่สำคัญคนเราดูดีได้หลายแบบนะ!



ข้อพึงระวังในการค้นหาข้อมูล

- ข้อมูลมาจากแหล่งที่สามารถอ้างอิงได้ หรือไม่ เช่น มาจากผลการวิจัย มีกระบวนการพิสูจน์หรือยืนยันตรวจสอบแล้วว่า ถูกต้อง
- ผู้ให้ข้อมูลก็มีความสำคัญ เช่น ผู้ให้ข้อมูล เป็นนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีความชำนาญเฉพาะทาง
- ข้อมูลจากการโฆษณาสินค้า จำเป็นต้อง สืบค้นหาข้อมูลหรือข้อเท็จจริงเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจคุณสมบัติที่ชัดเจน ถูกต้อง
- ควรข่งน้ำหนักกว่าข้อมูลที่ได้มีความเป็นไปได้ มากน้อยเพียงใด
- การค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ทำได้ง่าย รวดเร็วและสามารถทำได้ด้วยตนเอง จึงใช้ให้เป็นประโยชน์

ข้อมูลแนะนำเว็บไซต์ :

เกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ การคุมกำเนิด
ถุงยางอนามัย โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
เพศศึกษา และอนามัยเจริญพันธุ์

<http://talkboutsex.thaihealth.or.th>
www.teenpath.net
www.lovecarestation.com
[www.museumofsexuality.com/
Sexually_Transmitted_Infections.html](http://www.museumofsexuality.com/Sexually_Transmitted_Infections.html)
[www.siamhealth.net/public_html/Disease/
infectious/std/index.htm](http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/infectious/std/index.htm)
<http://healthy.in.th/>
www.clinicrak.com/teenage/teenage.html
www.anamai.moph.go.th
www.bangkokhealth.com
www.jitjai.com
www.aidsaccess.com



รู้จัก คุณเคย

...การเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิด การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นการเรียนรู้เพื่อการดูแลสุขภาพทางเพศเมื่อจำเป็นต้องใช้ ซึ่งเรื่องดังกล่าวเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคนที่ต้องมีต่อตัวเอง เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไป...

ปักเป้าเดินคุยมากับแตงโม “พี่แตงโม วันนี้ครูอังคณาสอนเรื่องคุมกำเนิดด้วยแหละ”

“เป็นยังไงบ้าง” แตงโมชวนคุยท่าทีกระตือรือร้น

“ตอนแรกครูถามว่ามีใครรู้จักวิธีการคุมกำเนิดบ้าง มีแต่คนบอกว่าตัวเองรู้ แต่ก็รู้ไม่จริงหรอก รู้แบบผิดๆ ก็เยอะ”

“ผิดยังไงบ้าง” แตงโมสนใจ

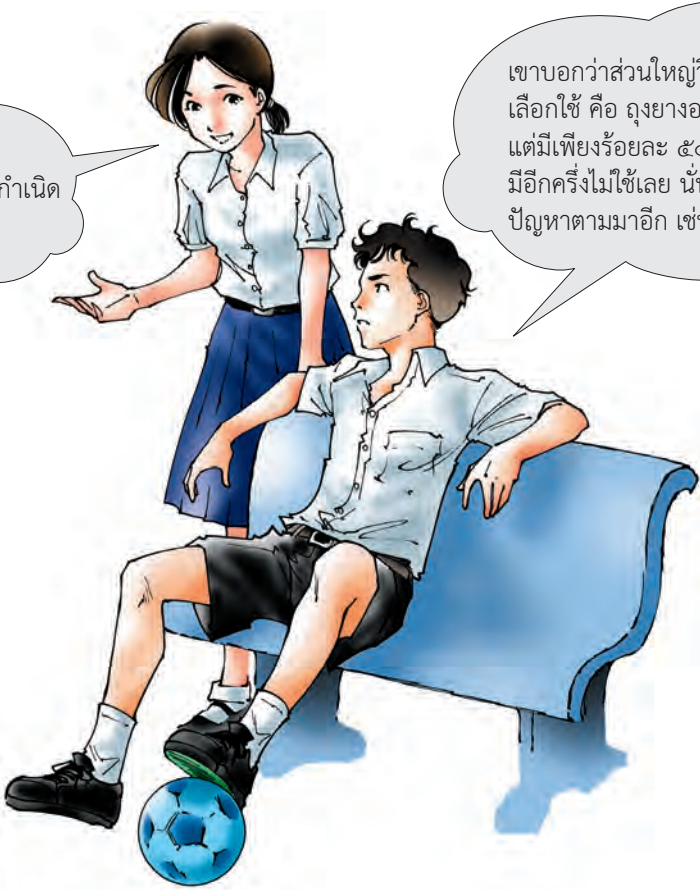
“อธิบายวิธีกินยาคุมฉุกเฉินไม่ตรงกัน การนับระยะปลอดภัยก็นับวันไม่เหมือนกัน ดินะที่ครูอังคณาเขาทำเป็นเอกสารมาแจกให้ด้วย จึงได้ช้อยู่ด้วยกัน แต่ครูก็ย้ำว่าเรื่องนี้เขามีการพัฒนาวิธีการคุมกำเนิดอยู่เสมอ อ้อ! ครูเอาตัวอย่างวิธีการคุมกำเนิดมาให้ดูด้วย มีหลายแบบมากเลยพี่แตงโม หนูชอบตอนที่ครูเล่าให้ฟังว่าสมัยแรกๆ ที่มีการพัฒนาวิธีการคุมกำเนิดขึ้นมา คนคิดยังไงกันบ้าง” ปักเป้าเล่าเพลิน

การคิดค้นและผลิตยาคุมกำเนิดเกิดขึ้นในประเทศอเมริกา ช่วงศตวรรษที่ ๑๙ ตอนนั้นการผลิตยาคุมกำเนิดถือว่าเป็นเรื่องผิดกฎหมาย เพราะค่านิยมของคนในสมัยนั้นเขาเชื่อว่า การมีเพศสัมพันธ์ในสังคมมนุษย์ต้องเป็นไปเพื่อการมีลูกเท่านั้น การริเริ่มผลิตเครื่องมือคุมกำเนิดจึงถูกต่อต้านอย่างมาก แต่ในปัจจุบันวิธีการคุมกำเนิดกลับเป็นประโยชน์มากต่อการควบคุมประชากร ...เราลองคิดกันดูสิว่า ถ้าตอนนั้นเขายุติการพัฒนาคุมกำเนิดจะเกิดอะไรขึ้นบ้างในปัจจุบัน... ไหนใครจะลองตอบครูบ้าง..





ต้น ที่เราเรียนกันวันนี้
ต้นคิดยังไงเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด
หรือการป้องกันโรค



เขายกกว่าส่วนใหญ่วิธีการที่วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์
เลือกใช้ คือ ถุงยางอนามัย ยาคุมฉุกเฉิน
แต่มีเพียงร้อยละ ๕๐ เท่านั้นที่ใช้ หมายความว่า
มีอีกครึ่งไม่ใช่เลย นั่นก็คงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิด
ปัญหาตามมาอีก เช่น ท้องไม่พร้อม หรือติดโรค

ถ้าผู้หญิงไม่ป้องกันตนเอง
ก็จะทำให้ตั้งท้องได้ แล้วมีผลกระทบ
มากกว่าผู้ชายเสียด้วยสิ ... อ้อคิดว่า
มันไม่น่าจะเป็นความรับผิดชอบของผู้หญิง
ฝ่ายเดียวนะ

อืมม.. ถ้าเราไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง
แล้วจะให้ใครรับผิดชอบล่ะ
แต่ต้นหมายถึงทั้งสองฝ่ายนะ



ใครเป็นผู้รับผิดชอบการคุมกำเนิด

อุปกรณ์การคุมกำเนิดส่วนใหญ่ถูกผลิตหรือสร้างขึ้นสำหรับเพศหญิงเป็นผู้ใช้ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นหน้าที่ หรือความรับผิดชอบของฝ่ายหญิงเพียงเท่านั้น การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของสองฝ่ายที่ต้องตัดสินใจและรับผิดชอบร่วมกัน ชายหรือหญิง จึงต้องมีข้อมูลที่เพียงพอ ทั้งชนิดและวิธีการใช้ที่ถูกต้อง ผลข้างเคียงจากการใช้ของคู่ เพื่อปรึกษาและ ร่วมกันตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่ลดผลกระทบและอาการข้างเคียงต่อคู่และตนเอง





เพศสัมพันธ์และการป้องกัน



มีความเชื่อหรือการบอกเล่ากันมาเกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก หรือมีประจำเดือนครั้งแรกได้ไม่นาน หรือรีบปีสวาระหลังการร่วมเพศทันที หรือฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไม่ถึงจุดสุดยอด จะไม่ทำให้ตั้งท้อง ความเชื่อเหล่านี้ ทำให้เกิดความเชื่อสูง เพราะในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ไม่มีอุปกรณ์กันขวาง หรือการเคลือบสารฆ่าเชื้อหรืออสุจิ และเกิดการสัมผัสอวัยวะภายในกันโดยตรง จึงสามารถแพร่เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สู่กันและกันระหว่างที่มีการสอดใส่ทางช่องคลอด หรือช่องทวารได้



เรื่องน่ารู้

“เรื่องแบบนี้เรารู้หรือไม่”

วิธีการคุมกำเนิดมีหลากหลายวิธี ผู้ใช้ต้องเลือกโดยพิจารณาถึงพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง บางชนิดต้องปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข บางชนิดสามารถซื้อได้ตามร้านขายยา หรือขอรับจากสถานบริการสาธารณสุข ส่วนอุปกรณ์ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีเพียงชนิดเดียวคือ ถุงยางอนามัย

<ul style="list-style-type: none">• ถุงยางอนามัย 	<ul style="list-style-type: none">• มีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศ โดยดูวันผลิตหรือวันหมดอายุก่อนการใช้• ใช้สวมเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว โดยให้บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว แล้วสอดให้สุดโคนอวัยวะเพศ ก่อนที่จะสอดใส่ช่องคลอดหรือช่องทวาร• เมื่อเสร็จกิจ ให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ รูดออก• ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดและสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ระหว่างชายกับหญิง ชายรักชายได้ด้วย
<ul style="list-style-type: none">• ถุงอนามัย 	<p>ถุงอนามัย ผลิตจากโพลียูรีเทน ชนิดบาง แต่เหนียว และยืดหยุ่นได้ดี ราคาแพง ยังไม่เป็นที่แพร่หลายในเมืองไทย ใช้สอดเข้าไปในช่องคลอดของผู้หญิง หรือช่องทวาร โดยให้ขอบถุงอนามัยอยู่ภายนอก</p>





• ยาเม็ดคุมกำเนิด



ยาเม็ดคุมกำเนิดที่ขายตามท้องตลาด ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยฮอร์โมน ๒ ตัว คือ เอสโตรเจน และโปรเจสโตรเจน โดยจะมี ๒ แบบ คือ แบบ ๒๑ เม็ด และแบบ ๒๘ เม็ด วิธีการกินยาคุมแผงแรก ให้เริ่มกินเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วกินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ด จนหมดแผง ภายใน ๗ - ๑๐ วันหากต้องการมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยทุกครั้ง

สำหรับยาคุม ๒๑ เม็ด เมื่อกินหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคุม ๒๘ เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย ถ้าลืมกิน ๑ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันถัดไป ถ้าลืมกิน ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔ ถ้าลืมกิน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดกินยาคุมแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยาง แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป

ยาเม็ดคุมกำเนิดจะออกฤทธิ์ที่ระดับสมองและรังไข่ ที่ยับยั้งไม่ให้ไข่ตก ซึ่งถือเป็นกลไกหลักในการป้องกันการตั้งครรภ์ ส่วนกลไกอื่นๆ ที่พบคือ เปลี่ยนแปลงสภาพมูกที่ปากมดลูกให้มีสภาพเป็นต่าง และเหนียวข้น สกักกันไม่ให้สperm เคลื่อนตัวเข้าสู่มดลูก เปลี่ยนแปลงสภาพเยื่อโพรงมดลูกให้บางลง ไม่เหมาะกับการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมแล้ว และเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวของท่อนำไข่ ทำให้ไข่ที่ผสมเดินทางไปสู่มดลูกเร็วจนไม่สามารถฝังตัวได้

• ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกฉิน



ต้องกิน ๒ เม็ด จึงมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด สามารถกินได้ ๒ วิธี คือ วิธีแรก กินพร้อมกันทั้ง ๒ เม็ด โดยกินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ วิธีที่สอง กินเม็ดแรกทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ และกินเม็ดที่ ๒ ห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง (ประสิทธิภาพจะลดลงตามระยะเวลา)

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกฉินสามารถยับยั้งหรือทำให้การตกไข่เลื่อนออกไป (ในกรณีที่ฝ่ายหญิงยังไม่มีไข่ตก) แต่หากฝ่ายหญิงมีไข่ตกไปแล้ว ก็มีโอกาสที่จะตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้การกินยาคุมฉุกฉินมีประสิทธิภาพต่ำกว่าวิธีคุมกำเนิดแบบปกติทุกๆ ไป ดังนั้น ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดประจำ

<p>• ยาฉีดคุมกำเนิด</p> 	<p>ยาฉีดคุมกำเนิดมีประสิทธิภาพสูง โดยฉีดเข้ากล้ามเนื้อสะโพก ใช้คุมกำเนิดได้นาน ๓ เดือน ราคาไม่แพง นอกจากนี้ยังมียาฉีดคุมกำเนิดชนิดคุมได้ ๑ เดือน และ ๒ เดือน อีกด้วย การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด ควรฉีดยาเข็มแรก ภายใน ๕ - ๗ วันแรกของการมีประจำเดือน ผลข้างเคียงที่พบ คือ ประจำเดือนอาจมาผิดปกติ</p>
<p>• ยาฝังคุมกำเนิด</p> 	<p>เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ฝังหลอดยาเข้าไปใต้ผิวหนัง มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน ๓-๕ ปี (๓ ปีฝัง ๑ แห่ง ๕ ปีฝัง ๒ แห่ง) ควรฝังยาฝังคุมกำเนิดระหว่างวันที่ ๑ - ๗ ของรอบประจำเดือน โดยไปรับบริการจากเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข อาจมีผลข้างเคียง เช่น ประจำเดือนมาผิดปกติ มีอาการอักเสบ บวมซ้ำ หลอดยาหลุด ปวดหัว น้ำหนักเพิ่ม เป็นสิว ฯลฯ</p>
<p>• การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗</p> 	<p>เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ที่เหมาะสำหรับผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอ ไม่เหมาะกับวัยรุ่นที่ฮอร์โมนเพศปรับตัวทำให้มีความคลาดเคลื่อนของการมีประจำเดือนไม่ตรงตามเวลา การนับให้ใช้ “วันแรก” ของการมีประจำเดือนเป็นวันที่ ๑ หรือวันเริ่มนับ “หน้าเจ็ด” คือ นับย้อนหลังไปให้ครบ ๗ วัน ส่วน “หลังเจ็ด” คือ นับต่อไปให้ครบ ๗ วัน ซึ่งวิธีนี้มีประสิทธิภาพการคุมกำเนิดต่ำ หรือไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เลย ในกรณีที่นับวันผิดพลาดหรือประจำเดือนมาไม่ตรงตามเวลา</p>
<p>• การหลังข้างนอก</p>	<p>เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ คือ การถอนอวัยวะเพศชายออกมาก่อนที่จะมีการหลั่งอสุจิในช่องคลอดฝ่ายหญิง แต่วิธีนี้ได้ผลไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ ฝ่ายชายจะมีน้ำคัตหลังจำนวนหนึ่งออกมาก่อน ซึ่งอาจจะมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจิก็นสามารถว่ายไปผสมกับไข่ได้ นอกจากนี้ การหลังภายนอกยังเป็นวิธีการที่ขึ้นอยู่กับความควบคุมของฝ่ายชายเพียงฝ่ายเดียว โดยที่ฝ่ายหญิงไม่สามารถควบคุมได้เลย</p>
<p>▶ การกินยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน การนับวัน และการหลังข้างนอก ล้วนเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p> <p>▶ “ถุงยางอนามัย” เป็นวิธีเดียวที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p>	

หมายเหตุ นอกจากนี้ ยังมีอุปกรณ์และวิธีการคุมกำเนิดชนิดอื่น ที่ป้องกันการตั้งครรภ์ แต่ไม่ป้องกันโรค เช่น การทำหมันชาย-หญิง หมวกครอบปากมดลูก ห่วงอนามัย การใช้แผ่นแปะผิวหนัง เราสามารถค้นหาข้อมูลรายละเอียดเรื่องพวกนี้เพิ่มเติมได้จากอินเทอร์เน็ต





คำศัพท์ที่ควรรู้

“การคุมกำเนิด” หมายถึง เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการป้องกันการปฏิสนธิหรือขัดขวางการตั้งครรภ์ เทคนิคและวิธีการเหล่านี้ เช่น การป้องกันการตั้งครรภ์หรือการปฏิสนธิ การป้องกันไม่ให้ตัวอ่อนฝังที่ผนังมดลูก และการทำแท้ง หรือการนำตัวอ่อนออกจากมดลูก

“อุดมคติ” หมายถึง จินตนาการที่ถือว่าเป็นมาตรฐานแห่งความดี ความงาม และความจริงที่มนุษย์แต่ละคนถือว่าเป็นเป้าหมายของชีวิตตนเอง

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- จากร้อยแปดคำถามยอดฮิตของวัยรุ่น ๙ ข้อ ลองเช็คคำตอบโดยการค้นหาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และอธิบายคำตอบทั้ง ๙ ข้อด้วยตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ให้นักเรียนสำรวจผลิตภัณฑ์เสริมความงามหรือเครื่องสำอางที่มีอยู่ในกระเป๋าของนักเรียนเอง แล้วบอกข้อดี ข้อเสีย และความจำเป็นต้องใช้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์แต่ละชิ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



รู้เขา รู้เรา

...การเรียนรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จะเป็นประโยชน์
สำหรับวัยรุ่นที่ต้องปรับตัวเข้าหาเพื่อน ผู้ใหญ่ หรือคนอื่นๆ ที่แตกต่างจาก
ตนเอง ในขณะเดียวกัน ก็ต้องรู้จักวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วย...





ฉันในสายตาคนอื่นๆ

...คนเรามีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ตลอดเวลา คนที่รู้จักเราแต่ละคนอาจเห็นเราในแง่มุมที่แตกต่างกัน การได้รู้ว่าเราเป็นอย่างไรในสายตาคนอื่นจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นและช่วยให้เราพัฒนาตัวเองและพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น...



มีคนเปรียบเทียบว่า อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเหมือนพายุ คือเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว หงุดหงิด โมโหง่าย ไม่มีเหตุผล ชอบเสี่ยง จึงมักเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เพื่อน อยู่เสมอ นอกจากนี้แล้ววัยรุ่นก็กำลังค้นหาตัวเอง เรียนรู้ เช่น ชอบทดลองสิ่งใหม่ ต้องการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ รวมถึงสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง เพื่อเติบโตและก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่นั้นเอง



กลัว - โกรธ - อาย

วัยรุ่นก็เป็นเช่นเดียวกับวัยอื่นๆ ที่มีอารมณ์หลากหลายรูปแบบ ที่สำคัญคือเริ่มมีความสนใจทางเพศ แล้วอาจรู้สึกพึงพอใจคนพิเศษบางคนขึ้นมา นอกจากนี้ วัยรุ่นบางคนก็อาจเกิดความรู้สึกแปลกๆ ขึ้นมาได้ เช่น กลัวที่ต้องอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ชอบ หรือเพื่อนหญิงหรือชายตามลำพัง กลัวเพื่อนไม่ยอมรับ กลัวถูกล้อเลียน กังวลใจว่าคนอื่นจะสังเกตเห็นหน้าอกหรือสะโพกที่ขยายใหญ่ขึ้นของตนเอง อายเสียงแหบพร่าเมื่อต้องพูด โกรธ โมโหง่ายเมื่อถูกขัดใจหรือถูกห้าม เป็นต้น

ฉันเป็นอย่างไรในสายตาคนอื่น

วัยรุ่นที่กำลังปรับตัวเข้ากับสังคมรอบตัว จึงเอาใจใส่กับการแต่งตัวและภาพลักษณ์ตนเองมากขึ้น รับรู้และอ่อนไหวต่อความรู้สึกของคนรอบตัว ต้องการการยอมรับจากคนในครอบครัวและเพื่อน และคล้อยตามกลุ่มหรือเพื่อนสนิทมากกว่าตอนเป็นเด็ก ชอบทำกิจกรรมตามกระแสนิยม หรือแต่งตัวตามแฟชั่น ในขณะที่เดียวกัน ก็พยายามค้นหารูปแบบที่ตนเองชื่นชอบเป็นพิเศษ ซึ่งเรียกว่าเป็นการหาอัตลักษณ์ของตนเอง จึงทำให้วัยรุ่นมีความสนใจ และเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์อยู่ตลอดเวลา





ใจเขา ใจเรา

...วัยรุ่นและผู้ใหญ่มักมีความคิดเห็นและความคาดหวังไม่ตรงกัน โดยเฉพาะเรื่องการมีแฟน ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่สื่อสารกัน การเรียนรู้เพื่อเข้าใจความรู้สึกด้วยการ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ช่วยให้เกิดการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลในบทบาทนั้นๆ อันนำไปสู่ความเข้าใจและสัมพันธภาพที่ดีขึ้น...

“เมื่อคืนเกิดเรื่องอีกแล้ว” แดงโมพูดขึ้นมาก่อนในกลุ่ม ระหว่างพักทานข้าวกลางวัน

“อีกแล้วหรือ..” เอ็ดดี้ถามขึ้นเหมือนรู้สถานการณ์ของแดงโมดี

“อิม แค่เราบอกว่าจะไปบ้านเพื่อนและกลับคำห้อยเท่านั้นแหละเป็นเรื่องขึ้นมาอีกจนได้ ไม่เข้าใจจริงๆ ทำไมถึงเป็นเรื่องยุ่งยากถึงขนาดนี้” แดงโมพูดทำที่เป็นกังวล

ตัน ชิดชนก ปักเป้า ซึ่งนั่งอยู่ในกลุ่มด้วยต่างซักถามถึงรายละเอียดที่เกิดขึ้นระหว่างแดงโมกับแม่ ซึ่งไม่อยากให้แดงโมกลับบ้านค่ำมืด แต่แดงโมคิดว่าไม่ใช่เรื่องเสียหายและไม่ได้กลับดึกจนเกินไป เพื่อนทุกคนต่างช่วยพูดให้กำลังใจแดงโม และเข้าใจความเป็นห่วงของแม่

“แม่ก็เหมือนเดิมที่เราชอบเถียง พูดอะไรไม่เคยฟัง แม่ต่างหากที่ไม่เคยฟังเหตุผลเราเลย” แดงโมตัดพ้อ

“บ่นอะไรกันหรือเด็กๆ” ครูอังคณาซึ่งบังเอิญเดินผ่านมา และได้ยินบทสนทนาที่กำลังออกรส

“เอ่อ พี่แดงโมมีเรื่องไม่สบายใจกับทางบ้านนะค่ะคุณครู” ปักเป้าโผล่ขึ้นก่อนตามความเคยชิน แล้วครูอังคณาก็ได้ฟังเรื่องราวที่เกิดขึ้น

“คนเราแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าเราเป็นใคร อยู่ที่ไหน เกี่ยวข้องกับใครบ้าง เมื่อเราโตขึ้นบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ความรับผิดชอบของผู้ใหญ่คือ การดูแลลูกหลานมันเป็นหน้าที่ และความห่วงใยที่มีให้ด้วยเจตนาที่ดี” ครูอังคณาพูดเพื่อให้แดงโมเข้าใจมากขึ้น

“แต่วัยรุ่นอย่างเราก็ทำตัวลำบากจริงๆ นะครับครู จะเป็นเด็กก็ไม่ได้ เป็นผู้ใหญ่ก็ยังไม่เป็น” ตันเปรยขึ้น

นอกจากนี้ สิ่งหนึ่งที่วัยรุ่นต้องเผชิญคือ ความคาดหวังของผู้ใหญ่ที่เกิดจากความปรารถนาดี ในขณะที่วัยรุ่นต้องการอิสระในการเรียนรู้และลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ต้องการความเป็นส่วนตัว แต่ผู้ใหญ่มักเป็นห่วงและกังวล จึงต้องพูดคุยสื่อสารกัน แล้วความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น บางครั้งก็เกิดจากความเข้าใจผิด



โกรธ - โมโห

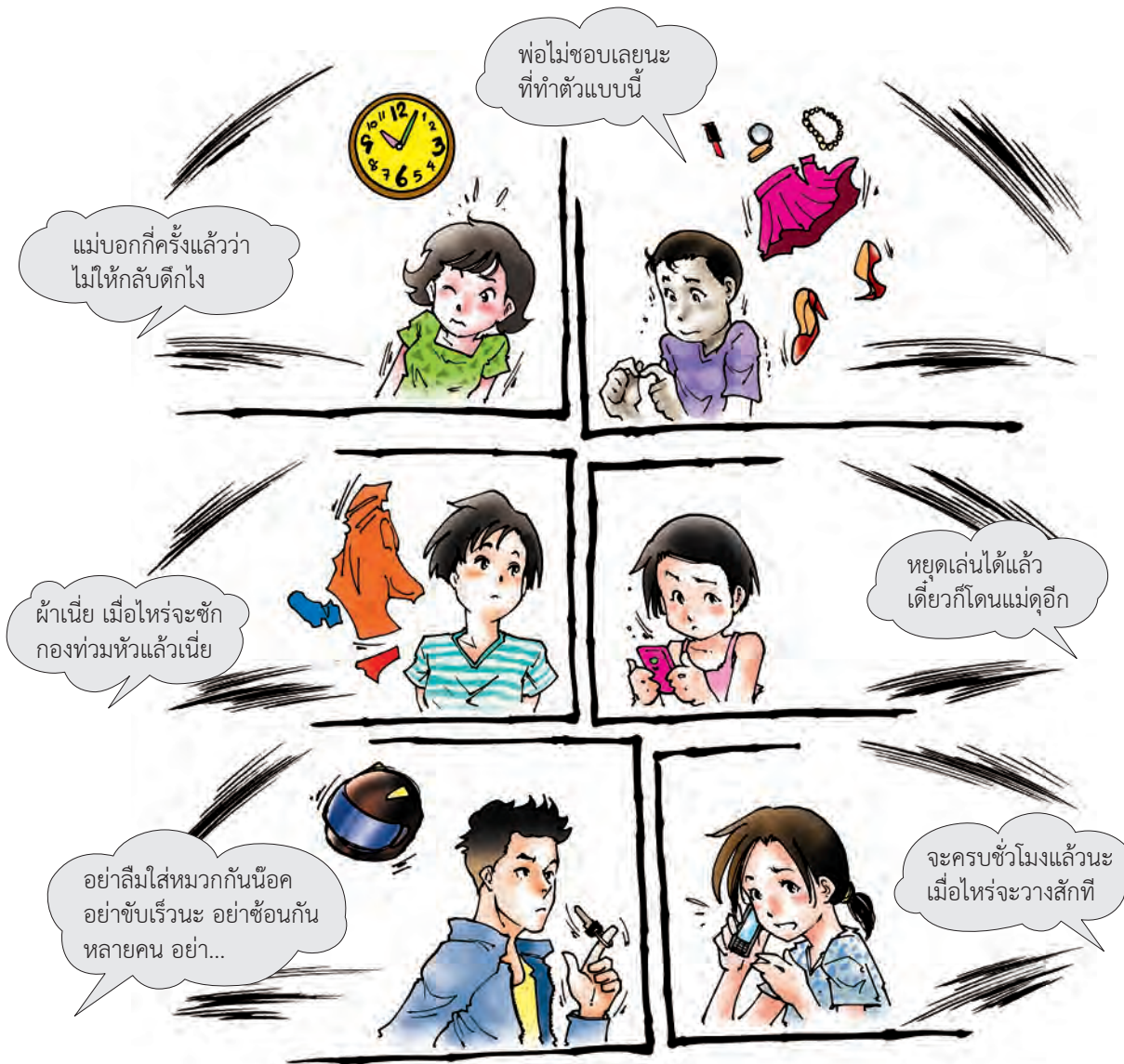
เมื่อเจอกับสถานการณ์ที่ถูกขัดใจ ถูกห้าม ไม่พอใจ สิ่งที่เราควรทำคือการพาตัวเองออกจากสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ หรือเผชิญหน้ากันด้วยอารมณ์ เมื่อเรารู้สึกว่าระงับอารมณ์ได้แล้ว จึงค่อยคิดหาวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อตกลงกันไม่ได้จึงค่อยคิดหาคนกลางมาเพื่อช่วยในการเจรจา และควรตระหนักว่า คนเราเกิดความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจได้ แต่ไม่ควรอยู่กับอารมณ์นั้นนานจนเกินไป





สร้างสะพาน

...ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ เพราะความแตกต่างของวัยและประสบการณ์ ความหวังใยของผู้ใหญ่ที่ปรากฏผ่านการว่ากล่าว ตักเตือน ห้ามปราม ให้ความรู้สึกไม่ไว้วางใจและกังวลเกินความจำเป็นต่อวัยรุ่น การเรียนรู้ถึงความแตกต่างของวัยและประสบการณ์ของทั้งสองฝ่าย จะช่วยสร้างความเข้าใจ ลดข้อขัดแย้ง และสื่อสารกันได้มากขึ้น....



มีวิธีการใดที่จะช่วยให้เราสงบสติอารมณ์ และฟังคำตักเตือนได้อย่างสงบบ้างนะ



จะลดความขัดแย้งได้อย่างไร

วิธีการปรับตัวเข้าหากันเมื่อเกิดความขัดแย้ง เราควรพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ฟังและทำความเข้าใจกับเหตุผล หรือคำอธิบายของอีกฝ่าย พยายามระงับอารมณ์โกรธ โมโห ไม่พอใจ ฉุนเฉียว แล้วค่อยพูดคุยกัน ในการเจรจาพูดคุยกัน เรายังคงเป็นตัวของตัวเอง บอกความรู้สึกหรือความต้องการของเราได้ ในขณะเดียวกัน ก็ต้องยอมรับฟังและพร้อมปรับเปลี่ยนความต้องการของเราด้วยเช่นกัน โดยขึ้นอยู่กับเหตุและผล

ผู้ใหญ่ - เด็ก

ผู้ใหญ่ผ่านการเติบโตจากเด็ก และเคยเป็นวัยรุ่นมาก่อน ดังนั้นจึงมีประสบการณ์กว้างขวาง และบางคนอาจมีมุมมองหรือทัศนคติแตกต่างจากเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบัน หรือมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน เนื่องจากยุคสมัยและสภาพแวดล้อมในสังคมไม่เหมือนกัน การเปิดใจเรียนรู้ พุดคุย ทำความเข้าใจระหว่างกัน จะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายมีมุมมองที่เปิดกว้างมากขึ้น

การรักษาสัมพันธภาพที่ดี เราต้องรู้จักการให้อภัยในสิ่งที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกระทำผิดพลาด ในขณะเดียวกัน ตัวเราเองก็ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับข้อผิดพลาดของตัวเองด้วย และพร้อมแก้ไขเมื่อตัวเราเองถูกคนอื่นสะท้อน หรือบอกจุดบกพร่องในตัวเรา





ให้อภัย

...ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เราควรปฏิบัติต่อกันอย่างสร้างสรรค์ การล้อเลียนเพื่อความสนุกสนานของฝ่ายหนึ่ง อาจสร้างความเดือดร้อนใจให้กับผู้ที่ตกเป็นเป้าของการล้อเลียน ถ้าคำพูดหรือการกระทำของเรามีผลในทางที่ไม่ดี ทำให้เพื่อนเสียใจ ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ...



เพื่อนกับเพื่อน

การคบเพื่อนของวัยรุ่นถือว่าการเรียนรู้ในการเข้าสังคม เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต แต่ละคนอาจมีเพื่อนสนิทเพียงไม่กี่คน หรือชอบคบเพื่อนเป็นกลุ่มก็ได้ และในการคบหากันอาจมีเรื่องไม่พอใจกัน ทะเลาะกัน เนื่องจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน ขัดแย้งกัน เราจึงควรเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน



ล้อเล่น ล้อเลียน

บางครั้งอาจทำลายมิตรภาพลงได้ แม้ผู้พูดหรือผู้กระทำไม่มีเจตนา การล้อเลียนเรื่องเพศ ความผิดปกติทางร่างกาย หรือจุดอ่อนจุดด้อยของผู้อื่น อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของอีกฝ่าย เช่น ทำให้ไม่พอใจ เสียใจ รู้สึกไม่ดี อับอาย หรือได้รับความเสียหาย เราควรยอมรับความผิดพลาดและรับขอโทษ เพื่อไม่ให้เรื่องลุกลาม หรือเข้าใจผิดกันมากขึ้น

การกล่าวคำขอโทษ

เมื่อพูดคำว่าขอโทษ ต้องเป็นสิ่งที่เรารู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ในกรณีที่เรทำได้ทำผิดจริง ทำให้อีกฝ่ายเสียใจ หรือได้รับความเสียหาย การขอโทษเพื่อน ผู้ใหญ่ หรือคนที่อายุน้อยกว่าเราไม่ใช่สิ่งเสียหาย หรือน่าอับอาย

ตัวอย่างคำพูดที่ควรใช้



เคล็ดลับช่วยฝึกการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์

การฝึกสื่อสารเพื่อบอกความรู้สึกของตัวเอง โดยนึกถึงคนที่เราจะไปพูดกับเขา และนึกถึงประโยคที่จะใช้พูดในแต่ละขั้นตอนดังนี้

๑. ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น (ฉันรู้สึกว่า).....
๒. บอกความรู้สึกของเราเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น (ฉันจะพูดว่า).....
๓. บอกผลกระทบที่เกิดขึ้น (ฉันจะพูดว่า).....
๔. บอกความต้องการ หรือความคาดหวังที่เราอยากให้เกิดขึ้น (ฉันจะพูดว่า).....



เมื่อเราถูกล้อเลียน ถูกกล่าวหาว่าทำผิด ถูกเข้าใจผิด หรือถูกทำให้รู้สึกไม่สบายใจในท่าที คำพูด หรือการกระทำของอีกฝ่ายที่ปฏิบัติต่อตัวเรา เราก็ควรบอกกับอีกฝ่ายว่า สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร ทั้งนี้ในขณะที่พูดเราควรระวังอารมณ์ให้มั่นคง ระวังอารมณ์โกรธ โมโห ฉุนเฉียว และใช้ท่าทีที่ไม่กล่าวหากกล่าวโทษอีกฝ่ายจนเกินไป



คำศัพท์ที่ควรรู้

“พัฒนาการทางเพศ” คือการเปลี่ยนแปลงในส่วนที่เกี่ยวกับแรงผลักดันทางเพศ บทบาททางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้น อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์

“ภาพลักษณ์” ภาพสะท้อนของตัวเราที่คนอื่นมองเห็นหรือรับรู้ จากพฤติกรรม การแสดงออก การสื่อสารของตัวเราเอง

“อัตลักษณ์ทางเพศ” หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเอง ว่าเราเป็นเพศใด ชาย หญิง เกย์ กะเทย ทอม ดี

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- ทบทวนตัวเองถึงอุปนิสัยใจคอ บุคลิกภาพ ท่าทาง และบอกจุดเด่น จุดที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขของตัวเราว่ามีอะไรบ้าง

จุดเด่น	จุดที่ต้องการปรับปรุงแก้ไข

- นึกถึงความขัดแย้งครั้งล่าสุด ซึ่งอาจเกิดขึ้นระหว่างตัวเรากับเพื่อน หรือตัวเรากับผู้ใหญ่ และนึกถึงวิธีการที่เราจะเริ่มต้นพูดคุย กล่าวขอโทษหรือปรับความเข้าใจกัน

.....

.....

.....

.....

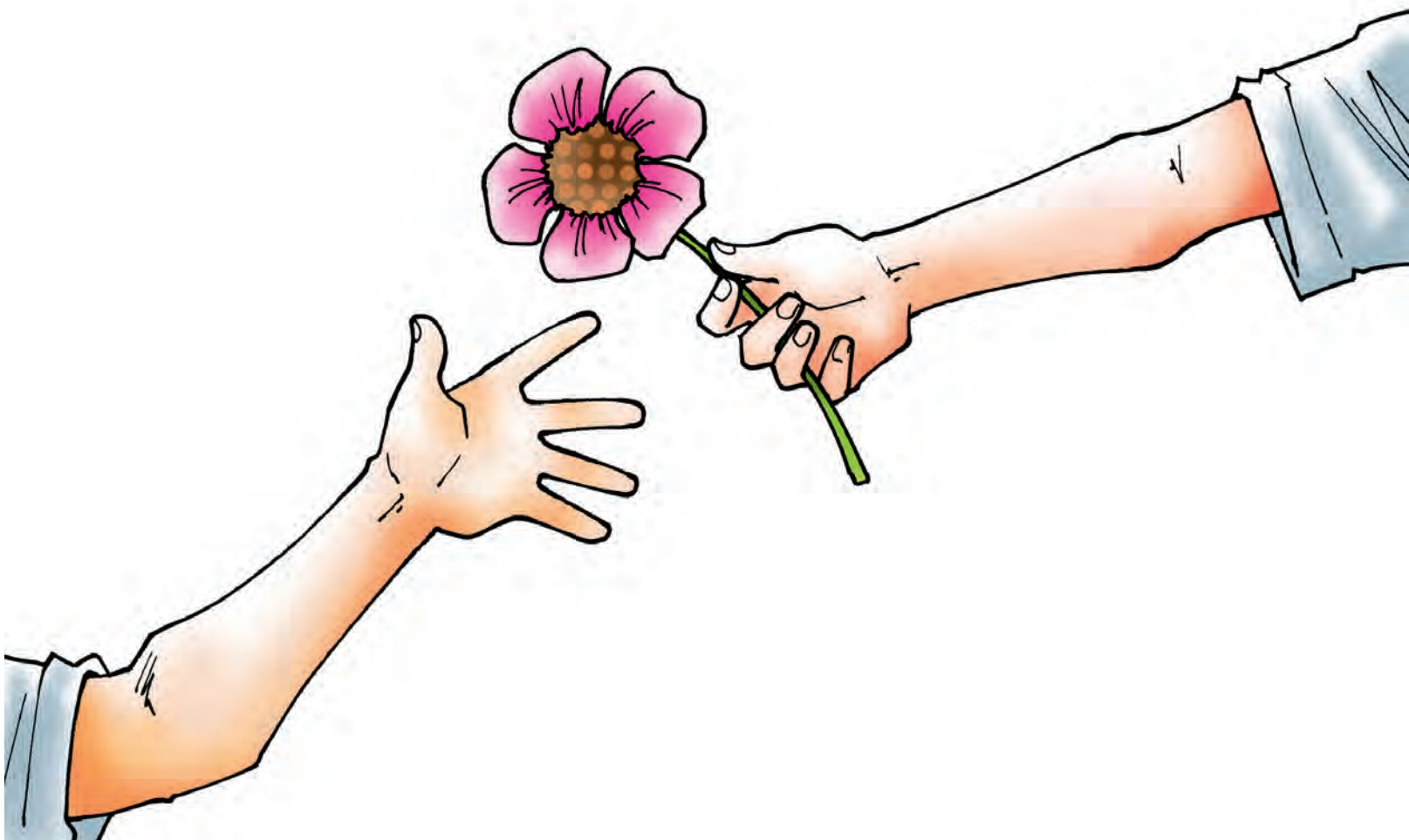
.....

.....



โลกที่แตกต่าง

...ความคิด ความเชื่อเรื่องเพศของคนในสังคมมีความแตกต่างกัน ทำให้คน
ประเพณีและปฏิบัติไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนควรได้รับการเคารพในฐานะที่
เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อ พนักงานบริการทางเพศ กะเทย เกย์
ทอม ดี และเราควรปฏิบัติและแสดงออกต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ ให้เกียรติ
และไม่ตีตราบุคคลเหล่านั้น...





โลกของเธอ โลกของฉัน

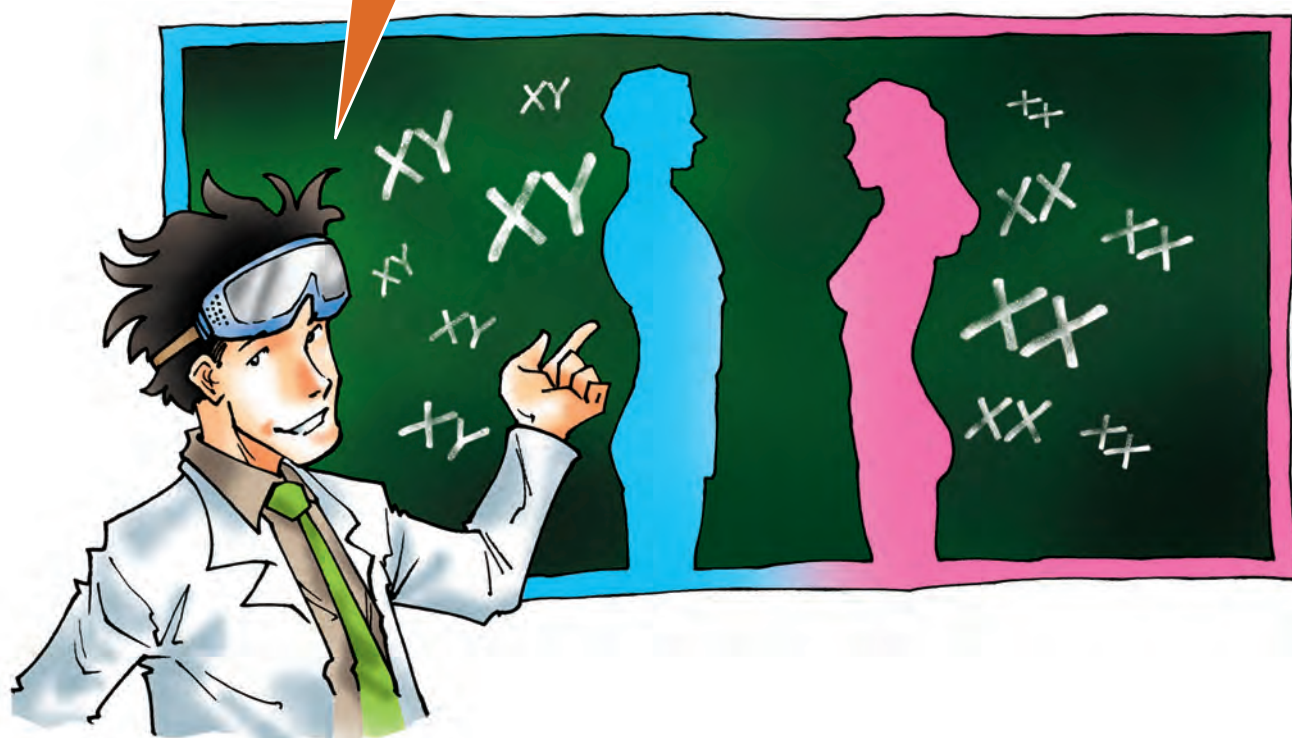
...แม้เราจะอยู่ในสังคมเดียวกัน แต่เราล้วนมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก บุคลิกภาพ ความชอบ/ไม่ชอบ นิสัย พื้นฐานครอบครัว ความเชื่อ ศาสนา รวมทั้งรสนิยมทางเพศ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคม เข้าใจและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยไม่มีอคติ หรือการเลือกปฏิบัติกับคนที่แตกต่างจากเรา...

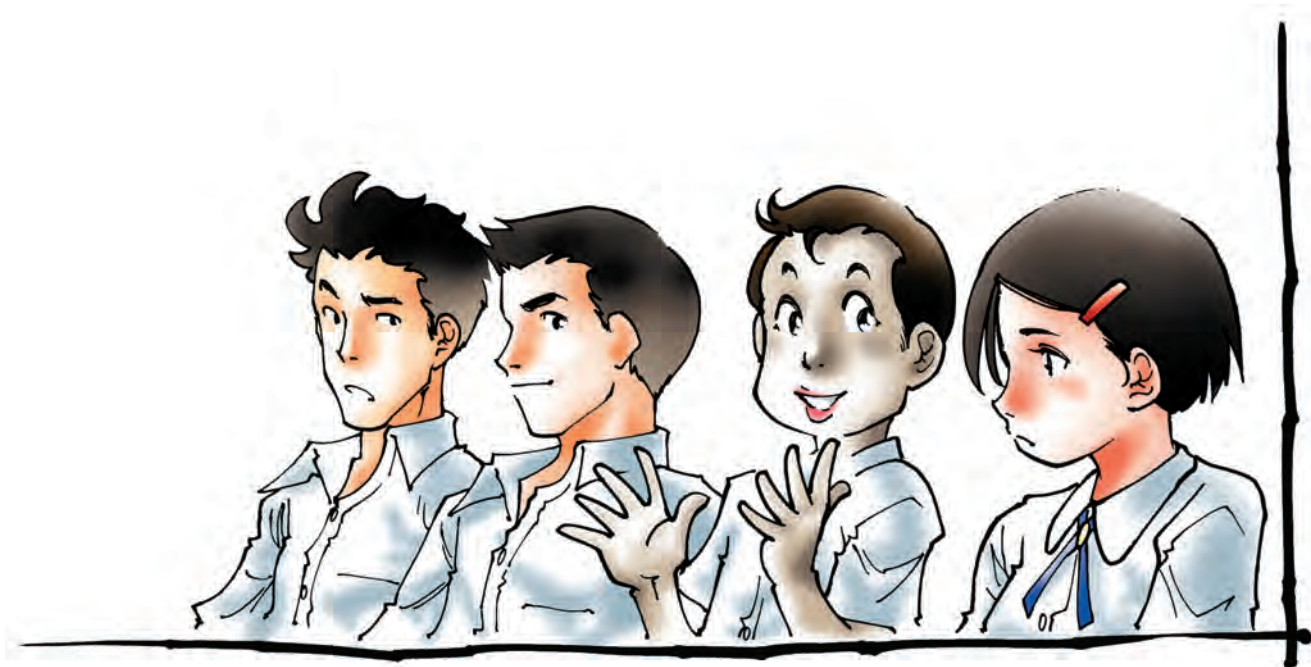
..จริงหรือที่ว่า มนุษย์เรามีเพียงเพศหญิงและเพศชายเท่านั้น..

..ถ้ารู้สึกว่าร่ากายกับจิตใจของเราเป็นเพศที่ไม่ตรงกัน แล้วจะใช้ชีวิตอยู่อย่างไร...

..เราจำเป็นต้องบอกคนอื่นหรือไม่ว่า เราเป็นชายรักชาย หรือเป็นหญิงรักหญิง...

มนุษย์ทุกคน หากดูจากสรีระภายนอกก็สามารถแบ่งเพศได้เป็นสองเพศ คือ เพศชาย เพศหญิง โดยมีสิ่งที่บ่งบอกความแตกต่างคือ หน้าอก คอหอย เสียง สะโพก กล้ามเนื้อ แต่ในปัจจุบันหลักเกณฑ์ทางสรีระดังกล่าวถือว่าไม่เพียงพอสำหรับการกำหนดหรือแบ่งมนุษย์ว่ามีสองเพศเท่านั้น และมีการค้นพบโครโมโซมเพศถึง ๗๐ กว่ารูปแบบ นอกเหนือจากเพศชาย (xy) และเพศหญิง (xx) การยอมรับความเป็นเพศว่า มีมากกว่าสองเพศก็มีมากขึ้นในปัจจุบัน





“เมื่อวานเราไปดูหนังมา เป็นเรื่องผู้ชายรักผู้ชายด้วยล่ะ” ไกด์ซึ่งชอบดูหนังเป็นกิจกรรมยามว่าง บอกกับเพื่อนๆ

“อู๊ย ไกด์ไม่เขินเหรอ เดินเข้าไปดูหนังเกย์ มีใครไปเห็นเขาก็จะคิดว่าไกด์เป็นเกย์ได้นะ” เพื่อนนักเรียนหญิงถามขึ้นมา

“เราชอบและอยากดู และเราก็เป็นเราแบบนี้ คนอื่นจะคิดยังไงเราไปห้ามเขาไม่ได้หรอก” ไกด์พูดด้วยท่าที่ปกติ

“เราไม่ชอบเวลาถูกมองว่าเป็นคนที่ผิดปกติ หรือแปลกจากคนอื่น” เอ็ดดี้เผยความรู้สึก เขาเริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่ชอบผู้หญิงชัดเจนเมื่อถูกล้อว่าเป็นแฟนกับปักเป้า เขาสงสัยตัวเอง และรู้สึกว่าเขาสงสัย หรือชอบแอบมองเพื่อนชายที่หน้าตาดี และโดดเด่นมากกว่าเพื่อนผู้หญิงน่ารักๆ รอบตัว เอ็ดดี้ชอบปักเป้าแบบเพื่อน และรู้สึกสนิทสนมด้วย ไปไหนมาไหนกับเพื่อนผู้หญิงมากกว่า

“เอ็ดดี้!” เพื่อนหญิงอีกคนอุทานขึ้นด้วยความแปลกใจ

“แล้วเราจะรู้ได้ยังไงว่าเราชอบเพศเดียวกันจริงๆ” เอ็ดดี้ไม่สนใจ และชวนคุยต่อ

“สำหรับคนอื่นเป็นยังไงเราไม่รู้ แต่ตัวเราเองเรารู้สึกว่าชอบและสนใจผู้ชายด้วยกันมาตั้งแต่เด็กแล้ว มีเพื่อนบางคนเหมือนกันที่เล่าว่า เขาใช้เวลาในการทดสอบและตรวจสอบตัวเองหลายครั้งจนกว่าจะแน่ใจว่ามั่นใจความรู้สึกของเรา และมันเป็นสิ่งที่เราต้องการจริงๆ และถ้ามันใช่เราก็ไม่ต้องกังวลใจให้มากเกินไป” ไกด์เล่าประสบการณ์ตัวเอง

“แต่เราชอบมองผู้หญิง อยากจีบ และมีความรู้สึกกับผู้หญิงด้วย” เอกเพื่อนของไกด์ ทั้งสองชอบทำกิจกรรมเหมือนกันที่พวกผู้ชายทำด้วยกันบ่อยๆ เช่น เล่นกีฬา สนุกสนานเฮฮาและลุยๆ

“เอาเข้าจริงแล้ว แทบจะไม่มีใครดูออกเลยหรอกนะว่าใครเป็นเพศอะไร” ใครคนหนึ่งในกลุ่มเปรยขึ้น





ฉันเป็นมนุษย์คนหนึ่ง

คนเราไม่มีความแตกต่างกันในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ที่มีความรู้สึก มีชีวิตและจิตใจ มีความต้องการพื้นฐานที่ต้องกินอาหาร การดูแลรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจ และคนเราก็เกิด เติบโต และเสียชีวิตเป็นวงจรที่ไม่ต่างกัน สิ่งที่ทำให้คนเราไม่เหมือนกันมากขึ้นคือ การเลี้ยงดูหรือสภาพแวดล้อมของการเติบโตขึ้นมา ส่งผลให้คนมีความคิดความเชื่อ มีความรู้สึกต่อสิ่งรอบตัวไม่เหมือนกัน รวมถึงมีพฤติกรรมการแสดงออกต่อเรื่องต่างๆ แตกต่างกัน ดังนั้น “เพศ” ของคนจึงไม่สามารถบ่งบอกได้ว่าคนๆ นั้นเป็นคนดีหรือไม่ดี “การเคารพในความเป็นมนุษย์” คือ การให้ความสำคัญว่า คนทุกคนต่างมีคุณค่าในตัวเองทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นเพศใด

ความเป็นเพศ เกิดจากการปลูกฝังหล่อหลอมกันมา ในแต่ละสังคมก็มีความแตกต่างกัน และไม่สามารถตัดสินได้ว่าแบบใดดีกว่าแบบใด เราจึงต้องเคารพความแตกต่างกันอย่างไรละ มาอ่านข้อมูลที่ครุรวบรวมไว้ ในหน้าต่อไปนะคะ



วัฒนธรรมหรือความคิด ความเชื่อ เรื่องเพศ

การเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตขึ้นในสังคมแต่ละแห่ง แต่ละพื้นที่ไม่เหมือนกัน แม้กระทั่งว่าอยู่ประเทศเดียวกันก็ตาม ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมหรือการยอมรับของกลุ่ม เช่น จีนและอินเดียเชื่อว่าลูกผู้ชายสำคัญกว่าลูกผู้หญิง ในอดีตกลุ่มชาติพันธุ์ในเนปาล ภูฏาน หรือกลุ่มเอสกิโม ซึ่งวัฒนธรรมพื้นเมืองอนุญาตให้ผู้หญิงแต่งงานกับผู้ชายหลายคนได้หรือผู้ชายนั้นก็เป็นที่น้องกันได้ หรือเพศหญิงจะสำคัญกว่าเพศชายในแถบไทย ลาว พม่าเพราะฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายครอบครองและจัดการทรัพย์สินสมบัติของตระกูล และมีเครือข่ายความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นทางญาติ ฝ่ายแม่ ปัจจุบันประเทศในแถบยุโรปเห็นว่า การรักเพศเดียวกันไม่ถือเป็นเรื่องผิดปกติ สามารถแต่งงานกันได้ ในหลายวัฒนธรรมการจับมือถือแขนกันเดินระหว่างผู้ชาย - ผู้ชายเป็นเรื่องปกติ เป็นต้น

วัฒนธรรมแต่ละแห่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เนื่องจากในคนแต่ละยุคสมัยมีสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี การเมือง การศึกษา และความจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตแตกต่างกัน ส่งผลให้คนทั้งหญิงและชายมีบทบาทไม่เหมือนกัน หรือมีบทบาทสลับปรับเปลี่ยนกันไปมาได้

เกย์ กะเทย เลสเบียน หญิงรักหญิง คนข้ามเพศ ฯลฯ

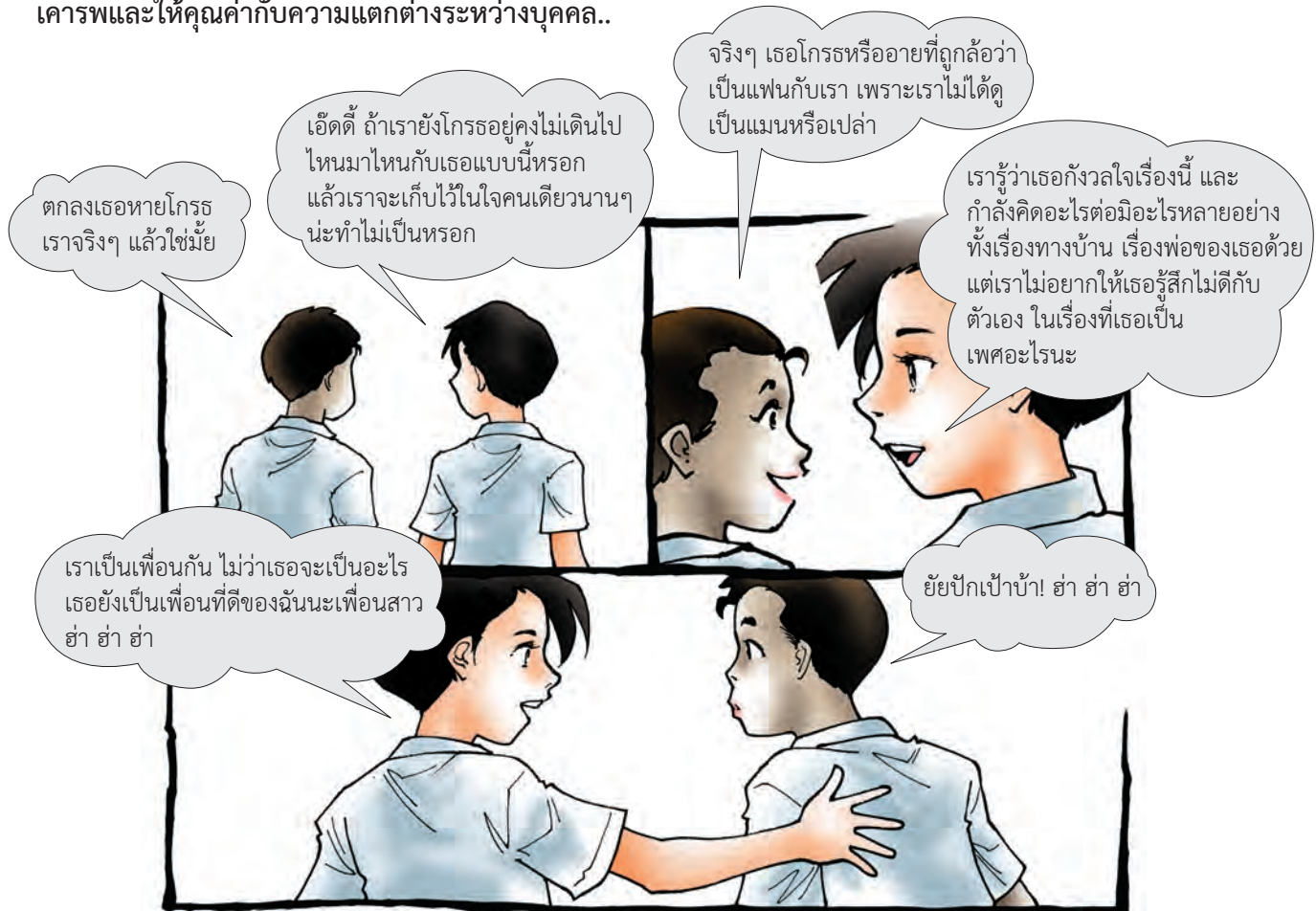
การเคลื่อนไหวและเรียกร้องให้มีการยอมรับในความเท่าเทียมทางเพศ สิทธิทางเพศ เริ่มต้นในอเมริกาช่วงศตวรรษที่ ๑๘ และ ๑๙ นักการเมืองคนสำคัญของอเมริกา ฮาร์วีย์ มิลค์ ประกาศตัวเป็นเกย์ และเป็นแกนนำสำคัญในการเคลื่อนไหว เพื่อกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างกว้างขวาง ช่วงปี ๑๙๗๐ และเกิดความเปลี่ยนแปลงตามมาอย่างมากมาย

ปี ๒๕๔๕ กรมสุขภาพจิตของไทย ออกจดหมายรับรองตามองค์การอนามัยโลกที่ตัดการรักเพศเดียวกันออกจากบัญชีรายการความผิดปกติทางจิตแล้ว หมายความว่า การรักเพศเดียวกันไม่ใช่โรคจิต หรือความเปียงเบน นับแต่นั้นจึงมีการเคลื่อนไหว และสร้างความเข้าใจกับคนในสังคมให้เข้าใจความหลากหลายทางเพศที่เป็นอยู่จริงในสังคม เพื่อให้เกิดการยอมรับกันทั้งด้านกฎหมาย และการอยู่ร่วมในสังคมอย่างคนทั่วไป



รวมมิตร

...ความเป็นเพื่อน หมายถึง การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ โดยยังคงความเป็นตัวของตัวเองได้และเรียนรู้ที่จะเคารพและให้คุณค่ากับความแตกต่างระหว่างบุคคล..



การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ คนรู้จัก หรือเพื่อนๆ สิ่งที่ต้องแสดงถึงความเคารพ คือ การไม่แสดงอาการดูถูก ดูหมิ่น การรังเกียจ กลั่นแกล้ง หรือล้อเลียนในสิ่งที่อีกฝ่ายยอมรับไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม การกระทำ บุคลิกภาพ ลักษณะท่าทางของอีกฝ่ายและความเป็นเพศของอีกฝ่าย คนเราสามารถคบและเป็นเพื่อนกับคนที่ เป็น เกย์ ทอม ดี หญิง ชาย แล้วตัวเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนเพศของตนเอง หรือเลียนแบบเพศของเพื่อนได้นะจ๊ะ



อคติทางเพศ

การมีอคติทางเพศ หรือความลำเอียงต่อเพศ ส่งผลกระทบด้านลบ คือทำให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่า ขาดโอกาสทางการเรียนรู้หรือการศึกษา เช่น ไม่ได้รับอนุญาตให้เรียนต่อในบางสาขาหรือคณะ ขาดโอกาสด้านการประกอบอาชีพ การประกอบหน้าที่การงานในอนาคต และเป็นการมองข้ามความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลนั้นไป



คำศัพท์ที่ควรรู้

“วัฒนธรรมทางเพศ” หมายถึง ระบบการให้ความหมาย ความรู้ และความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ

“ความหลากหลายทางเพศ” หมายถึง การแสดงออกถึงตัวตน และอัตลักษณ์ทางเพศที่มีความแตกต่างกัน เช่น หญิง ชาย เกย์ กะเทย ทอม ตุ๊ด ดี โดยไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามมาตรฐาน หรือบรรทัดฐานเรื่องเพศที่กำหนดไว้เพียงแค่ “หญิง” และ “ชาย” ตามกรอบค่านิยมแบบวัฒนธรรมเท่านั้น

“การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศ” หมายถึง การกระทำหรือไม่กระทำ ที่เป็นการแบ่งเพศ กีดกัน หรือจำกัดสิทธิประโยชน์ใดๆ ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม โดยปราศจากความชอบธรรม เพราะเหตุที่บุคคลนั้น เป็นเพศชาย เพศหญิง หรือเพศใดๆ ที่มีการแสดงออกที่แตกต่างจากเพศโดยกำเนิด

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- มาทบทวนตัวเองกันดีกว่าว่า เรารู้สึกอย่างไรกับเรื่องเหล่านี้ วงกลมรูปหน้าที่ตรงกับความรู้สึกเรามากที่สุด
 - 😊 ใช่เลย! นี่แหละความรู้สึกและตัวเราแน่นอน
 - 😞 ไม่.. ไม่... ไม่แน่นอน นี่มันไม่ใช่ความรู้สึกและตัวเราเลย
 - 😐 อืมม.. เราคงต้องทบทวนความรู้สึกเหล่านี้อีกครั้งว่า เรารู้สึกอย่างไรกันแน่

เราเคยชอบเพศเดียวกันมากกว่าหนึ่งหรือสองคนหรือไม่	😊 😞 😐
ปกติเวลาที่เราคิดหรือจินตนาการเรื่องเซ็กส์ มีคนเพศเดียวกันอยู่ด้วยหรือไม่	😊 😞 😐
เรารู้สึกไหมว่า ตัวเองเข้ากับคนที่อายุเท่าๆ กันไม่ได้	😊 😞 😐
เรารู้สึกไหมว่า บทบาททางเพศ เช่น ผู้หญิงต้องผอมยาว พุดจาอ่อนหวาน ผู้ชายต้องห้าว หรือดูแมนๆ มันไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ตัวเราเป็นเลย	😊 😞 😐
เรารู้สึกเบื่อ หรือไม่ตื่นเต้นเวลาออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศหรือไม่	😊 😞 😐
เราเคยสงสัยไหมว่า เราอาจจะรักเพศเดียวกัน	😊 😞 😐

ที่มา : Am I weird or is this normal? สืบเฉพาะวัยรุ่น - วัยใส, มาร์ลีน โปแทช และลอรา โปแทช ฟรุตแมน, เขียน. ทิวารี, แปล. นิรมล มุนจินดา, บรรณาธิการ. โรงพิมพ์กรุงเทพ ๒๕๕๖.

- เราคิดว่าเพื่อนที่แสดงออกว่าเป็นเกย์ กะเทย ทอม ตุ๊ด ดี กำลังเผชิญปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไรบ้าง และเราจะช่วยได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....





๑

ความรักและการแสดงออก

...การคบเพื่อนต่างเพศ หรือมีเพื่อนสนิทเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น ที่ต้องการ
รู้จักและเรียนรู้เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน โดยคำนึงถึงความสนใจและ
ต้องการของแต่ละฝ่าย ซึ่งไม่จำเป็นต้องลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์เสมอไป...



อยากบอกเธอ

...การแสดงความรู้สึกต่อคนที่เราพึงพอใจอาจมีหลายวิธี และควรคำนึงถึงการแสดงออกที่ทำให้เกียรติกับคนที่เราพึงพอใจ รวมทั้งตระหนักว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างคนสองคนอาจไม่ตรงกันได้ แต่มีได้หมายถึงความสัมพันธ์ต้องยุติลง หากยอมรับและปรับความรู้สึก เพื่อยังคงสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันไป...



“วันเสาร์ที่แล้วแอบไปไหนมารู้นะ อิมมม หรือว่าคงหนีไปร้องคาราโอเกะ” ปักเป้ากระเช้าแต่งโม และทำหน้าตาแบบรู้ทัน ทันทึที่แต่งโมวางกระเป๋าลงบนโต๊ะในห้องสมุด

“เปล่า ไม่ได้ไปไหนนี่” แต่งโมปฏิเสธและทำที่เฉยๆ แต่ในใจนั้นเต้นตึกตักตมตาม เพราะรู้ดีว่าวันเสาร์ที่แล้วมีรุ่นพี่มาเข้าชีชวนไปเที่ยว โดยอ้างว่าอยากให้แต่งโมช่วยพาไปซื้อของที่ห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในตัวเมือง ซึ่งแต่งโมไม่ค่อยชอบรุ่นพี่คนนี้สักเท่าไร บ้านของเขาอยู่ไม่ไกลจากบ้านแต่งโมมากนัก จึงพบปะกันบ่อยและขึ้นรถโรงเรียนเดียวกัน ผู้ใหญ่ทั้งสองบ้านก็รู้จักกันดี แต่หลายครั้งแต่งโมรู้สึกว่ ทำที่ที่เขาแสดงออกกับเธอ ทำให้แต่งโมไม่ค่อยชอบใจนัก เช่น แอบมาช่างหลังแล้วเอาแป้งมาป้ายหน้าตา นั่งเบียดกับเธอบนรถเวลาไป - กลับโรงเรียน ทำสีหน้าและแววตาที่แต่งโมมองแล้วรู้สึกว่ ไม่เหมือนเพื่อนคนอื่นๆ ทำกัน แต่งโมมักเลี้ยงที่จะใกล้ชิดกับเขา เพราะไม่สะดวกใจ และไม่ค่อยไวใจเขา

“หรือว่... จะพากันไปดูหนังมากกว่า อ๊ะ อ๊ะ ไม่อีกทีก็พากันไปเลือกซื้อดีวีดีเพลงรักหวานๆ” ปักเป้าไม่ยอมลดทราวดอก นั้นยังทำให้แต่งโมอึดอัดมากขึ้น เธอไม่อยากถูกล้อเรื่องรุ่นพี่คนนั้น ไม่อยากให้ใครเห็นเธอกับเขา เพราะเธอจำใจไปอย่างเลี้ยงไม่ได้

“ปักเป้า อย่าพูดเรื่องนี้ได้มัย และห้ามบอกใครด้วย แม้แต่เฮ็ดดี ขอร้องละ” แต่งโมรีบบอกเพื่อน

“อ้าว ไหงเป็นงั้นไป นึกว่หนักกับหนุ่มไปล้ลลากัน” ปักเป้าเห็นท่าที่ของเพื่อนจึงรู้ว่แต่งโมไม่สบายใจกับเรื่องนี้

“มันไม่ใช่อย่างทีปักเป้าคิดหรอก ฉันไม่รู้จะทำยงไงดีกับนายคนนี้” แต่งโมพูดเชิงหาร้อ

“หมายความว่า แต่งโมไม่ได้ชอบเขาเธอ แล้วไปเดินกระหนุงกระหนิงกันสองคนแบบนั้น ใครเห็นก็คงเข้าใจแบบฉันนี่แหละ แต่ว่ถ้าแต่งโมรู้สึกไม่สบายใจ แต่งโมต้องชัดเจนและจัดการเรื่องนี้แล้วละ ก่อนทีมันจะยุ่งยากไปกว่านี้” ปักเป้าพูดเป็นจริงเป็นจังมากขึ้น





การแสดงออกของวัยรุ่น เมื่อพบเจอคนที่ถูกใจ หรือ “ใช่เลย” “เป๊ะอะ” อาจมีวิธีการที่จะทำให้อีกฝ่ายประทับใจ ฟังพอใจ และเกิดความรู้สึกที่ดีก่อน เพราะจะส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีตามมา เราจึงควรคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายอยู่เสมอ และรู้จักวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่เป็นการให้เกียรติ ไม่ด่วนสรุปว่าอีกฝ่ายต้องเป็นไปตามที่เราคิดเท่านั้น และอย่าตั้งใจเพื่อใช้เวลาศึกษานิสัยใจคอของอีกฝ่ายด้วย และถ้าเราชอบใครก็ควรเปิดเผยว่า ตัวเราเป็นคนอย่างไรด้วยเช่นกัน

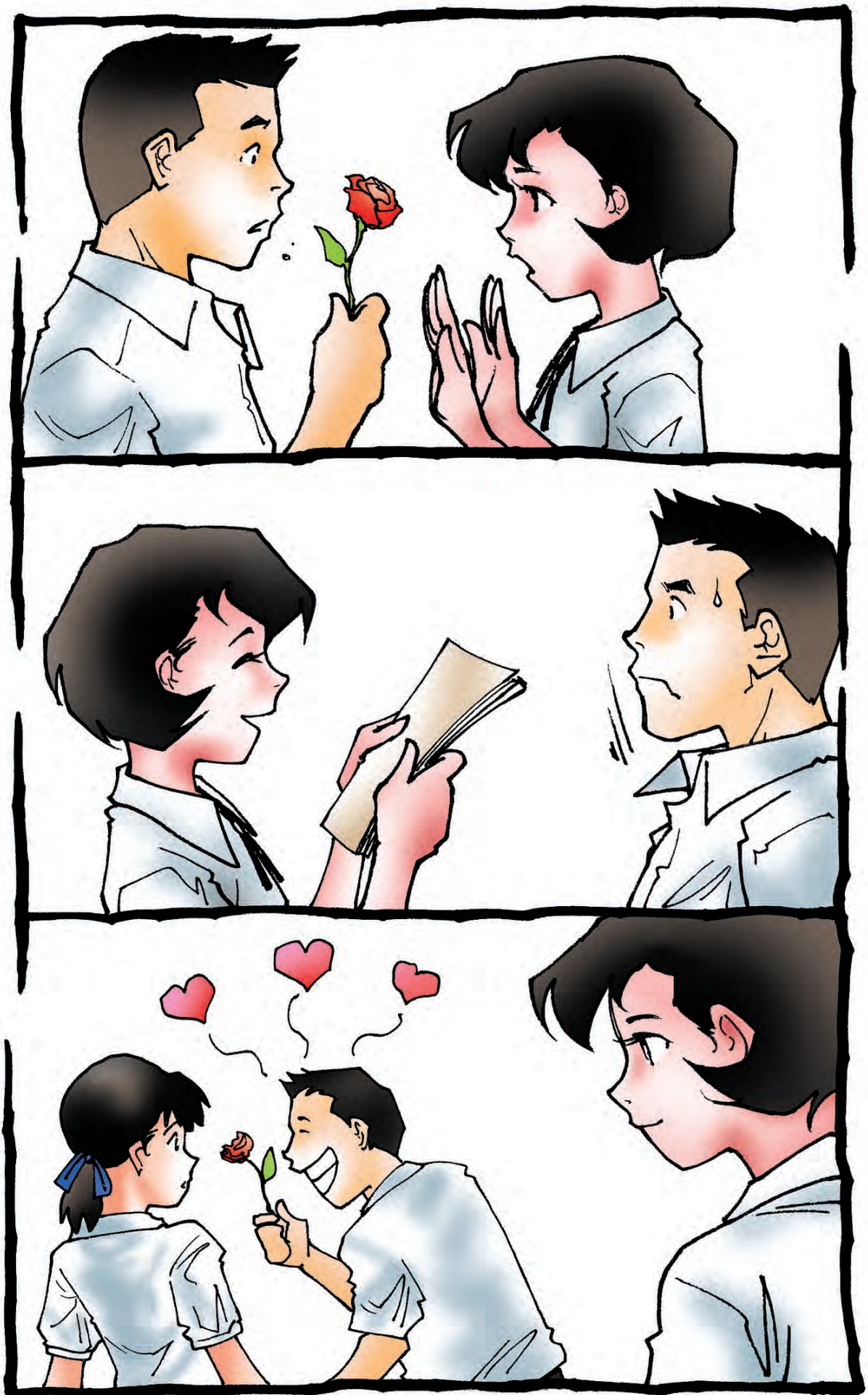


ผิดหวัง - เสียใจ

การแอบรักหรือหลงรักใครสักคน ในขณะที่อีกฝ่ายไม่ได้คิดเช่นเดียวกันกับเรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ใช่ความผิดพลาด สิ่งสำคัญในการเรียนรู้เกี่ยวกับความรักคือ การเป็นตัวของตัวเอง และพร้อมยอมรับความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่าย การปฏิเสธหรือบอกความรู้สึกที่แท้จริงกับอีกฝ่ายเป็นสิ่งที่ดีและเอื้ออำนวย เพราะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งอาจใช้เวลาและบอกเมื่ออีกฝ่ายต้องการรู้คำตอบจริงๆ หรือเห็นว่าอีกฝ่ายกำลังเข้าใจผิด ซึ่งฝ่ายถูกปฏิเสธแม้จะรู้สึกแย่ แต่ก็ต้องยอมรับฟังในเหตุผล การไม่รักไม่ได้หมายถึงการเกลียดกัน แต่อาจเป็นความรู้สึกที่ดีในแบบอื่นได้ เช่น เพื่อน พี่น้อง คนที่ให้ความไว้วางใจ ยกย่อง เคารพนับถือกันและกัน









จินตนาการรัก

...ความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน ซึ่งมีความพึงพอใจต่อกันเป็นพิเศษ อาจพัฒนาไปได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้แต่ละคนควรตระหนักว่า ตนสามารถกำหนดและเลือกได้ว่าต้องการให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างไร และควรเป็นการตัดสินใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย โดยคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งความพร้อมในการรับผิดชอบต่อผลการตัดสินใจร่วมกัน...

เมื่อคนเราเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เป็นธรรมดาที่จะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม หรือรู้สึกพึงพอใจกับใครสักคนเป็นพิเศษที่ไม่ได้รู้สึกแบบเพื่อน แต่เป็นความพอใจในแบบหนุ่ม - สาว โดยเราจะรู้สึกชื่นชอบหรือชื่นชมในบุคลิกลักษณะ นิสัยใจคอ ท่าทางการพูดคุย เป็นต้น นำไปสู่ความต้องการใกล้ชิด จ้องมอง สัมผัสแตะต้องเนื้อตัว ไปไหนมาไหนด้วยกัน จะทำให้เรามีความสุข ตื่นเต้น ดีใจ ภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น เพราะรู้สึกว่าตัวเรามีคุณค่ากับใครบางคน ซึ่งอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ถือว่าเป็นความรักในรูปแบบหนึ่ง

การทำความรู้จักหรือเรียนรู้คนที่ถูกใจ คือการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ช่วยกันทำการบ้าน เดินเล่น หรือไปเที่ยวด้วยกัน หรือไปกับกลุ่มเพื่อน สิ่งสำคัญในการออกเที่ยวด้วยกันคือ การได้ใกล้ชิด และใช้เวลานี้ทำความเข้าใจ ความคิดความรู้สึกของแต่ละฝ่าย พร้อมทั้งตรวจสอบความรู้สึกตัวเองว่า เธอหรือเขาเป็นคนที่เราชอบแบบแฟนจริงๆ หรือชอบแบบเพื่อนมากกว่า อ้อ! อย่าลืมอ่านกฎสามข้อข้างล่างด้วยนะ



กฎข้อที่ ๑ เรายังไม่ใช่เจ้าของกันและกัน การไปเที่ยวด้วยกันเป็นการทำความรู้จัก เพื่อไปสู่ความไว้วางใจ ไม่ได้หมายความว่าถึงการยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์

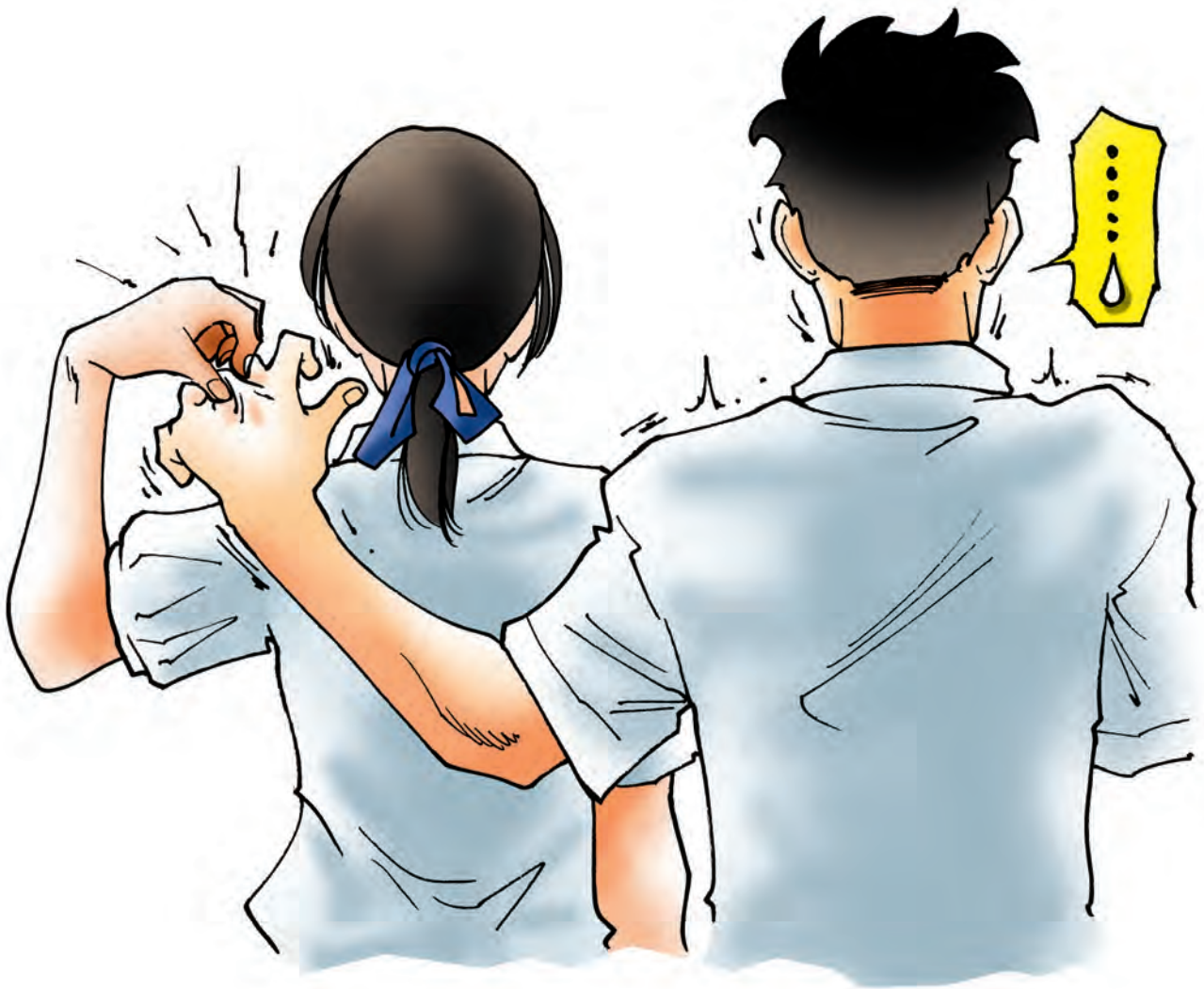
กฎข้อที่ ๒ อย่าปักใจเชื่อว่าเป็น "แฟน" การเรียนรู้และรู้จักกันมากขึ้น ในท้ายที่สุดเราอาจค้นพบว่า คนนี้เรารักแบบเพื่อนแบบพี่น้อง หรือระหว่างเราคือเพื่อนสนิทกันมากกว่า

กฎข้อที่ ๓ อย่าเร่งรีบตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ หรือด่วนสรุปว่า การได้จับมือถือแขน สัมผัสกัน มองกันดูตื้นๆ อยู่กันสองต่อสอง แล้วต้องมีเพศสัมพันธ์ต่อทันที



ความรักและการแสดงออก

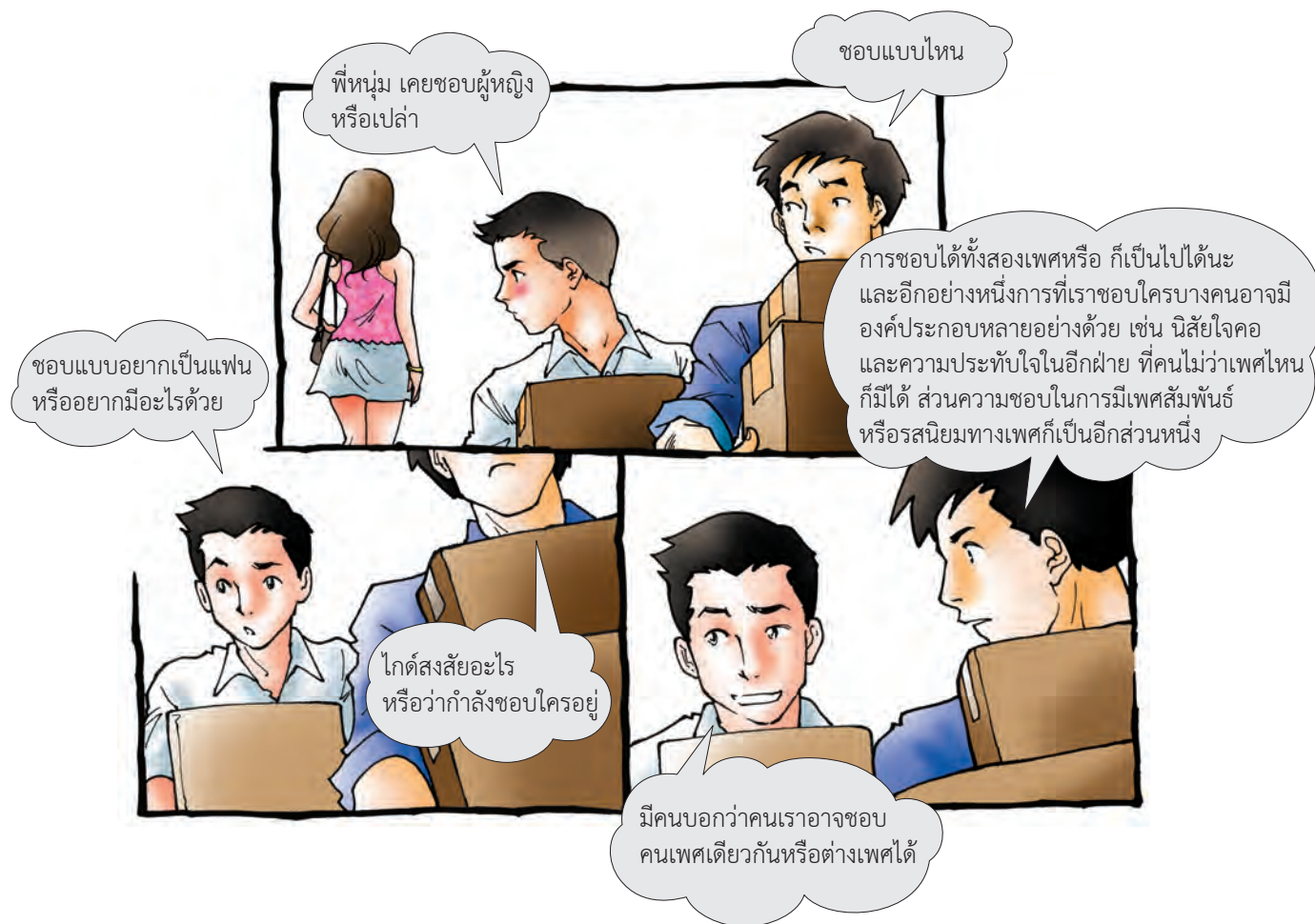
การคบแฟน มีคนรัก มีวิธีการแสดงออกหลากหลายรูปแบบ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความยินยอมพร้อมใจของคู่ การคบหากันระหว่างแฟนไม่ใช่ความสัมพันธ์ที่ให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นคนกำหนดอยู่เสมอ เช่น เป็นฝ่ายตามใจ หรือถูกตามใจตลอดเวลา การยังคงความเป็นอิสระในการคิด ตัดสินใจ และคำนึงถึงความเป็นตัวของตัวเองของแต่ละฝ่ายเป็นสิ่งที่ต้องตระหนักถึง และไม่ถกฉวยเอาประโยชน์จากความสัมพันธ์ เช่น การต้อรอง การชักจูง หว่านล้อม เพื่อให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย โดยเฉพาะการบีบบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ถือเป็นความรุนแรงที่สุด ที่แฟนหรือคนรักต้องไม่ปฏิบัติต่อกัน และเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย





เพศสัมพันธ์มีได้เมื่อใด

...การจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ และการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เป็นสิ่งที่แต่ละคนสามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตัวเอง โดยคำนึงถึงผลที่ตามมาและความพร้อมที่จะรับผิดชอบของตัวเราเอง โดยที่ไม่อาจมีใครบังคับได้หากเราไม่ยินยอม...



เพศสัมพันธ์คืออะไร

การสอดใส่หรือล่วงล้ำขององคชาตเข้าไปในช่องคลอด หรือช่องทวารของอีกฝ่าย การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง จึงทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ และการมีเพศสัมพันธ์กับคนต่างเพศ หรือเพศเดียวกันก็อาจเกิดขึ้นได้ในคนๆ เดียว ความชอบหรือรสนิยมทางเพศในบางคน จึงเปลี่ยนหรือสลับไปมาได้

พร้อม - ไม่พร้อม

เพศสัมพันธ์เป็นการแสดงออกทางกายที่สัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก การตัดสินใจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่ต้องคิดอย่างรอบคอบด้วยตนเอง การเตรียมตัวคือการตรวจสอบความรู้สึก อารมณ์ และเงื่อนไขแวดล้อมของตนเอง และการมีข้อมูลเกี่ยวกับการคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น จะช่วยให้เราตัดสินใจ และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตัวเราเองได้ดีขึ้น การมีเพศสัมพันธ์จึงสร้างทั้งความรู้สึกที่ดีและไม่ดีได้ทั้งสองอย่าง





ครูมีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์
ของวัยรุ่นและผลกระทบที่เกิดขึ้น ดังนี้



- อายุเฉลี่ยของการมีประจำเดือนครั้งแรกคือ ๑๓.๒ ปี
- วัยรุ่นไทยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก อายุระหว่าง ๑๐ - ๑๕ ปี
- เหตุผลของวัยรุ่นหญิงที่มีเพศสัมพันธ์ คือ เป็นการพิสูจน์ความรัก เหตุผลของวัยรุ่นชายที่มีเพศสัมพันธ์ คือ เป็นความใคร่
- การป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละ ๖๐.๙ กินยาคุมฉุกเฉิน ร้อยละ ๑๗.๙ นับวันปลอดภัย ร้อยละ ๒.๒ และไม่ป้องกันเลย ร้อยละ ๑๗.๑
- หลังการมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นชาย เชื่อว่าตนเองจะไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๙๔.๖ วัยรุ่นหญิง เชื่อว่าตนเองจะไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๙๖.๗
- ประเทศไทยมีอัตราเฉลี่ยการคลอดบุตรของมารดาอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี สูงเป็นอันดับ ๒ ของโลกรองจากแอฟริกา และเป็นอันดับหนึ่งในเอเชีย และมีแม่วัยใสคลอดวันละ ๓๓๖ ต่อวัน
- ระหว่างปี ๒๕๔๔ - ๒๕๕๒ วัยรุ่นหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น ๔ เท่า จากร้อยละ ๑๐ เป็นร้อยละ ๔๐





ชะลอดีกว่าไหม

...“การไม่มีเพศสัมพันธ์” เป็นทางเลือกที่ทุกคนสามารถเลือกได้เสมอ ไม่ว่าจะเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อนหรือไม่ และหากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ต้องมั่นใจว่าเกิดจากการยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่าย และมั่นใจว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย...



จินตนาการเรื่องเพศ

วัยรุ่นหญิงหรือชาย อาจมีอาการแพ้ฝันหรือจินตนาการทางเพศ ถึงคนที่ชอบพอ ดารา นักร้อง คนมีชื่อเสียง หรือคนที่ถูกสมมติขึ้นมา ไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาด แม้ว่าการคิดฝันถึงบุคคลเหล่านั้นจะไม่สามารถเป็นจริงในชีวิตของตนเอง แต่เป็นการปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกทางหนึ่ง เช่นเดียวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นการตอบสนองอารมณ์เพศที่ปลอดภัยวิธีการหนึ่ง

การไม่มีเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ และควรเกิดจากวุฒิภาวะและความรับผิดชอบของบุคคล หากตัวเรารู้สึกไม่พร้อมก็ต้องพูดว่า “ไม่” การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นทางเลือกหนึ่งที่ปลอดภัยที่สุด ซึ่งหากเราเลือกวิธีการดังกล่าวต้องมีความตั้งใจจริง และเท่าทันในอารมณ์และรู้จักวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ของตนเอง ทั้งหญิง ชาย สามารถเลือกวิธีการนี้ได้ เพื่อให้ตนเองปลอดภัย



มีข้อพึงระวังอย่างมาก หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน เพราะในการมีเพศสัมพันธ์แต่ละครั้งเพศชายจะปล่อยอสุจิจำนวน ๑๐๐ - ๓๐๐ ล้านตัว แต่ส่วนใหญ่จะตายไป เหลือเพียง ๑ - ๓ ล้านตัวที่เข้าสู่มดลูก และมีเพียง ๑ ตัวที่สามารถผสมกับไข่ของผู้หญิงที่ผลิตจากรังไข่ แล้วฝังตัวในผนังมดลูกของเพศหญิง และปฏิสนธิเป็นตัวอ่อน เจริญเติบโตเป็นทารก การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยสามารถทำได้ในกรณีที่ทารกมีอายุต่ำกว่า ๑๒ สัปดาห์

ครูเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณีไทยเกี่ยวกับเรื่องเพศทั้งในเรื่อง การแสดงออก การแต่งกาย การเกี่ยวพาราฮี การแต่งงาน การมีเพศสัมพันธ์ การมีครอบครัว การยอมรับเพศอื่นๆ ฯลฯ นั้น ในอดีตวิถีการแสดงออกในเรื่องเพศระหว่างหญิงชายในไทย อาจไม่มีความแตกต่างกันมากนัก การยอมรับเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การหย่าร้าง การมีภรรยาหลายคน ค่อนข้างเป็นเรื่องปกติในสังคม แต่ในปัจจุบัน ช่วงศตวรรษ ๒๐ - ๒๑ รูปแบบความเชื่อที่มีอิทธิพลจากรากฐานแนวคิดแบบวิศวะทอเรียน กระจายผ่านระบบการศึกษา และการปกครอง มีผลต่อวิถีชีวิตคนในสังคมค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ ๔, ๕ และจอมพล ป.พิบูลสงคราม ที่ทำให้เพศหญิงและชายมีวิถีการแสดงออกต่างกัน และกำหนดกฎระเบียบต่อวิถีชีวิตทางเพศค่อนข้างมาก เช่น การตั้งนามสกุล คำนำหน้าชื่อ การแต่งงาน เป็นต้น รวมถึงความคาดหวังในเรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ก็เป็นไปในเชิงห้ามปราม และควบคุมเป็นส่วนใหญ่





คำศัพท์ที่ควรรู้

“**เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย**” หมายถึง การทำกิจกรรมทางเพศ หรือตอบสนองอารมณ์เพศที่ไม่เสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ หรือการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ หรือเกิดผลกระทบอื่นๆ ถือเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคนที่จะต้องรับผิดชอบและดูแล

“**การตั้งครรภ์**” หมายถึง ช่วงระยะเวลาเริ่มหลังจากการปฏิสนธิ โดยที่ตัวอสุจิผสมกับไข่ ในสภาวะและเวลาที่เหมาะสม จนถึงการคลอด โดยในมนุษย์ใช้เวลาในการตั้งครรภ์ ๓๖ สัปดาห์ หรือ ๙ เดือน

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- ทบทวนตัวเอง และบอกเหตุผลกับตัวเองว่า อะไรที่จะทำให้เราตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่มีเพศสัมพันธ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการแพร่ระบาด

...โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่มีอัตราการแพร่ระบาดสูงในกลุ่ม
ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน หรือไม่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์...





ป้องกันโรค ป้องกันได้

...โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี เกิดขึ้นได้กับทุกคนรวมทั้งวัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ไม่ใช่ถุงยางอนามัย กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่ามีเชื้อหรือไม่ จากการดูรูปลักษณะภายนอก การไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี แต่หากมีเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ใช้ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี...

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันเป็นสาเหตุของการติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา ทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ หนองใน ซิฟิลิส กามโรค เริม หูด และโรคเอดส์ ซึ่งเกิดจากการได้รับเชื้อเอชไอวีจากการสัมผัสหรือได้รับเลือด สารคัดหลั่ง หรือน้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด นอกจากนี้ เชื้อเอชไอวียังสามารถติดต่อผ่านทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน และการติ่มนมแม่ เราสามารถป้องกันการแพร่เชื้อได้ คือ การใช้ถุงยางอนามัยหรือสารฆ่าเชื้อทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ การเปลี่ยนหรือไม่ใช่เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น การให้ยาต้านสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์ และทารกดื่มนมแม่

ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่เราจะใช้ชีวิตอย่างไรนะ



คนรักเพศเดียวกัน เขาต้องป้องกันมัย ทำอย่างไรละ



การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของโลก ที่ทำให้เกิดการติดเชื้อเอชไอวี ทั่วโลกมีจำนวนผู้ติดเชื้อประมาณ ๔๐ ล้านคน ผู้หญิงติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าผู้ชาย ปัจจุบันแนวโน้มการระบาดเพิ่มขึ้นในกลุ่มหญิงวัยรุ่นทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ปัจจัยการติดเชื้อในเพศหญิงมีอยู่สองสาเหตุ คือ ๑. สรีระภายใน หรือบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง เป็นอวัยวะที่บอบบาง ถลอกเป็นแผลเมื่อเกิดการเสียดสี เช่นเดียวกับช่องทวาร ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย และ ๒. ความคิด ความเชื่อทางสังคม ที่เห็นว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย สำหรับผู้หญิงที่จะพูดคุย ค้นหาความรู้เพื่อดูแลและป้องกันตนเอง

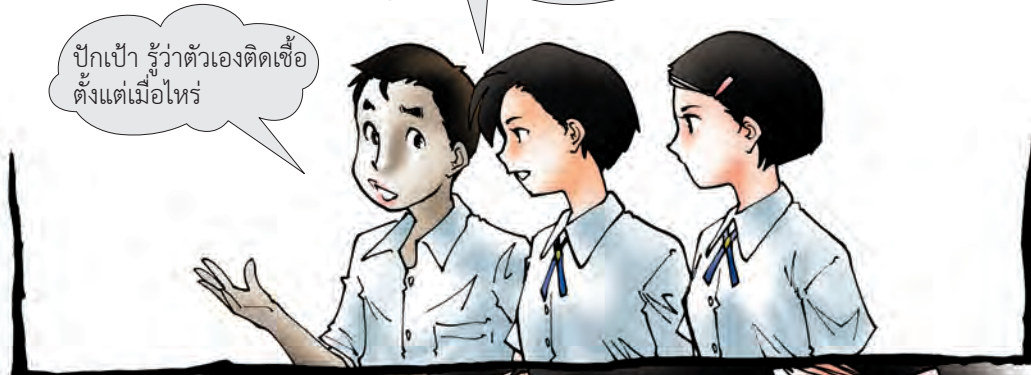


ในปัจจุบันเครื่องมือป้องกันเชื้อเอชไอวีที่มีประสิทธิภาพที่สุดคือ
ถุงยางอนามัย ในขณะที่ยารักษาการแพทย์ก็มีการพัฒนาเครื่องมือป้องกัน
แบบอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับวิธีการใช้ของแต่ละบุคคล เช่น
สารเคลือบช่องคลอด ยากินก่อนและหลังมีเพศสัมพันธ์ และวัคซีน เครื่องมือ
เหล่านี้อยู่ในระหว่างการทดลองวิจัย เช่นเดียวกับยาต้านไวรัสเอชไอวีที่ถูก
พัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น กระทั่งผู้ติดเชื้อสามารถมีสุขภาพที่แข็งแรง
อยู่ได้อย่างคนปกติทั่วไป



ก็พอจะรู้ตั้งแต่อยู่ ป.๕ แต่ไม่มีใครบอก
เราจริงๆ จังๆ ช่วงหนึ่งเราก็กโธธ โมโห
น้อยใจบ้าง แต่ตอนนี้เราเข้าใจแล้ว
ไม่มีใครตั้งใจทำให้มันเป็นแบบนี้หรอก

ป้าป้า รู้ว่าตัวเองติดเชื้อ
ตั้งแต่เมื่อไหร่



เพื่อนๆ ของเราน่าจะมี
หลายคนนะที่พ่อหรือแม่ติดเชื้อ

เราขอโทษนะถ้าทำให้
ป้าป้ารู้สึกไม่ดี

เอ็ดดี้ เราคิดว่าเราไม่ต่างจากคนอื่น
เพียงแค่เราต้องดูแลตัวเองให้ดี
และเข้มงวดมากหน่อยเท่านั้นเอง



เราตั้งใจที่เอ็ดดี้ไม่ได้หวาดกลัวเราว่า
จะเอาเชื้อมาแพร่ และยังเป็นเพื่อน
กับเราอยู่ ชอบใจนะ





การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน นอกจากจะทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ ติดเชื้อเอชไอวีแล้ว ยังอาจทำให้ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เหล่านี้ ได้อีกนะ



หนองใน แสดงอาการหลังจากรับเชื้อในระยะช่วง ๒ วันถึง ๒ สัปดาห์ เพศชาย มีอาการปวดขัด ปวดแสบปวดร้อน ของปัสสาวะ มีหนองไหล เพศหญิง มีอาการปวดขัด แสบร้อนภายในช่องคลอด ตกขาวเล็กน้อย แต่ส่วนมากจะพบ การอักเสบที่หลอดปัสสาวะ หรือเมื่อเชื้อลามไปถึงมดลูก หรือปีกมดลูกแล้ว

ซิฟิลิส เพศชาย ส่วนใหญ่เป็นแผลขอบแข็งที่อวัยวะสืบพันธุ์ บริเวณหนังหุ้มปลายองคชาติ หรือบริเวณรอบๆ ทวารหนัก ส่วนเพศหญิง พบแผลบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หรือผนังช่องคลอดหรือปากมดลูก บางรายอาจพบที่ปาก เมื่อ เกิดแผลแล้วจะหายเองภายใน ๓ - ๘ สัปดาห์ จึงเข้าสู่ระยะที่สอง ที่จะเริ่มมีอาการไข้ต่ำๆ ปวดหัว น้ำมูกไหล เกิดเม็ดผื่น ตามตัว ไม่คัน ไม่เจ็บปวด ต่อม้ำเหลืองโต ผนังท่อน้ำหนักลด และเข้าสู่ระยะแฝง คืออาจไม่แสดงอาการ หรือมีอาการ ได้แบบเป็นๆ หายๆ เชื้อติดต่อกันได้จากการไปสัมผัสตรงบาดแผลนั้น

หูดหงอนไก่ เพศหญิง สามารถมองเห็นได้ที่อวัยวะสืบพันธุ์ด้านนอก ช่องคลอด ปากมดลูก และทวารหนัก เพศชายเกิด ได้ที่ องคชาติ ลูกอัณฑะ ทวารหนัก หรืออวัยวะที่อยู่ใกล้เคียงอวัยวะสืบพันธุ์ เชื้อสามารถติดต่อกันได้จากการใช้ของใช้ ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดตัว และการสัมผัสสัมผัสโดยตรง บางครั้งหูดสามารถหายได้เอง แต่ไม่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสออกไปได้ ยาที่มีขายตามท้องตลาดที่ใช้รักษาหูด ไม่สามารถใช้รักษาหูดที่อวัยวะเพศได้

เริม อาการแสดงคือ เป็นแผลรอบๆ อวัยวะเพศ มองเห็นเป็นจุดแดงๆ เป็นตุ่ม หรือแผลพุพอง ปวดแสบร้อน อาการอาจเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาไม่กี่วัน หรือนานเป็นสัปดาห์ แล้วหายไป แต่เชื้อไวรัสยังคงอยู่ในร่างกาย และเกิดแผลขึ้น ที่เดิมซ้ำๆ

ไวรัสตับอักเสบ ไวรัสตับอักเสบนชนิด B และ C สามารถถ่ายทอดผ่านการมีเพศสัมพันธ์ โดยเชื้อแพร่กระจายโดยตรง จากสารคัดหลั่งจากร่างกายของผู้ที่ติดเชื้อ ได้แก่ เลือด อสุจิ น้ำจากช่องคลอด ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบนชนิด B แต่สำหรับไวรัส C นั้นยังไม่มีวัคซีนสำหรับการป้องกัน

มะเร็งปากมดลูก การมีเพศสัมพันธ์เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการรับเชื้อไวรัสเอชพีวี ที่จะยังไม่แสดงอาการใดๆ หรือ ใช้ระยะเวลานานนับ ๑๐ ปีกว่าจะแสดงอาการออกมา โดยการทำให้เยื่อบุปากมดลูกกลายเป็นเซลล์มะเร็ง เป็นสาเหตุสำคัญ อันดับต้นๆ ที่ทำให้เพศหญิงเสียชีวิต



การติดเชื้อเอชไอวี ไม่ได้ทำให้เรามีชีวิตแตกต่างจากคนอื่นนะ เพื่อการดูแลตัวเอง เราสามารถค้นคว้าและทำความเข้าใจกับเรื่องโรคเอดส์เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.aidsthai.org
www.aidsaccess.com
<http://dpc9.ddc.moph.go.th/napha9/>
<http://siamhealth.net/Disease/infectious/HIV/INDEX.htm>





คำศัพท์ที่ควรรู้

“ผู้ติดเชื้อ / ผู้ติดเชื้อเอชไอวี” หมายถึง คนที่ได้รับไวรัสเอชไอวีเข้าไปในร่างกาย ยังไม่แสดงอาการป่วย แต่สามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้

“ผู้ป่วยเอดส์” หมายถึง ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ภูมิคุ้มกันเสื่อมลง และมีอาการป่วย เนื่องจากโรคฉวยโอกาส

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- อ่านข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับตัวเรา

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. เรามีแฟน / คู่รักแล้ว หรือมีคนที่คุณคบกันอยู่		
๒. เราและแฟน / คนรัก หรือคนที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย สามารถพูดคุย หรือสะดวกใจที่จะสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกเรื่องเพศ ฤงุยงอนามัย การป้องกันโรคและการตั้งครรภ์ ได้ตรงไปตรงมา		
๓. เราแน่ใจว่า แฟน / คนรัก หรือคนที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย เคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน		
๔. เราจะปฏิเสธแฟน / คนรัก หรืออีกฝ่ายได้ หากถูกขอมมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช่ฤงุยงอนามัย หรือรู้สึกไม่พร้อม		
๕. เรามั่นใจว่า จะไม่มีเพศสัมพันธ์ไม่ว่ากับใครก็ตาม		

(หากตอบข้อ ๔ และ ๕ ในช่องว่า “ใช่” และสามารถทำได้จริง จะลดปัจจัยที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ได้อีกหนทางหนึ่ง)







บรรณานุกรม

- คิม ชุก. (๒๕๕๔). *วัยใสทำยังไงกับภัยใกล้ตัว*. (รัตนชนก ธนาพร ผู้แปล). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- คิม ชุก. (๒๕๕๔). *วัยใสทำยังไงเมื่อเป็นหนุ่มสาว*. (รัตนชนก ธนาพร ผู้แปล). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์. (๒๕๕๑). *ประวัติศาสตร์เรื่องเพศ/เรื่องเพศในประวัติศาสตร์ไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชิตาภา สุขพล้ำ. (๒๕๔๘). *การสื่อสารระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- ชูชาน เมอเรดิธ, และจี ร็อบไบน์. (๒๕๕๐). *เพศศึกษาเรื่องน่ารู้*. (แพทย์หญิงสุรณี จิวริยเวชช์ ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ปาเจรา.
- ญาณวธร เจียรรัตนกุล. (๒๕๕๑). *คำถามยอดฮิตในคอลัมน์ถามตอบเรื่องเพศ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นภาพรณีย์ ทะวานนท์, และคณะ. (๒๕๕๔). *การสร้างความรู้เรื่องเพศในวัฒนธรรมบริโภค*. กรุงเทพฯ: เอเอ็นเอฟพีเคเอ็กเพรส.
- ปราณี วงษ์เทศ. (๒๕๔๔). *เพศและวัฒนธรรม (พิมพ์ครั้งที่ ๒)*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ปราณี วงษ์เทศ. (๒๕๔๙). *เพศสภาวะในสุวรรณภูมิ (อุษาคเนย์)*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ, องค์การ. (๒๕๕๔). *“Sex” คู่มือการให้ความรู้เรื่อง สุขภาวะทางเพศ เรื่องที่อยากรู้แต่ไม่อยากจะถาม*. ปทุมธานี: องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ.
- พิมพ์วัลย์ บุญมงคล, และคณะ. (๒๕๕๑). *ภาษาเพศในสังคมไทย อำนาจ ลีทิส และสุขภาวะทางเพศ*. กรุงเทพฯ: เจริญดีมีนคองการพิมพ์.
- พิมพ์วัลย์ บุญมงคล, และคณะ. (๒๕๕๑). *เพศวิถีในลือนิยม : บริบทเลี้ยงและเสริมต่อสุขภาวะทางเพศ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิรมล มุนจินดา. (บรรณาธิการ). (๒๕๔๖). *ลับเฉพาะวัยสาว-วัยใส (พิมพ์ครั้งที่ ๒)*. กรุงเทพฯ: วิริยะ.
- มฤดี ลาพิมล, และคณะ. (๒๕๕๑). *วาทกรรมเรื่องเพศในหลักสูตรเพศศึกษาแนวใหม่*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วราภรณ์ แซ่มสนิท. (๒๕๕๑). *วิธีคิดเรื่องเพศวิถีของรัฐไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วางแผนครอบครัวและประชากร, กอง. (๒๕๔๒). *คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการให้คำปรึกษาเรื่องเพศ*. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- วาสนา ชูรัตน์. (บรรณาธิการ). (ม.ป.ป.). *๑๐๘ คำถามเซ็กซ์เลสเบียน*. กรุงเทพฯ: สยามอินเตอร์บุ๊คส์.
- วิระดา สมสวัสดิ์. (๒๕๔๙). *ที่ทรงคนส์สตรีนิยม*. เชียงใหม่: วนิดาเพลส.
- ศรินยา พรหมคำ. (๒๕๔๙). *คู่มือวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สิปปประชา.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (๒๕๕๑). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑*. กรุงเทพฯ: ชุมชนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- 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 จันทน์เอม. (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 ๑๐๕๐๐

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