

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา
สำหรับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๓



PR-DDC
Principal Recipient
Administrative Office



หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา
สำหรับนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๓



หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๕๒๕-๐๘-๒

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



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

 อาจารย์สมพิศ คงเวช

 อาจารย์สุชาติ นิลพงษ์
 อาจารย์กรรัตน์ 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

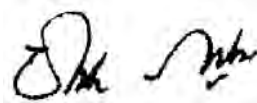
โครงการก้าวอย่างเข้าใจ
 พฤศจิกายน ๒๕๕๕

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 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

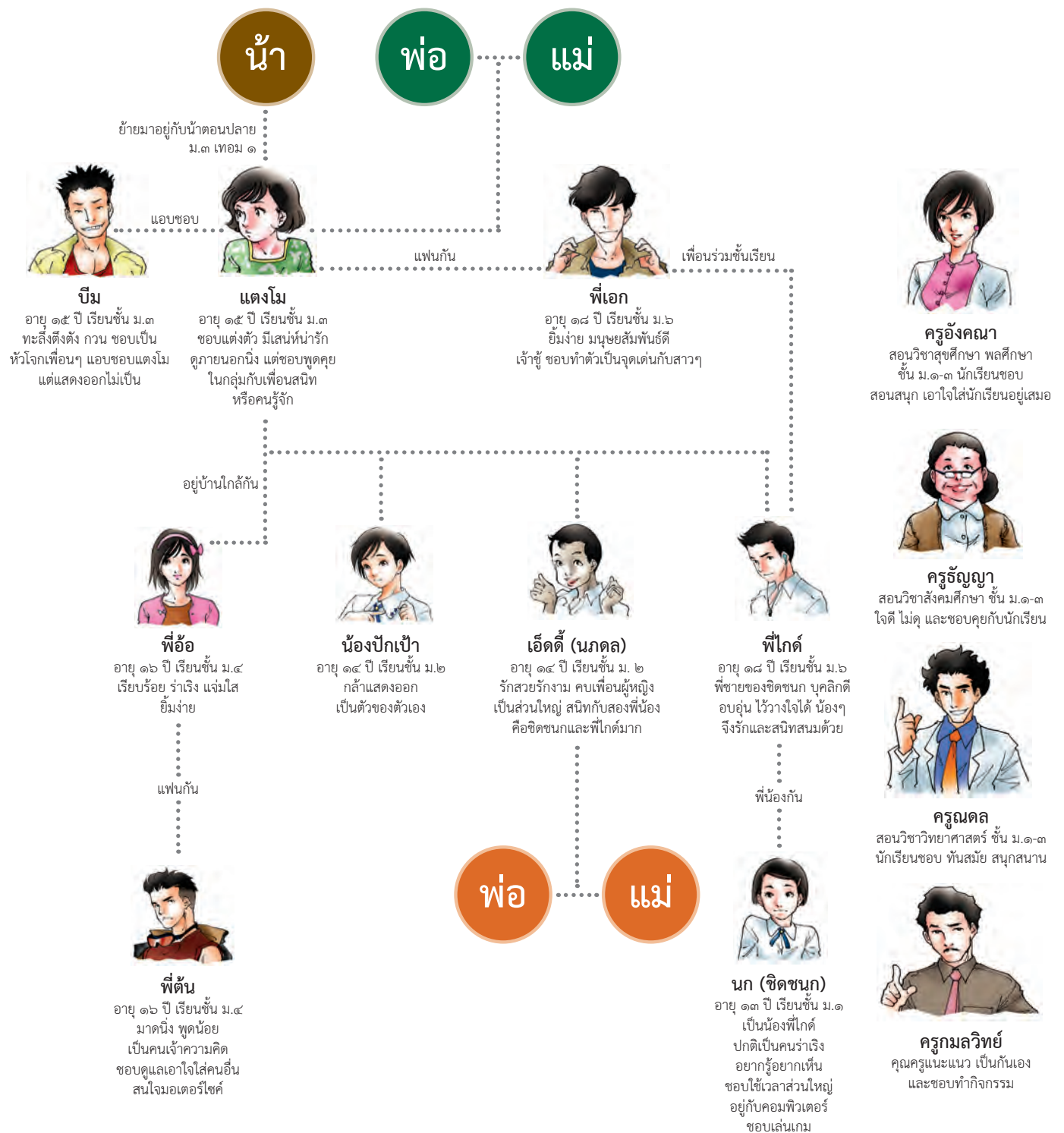


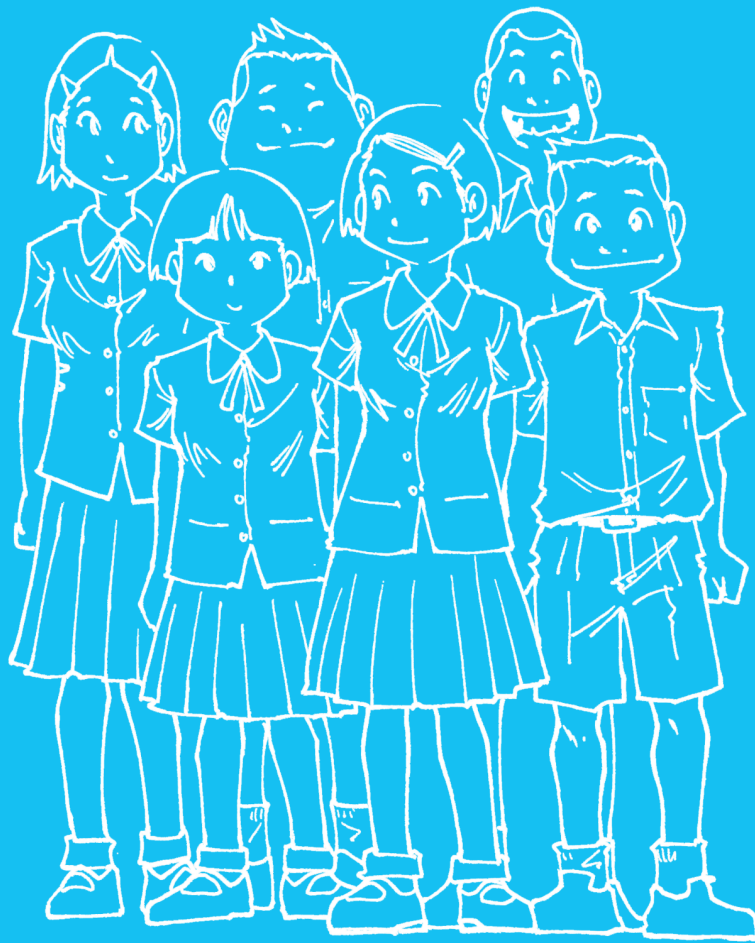
สารบัญ

• แผนผังความสัมพันธ์ของตัวละคร	๙
• ๑ เนื้อตัวร่างกายของเรา ดูแลอย่างไรดี	๑๐
• ๒ รักเป็น เลือกเป็น	๑๗
• ๓ รู้เท่าทันป้องกันได้	๓๑
• ๔ การปรับตัวและอยู่ร่วมกัน	๓๗
• ๕ เพศ และความเป็นเพศ	๔๔
• ๖ ความรุนแรงทางเพศ	๔๘



แผนผังความสัมพันธ์ของตัวละคร ในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพศวิถีศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓







เนื้อตัวร่างกายของเรา ดูแลอย่างไรดี

...ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น มีสิ่ว มีกลิ่นตัว ขนาดของอวัยวะเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งแต่ละคนมีลักษณะแตกต่างกัน ทั้งรูปร่างความสูง - ต่ำ กลิ่นตัว ผิวกาย เป็นต้น ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง การรู้จักวิธีการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างถูกวิธี และรู้เท่าทันการโฆษณาจะช่วยให้เกิดสุขอนามัยทางเพศ และมั่นใจในภาพลักษณ์ของตนเอง...





เปิดห้องวัยรุ่น

...วัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งของการโฆษณาผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการดูแลร่างกายและ/หรือเสริมความงาม การรู้จักประเมินคุณสมบัติ ผลข้างเคียงและความจำเป็นของการใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาจึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เพื่อเท่าทัน...



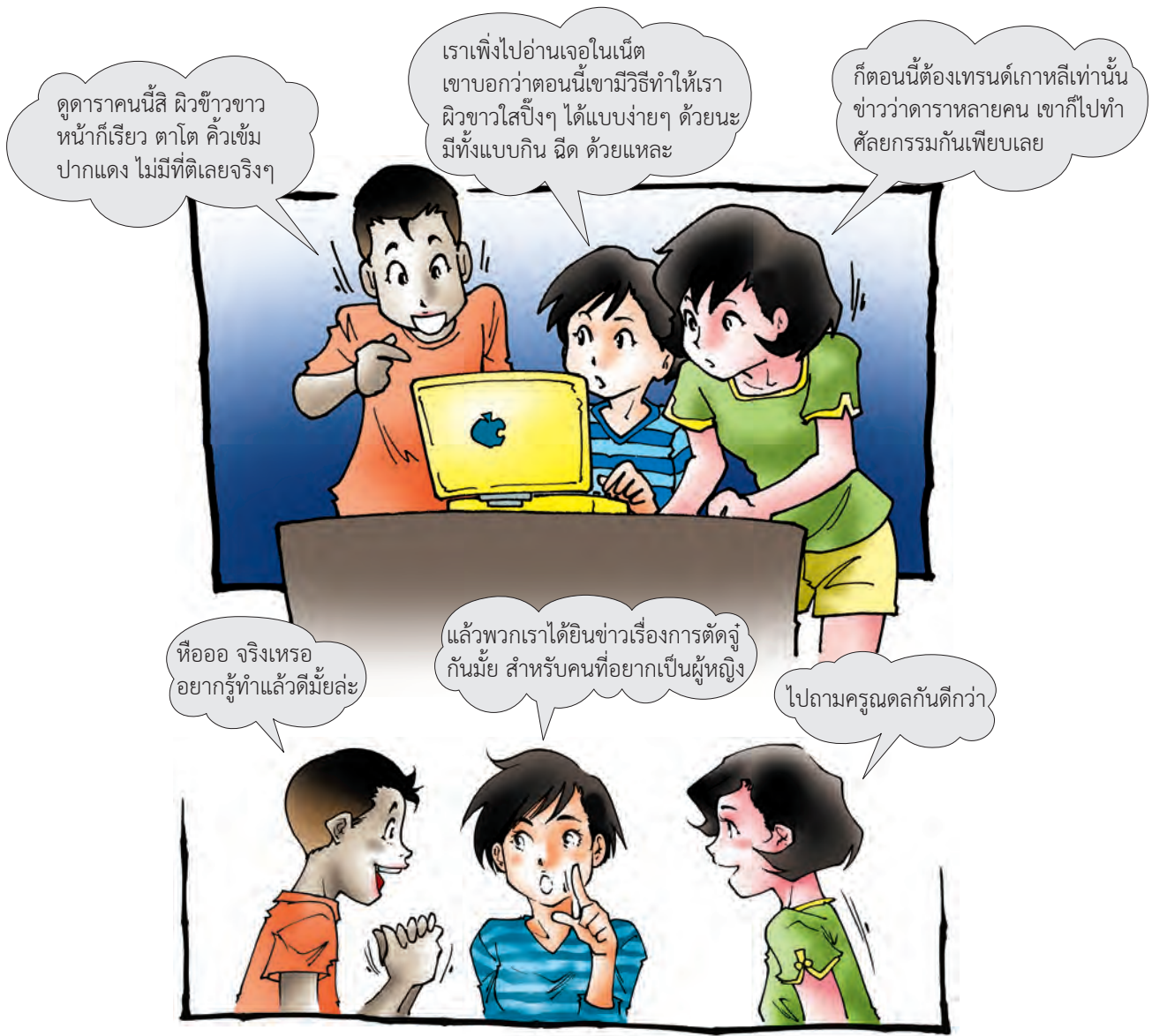
สิว กลิ่น มาจากไหน

พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นตอนต้น หรือช่วงอายุระหว่าง ๑๓ - ๑๕ ปี จะเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน เพศชาย มีกล้ามเนื้อ มีหนวด เครา ขน ขึ้นตามรักแร้ หน้าอก แขน ขา อวัยวะเพศมีขนและโตขึ้น และมีฝิ่นเปียก เพศหญิง หน้าอกขยาย เอวคอด สะโพกใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ มีประจำเดือน และเริ่มมีความรู้สึกทางเพศทั้ง เพศชายและเพศหญิง ระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงทำให้เกิดสิว กลิ่นตัว ซึ่งธรรมชาติของคนจะมีกลิ่นเฉพาะที่ไม่เหมือนกัน นอกจากนี้ อิทธิพลของยีนและโครโมโซมก็ทำให้แต่ละคน มีลักษณะเฉพาะที่ดูจากภายนอกแตกต่างกันด้วย

การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมความงามและดูแลความสะอาดของร่างกาย

ประกอบด้วยสารเคมีที่สามารถใช้กับร่างกายได้ ในปริมาณเหมาะสม ประโยชน์ของการใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลความสะอาด เช่น สบู่ เจลล้างหน้า ครีมอาบน้ำ สเปรย์ดับกลิ่น ช่วยทำให้เราขจัดคราบสกปรก เหงื่อโคลนผิวหนังได้ง่ายขึ้น และทำลายแบคทีเรียหรือจุลินทรีย์บางชนิดที่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็น และผลิตภัณฑ์บางชนิดช่วยในการป้องกันและบำรุงผิว ผม เช่น โลชั่น ลิปสติก น้ำหอม แป้ง ในขณะที่เดียวกัน ส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ดูแลความสะอาดและเสริมความงาม ก็อาจทำให้เกิดอาการระคายเคือง คัน แพ้ อักเสบ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเพิ่มขึ้น จึงต้องพิจารณาถึงข้อมูลหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคุณสมบัติของสินค้า ในด้านประสิทธิภาพ และองค์ประกอบ เช่น มาตรฐาน อย. ราคา





ตอนนี้การแพทย์มีความก้าวหน้าไปมาก เช่น การผ่าตัดลูกอัมตะทำให้ ฮอร์โมนเพศชายลดลง สาวประเภทสองที่ใช้วิธีนี้จะทำให้ลักษณะทางสรีระ ร่างกายคล้ายผู้หญิงมากขึ้น และการผ่าตัดแปลงเพศก็สามารถทำให้ ชายกลายเป็นหญิง และหญิงกลายเป็นชายได้ด้วย แต่ทั้งหมดนี้เขายังไม่มี ผลการศึกษาและวิจัยถึงผลดี ผลเสียในระยะยาวนะ ดังนั้นคนที่ต้องการใช้ เทคโนโลยีทางการแพทย์เพื่อตัดแปลงหรือตกแต่งร่างกาย นอกจากจะต้อง อาศัยแพทย์ที่มีความชำนาญสูงแล้ว ต้องเตรียมใจรับกับผลกระทบข้างเคียง ที่อาจเกิดขึ้นด้วย หรือทำไปแล้วไม่ได้ผลอย่างที่คาดหวัง หลายคนที่ยอมเสี่ยง เพราะทำให้เขารู้สึกภูมิใจ มีความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น



ไม่เท่ แต่เร้าใจ

..บุคคลล้วนมีรูปลักษณะภายนอกแตกต่างกัน และแต่ละคนมีความเป็นพิเศษเฉพาะตน การเข้าใจความแตกต่าง โดยธรรมชาติ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง รวมทั้งเข้าใจว่าภาพลักษณ์ที่ปรากฏในการโฆษณาสินค้าเป็นภาพลักษณ์ ที่สร้างขึ้นเพื่อให้เป็นกระแสนิยม เพื่อให้เกิดการซื้อสินค้า..



วัยรุ่น เมื่อ ๕๐ ปีก่อน



วัยรุ่น เมื่อ ๔๐ ปีก่อน



วัยรุ่น เมื่อ ๓๐ ปีก่อน



วัยรุ่น เมื่อ ๒๐ ปีก่อน

สื่อโฆษณา

สื่อโทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต เป็นช่องทางการเรียนรู้ รูปแบบหนึ่ง มีข้อดีคือสามารถกระจายข้อมูลได้รวดเร็ว กว้างขวาง มีทั้งแบบสื่อสารทางเดียว และสื่อสารสองทาง คือทำให้ผู้ชมมีส่วนร่วมหรือโต้ตอบได้สะดวกมากขึ้น สื่อทำหน้าที่นำเสนอข้อมูล และมีสิ่งที่มาพร้อมกันคือการโฆษณา ขายสินค้า ซึ่งทำให้เกิดกระแสค่านิยม แฟชั่น ได้ง่าย ดังนั้น ข้อมูลที่ได้รับจากสื่อจึงมีทั้งการโฆษณาชวนเชื่อ และข้อเท็จจริง



วัยรุ่น สมัยปัจจุบัน

การโฆษณาและค่านิยมต่อภาพลักษณ์หญิงชาย

การโฆษณาสินค้าใช้วิธีการทำให้คนดูโฆษณาเกิดความเชื่อ เห็นคล้อยตาม หรือรู้สึกว่าการสินค้านั้นมีความจำเป็น ต้องใช้ เช่น การใช้นางแบบนายแบบ ดารา ที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงามเป็นผู้โฆษณา การใช้ข้อความถ้อยคำหรือ การแสดงบทบาทที่ตอกย้ำบทบาท คุณสมบัติ คุณลักษณะที่สังคมคาดหวังต่อเพศหญิงและเพศชาย ในอีกมุมหนึ่งของ สื่อคือ การเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงความนิยมต่อภาพลักษณ์ของผู้หญิงผู้ชาย ความสวยความงาม ที่คนในสังคมแต่ละยุค แต่ละสมัยคาดหวัง ดังนั้นจึงมีความเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเช่นเดียวกับแฟชั่น



แบบไหนที่เราชอบ



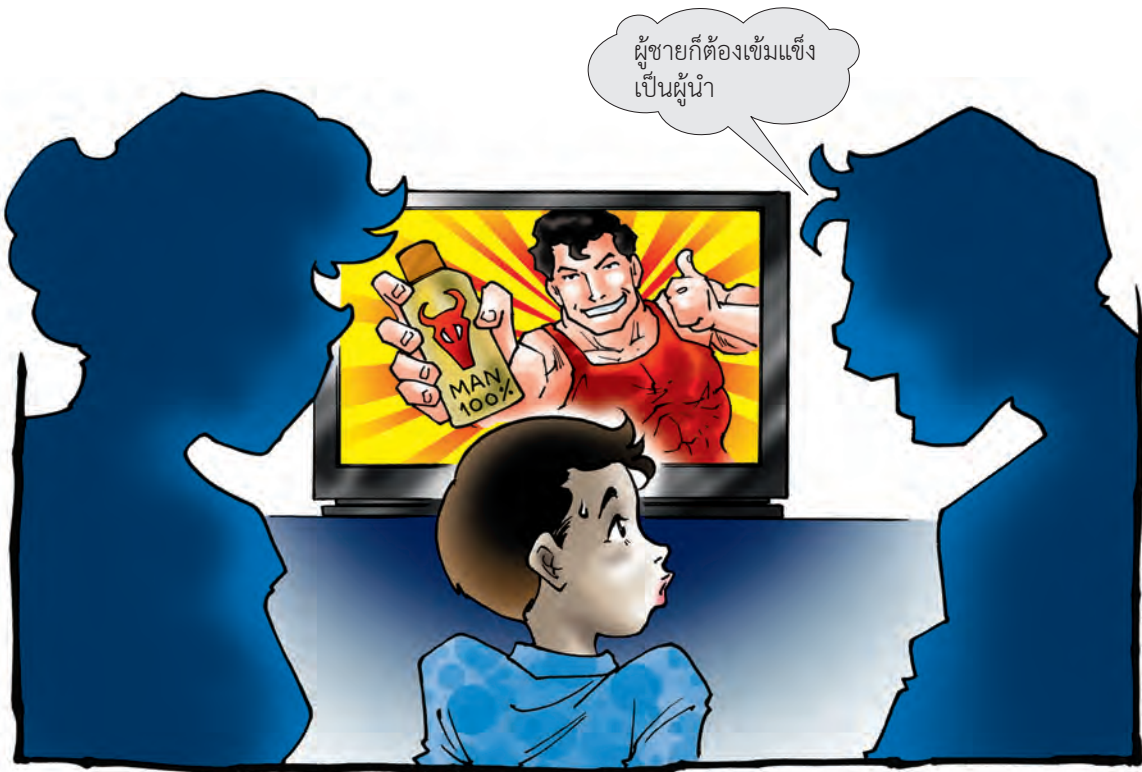
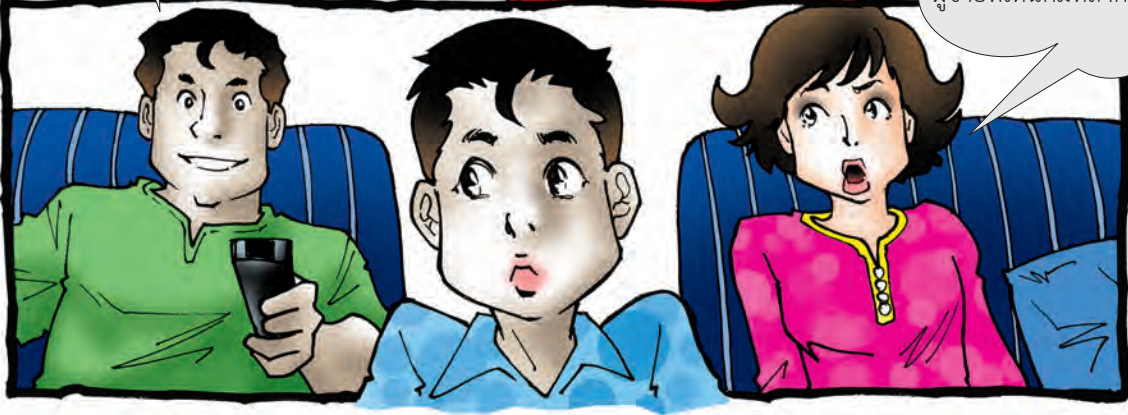
วัยรุ่นส่วนใหญ่มักคล้อยตามกลุ่ม แฟชั่น และความนิยมตามสมัยปัจจุบัน เช่น พฤติกรรม การแต่งกาย สัตว์เลี้ยง ของใช้ส่วนตัว โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ เนื่องจากความต้องการปรับตัวเข้ากับสังคม และการเรียนรู้เพื่อค้นหาลักษณะเฉพาะตน รวมถึงความชอบความสนใจที่แท้จริง การค้นพบหรือรู้จักจุดเด่นของตนเองจะทำให้วัยรุ่นมั่นใจในความแตกต่าง และเข้าใจว่าคนแต่ละคนต่างมีจุดเด่นที่ไม่เหมือนกัน และไม่จำเป็นต้องเป็นเหมือนกันทุกคน





นี่แหละ ผู้ชายตัวจริง
เขาต้องเป็นกันแบบนี้

แม้ว่ามันเป็นอุดมคติเกินไป
ผู้ชายที่เห็นก็มีหลากหลายนะพ่อ



ผู้ชายก็ต้องเข้มแข็ง
เป็นผู้นำ



คำศัพท์ที่ควรรู้

“สุขอนามัยทางเพศ” หมายถึง สภาพหรือสภาวะที่ดี ไม่ผิดปกติของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

“เครื่องสำอาง” หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับร่างกายมนุษย์ เพื่อความสะอาดและความสวยงามเท่านั้น เช่น ครีมบำรุงผิว โลชั่นกันแดด น้ำหอม ลิปสติก แป้งฝุ่น รองพื้น แป้งทาหน้า ดินสอเขียนคิ้ว ผลิตภัณฑ์ทาแก้ม แต่งตา ทาเล็บ ล้างเล็บ ตกแต่งทรงผม ระวังับกลืนกาย สบู่ แชมพู ครีมนวดผม ยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก ผ้าเย็บ ผ้าอนามัย เป็นต้น

“ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม” หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้กล่าวอ้างสรรพคุณเกินกว่าเพื่อความสะอาดหรือความสวยงาม เช่น อ้างว่าสามารถบำบัด บรรเทา รักษาโรค ป้องกันโรค หรือมีผลต่อโครงสร้าง หรือการกระทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นสรรพคุณทางยา ผลิตภัณฑ์นั้นจะต้องจัดเป็นยา ไม่ใช่เครื่องสำอาง เช่น โลชั่นปลูกผม ครีมเสริมสร้างทรวงอก ครีมลดไขมัน สบู่ลดความอ้วน ครีมบรรเทาอาการอักเสบของผิวหนัง

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน ๓ คน และเลือกตัวอย่างโฆษณาเครื่องสำอาง หรือผลิตภัณฑ์เสริมความงาม ๑ ชิ้น และระดมสมองเพื่อวิเคราะห์ว่า

...โฆษณาชิ้นดังกล่าว นำเสนอภาพลักษณ์ของเพศหญิงและเพศชายอย่างไร

...โฆษณาดังกล่าวมีถ้อยคำ ข้อความจูงใจให้รู้สึกเห็นคล้อยตามอย่างไร

...คุณสมบัตินี้แท้จริงของสินค้าชิ้นนั้นคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

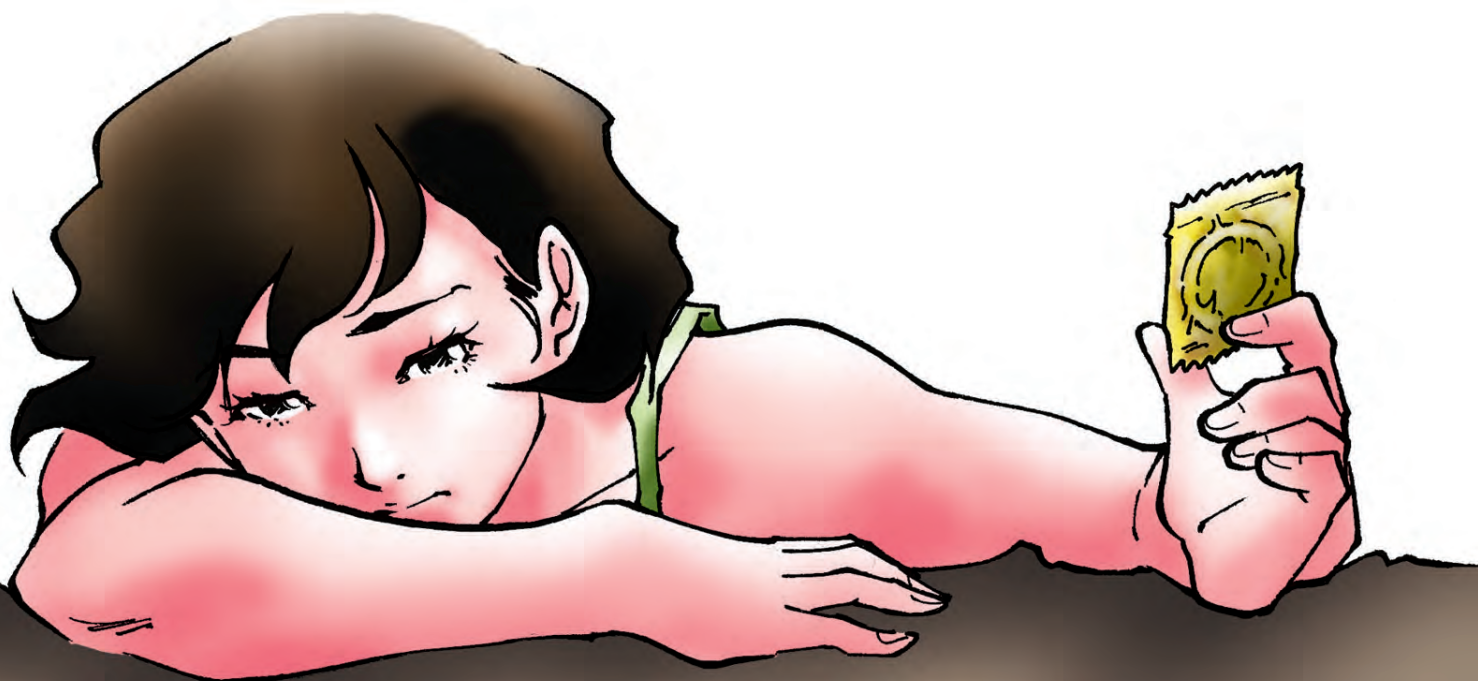




๒

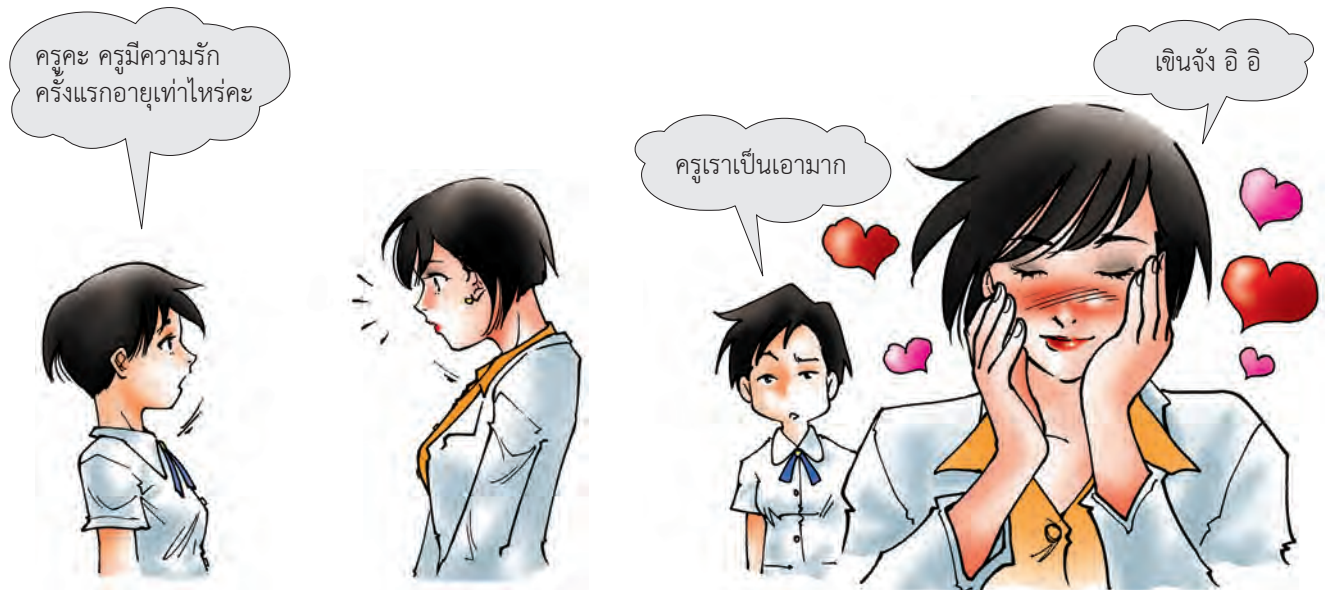
รักเป็น เลือกเป็น

...เมื่อร่างกายเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ อวัยวะสืบพันธุ์เติบโตเต็มที่ วัยรุ่นจึงเริ่มมีความสนใจทางเพศ เกิดจินตนาการ อยากสัมผัสใกล้ชิด ไปจนถึงความต้องการมีเพศสัมพันธ์ หรือร่วมเพศ เรียกว่าเกิดความรู้สึกต้องการทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นการยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่าย ที่ได้ไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ และแต่ละฝ่ายสามารถบอกความต้องการของตนเองได้ว่า “ต้องการ” หรือ “ไม่ต้องการ” และควรรู้จักวิธีการแสดงออกถึงความต้องการของตนเองด้วย...



รักนะตัวเอง

...ความสนใจและความพึงพอใจพิเศษที่มีต่อคนที่ถูกตาต้องใจในช่วงวัยรุ่น เป็นเรื่องที่วัยรุ่นต้องการแสดงออก และต้องการรู้ว่าอีกฝ่ายคิดหรือรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง วัยรุ่นจึงควรมีโอกาสเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจความรู้สึกดังกล่าว รวมทั้งการแสดงออกหรือการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกด้วย...



รักโรแมนติก

คนมีอารมณ์หลากหลายรูปแบบ การแสดงอารมณ์รักและความโรแมนติกเป็นรูปแบบหนึ่ง ที่แฟน คนรักต้องการจากกันและกัน เช่น บอกรัก จับมือ โอบกอด คลอเคลีย มีเพศสัมพันธ์ การเปิดเผยความรู้สึกหรือความลับส่วนตัว เล่าถึงความฝัน การแนะนำตัวกับคนอื่น การโทรหากันทุกวัน การแบ่งปันสิ่งของกัน ฯลฯ การแสดงออกถึงอารมณ์ดังกล่าวจะต้องเป็นความเต็มใจ และยินยอมพร้อมใจของคุณ หรืออีกฝ่าย จึงไม่สมควรยกมาเป็นเหตุผลว่า ทำด้วยความรัก แล้วอีกฝ่ายต้องตอบสนอง หรือต้องแสดงออกเหมือนกันเสมอไป รวมถึงการยึดมั่นในความสัมพันธ์ หรือแสดงความเป็นเจ้าของจนเกินไปก็จะทำให้อีกฝ่ายอึดอัด ไม่สบายใจ

รัก - ใคร่ - เรียนรู้

ธรรมชาติของอารมณ์คือสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่นเดียวกับอารมณ์และความรู้สึกรัก การเติบโตและเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิต จะทำให้เกิดการเรียนรู้และค้นพบว่า ความรักและการแสดงออกถึงความรักมีหลากหลายรูปแบบ เช่นเดียวกับการดำเนินความสัมพันธ์ระหว่างแฟน คู่รัก คู่แต่งงาน อาจจะไม่ใช่ความรักเพียงประการเดียว แต่มีเหตุผลอื่นร่วมด้วย ดังนั้น คนแต่ละคนจึงอาจมีโอกาสดำเนินความสัมพันธ์กับหลายคนที่ยังพอใจ เรียนรู้กันแล้วยุติความสัมพันธ์ หรือพบเจอกับคนที่ได้ใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน

การมีความรักเป็นความรู้สึกที่ดี ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในช่วงวัยใด เพราะความรักเป็นความเอื้ออาทร เอาใจใส่ และมีความต้องการหรือตั้งใจที่จะรักษาความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ยาวนาน และองค์ประกอบอีกอย่างสำหรับความรักแบบหนุ่มสาว คือ ความรู้สึกหลงใหลที่มีต่อกัน และสรุปคำนิยามความรักของแต่ละคนก็อาจไม่เหมือนกันนะคะ





ร้อยแปดวิธีบอกรัก

...การเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันและการตอบสนอง เมื่อมีผู้มาแสดงความรู้สึกกับเรา จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ให้เป็นไปด้วยดี...

การจีบ และสานสัมพันธ์

การแสดงความสนใจกับคนที่พึงพอใจ มีหลากหลายวิธีการ ทั้งการพูด การเขียน การแสดงออกด้วยท่าทางหรือพฤติกรรมต่างๆ เพื่อสื่อสารให้อีกฝ่ายรับรู้ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงการเคารพความคิด ความรู้สึก และให้เกียรติอีกฝ่าย ในขณะที่ฝ่ายถูกจีบควรมีการสื่อสารตรงไปตรงมา ไม่ควรปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงหากไม่ได้รู้สึกเช่นเดียวกัน เพราะจะทำให้อีกฝ่ายเข้าใจผิดและระมัดระวังในท่าที คำพูด และท่าทางที่ไม่ใช่การลบล้าง หรือแสดงการรังเกียจ

การรักษาความสัมพันธ์

เมื่อความสัมพันธ์พัฒนามากขึ้น การแสดงออกถึงความรักต่อกันไม่ใช่การมีเพศสัมพันธ์เพียงเท่านั้น หรือเรียกร้องให้อีกฝ่ายมีเพศสัมพันธ์ด้วยเพื่อพิสูจน์ความรัก การดูแลเอาใจใส่ความรู้สึก การเรียนรู้กันและกัน โดยอยู่บนพื้นฐานการสื่อสารสองทาง จะทำให้แต่ละฝ่ายผูกพันและมีความรู้สึกที่ดีต่อกันมากยิ่งขึ้น

การเลิกลา

เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เมื่อแต่ละฝ่ายพบว่า ความสัมพันธ์ฉันทนรัก หรือแฟน ต้องยุติลง ซึ่งต้องยอมรับการตัดสินใจของอีกฝ่าย แม้ว่าจะขัดกับความต้องการของตัวเอง การต้อรองเพื่อให้ความสัมพันธ์ยังคงอยู่ เราอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างให้ดีขึ้น แต่เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยืนยันการเลิกลา ก็จำเป็นต้องยอมรับการตัดสินใจนั้น สิ่งสำคัญคือต้องไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไข้ปัญหา



คู่มือถนนอมรัก

...สัมพันธ์ภาพ เป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตมนุษย์ ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นพร้อมกับความคาดหวัง สัมพันธภาพที่ดีอยู่บนฐานของการพยายามเรียนรู้ รับฟัง มองหาข้อดี เคารพความแตกต่างและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในขณะที่เดียวกันเราควรตระหนักด้วยว่าความสัมพันธ์เกิดขึ้นได้ ก็อาจยุติลงได้เช่นกัน วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี รวมทั้งรู้วิธีรับมือหากความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง และเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง...

ความรัก ความคาดหวัง

ความรักเป็นความผูกพันทางอารมณ์ และมีการแสดงออกผ่านการกระทำ เพื่อให้อีกฝ่ายรับรู้ถึงความห่วงใย ปรารถนาดี การเอาใจใส่ ความสนทนสนม หรือความรู้สึกและความต้องการอื่นๆ ของตน ซึ่งแต่ละฝ่ายต่างต้องการ หรือคาดหวัง การปฏิบัติต่อกันในแบบที่ตนเองพึงพอใจ ความรักมีหลายรูปแบบ เช่น การรักแบบต้องการผูกมัด รักแบบมีเงื่อนไข การรักแบบไม่ต้องการสิ่งตอบแทน รักแบบเป็นมิตรภาพที่ยั่งยืน เป็นต้น

หลากหลายรสชาติ

การแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดี ที่จะทำให้เกิดความผูกพันต่อกันระหว่างบุคคล เช่น เพื่อนกับเพื่อน แฟนหรือคู่รัก พ่อแม่กับลูก ผู้ใหญ่กับเด็ก ก็เป็นส่วนหนึ่งของความรัก และในการดำเนินสัมพันธ์ภาพดังกล่าวนั้น อาจปะปนไปด้วยความรู้สึกอื่นด้วย เช่น ความไว้วางใจ ความชอบ หลงใหล เอ็นดู และความรู้สึกด้านลบ เช่น อาการเบื่อหน่าย หงุดหงิด โมโห เช่นเดียวกับอารมณ์รักรุนแรงของวัยรุ่นในระยะเริ่มต้นที่คบกัน ก็อาจเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเกิดการเรียนรู้ เข้าใจเหตุผลของกันและกัน แล้วกลายเป็นความรู้สึกสนทนสนมผูกพันต่อกันในระยะยาว หรือเลือกที่จะยุติความสัมพันธ์ต่อกันลงได้หากความสัมพันธ์นั้นทำให้อีกฝ่ายเกิดทุกข์

เสรีภาพ

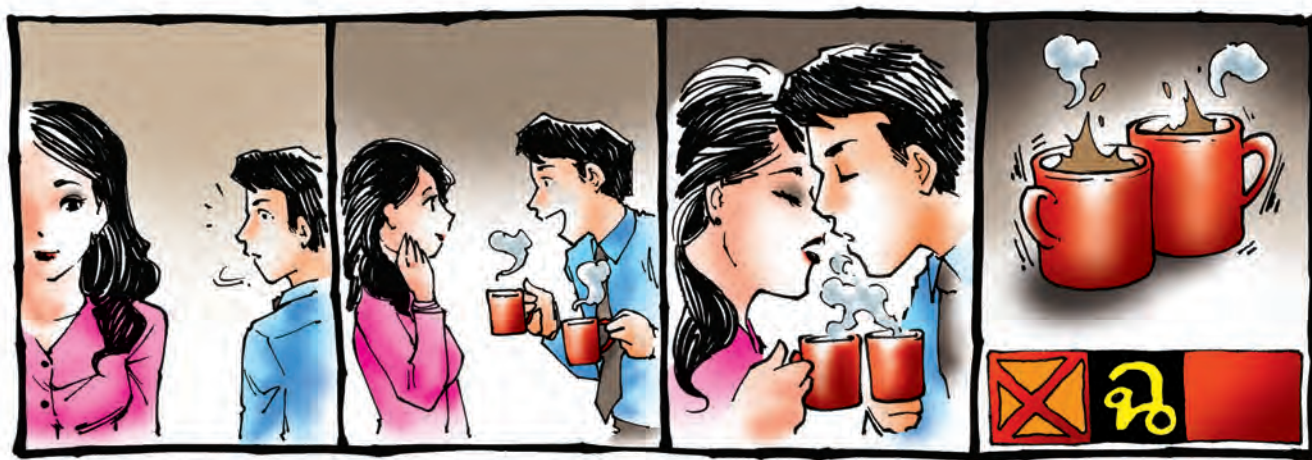
การสร้างความสัมพันธ์กับคนที่มีความแตกต่างกันในเรื่องความชอบ นิสัยใจคอ ความคิด ความรู้สึก จำเป็นต้องเข้าใจความเป็นตัวตนของกันและกัน กล่าวเปิดเผยและยอมรับในสิ่งที่ตัวเรา และอีกฝ่ายหนึ่งเป็น ทำความเข้าใจในความแตกต่างนั้นร่วมกัน และมีระยะห่าง เพื่อให้แต่ละฝ่ายมีอิสระสำหรับความเป็นส่วนตัว เหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญในการคบหากัน





คุยกันเรื่องเพศ

...วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศผ่านการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติทั้งร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกทางเพศหรือความต้องการทางเพศเป็นเรื่องหนึ่งที่วัยรุ่นเริ่มสนใจเรียนรู้ และมีประสบการณ์ตรงจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อม และผลกระทบที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์...



การมีประจำเดือนและผลิตอสุจิได้ เป็นสัญญาณถึงความพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ แต่การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล และเกี่ยวข้องกับความรู้สึกชอบ ทักษะการจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์



เพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม

เกิดจากการไม่ตระหนักรู้ตัวถึงสถานการณ์ล่วงหน้า ถูกล่อลวง ชักจูงหวานล่อม การถูกต่อรอง หรือบีบบังคับให้ตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงการไม่ได้เตรียมตัวป้องกันในเรื่องคุมกำเนิด และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม

เพศสัมพันธ์ที่พร้อม

เป็นการรู้เท่าทันในอารมณ์ ความรู้สึก และได้มีการตัดสินใจด้วยตนเอง และเป็นการมีเพศสัมพันธ์ที่สร้างความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์



กฎหมายแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน สำหรับ “อายุขั้นต่ำที่ยอมให้มีเพศสัมพันธ์” ของบุคคล หรืออายุที่เห็นว่าบุคคลสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งไม่ได้หมายถึง “วุฒิภาวะ” และ “อายุที่อยู่ในเกณฑ์แต่งงาน” ดังเช่น

กฎหมายอินโดนีเซีย

ระบุว่า อายุ ๑๙ ปี สำหรับเพศชาย และอายุ ๑๖ ปี สำหรับเพศหญิง และเพศชายที่มีอายุครบ ๑๙ ปี เพศหญิงที่มีอายุครบ ๑๖ ปี สามารถจดทะเบียนสมรสได้

กฎหมายญี่ปุ่น

ระบุว่า อายุ ๑๓ ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง และมีบทบัญญัติห้ามการร่วมเพศกับผู้เยาว์ว่า “ผิดศีลธรรม” และเพศชายที่มีอายุครบ ๑๘ ปี เพศหญิงที่มีอายุครบ ๑๖ ปี สามารถจดทะเบียนสมรสได้

กฎหมายฟิลิปปินส์

ระบุว่า อายุ ๑๘ ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง และจดทะเบียนสมรสได้เมื่ออายุ ๒๑ ปี

กฎหมายออสเตรเลีย

ระบุว่า อายุ ๑๘ ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง และจดทะเบียนสมรสได้ทั้งเพศหญิง และเพศชาย

กฎหมายอิหร่าน

ระบุว่า อายุ ๑๗ ปีสำหรับเพศชาย และอายุ ๑๔ ปี สำหรับเพศหญิง การแต่งงานเพศเดียวกันเป็นความผิด มีโทษประหารชีวิต และเพศชายที่มีอายุครบ ๑๘ ปี เพศหญิงที่มีอายุครบ ๑๖ ปี สามารถจดทะเบียนสมรสได้





ขอคิดดูก่อน

...วัยรุ่นทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม หรือไม่ปลอดภัยได้ ด้วยการคิดให้รอบคอบ ถึงโอกาสที่อาจเกิดขึ้น ผลที่จะตามมาและความพร้อมในการรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคู่...

การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

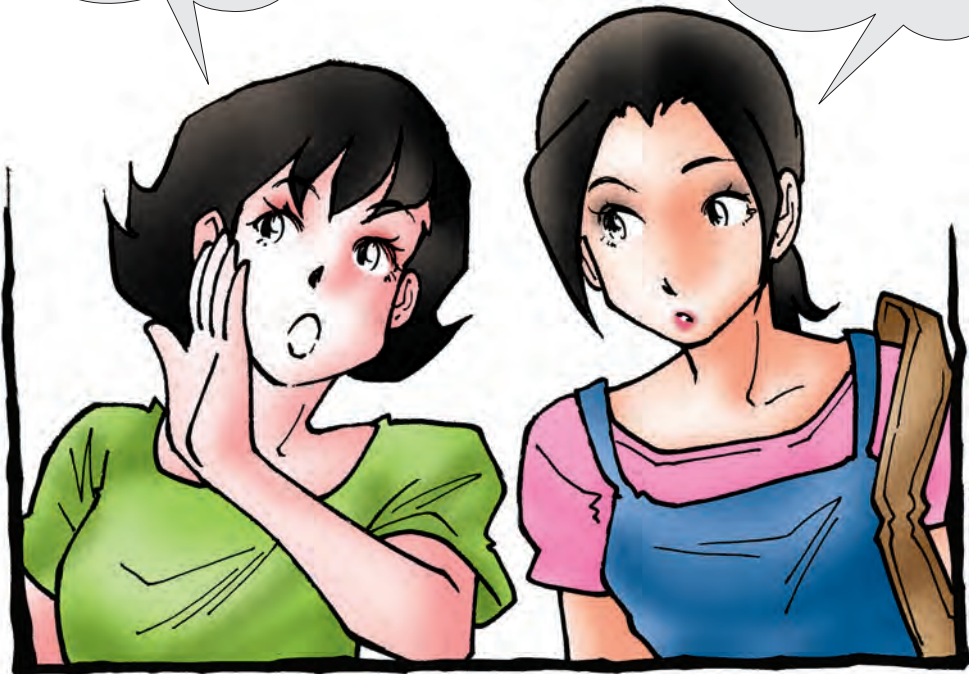
การมีเพศสัมพันธ์แม้ว่าจะจะเป็นความรู้สึกร่วมตามธรรมชาติ และสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึกของตัวบุคคล ดังนั้น จึงต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ เพราะการมีเพศสัมพันธ์อาจส่งผลตามมาหลายอย่างทั้งด้านร่างกายหรือสุขภาพ เช่น การเกิดโรคติดต่อเพศสัมพันธ์ ท้องไม่พร้อม สภาพจิตใจหากความสัมพันธ์นั้นมีการเปลี่ยนแปลง ถูกทิ้ง หรือไปกันไม่ได้ และสังคมรอบตัวที่คาดหวังเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ของคนแต่ละเพศ แต่ละวัยก็ไม่เหมือนกัน บุคคลซึ่งตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ จึงต้องเตรียมตัวหรือเท่าทันกับอารมณ์ความต้องการของตนเองในเรื่องนี้ และป้องกันผลกระทบต่างๆ ซึ่งถือเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคน ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์จึงเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะเลือกตัดสินใจว่าจะ “มี” หรือ “ไม่มี”

“ความรัก” “การมีเพศสัมพันธ์” และ “การแต่งงาน” ไม่ใช่สิ่งเดียวกันเสมอไป การแต่งงานเป็นการผูกมัดระหว่างบุคคลสองคน ที่ตกลงใจและตั้งใจจะรับผิดชอบและใช้ชีวิตร่วมกัน ซึ่งจะมีผลเกี่ยวพันต่อการดำเนินชีวิตหลายด้าน เช่น กฎหมาย การจัดการผลประโยชน์และทรัพย์สิน การเลี้ยงดูลูก ครอบครัวและญาติ



พี่อ้อคิดว่าจะแต่งงานเมื่อไหร่ และจะแต่งกับพี่ต้นมัย

อืมม ไม่รู้สิ แต่คิดว่าคงมีน้อยมั้ง ที่คนเราจะแต่งงานกับแฟนคนแรก รักครั้งแรก

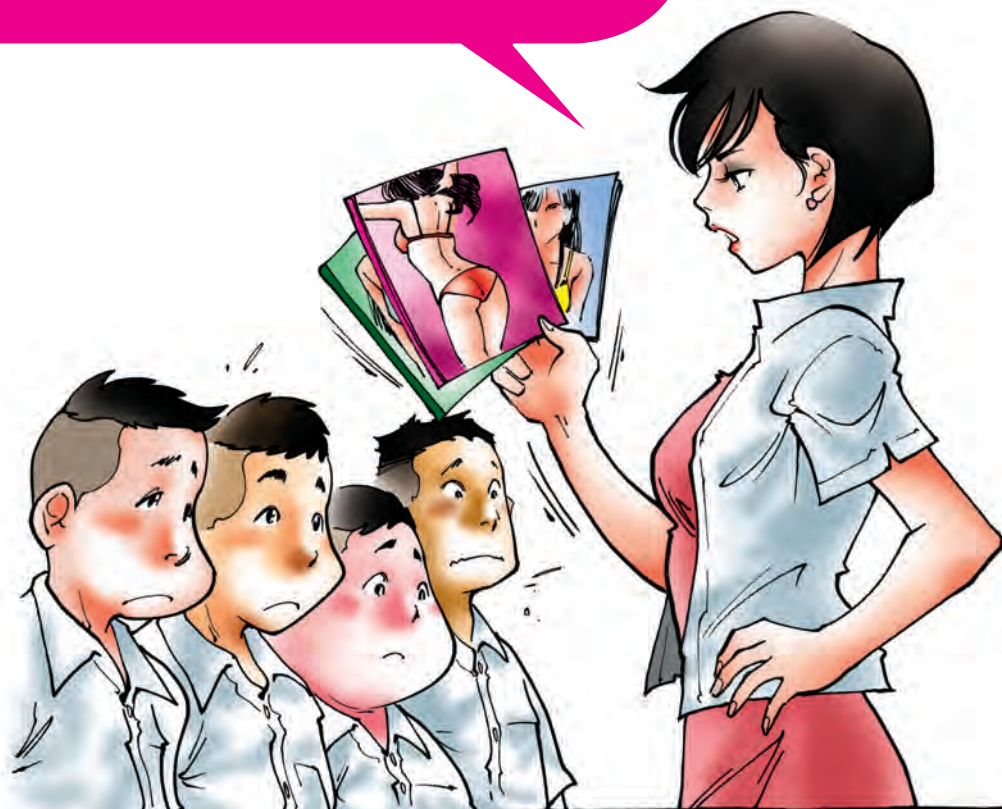


อารมณ์โป๊

...อารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศเกิดขึ้นกับหญิงชายตามธรรมชาติ เกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การมองเห็น ได้ยิน การสัมผัส หรือเกิดจากสิ่งเร้าภายในคือ จินตนาการ วัยรุ่นควรเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการทางเพศของตนเองและรู้วิธีการจัดการหาทางออกที่เหมาะสม โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น...



อารมณ์เพศสามารถเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องปกติกับคนทุกเพศ เมื่อมีโอกาสสัมผัสกับสิ่งเร้าหรือการกระตุ้นจากภายนอก เช่น ได้สัมผัสกับภาพ การได้ยินเสียง การสัมผัสทางกาย แม้กระทั่ง การจินตนาการถึงเรื่องวาบหวิว ก็ทำให้คนเราเกิดอารมณ์เพศ ขึ้นได้ แต่เมื่อมีความต้องการทางเพศ ก็ไม่ได้หมายความว่า ทุกคนจะต้องมีเพศสัมพันธ์ทันทีทันใดนะจ๊ะ





การสำเร็จความใคร่

การตอบสนองอารมณ์เพศวิธีการหนึ่งที่ปลอดภัยและสะดวก คือ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง หญิง ชาย หรือเพศใดๆ ก็สามารถทำได้ และระมัดระวังความสะดวกเพื่อให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค และสุขอนามัย การไม่ทำรุนแรงเกินไปจนเกิดการอักเสบ บาดเจ็บ บาดแผลกับอวัยวะสืบพันธุ์ กระทำในสถานที่มืดชิด เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของเราเอง จำนวนครั้งหรือความถี่บ่อยของการสำเร็จความใคร่ไม่สามารถระบุได้ว่าต้องมีจำนวนครั้งเท่าไร เมื่อคนเราได้รับการตอบสนองอารมณ์เพศ จะทำให้รู้สึกปลอดภัย แล้วจะเกิดความต้องการขึ้นใหม่เมื่อร่างกายมีความพร้อม

สื่อโป๊ หนังสือโป๊

การกระตุ้นความรู้สึกทางเพศที่คนทั่วไปนิยมใช้คือ การดูสื่อโป๊ เช่น หนังสือ การ์ตูน รูปภาพ หรือประสบการณ์ทางเพศ ซึ่งการผลิตสื่อโป๊ในบางประเทศเป็นกิจการที่ถูกกฎหมาย บางประเทศผิดกฎหมายเช่นในประเทศไทย สื่อโป๊ส่วนใหญ่เป็นการผลิตเนื้อหาที่ทำให้เกิดจินตนาการเรื่องเพศที่โลดโผน พิสดาร บางเรื่องไม่สามารถกระทำหรือปฏิบัติได้จริง หรือไม่ถูกต้อง ผิดกฎหมาย ผิดข้อห้าม หรือคนทั่วไปไม่ยอมรับ บางครั้งก็มีการนำเสนอข้อมูลไม่ถูกต้อง

การรู้จักจุดสัมผัสของเนื้อตัวร่างกาย จะทำให้เรา
ระมัดระวัง และรู้เท่าทันอารมณ์เพศของตนเอง และป้องกันการ
การถูกล่วงละเมิดทางเพศในเบื้องต้นด้วยนะ อ้อ! อีกเรื่อง
ผู้ใหญ่บางคนอาจไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยเรื่องเหล่านี้
หรือกังวลว่าวัยรุ่นจะหมกมุ่นกับเรื่องเพศ จึงห้ามปราม
หรือขู่โดยให้ข้อมูลบิดเบือนหรือผลลัพธ์ที่เกินจริงเกี่ยวกับ
เรื่องเพศ เช่น จับอวัยวะเพศบ่อยๆ จะทำให้หูดหายไป
ปัสสาวะไม่ออก



ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน

...การมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวผู้เรียน การเรียนรู้ที่จะวิเคราะห์โอกาสที่จะนำไปสู่การมีความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่น ผลที่ตามมาและทางออกหรือวิธีจัดการหากเป็นผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคาดการณ์และเตรียมการที่จะควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว...

การตั้งท้อง

“การตั้งครรภ์” หรือ “การตั้งท้อง” หมายถึง ในรอบ ๑ เดือนผู้หญิงจะมีไข่ตก ๑ ครั้งโดยเกิดขึ้นก่อนมีประจำเดือน ๒ สัปดาห์ เมื่อไข่ตกแล้วจะใช้เวลาเดินทาง ๑ วัน จากรังไข่ไปตามท่อนำไข่ และเมื่อเจอกับอสุจิตัวที่แข็งแรงที่สุดและมีชีวิตอยู่ในมดลูกผู้หญิงได้นานถึง ๘ วัน เราเรียกว่า “การปฏิสนธิ” โดยฝังตัวอยู่ในมดลูก และเจริญเติบโตเป็นทารก โดยใช้เวลาประมาณ ๓๘ สัปดาห์ (หรือประมาณ ๙ เดือน) อาจก่อนหรือหลังบ้างในแต่ละคน ก่อนคลอดออกมาจากท้องของแม่ สัญญาณที่บ่งบอกชัดเจนที่สุดเมื่อเกิดการตั้งท้องคือ ประจำเดือนขาดหายไป และมีอาการอื่นๆ เช่น วิงเวียนศีรษะ อาเจียน เจ็บหน้าอก ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย เพื่อความแน่ใจจึงควรใช้ชุดตั้งครรภ์ตรวจสอบในเบื้องต้น

ท้องไม่พร้อม

เป็นผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน เพศหญิงและชายที่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ สามารถทำให้เกิดการปฏิสนธิและตั้งครรภ์ได้ แม้ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งแรก หรือครั้งเดียวก็ตาม ดังนั้นเมื่อเกิดการตั้งครรภ์จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เป็นความรับผิดชอบของชายและหญิงที่มีเพศสัมพันธ์กัน ตลอดจนการรับผิดชอบต่อทารก ถ้าหากคลอดออกมาด้วย

ทางเลือกในภาวะการท้องไม่พร้อม

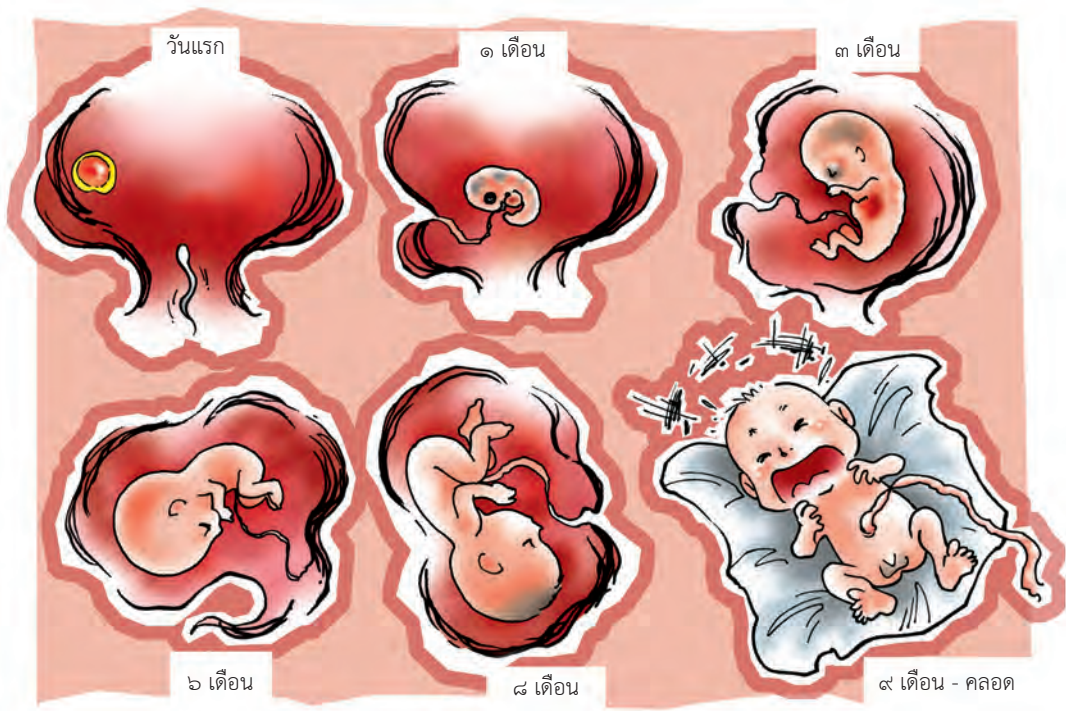
เมื่อเผชิญกับการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ทางเลือกในการแก้ไขปัญหาอาจมีหลากหลายวิธีการ ซึ่งควรสนับสนุนให้หญิงที่ตั้งครรภ์เป็นผู้กำหนดและเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง โดยมีผู้เกี่ยวข้องให้คำปรึกษาและข้อมูลที่จำเป็นสำหรับการพิจารณาว่าจะเลือกท้องต่อ หรือยุติการตั้งครรภ์นั้น





ครูเพิ่มเติมข้อมูลเกี่ยวกับการยุติการตั้งครรภ์ ประเทศไทยอนุญาต
 ในกรณีที่การตั้งครรภ์นั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจของหญิง
 ตั้งครรภ์นั้น เช่น กรณีที่ผู้หญิงถูกล่วงละเมิดทางเพศแล้วตั้งครรภ์
 หรือการตั้งครรภ์นั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพของแม่และทารกในครรภ์
 หรือผู้หญิงมีสภาพจิตใจที่เครียดวิตกกังวลมาก โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของ
 แพทย์เท่านั้น ในปี ๒๕๖๔ มีการเสนอต่อสภาผู้แทนราษฎร เพื่อแก้ไข
 กฎหมายยุติการตั้งครรภ์ โดยเน้นการให้สิทธิแก่ผู้หญิงตั้งครรรภ์ไม่พร้อมเป็น
 ผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง เนื่องจากเกิดปัญหาอันตรายจากการทำแท้งเถื่อน
 เพิ่มมากขึ้น และเพศหญิงเป็นฝ่ายแบกรับปัญหาหลายด้าน
 ในขณะที่ฝ่ายคัดค้านการเปลี่ยนแปลงกฎหมายนี้ ใช้เหตุผลด้านความเชื่อ
 ศาสนาเป็นข้อโต้แย้ง

เรามาดูระยะเวลาการตั้งครรภ์และพัฒนาการ
 ของตัวอ่อนในครรภ์ของแม่กันเถอะ



เรื่องของแตงโม (๑)

“แตงโม นัดพี่มาวันนี้ มีเรื่องอะไรจะคุยอีกเธอ” เอกถามตรงไปตรงมาเมื่อมาถึง เอกและแตงโมได้คุยกันไป ครั้งหนึ่งแล้ว ในวันที่แตงโมบอกว่าประจำเดือนไม่มา และอาจตั้งท้อง ในตอนนั้นเอกบอกว่าเขาคงช่วยอะไร ไม่ได้ เพราะครอบครัววางแผนย้ายไปต่างจังหวัดทันทีหลังเรียนจบ ม.๖ และแนะนำให้ไปปรึกษากับน้าหาวิธีเพื่อยุติการตั้งครรภ์

“ไม่สบายใจ เครียด” แตงโมรู้สึกที่ไม่สามารถกลั้นน้ำตาได้อีกแล้ว แต่ก็พยายามเก็บความรู้สึกไว้ เพราะต้องการคุยกับเอกอีกครั้ง “แตงโม ไม่กล้าปรึกษาหน้า กลัวเขาเสียใจ เขามีภาระเยอะอยู่แล้วถ้ารู้เรื่องนี้อีกเขาคงผิดหวัง และยอมรับไม่ได้แน่ๆ” น้ำเสียงยืนยันหนักแน่น

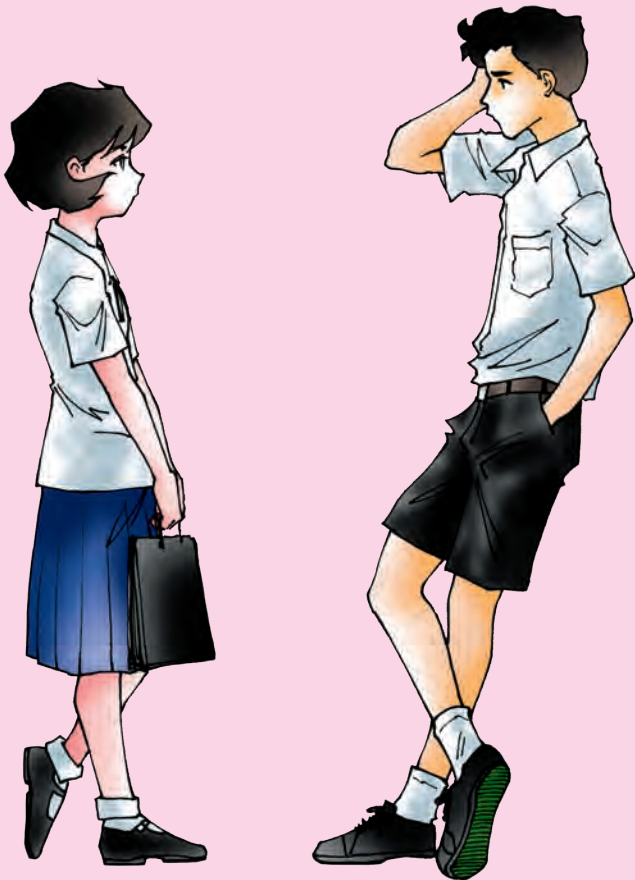
“ไม่ลองคุยแล้วจะรู้เธอว่าเขาจะว่ายังไง” เอกแย้ง

“รู้ แตงโมเคยลองใจเขาหลายครั้งแล้ว น้ากับพ่ออย่าเสมอๆ ว่า หากเกิดเรื่องแบบนี้ขึ้นเขาจะไม่ให้แตงโมอยู่บ้านนี้อีกต่อไป แล้วจะทำยังไงดี จะทำยังไง” ถึงตอนนี้หน้าตาแตงโมก็ไหลพรังพรู เอกนั่งอึ้งพูดอะไรไม่ออก ได้แต่ปล่อยให้แตงโมร้องไห้จนพอใจ และนึกย้อนถึงตัวเองว่าถ้าพ่อแม่เขารู้จะเป็นยังไง เอกเดาว่าคงตกใจเหมือนกัน แต่คงไม่ร้ายแรงเท่าแตงโมแน่

“พี่ไม่ต้องย้ายตามพ่อแม่ไม่ได้เธอ แล้วไปคุยกับน้าด้วยกัน” เมื่อหยุดร้องไห้ให้แตงโมก็ถามขึ้นมา เอกตอบไม่ถูกและอึกอักเพราะคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ ถ้าต้องแต่งงาน เลี้ยงลูกด้วยกัน เอกไม่เคยคิดมาก่อน และเขาก็รู้สึกว่ตนยังไม่พร้อม เขาเคยบอกกับแตงโมไปแล้ว “แตงโม แน่ใจหรือว่าเราอยากจะทำแต่งงานและเป็นครอบครัวกัน”

“พี่ไม่ได้รักแตงโมใช่ไหม ถามจริงๆ แล้วทำอย่างนี้ทำไม” เอกเคยมีแฟนและคบผู้หญิงมาหลายคน เขาจึงรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตัวเองในเรื่องความรักและการมีเพศสัมพันธ์ เอกเพียงแคร์รู้สึกพอใจและชอบแตงโม จึงเริ่มแสวงหาทางใกล้ชิดจนกระทั่งเลยเถิดมีเพศสัมพันธ์กัน อย่างไรก็ตามเอกยอมรับว่า ตัวเขาเป็นส่วนหนึ่งของปัญหา “แตงโม.. อย่างที่พี่เคยบอก พี่ชอบแตงโมนะ แต่เราต้องแยกจากเรื่องอื่นๆ ด้วย เรากำลังจะช่วยกันแก้ไขปัญหานี้กันอยู่ใช่ไหม”

แตงโมรู้สึกสับสน แต่พยายามสงบสติอารมณ์ เพราะลึกๆ แตงโมเองก็ไม่แน่ใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะอะไรแน่ ความรัก ความใคร่ ความอยากรู้ อยากลอง หรือแค่อารมณ์พาไป จะว่าไปการเห็นชีวิตครอบครัวของน้าและพ่อแม่ ก็ไม่ใช่สิ่งที่แตงโมคิดว่าตัวเองจะพร้อมใช้ชีวิตแบบครอบครัวได้ ในขณะที่ตัวเองก็ ยังต้องการเรียนหนังสือต่อ จะให้ออกไปทำงานแตงโมก็คิดว่าตัวเองทำไม่ได้ “มันจะมีทางเลือกทางไหนให้เรอีกบ้างนะ ..นอกจากการไม่ท้องต่อ” แตงโมเปรยขึ้นมาหลังจากต่างฝ่ายต่างเงียบไปนาน พยายามนึกถึงทางออกแบบอื่นๆ





“มันคงมีอยู่แหละ เพียงแต่ว่าเราต้องค่อยๆ คิดกัน ไม่ว่าจะยังท้องต่อหรือไม่ท้อง และถ้าท้องจะต้องทำอย่างไร หรือจะไม่ท้องต่อจะทำอย่างไร หรือวันหนึ่งผู้ใหญ่อาจรู้เรื่องนี้เราคงต้องช่วยกันคิด” เอกให้กำลังใจ และเขาก็เริ่มรู้สึกว่ ถ้าปล่อยให้แตงโมเผชิญปัญหาคนเดียวก็เป็นการใจดำจนเกินไป

“พี่เอก แตงโมยังปรึกษาพี่ได้อยู่ใช่ไหม ตอนนี้แตงโมไม่รู้จะไปปรึกษาใครดีแล้ว” เสียงของแตงโมหวาดหวั่น

“เอาเป็นว่าเราจะค่อยๆ คิดหาทางออกไปด้วยกัน เพราะพี่ก็ต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองทำลงไปเหมือนกัน” เอกให้คำมั่นและรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ แตงโมรู้สึกสบายใจขึ้นและอุ่นใจขึ้นมาทีในภาวะเช่นนี้ เอกยังเป็นเพื่อนที่ช่วยเหลือกันได้อยู่ ไม่หนีหายไปอย่างที่แตงโมหวาดกลัว ถ้าเป็นอย่างนั้นเธอคงเสียความรู้สึกทั้งกับตัวเองและเอกตลอดไป



คำศัพท์ที่ควรรู้

“การร่วมประเวณี” หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์

“การยุติการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม” หมายถึง การนำทารกออกจากมดลูก โดยวิธีการดูด ชูด หรือฉีดยาเข้าไปในมดลูก ในทางการแพทย์ช่วงระยะเวลายุติการตั้งครรภ์ที่ไม่เป็นอันตรายกับหญิงตั้งครรภ์ คือ ช่วง ๑ - ๑๒ สัปดาห์แรก

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

• สมมติสถานการณ์ว่า นักเรียนมีคนที่พึงพอใจ รู้สึกชอบ แล้วมีโอกาสอยู่กันสองต่อสอง และมีการสัมผัสและเนื้อต้องตัวกันและกัน นักเรียนจะมีทางเลือกในการแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์ดังกล่าว

- เฉยๆ นิ่งๆ
- ชวนพูดคุยกันในสิ่งที่อาจเกิดขึ้น และการป้องกัน
- บอกปฏิเสธ แล้วรีบออกไปจากสถานการณ์นั้น

• จากข้อแรก ในสถานการณ์ดังกล่าว เราคิดว่าเป็นเรื่องยากหรือง่ายสำหรับการจัดการกับภาวะอารมณ์ของตัวเอง หรือของอีกฝ่าย เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

• ระบุเหตุผลในการเลือกตัดสินใจ “มี” หรือ “ไม่มี” เพศสัมพันธ์ของตนเองว่า มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

• สมมติว่าตัวเราเป็นแตงโม และเอก เราจะตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาวางแผนจัดการเรื่องนี้อย่างไรบ้าง

- ตั้งห้องต่อไป ฉันจะ.....
- ยุติการตั้งครรภ์ ฉันจะ.....
- อื่นๆ ฉันจะ.....





๓

รู้เท่าทันป้องกันได้

...การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกันนำไปสู่ผลกระทบ เช่น ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หนองใน ซิฟิลิส ติดเชื้อเอชไอวี ฯลฯ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การตอบสนองอารมณ์เพศมีหลายวิธีการ และไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งเสมอไป...



“ฮั่นแน่! สุมหัวดูอะไรกัน แอบเห็นน้ำ” ปักเป่าเล่นโพล่เข้ามา ในขณะที่โกด์และเอ็ดดี้กำลังดูบางสิ่งบางอย่างบนจอคอมพิวเตอร์ แบบไม่ทันรู้เนื้อรู้ตัว พร้อมทำแวตเจ้าเล่ห์ หน้ายิ้มๆ

“อะไรๆ อะไรๆ ไม่ได้ทำอะไรสักหน่อย” โกด์ทำที่เป็นกลบเกลื่อน แต่ปิดไม่มิด เพราะหู และหน้าแดงเถือกตรงข้ามกับเอ็ดดี้ที่มีพิรุณหนัก ทำตัวสับสนท่ามดหลบหน้าหลบตาพัลวัน

“ไม่มีอะไรไม่ต้องตะกุกตะกักขนาดนั้น โอ๊ะ หล่อล่ำทั้งนั้น เห็นแล้วซี้ดเลย” ปักเป่าถือวิสาสะ ชะโงกหน้าไปดูหน้าจอคอมพิวเตอร์ ที่มีภาพเปลือยชายหนุ่ม เปิดค้างไว้หลายหน้า ที่จริงคือปิดไม่ทัน

“แกแดดนักกะเธอ ยายจี่เง่า” โกด์เงินแต่ไม่รู้จะทำยังไง ส่วนเอ็ดดี้เงียบกริบก้มหน้าอย่างเดียว

“เงินอะดิ ไม่เป็นไรน้ำไม่เอาไปพูดหรอก ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ ว่าแต่.. รู้เรื่องพีแดงโมกับพีเอกแล้วใช่ไหม น้าเห็นใจจัง แต่ทำไมไม่รู้จักป้องกัน” จู่ๆ ปักเป่าก็พูดถึงเรื่องแดงโมท้อง

“นั่นนะสิ หรือแดงโมจะไม่ว่างต้องป้องกันยังไง แต่กลุ่มเราก็คุยกันเรื่องวิธีคุมกำเนิดพวกนี้อยู่บ่อยๆ นะ” โกด์ตั้งข้อสงสัย

“หาไม่ได้ ไม่ได้เอาไป อาย พีเอกไม่ยอมใช้ สิมกินยาคุมฉุกเฉิน หรือรีบจนหาไม่ทัน...” ปักเป่าเดาสาเหตุมั่วไปหมด พร้อมทำท่าคิด

“ถ้าเป็นเธอ เธอจะกล้าบอกให้แฟนเธอใช้ถุงยางอนามัยมัย หรือเธอกล้าพกถุงยางอนามัยมัยปักเป่า” เอ็ดดี้ รู้สึกผ่อนคลาย เพราะเห็นเรื่องเริ่มห่างจากตัวแล้ว จึงมีส่วนร่วม

“สำหรับเรา no condom no sex จ๊ะ นี่เป็นหลักการของเรา” ปักเป่าทำท่าซึ้งซัง แล้วนึกขึ้นได้ “อ้าว พูดได้แล้วเธอเอ็ดดี้ อิมม แต่ว่าการมีเซ็กส์ของคนเพศเดียวกันก็ปลอดภัยกว่าใช่ไหม”

“ใครว่า คนที่เลือกมีเซ็กส์ก็มีผลกระทบที่ต้องระวังเหมือนกันทุกคนนั่นแหละ การมีเซ็กส์กับคนเพศเดียวกันแน่นอนว่าปัญหาเรื่องตั้งท้องไม่มี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ติดโรคอื่นๆ จากกันและกันนี่” โกด์อธิบาย

“อย่างนี่เอง ที่เขาบอกว่าเพศสัมพันธ์มันต้องมาพร้อมกับความรับผิดชอบ และปลอดภัยทั้งกายและใจอย่างที่ครูอึ้งคณาย้าเสมอ” เอ็ดดี้เปรยขึ้น

“หรือเธอจะเปิดคอม ดูรูปหนุ่มๆ แล้วช่วยตัวเองไปตลอดก็ได้นะเอ็ดดี้ ปลอดภัยสุดๆ” ปักเป่าไม่วายวกกลับมาแซวเอ็ดดี้อีกจนได้



ความรู้แค่เอี่ยม

...การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนในเรื่องวิธีการคุมกำเนิดเป็นความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น เพราะหากข้อมูลที่ได้รับจากแหล่งอื่นๆ เป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นความเชื่อผิดๆ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศได้...

การคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิด เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ แต่ไม่ได้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สามารถแบ่งเป็น ๓ วิธีการ คือ

๑. การคุมกำเนิดโดยวิธีการตามธรรมชาติ ได้แก่ การนับระยะปลอดภัย การหลั่งข้างนอก
๒. การคุมกำเนิดโดยใช้ฮอร์โมน ได้แก่ ยาคุมกำเนิด ยาคุมฉุกเฉิน ยาฝังคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด แผ่นแปะ
๓. การคุมกำเนิดโดยวิธีการใช้อุปกรณ์กั้นขวาง ได้แก่ การทำหมันชาย - หญิง หมวกครอบปากมดลูก ถุงยางอนามัย

ทางรัก ทางเลือกที่ปลอดภัย

เมื่อเกิดอารมณ์เพศ ไม่จำเป็นว่าคนเราต้องมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งไป การตอบสนองอารมณ์เพศที่ปลอดภัยมีทางเลือกหลายวิธีการ ได้แก่ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถทำได้โดยไม่เกิดผลกระทบต่อทั้งตัวเองและผู้อื่น วิธีการนี้ปลอดภัยที่สุดสำหรับทุกคน และการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สอดใส่ เป็นการสัมผัสภายนอกให้กันและกัน เพื่อตอบสนองอารมณ์เพศ และสุดท้ายคือ การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่อย่างระมัดระวังเพศเข้าไปในช่องคลอดหรือช่องทวารของอีกฝ่ายของคู่อภิเษก - หญิง ชาย - ชาย หรือหญิง - ชาย การสัมผัสดังกล่าวอาจทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งท้องไม่พร้อม วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดในปัจจุบัน คือ การใช้ถุงยางอนามัย

การคุมกำเนิดแต่ละวิธีการผลิตขึ้นมา เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้ใช้ วิธีการที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้คือ ยาคุมกำเนิดชนิดแผง ยาคุมฉุกเฉิน และถุงยางอนามัย ทั้งนี้วิธีการที่สะดวกและทำให้ผู้ใช้ปลอดภัยมากที่สุดคือ ถุงยางอนามัย การพูดคุยและยืนยันการใช้ถุงยางอนามัยกับคู่อภิเษกมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งจึงเป็นความจำเป็น



ไขความรู้เรื่องเอดส์

...ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อันอาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนผิดพลาด และก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น...

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันเสี่ยงต่อการติดต่อของเชื้อจุลินทรีย์ แบคทีเรีย และไวรัส ซึ่งทำให้เกิดโรค เช่น กามโรค หนองใน ซิฟิลิส หูด เริม มะเร็งปากมดลูก เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทุกชนิดสามารถรักษาได้ ยกเว้นโรคเอดส์ที่ไม่สามารถทำให้เชื้อเอชไอวีหมดไปจากร่างกายได้ แต่สามารถรักษาอาการเจ็บป่วยและโรคแทรกซ้อน ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีใช้ชีวิตได้อย่างคนปกติทั่วไป ดังนั้น หากมีอาการปัสสาวะขัด ปวดแสบ คัน หรือมีผื่น แผล หรือตุ่มพุพอง บริเวณอวัยวะเพศหรือทวาร ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจหรือรักษาแต่เนิ่นๆ นอกจากนี้ อาจมีโรคติดต่ออื่นๆ ที่เกิดจากการสัมผัสน้ำลาย สารคัดหลั่ง หรือผิวหนังและอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายกันและกัน การรักษาความสะอาด และตรวจรักษาจากแพทย์เฉพาะทางจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเอาใจใส่

หลักการวิเคราะห์ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี

โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่แพร่ระบาด เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย หลักการเบื้องต้นจากองค์การอนามัยโลก ที่จะช่วยให้คนได้ประเมินถึงโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อของตนเอง เรียกว่าหลักการ “QQR”

Q – Quantity and Source / ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ

- ต้องมีจำนวนเชื้อเอชไอวีในปริมาณมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อเอชไอวีอยู่ในคนเท่านั้น
- เชื้อเอชไอวีจะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อเอชไอวี ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ

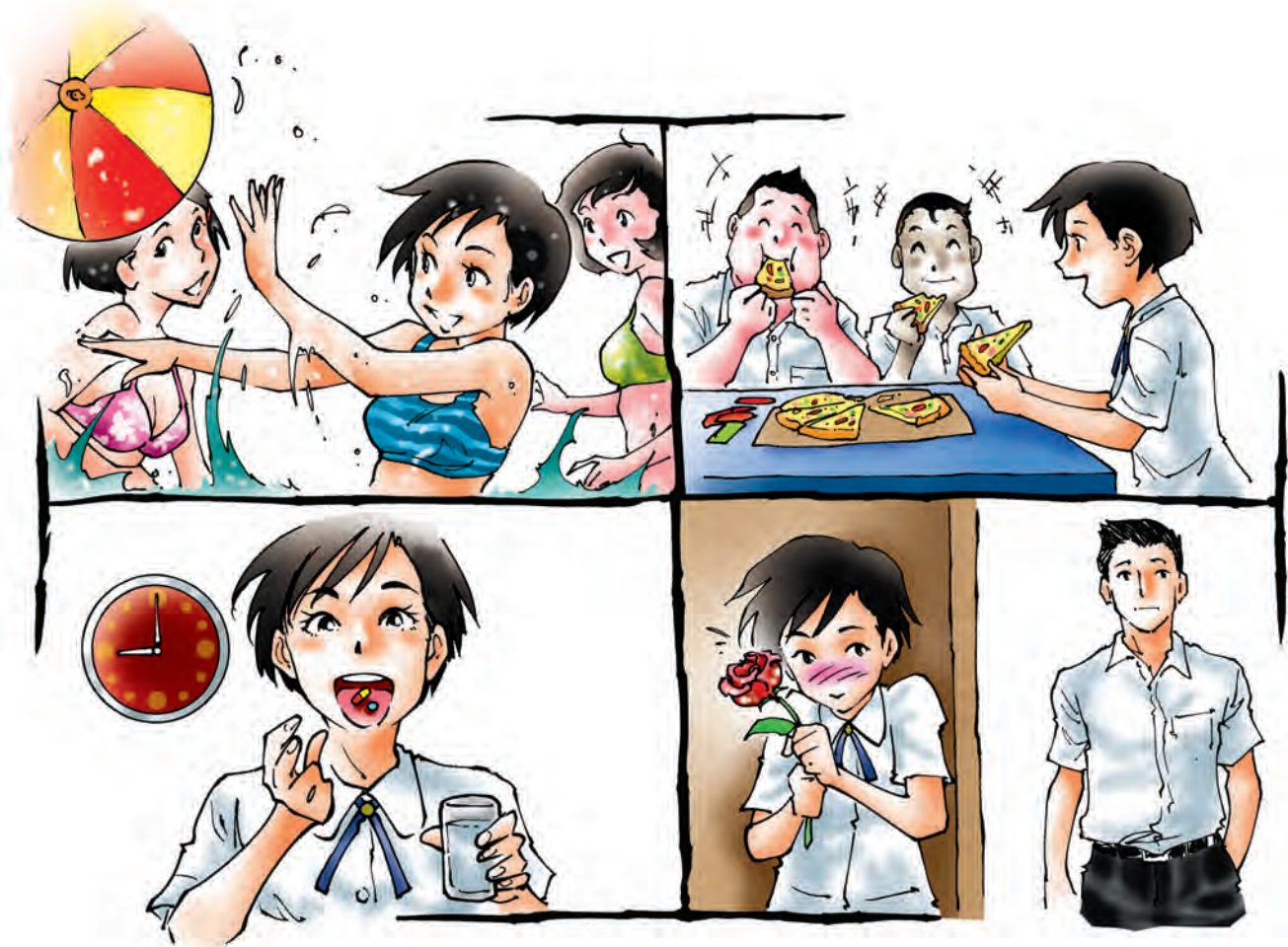
Q - Quality / คุณภาพของเชื้อ

- เชื้อเอชไอวีต้องมีคุณภาพมากพอ
- เชื้อเอชไอวีไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่าง มีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย หรือในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

R - Route of Transmission / ช่องทางการติดต่อ

- เชื้อไวรัสเอชไอวี จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทางคือ
 - ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ป้องกัน
 - ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
 - ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก





ผลกระทบจากการติดเชื้อเอชไอวี

การติดเชื้อเอชไอวีทำให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจ สุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจของผู้ติดเชื้อ เนื่องจากคนทั่วไปรังเกียจและวิตกกังวลว่าจะได้รับเชื้อเอชไอวีจากผู้มีเชื้อ แม้ว่าเชื้อเอชไอวีจะไม่ได้ติดต่อกันได้ง่ายดาย แต่ทัศนคติ ความกังวลใจ การมีข้อมูลผิด ทำให้เกิดการรังเกียจผู้ติดเชื้อเอชไอวีทำให้จิตใจแย่ สูญเสียคุณค่าในตัวเอง สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ไม่มีเพื่อนคบหาหรือไปมาหาสู่ ตกงาน และถูกละเมิดสิทธิในด้านต่างๆ ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์ช่วยให้การดูแลและรักษาโรคมีความก้าวหน้าขึ้น ทำให้ผู้ติดเชื้อมีสุขภาพร่างกายดีขึ้น และต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งในการมีเพศสัมพันธ์กับทุกคน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด และไม่ให้ตนเองได้รับเชื้อเอชไอวีเพิ่ม





คำศัพท์ที่ควรรู้

“**สุขภาพทางเพศ**” หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายและการเจริญเติบโตทางเพศที่ดี มีทัศนคติหรือความรู้สึกที่ดีต่อความสัมพันธ์ทางเพศ ความเป็นเพศ และให้ความเคารพต่อวิถีชีวิตทางเพศที่แตกต่างของคนแต่ละคน ตลอดจนสามารถสร้างประสบการณ์ทางเพศที่ปลอดภัยและพึงพอใจ ปราศจากการถูกบังคับ การเลือกปฏิบัติ และความรุนแรง

“**อนามัยเจริญพันธุ์**” หมายถึง การดูแลรักษาสุขภาพทางเพศ เพื่อให้สามารถสืบพันธุ์ มีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ในทุกช่วงชีวิต

“**โรคแทรกซ้อน**” หรือ “**โรคฉวยโอกาส**” เมื่อร่างกายรับเชื้อเอชไอวีเข้าไปจะทำให้ภูมิคุ้มกันเสื่อมลง และขาดภูมิคุ้มกันต้านโรคต่างๆ เช่น วัณโรค ท้องร่วง มะเร็ง งูสวัด ปอดบวม เริม ฯลฯ และบางโรคก็เป็นสาเหตุทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเสียชีวิตลงได้ หากไม่ได้รับการรักษา

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- หากเพื่อนสนิทของเราติดเชื้อเอชไอวี เราจะช่วยเหลือหรือดูแลเพื่อนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

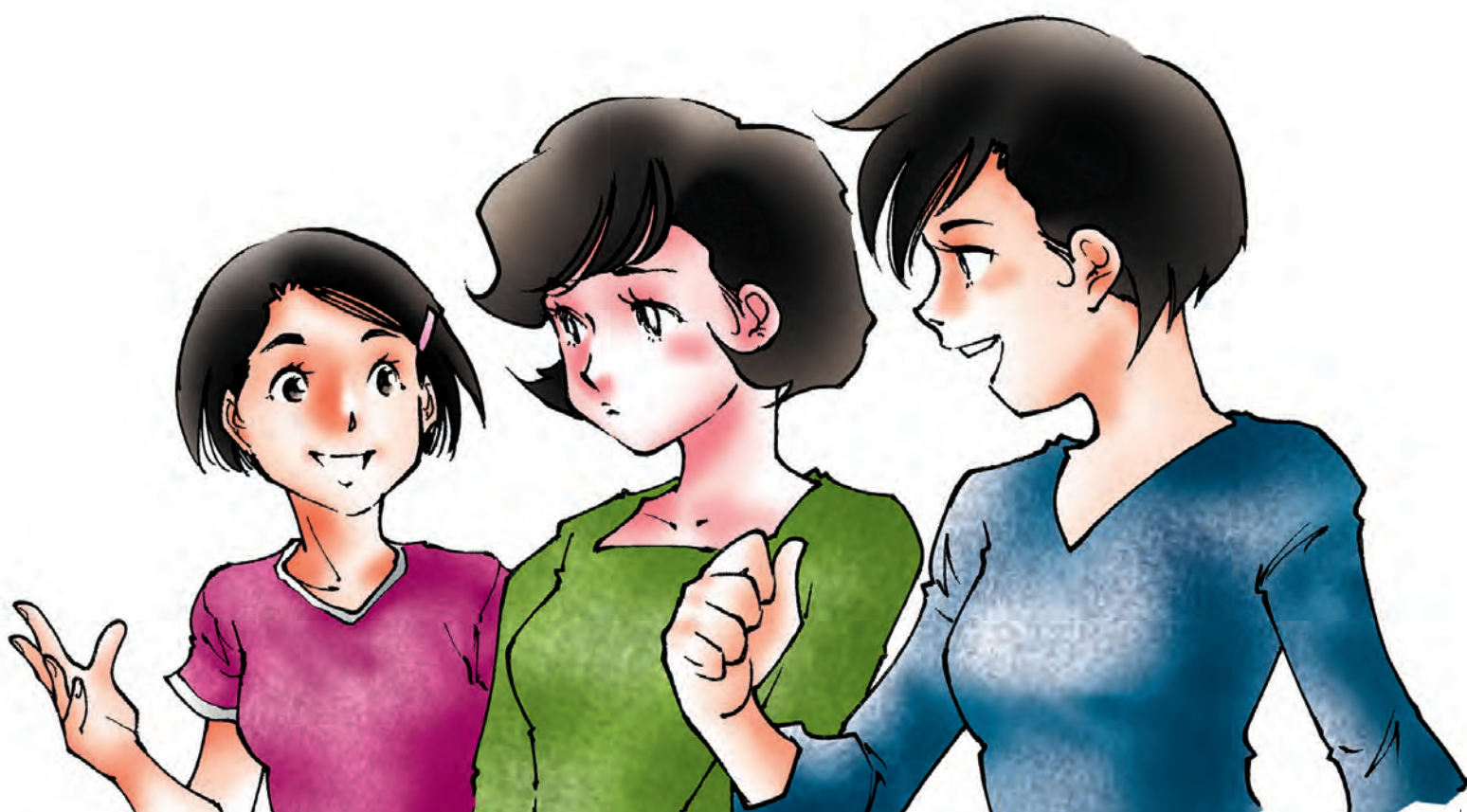




๑

การปรับตัวและอยู่ร่วมกัน

...เมื่อเราเติบโตขึ้น เราก็จะก้าวเข้าสู่สังคมที่กว้างขึ้นนอกจากบ้านและสมาชิกในครอบครัว เช่น เพื่อนโรงเรียน คนในชุมชน การเรียนรู้เพื่อปรับตัวเข้าหาผู้อื่นจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยมีการรับฟังข้อคิดเห็น เข้าใจความต้องการหรือความรู้สึก และไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น...



ฉันคิดว่า

...ในการใช้ชีวิตรวมกลุ่ม แต่ละคนต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความสนใจและความต้องการกันและกัน บางคนอาจไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น ขณะที่บางคนไม่กล้าหรือไม่มั่นใจที่จะทำตามความรู้สึก หรือความต้องการของตัวเอง การฝึกแสดงความคิดเห็นและการยืนยันความต้องการของตัวเองในสถานการณ์ต่างๆ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้ โดยยังสามารถคงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อมๆ กับการรับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น...

การเผชิญกับความคาดหวัง

การดำเนินความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ - เด็ก เพื่อน - เพื่อน ครู - นักเรียน หรือแฟน คู่รัก ย่อมมีความคาดหวังต่อกันในบทบาทที่แตกต่างกันไป ผู้ใหญ่ต้องการให้เด็กเชื่อฟัง ทำตามคำสั่ง เพื่อนและแฟนอาจต้องการใช้เวลาด้วยกัน หรือสนใจในสิ่งเดียวกัน แต่เป็นไปได้เสมอว่า ตัวเราเองไม่ได้มีความสนใจ หรือสามารถทำตามความคาดหวังของคนอื่นได้ทั้งหมด และรู้สึกกดดัน เมื่อไม่มีการสื่อสารทำความเข้าใจกัน

การสื่อสารที่เป็นมิตร

การแสดงออกด้วยคำพูด ท่าทาง ที่เป็นลักษณะข่มขู่ ด่าทอ ใช้คำพูดที่มีความหมายเป็นลบหรือรุนแรง มีกิริยาตูดูกุหมื่น ประชดประชัน เป็นความก้าวร้าวที่ไม่ควรใช้ในการยืนยันความต้องการของตนเอง ซึ่งเราสามารถสื่อสารใจความสำคัญที่ต้องการ ด้วยกิริยาท่าทางที่เป็นปกติธรรมดา และตรงไปตรงมา

แบบไหนที่เราเป็น



ไม่สนใจใคร กล้าแสดงออก และทำในสิ่งที่ต้องการ

เป็นตัวของตัวเอง และรู้ว่าคนอื่นต้องการอะไร รักษาสิทธิตนเอง ไม่รุกรานผู้อื่น

ปฏิเสธไม่เป็น คล้อยตามผู้อื่นตลอดเวลา ไม่กล้าแสดงความรู้สึก





ก่อนที่จะสื่อสารหรือบอกถึงความต้องการของตัวเอง เราต้องตระหนักก่อนว่า ตัวเรารู้สึกอย่างไร และตัดสินใจแบบใด แล้วจึงเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม สุภาพ ไม่ก้าวร้าว รุนแรง เพื่อบอกความต้องการหรือความรู้สึกของตัวเอง และรักษาท่าทีหรือบรรยากาศที่เป็นมิตรต่อกัน และสมมติว่าเกิดเหตุการณ์แบบนี้กับตัวเราเอง เราจะเลือกแสดงออกแบบไหนดี เลือกคำตอบที่ตรงกับใจเรานะ



แม่ “แม่ว่าใส่ชุดนี้ดีมีลูก มันดูเหมาะกับหนูนะ”

นก (ไม่ชอบ เพราะดูเป็นผู้หญิงมาก และไม่ใช่ว่าตัวเองชอบ)

- ไม่เอา หนูไม่ชอบ
- ขอขอบคุณค่ะ หนูแต่งชุดนี้ก็ได้ค่ะ
- ขอขอบคุณค่ะ หนูคิดว่าชุดก็ดูสวยดี แต่หนูคงรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจ หนูคิดว่าต้องเป็นชุดที่ดูทะมัดทะแมงกว่านี้อีกนิดค่ะ
- อื่นๆ (เขียนระบุ).....



พ่อ “แดงโม คุยอะไรกัน พ่อดูเวลาแล้วจะครบชั่วโมงแล้วนะ”

แดงโม (กำลังเพลิดเพลินกับการคุยทางโทรศัพท์แบบติดพันต่อเนื่อง)

- หนูบอกก็ครั้งแล้วว่าคุยกับเพื่อน เพื่อนเขากำลังมีปัญหาต้องการคนคุยด้วย
- ถ้าพ่อไม่เตือนหนูก็คงจะคุยเพลิน จนลืมเวลาไปอีกแล้วแน่ๆ เลย
- (ไม่พูด แล้วปิดโทรศัพท์ เดินหนีไป)
- อื่นๆ (เขียนระบุ).....



อ้อ “เสาร้อาทิตย์มีหนังที่อยากดูเข้าฉายพอดี เราไปดูหนังด้วยกันมั้ยอ้น”

อ้น (ไม่ชอบหนังรักโรแมนติก และรู้สึกเบื่อที่ต้องดูหนังแบบนี้)

- อ้นก็ชอบดูหนังนะ โดยเฉพาะหนังแนวแอ็คชั่นไซไฟ แต่ถ้าเป็นหนังแบบโรแมนติก อ้นอาจจะเผลอหลับไปเลย
- อ้นเบื่อหนังรักโรแมนติกมากเลย มันเพ้อฝันแบบไร้สาระมาก
- ก็ได้ ตามใจอ้อก็แล้วกัน
- อื่นๆ (เขียนระบุ).....



ตา ดู หู ฟัง

...การอภิปรายแลกเปลี่ยน นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนฝึกแสดงความคิดเห็นแล้ว ยังช่วยในการเปิดมุมมองผ่านการรับฟังความคิดเห็นที่หลากหลายแตกต่างของคนอื่นๆ ที่ร่วมอภิปรายโดยเฉพาะในประเด็นที่อาจมีข้อคิดเห็นหลายด้านรวมทั้งการฝึกเปิดใจกว้างรับฟังเสียงสะท้อน หรือคำวิจารณ์จากเพื่อน จะช่วยในการพัฒนาทักษะการสื่อสารของตนเอง...

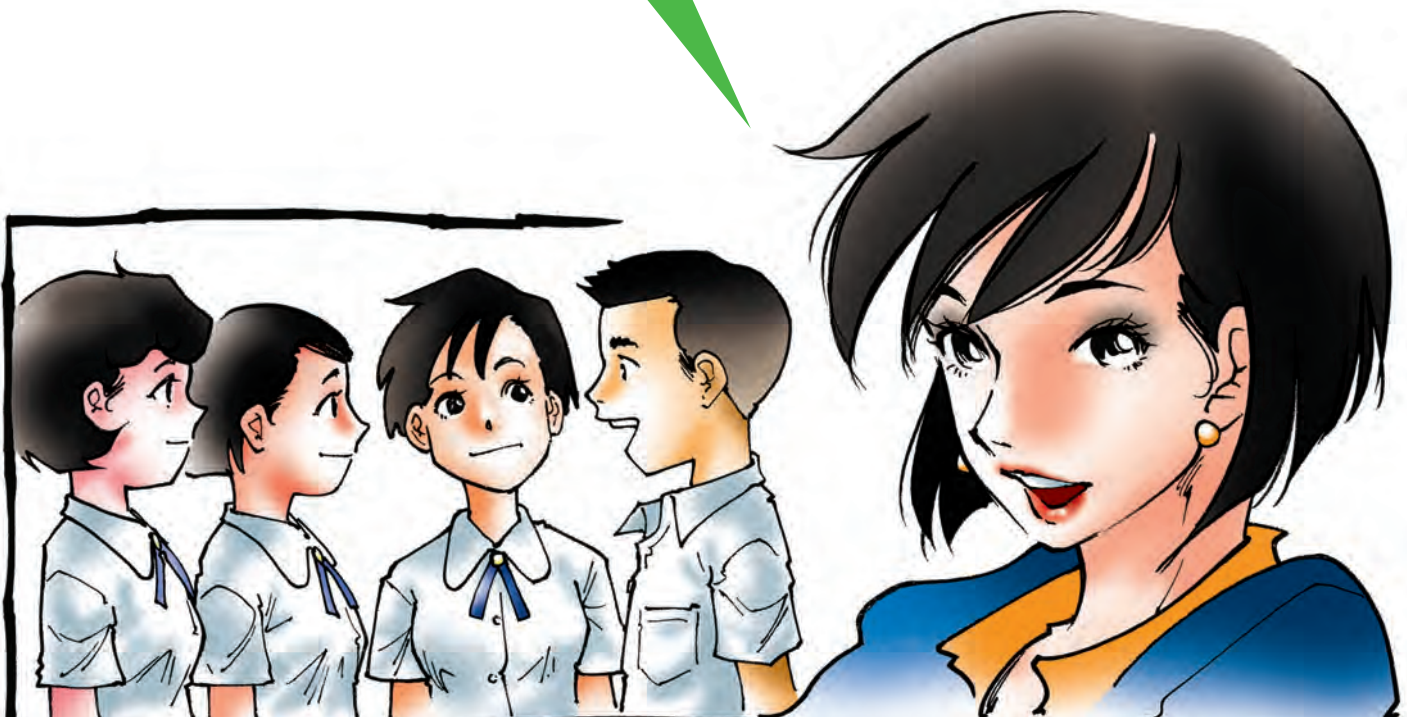
คิดต่าง - เห็นต่าง

การมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันเป็นเรื่องปกติ ซึ่งไม่ควรเป็นสาเหตุของการแตกหัก หรือต้องมีข้อสรุปแบบแพ้หรือชนะเท่านั้น และถือว่าการขัดแย้งกันทางความคิด เป็นการช่วยตรวจสอบมุมมองต่อเรื่องนั้นอย่างรอบด้านมากขึ้น เมื่อเกิดความขัดแย้งหรือโต้แย้งกัน ทางออกของการแก้ไขปัญหาต้องอาศัยการประนีประนอมของแต่ละฝ่าย โดยไม่มุ่งเอาชนะด้วยเหตุผลของตนเองเท่านั้น บางครั้งตัวเราเองอาจต้องเป็นฝ่ายยอมรับ และพร้อมเปลี่ยนแปลงในบางเรื่อง

อารมณ์ และการโต้แย้ง

เมื่อต้องโต้เถียงกันเพราะความคิดเห็นไม่ตรงกัน สิ่งสำคัญคือ การระงับอารมณ์โกรธ โมโห ฉุนเฉียว ไม่พอใจ แม้จะเป็นเรื่องยาก แต่จะเป็นประโยชน์มากกว่าการแสดงอารมณ์ หรือมีท่าทีก้าวร้าว โดยเฉพาะในกรณีที่ต้องแสดงเหตุผลหรือชี้แจงกับผู้ใหญ่ อาจมีหลายอย่างที่ทำให้เกิดความไม่สะดวกใจ อึดอัด แต่การรักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ และชี้แจงด้วยท่าทีและถ้อยคำสุภาพ จะช่วยให้เกิดการยอมรับต่อข้อคิดเห็นที่เราแสดงออกมามากขึ้น

ในการสื่อสารกับผู้อื่น สิ่งทีสะท้อนถึงความเคารพผู้พูด คือ การแสดงการตอบรับ หรือทำให้เห็นว่าเราได้ยินสิ่งที่อีกฝ่ายกำลังพูดหรือแสดงออก เช่น พูดคำว่าครับ ค่ะ อ้อ ทวนใจความที่ได้ยิน หรือใช้ภาษากาย เช่น สบตาเป็นระยะ พยักหน้าประกอบด้วย และไม่ด่วนสรุปตามความคิดของเราเอง ในขณะที่อีกฝ่ายพูดยังไม่จบ นั่นคือการเป็นผู้ฟังที่ดี และเมื่อเราต้องเป็นผู้พูดควรเลือกใช้คำพูด เลือกเวลาที่เหมาะสมด้วยนะ





เรื่องของแตงโม (๒)

“พร้อมหรือยังแตงโม” เอกเอ่ยถามหลังจากที่ทั้งสองหาข้อมูล และคิดถึงทางออกสำหรับเรื่องที่เกิดขึ้น และตัดสินใจว่าจะต้องบอกเรื่องนี้ให้น้ำของแตงโมทราบ

“มาคิดอีกที ไม่ต้องบอกจะดีกว่ามั้งนะ” แตงโมล้งเลือก เพราะกลัวการต้องเผชิญหน้ากับน้ำ

“แต่เราก็เห็นแล้วว่า มันเสี่ยงและอันตรายกับแตงโม เราต้องการความช่วยเหลือจากน้ำเขาด้วย” เอกย้ำหลังจากที่ได้คุยกันหลายรอบ และแตงโมได้ตัดสินใจเรียบร้อยแล้ว

“แล้วถ้าน้ำเขาไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่แตงโมตัดสินใจล่ะ” แตงโมรู้ว่าคงเกิดความขัดแย้งกันแน่ๆ กับสิ่งที่เลือก

“ยังไงก็ต้องฟังความคิดเห็นน้ำเขาด้วย เพราะเขาเป็นคนรับผิดชอบและดูแลแตงโมมาตลอด แล้วแตงโมก็ต้องบอกเหตุผลที่เตรียมไว้ด้วยว่าทำไมเลือกตัดสินใจแบบนี้”

ความจริงแตงโมลอบสังเกตน้ำว่า ระแคะระคายเรื่องท้องหรือไม่ และจับอารมณ์ของน้ำมาระยะหนึ่ง โดยทั่วไปน้ำก็เป็นผู้ใหญ่ที่มีเหตุผล และไม่ค่อยจู้จี้กับแตงโมมากนัก แต่น้ำมักย้ำคำพูดของพ่อที่ห้ามแตงโมมีแฟน พอเกิดเรื่องแบบนี้ขึ้นคิดว่าน้ำคงโดนพ่อดุหรืออาละวาดใส่ด้วยแน่ๆ ยังไงก็จะปล่อยเวลาให้นานไปกว่านี้อีกไม่ได้แล้ว เธอไม่รู้ว่าสุดท้ายจะเป็นตามที่เธอตั้งใจหรือไม่ หรือลงเอยอย่างไร แต่ก็เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น



หนูมีเรื่องอยากจะปรึกษาน้ำ
หนูขอโทษ ขอโทษจริงๆ

ดีแล้วที่กล้าบอกน้ำ และไม่ลงมือทำอะไร
ไปก่อน เรื่องนี้สำคัญมาก ไม่อย่างนั้นถ้า
เกิดอะไรขึ้น น้ำคงรู้สึกผิดมาก

เราเป็นผู้ใหญ่หรือยัง

...“วัยรุ่น” เป็นช่วงรอยต่อของความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องเผชิญภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์รู้สึก และการตอบสนองจากคนรอบข้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนวัย วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่ “เด็ก” ที่จะต้องมีคนมาดูแลช่วยเหลือ ควบคุม ต้องการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการให้คนอื่นยอมรับว่าตัวเองเป็น “ผู้ใหญ่” แล้ววัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว ในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองไปพร้อมๆ กับการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง...

บทบาทของผู้ใหญ่ต่อวัยรุ่น

ความสามารถเลือกตัดสินใจเป็น และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่คาดหวังในตัววัยรุ่น และผู้ใหญ่ก็มีหน้าที่ระคับระคอง สนับสนุน และช่วยเหลือให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้ และเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถดูแลจัดการตัวเองได้ดี ด้วยประสบการณ์และความห่วงใย ปรารถนาดี ทำให้ผู้ใหญ่อยากใกล้ชิดและมีส่วนร่วมในทุกเรื่อง นั่นอาจทำให้วัยรุ่นอึดอัดอยู่บ้าง จึงควรมีการสื่อสารสองทางเพื่อทำความเข้าใจกัน

ก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่

ภาวะอารมณ์ของคนเรามีหลายรูปแบบ ในทุกช่วงวัยของคนเราจะต้องเผชิญกับสิ่งที่มีผลกระทบต่อภาวะอารมณ์หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การรู้จักวิธีการควบคุม ปลดปล่อย และตอบสนองอารมณ์ของตนเองเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

การปรับเปลี่ยนตัวเอง

การรู้จักสำรวจและทบทวนจุดบกพร่องของตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการที่ดีของวัยรุ่น เพราะบางครั้งเราต้องเรียนรู้จากการลองผิดลองถูกในชีวิตประจำวัน การรู้จักปรับปรุงตัวเองจากข้อค้นพบที่เรามีประสบการณ์แล้ว สะท้อนถึงภาวะความเป็นผู้ใหญ่ในตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับ ไว้วางใจ และเชื่อมั่นในการเจริญเติบโตของวัยรุ่นจากผู้ใหญ่หรือคนใกล้ชิด





คำศัพท์ที่ควรรู้

“**วุฒิภาวะ**” หมายถึง ความสามารถในด้านต่างๆ ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ที่มีอยู่ในตัวคน ซึ่งแต่ละวัยมีระดับวุฒิภาวะด้านต่างๆ ไม่เท่ากัน

“**วุฒิภาวะทางอารมณ์**” หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม ความต้องการ ในการสร้างความสมดุลระหว่างความรู้สึกของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ให้เป็นไปอย่างสร้างสรรค์ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ความรุนแรง ควบคุมตนเองได้ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จัดการกับอารมณ์หรือ ความไม่สบายใจของตนเองได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- ทบทวนตนเองว่า เมื่อเกิดปัญหากับเพื่อน หรือผู้ใหญ่ มีเงื่อนไขอะไรบ้างที่ทำให้เรา “ไม่กล้า” พูดคุยหรือ บอกว่าเราต้องการอะไร เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

- บอกพฤติกรรมที่เรากำลังขัดแย้งกับผู้ใหญ่ว่ามีอะไรบ้าง กับเพื่อนมีอะไรบ้าง และบอกวิธีการที่จะช่วยให้ ตัวเราปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเพื่อลดความขัดแย้งดังกล่าว

.....

.....

.....

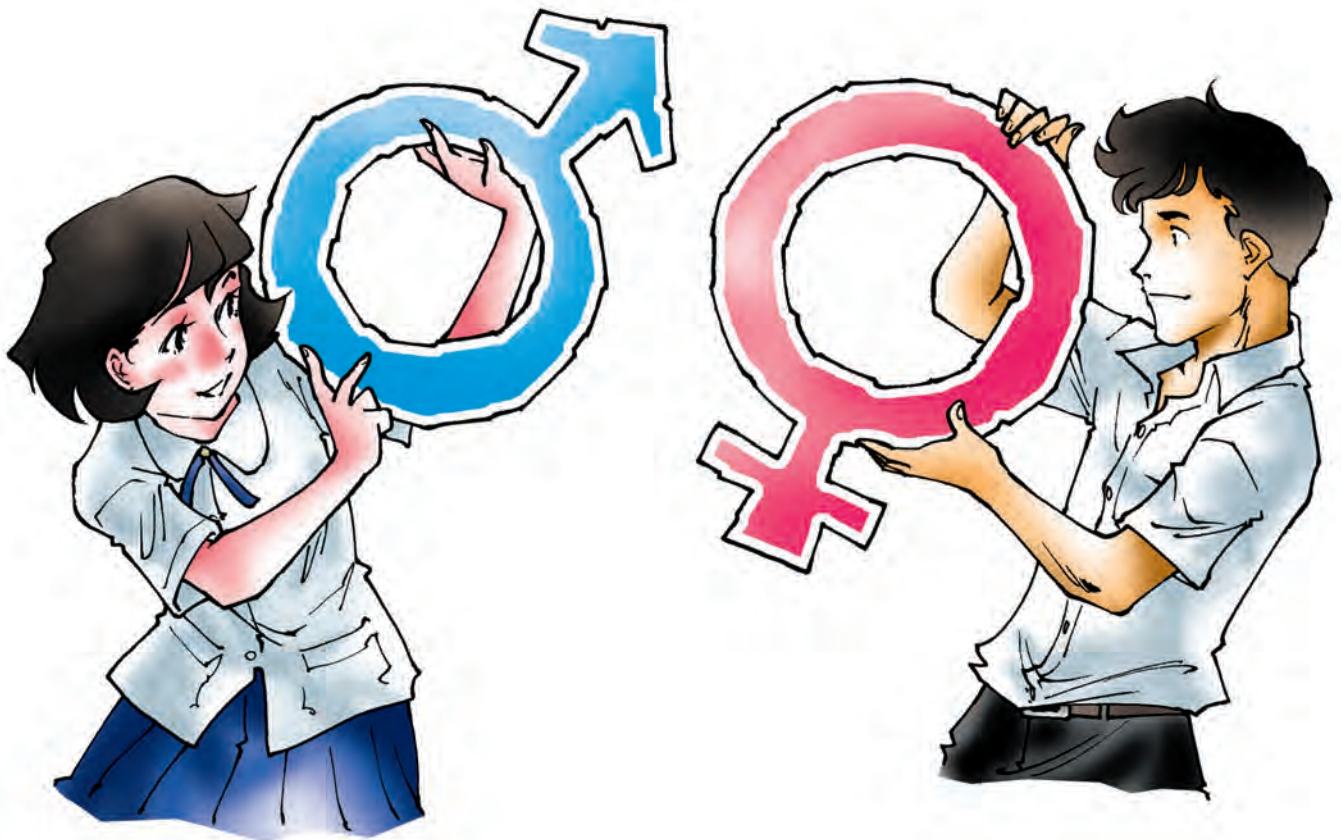
.....

.....



เพศ และความเป็นเพศ

...ความเป็นหญิง ความเป็นชายของแต่ละคน เป็นเรื่องที่สังคมวัฒนธรรมกำหนด ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม การให้คุณค่าของคนในสังคม และในสังคมมีเพศมากกว่าเพศชายและเพศหญิง ที่เห็นด้วยสรีระ อัตลักษณ์ทางเพศคือตัวตนที่แท้จริงของคนแต่ละคน ซึ่งอาจต่างจากเพศสรีระที่ตนเองเป็นก็ได้...





เส้นแบ่งแห่งเพศ

...บทบาททางเพศ ความเป็นชาย ความเป็นหญิงของแต่ละบุคคลหรือ “เพศสภาพ” (Gender) เป็นเรื่องที่สังคมวัฒนธรรมกำหนดผ่านกระบวนการเรียนรู้และหล่อหลอมจากการบอกสอน หรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคม อัตลักษณ์ทางเพศคือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนว่า ต้องการทำอะไรเป็นแบบไหน ซึ่งอาจต่างจากเพศสรีระที่ตนเองเป็นได้...

“เพศ” ในตัวเรา

ธรรมชาติสร้างสรีระร่างกายของมนุษย์ให้แตกต่างกัน เพศชายอาจมีลักษณะกล้ามเนื้อ ขนาดรูปร่าง กระดูกที่แข็งแรงกว่าเพศหญิง หรือการมีอวัยวะบางอย่างที่ทำหน้าที่ได้ต่างกัน เช่น มดลูก รังไข่ สเปิร์ม องคชาติ เมื่อเด็กเกิดขึ้นมา การปลูกฝังหรืออบรมเลี้ยงดู จึงคาดหวังให้เพศชายมีคุณลักษณะที่เข้มแข็ง มีบทบาทเป็นผู้นำ เป็นนักกีฬา ทำงานหรือทำกิจกรรมที่เสี่ยงภัย หาเลี้ยงครอบครัว ซึ่งตรงข้ามกับเพศหญิงที่ถูกสร้างให้เป็นผู้ตาม อ่อนหวาน เรียบร้อย ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก ความแตกต่างดังกล่าวนี้เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ได้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ในความเป็นจริงอารมณ์ความรู้สึก คุณลักษณะส่วนตัว ทักษะหรือความสามารถ ทุกเพศมีเหมือนกัน เพราะเป็นสิ่งที่มีฝึกฝนหรือสร้างขึ้นมาได้พร้อมๆ กับการเจริญเติบโตของคนเรา



ความเท่าเทียมทางเพศ

เกิดจากการยอมรับในความแตกต่าง ให้คุณค่า และเห็นความสำคัญต่อบุคคลอื่น โดยไม่รังเกียจ ไม่มีอคติในเรื่องเพศหรือเงื่อนไขและข้อจำกัดว่าบุคคลนั้นต้องเป็นเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น ซึ่งจะทำให้คนทุกคนมีโอกาสลงมือทำกิจกรรม ประกอบอาชีพ หรือเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ ทั้งเพศหญิง เพศชาย หรือเพศอื่นๆ



เฮ้! เร็วเข้านักเรียน ช่วยๆ กันจัดห้องประชุม
ให้เรียบร้อย พวกผู้ชายมาทางนี้มาช่วยกันยกโต๊ะ
เก้าอี้ไปจัดให้ดี พวกผู้หญิงเอาไม้กวาด ไม้ถูพื้น
มาทำความสะอาดตรงนี้



เบื่อกจริง ทำไมเราต้องได้รับทำหน้าที่
เต็มๆ ตลอดเลยนะ มีกิจกรรมที่ไร
ให้เรายกของ ใช้แรงทุกทีเลย

อ้าว ไม่ได้หรอกเหอ พวกผู้หญิงก็ต้อง
ทำงานพวกนั้นอยู่แล้ว งานแบกหาม
ยกของเป็นหน้าที่ผู้ชายอย่างเรา

งุ๊ง งุ๊ง @!\$*@



ทำนะทำได้ แต่ทำอย่างเดิมมากๆ
มันก็เบื่อได้นี่ อยากทำอย่างอื่น
มั่งไม่ได้เหอ

ครับคุณครู แต่ผมมีความเห็นว่า
ถ้าใครยกไหวหรือแข็งแรงก็มาช่วยกัน
คุณครูคิดว่าดีมั๊ยครับ





คำศัพท์ที่ควรรู้

“โฮโมโฟเบีย” หมายถึง อาการเกลียดหรือกลัวคนรักเพศเดียวกัน

“สิทธิมนุษยชน” หมายถึง สิทธิพื้นฐานในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติของมนุษย์ทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย ในทุกๆ เรื่อง เช่น การมีชีวิต การศึกษา การเรียนรู้ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การดูแลสุขภาพ การประกอบอาชีพ ฯลฯ

“สิทธิทางเพศ” หมายถึง สิทธิของคนแต่ละคน หรือทุกเพศ ในการเลือกอย่างสมัครใจ หรือตัดสินใจอย่างอิสระ เกี่ยวกับเรื่องเพศของตนเอง เช่น การมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ การเลือกคู่ การมีลูก การใช้ชีวิตทางเพศ และการดูแลและป้องกันสุขภาพทางเพศ โดยมีความปลอดภัย ได้รับการเคารพหรือยอมรับ ปราศจากการใช้ความรุนแรง

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- นึกทบทวนตัวเราเองว่า เรารู้สึกดีหรือภูมิใจกับคุณลักษณะเฉพาะของตัวเองในเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

- มีพฤติกรรม หรือลักษณะนิสัยของตัวเองที่เคยเป็น และมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเราเติบโตขึ้น เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....



ความรุนแรงทางเพศ

...การล่วงละเมิดทางเพศเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ เช่น การใช้วาจา คำพูด ท่าที ท่าทาง รวมถึงการใช้กำลังบังคับ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากคนแปลกหน้า และคนใกล้ชิด วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้เพื่อเท่าทันสถานการณ์ และเตรียมการป้องกัน...





ปัญหา (เรื่องเพศ) ปรึกษาใคร

...ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเท่าทันสถานการณ์เพื่อเตรียมการป้องกัน และควรมีข้อมูลแหล่งบริการช่วยเหลือ เพื่อขอคำปรึกษา และเป็นทางเลือกในการจัดการหากเกิดปัญหาขึ้น...

การล่วงละเมิดทางเพศ เกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ นอกจากการบังคับ ช่มชู้ ผู้กระทำอาจใช้วิธีการชักจูง หลอกล้อมโดยการให้สิ่งของตอบแทน หรือต่อรองกับการกระทำบางอย่าง เช่น จะช่วยเก็บความลับ การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายอีกฝ่าย เช่น หน้าอก หน้าขา ก้น อวัยวะเพศ การใช้คำพูดในการทะเลาะโลม เพื่อให้มีเพศสัมพันธ์ หรือตอบสนองอารมณ์เพศของอีกฝ่ายโดยที่อีกฝ่ายไม่เต็มใจ รวมถึงการวิพากษ์วิจารณ์อวัยวะร่างกายที่สื่อไปในทางลามก

ยินยอม VS ไม่ยินยอม

คนที่มีความพึงพอใจต่อกันจะเกิดความรู้สึกพอใจที่มีการสัมผัสกันและกัน จับมือ ถูแขน โอบกอด หอมแก้ม จูบ และมีเพศสัมพันธ์กัน ต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจทั้งสองฝ่าย หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการหยุดหรือไม่ยินยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย อีกฝ่ายต้องหยุดหรือไม่ฝืนใจอีกฝ่าย นอกจากนี้ การต่อรองกับคู่ เช่น หากไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วยจะไปมีคนอื่น เป็นการบีบบังคับทางอ้อม นับเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศด้วยเช่นกัน การยอมรับฟังการตัดสินใจเป็นการให้เกียรติกัน ที่เป็นหลักสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพ

การบันทึกภาพไปเปลือย หรือภาพที่เป็นกิจกรรมทางเพศของคู่รัก เป็นสิทธิส่วนบุคคล ควรเกิดจากความยินยอมพร้อมใจของแต่ละคน การส่งต่อหรือเผยแพร่ไปยังบุคคลอื่น เช่น ส่งคลิป ลงในเว็บไซต์ ถือเป็นความผิดตามกฎหมาย การตัดสินใจเรื่องดังกล่าวจึงต้องพิจารณา หรือระมัดระวังผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นในระยะยาว







คำศัพท์ที่ควรรู้

“การข่มขืน” หมายถึง การบังคับให้คนอื่นร่วมเพศด้วย อาจเป็นทางช่องคลอด หรือทางทวารหนักโดยเจ้าตัวไม่เต็มใจ

“ความรุนแรงทางเพศ” หมายถึง การใช้กำลังทำร้าย บีบบังคับ ข่มขู่ หรือการกระทำทุกรูปแบบ ที่ทำให้อีกฝ่ายได้รับบาดเจ็บ หรือสภาพจิตใจแย่ๆ เช่น ได้รับความอับอาย ถูกดูหมิ่น ดูถูก เสียใจ เจ็บปวด รู้สึกว่าไร้คุณค่า รู้สึกกดดัน

กิจกรรมพัฒนาตนเอง

- มีเรื่องใดบ้างที่เราทำใจยอมรับได้ยาก

- ถูกเพื่อนหักหลัง
- บอกรักแล้วถูกปฏิเสธ
- เพื่อนสนิทจیبแฟนของเรา
- อื่นๆ (ระบุ).....

- หากเหตุการณ์ในข้อแรกเกิดขึ้นจริง เราจะเตรียมตัวรับมืออย่างไรโดยไม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....







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 สุขพลำ. (๒๕๔๘). *การสื่อสารระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- ชูชาน เมอเรดิธ, และจี ร็อบไบน์. (๒๕๕๐). *เพศศึกษาเรื่องน่ารู้*. (แพทย์หญิงสุรณี จิวริยเวชช์ ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ปาเจรา.
- ญาณวธร เจียรรัตนกุล. (๒๕๕๑). *คำถามยอดฮิตในคอลัมน์ถามตอบเรื่องเพศ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นภาพรณีย์ หะวานนท์, 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). *วิถีคิดเรื่องเพศวิถีของรัฐไทย*. 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.

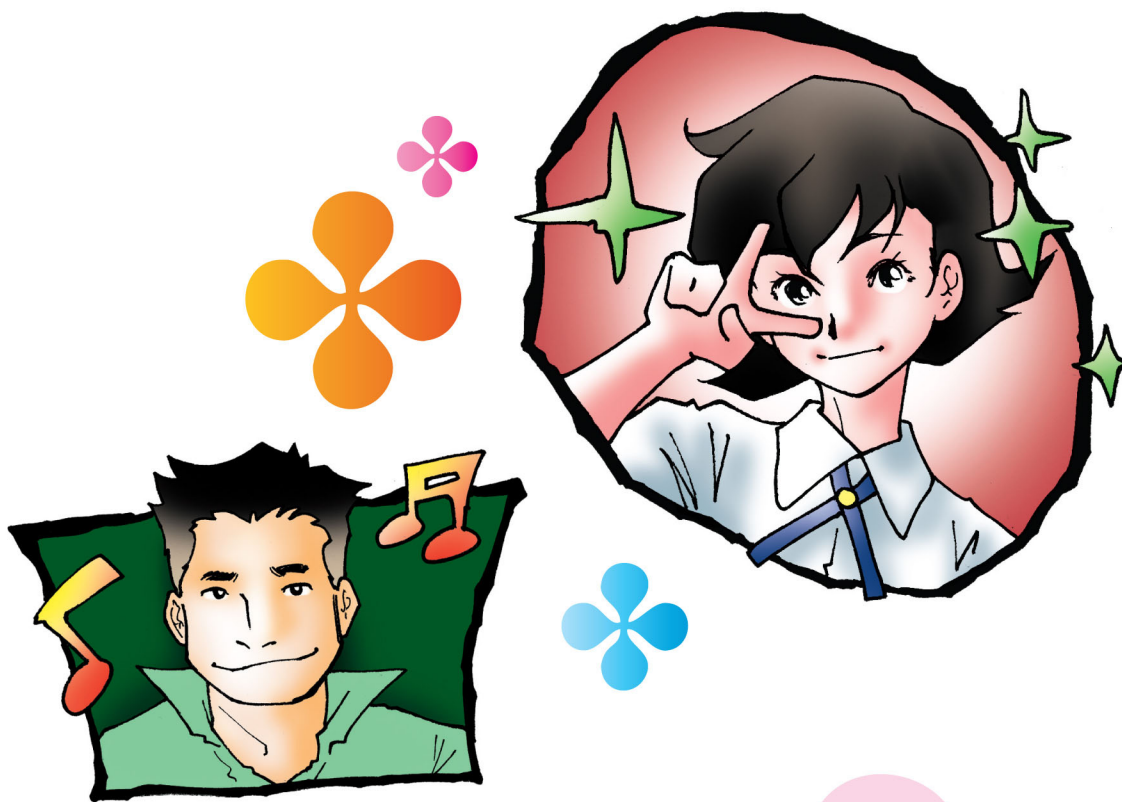
สุชา จันทร์เอม. (๒๕๒๗). *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

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