



คู่มือการจัดกระบวนการ เรียนรู้เพศศึกษา

ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒
ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. ๒๕๔๕ (ปรับปรุงพ.ศ. ๒๕๔๖)

ความห่างจาก “ก้าวอย่างเข้าใจ” โครงการส่งเสริมเพศศึกษาเพื่อเยาวชน

“เพศศึกษา” ถือเป็นหนึ่งในหลายเรื่องที่ยากในการนำมาจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับสังคม โดยเฉพาะสังคมไทย เนื่องจากเรามักคิดเสมอว่า “เป็นเรื่องส่วนตัว” ไม่ควรนำมาเปิดเผยหรือพูดคุยในที่สาธารณะ แต่หลังจากที่มีตัวเลขของผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์รวมถึงตัวเลขการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น ทำให้ความคิดในเรื่องการพูดถึง “เรื่องส่วนตัว” เริ่มเปลี่ยนไป

แม้ทุกฝ่ายจะตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษามากขึ้น แต่ความยากในการจัดการการเรียนรู้เรื่องเพศก็ยังไม่ลดลงจากเดิม เนื่องจากเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ แนวคิดในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศจึงต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ และคิดถึงประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ โดยคำนึงถึงการจัดให้เยาวชนเรียนรู้ได้อย่างรอบด้าน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรมีท่าทีและแนวคิดที่จะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่บังเกิดผลอย่างแท้จริง รวมไปถึงวิธีการจัดการเรียนรู้ซึ่งยังคงเป็น “เรื่องยาก” ด้วยเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เราไม่เคยพูดคุยกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสังคมไทย การทำความเข้าใจต่อเรื่องเพศ (Sexuality) และสำรวจทัศนคติของตนเองต่อเรื่องเพศของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่กำกับกระบวนการคิดในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

ในการทำความเข้าใจถึงความต้องการด้านเพศศึกษาด้วยการพิจารณาจากวิถีชีวิตและการใช้ชีวิตทางเพศของเยาวชนในปัจจุบัน พบว่าสภาพเศรษฐกิจสังคมของการใช้ชีวิตยุคนี้เอื้อให้เยาวชนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารได้ง่ายและรวดเร็ว รวมถึงโอกาสการหาประสบการณ์ทางเพศก็มีมากขึ้น จากคำถามที่สะท้อนตรงมาจากเยาวชนผ่านโครงการภาคสนาม เว็บไซต์ต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ตและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมบ่งชี้ว่าเนื้อหาที่ระบบการศึกษาใช้เป็นแนวทางการเรียนการสอน “เรื่องเพศ” นั้นยังไม่สอดคล้องและไม่ครอบคลุมพฤติกรรมทางเพศที่เยาวชนในสังคมเผชิญหรือปฏิบัติอยู่จริง แนวคิดในการจัดเนื้อหาการเรียนรู้ที่เป็นอยู่มุ่งเน้นถึงเรื่องที่เป็นรูปธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำงานของระบบต่าง ๆ และการดูแลสุขภาพอนามัย รวมทั้งการวางแผนครอบครัว แต่ในส่วนที่ว่าด้วยทัศนคติในเรื่องเพศ พฤติกรรมทางเพศที่หลากหลายทักษะที่จำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยังยึดติดอยู่ในรูปแบบของการถ่ายทอด “ข้อห้าม” “คำสั่งสอน” ทางสังคมวัฒนธรรม มากกว่าการเตรียมผู้เรียนให้รู้จัก คิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม กับสิ่งรอบตัว หาคำตอบที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกและกระทำ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนจึงอยู่ในรูปของ “ผู้นำทาง” กับ “ผู้เดินตาม” ไม่ใช่การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเหมือนนโยบายที่วางไว้

ดังนั้น แทนที่เราจะเริ่มต้นด้วยการตกลงกันให้ได้ก่อนว่าเราควรยอมรับในทัศนคติ ซึ่งเป็นเรื่องที่แน่ใจได้เลยว่าไม่อาจหาข้อยุติได้โดยง่าย เราควรรักษาสิ่งที่เราเชื่อว่า “ถูกต้อง พึงปฏิบัติตาม” นี้ไว้เป็นค่านิยมส่วนบุคคลแล้วตั้งต้นจากความเป็นจริงของวิถีชีวิตกลุ่มเป้าหมายว่าปัจจุบันเยาวชนมีทัศนคติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศอย่างไร มีการตัดสินใจและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศเป็นแบบใด นำข้อเท็จจริงเหล่านี้มาเป็นกรอบในการคิดค้นต่อไปว่า ทักษะและวิธีคิดใดแบบใดบ้างที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับเยาวชน ขณะเดียวกันเราซึ่งเป็น “ผู้ใหญ่” จำเป็นต้องตรวจสอบการรับรู้ของตัวเองด้วยว่ามีความ

พร้อมเพียงใดที่จะทำความเข้าใจกับเรื่องราวในยุคสมัยนี้ตามที่เป็นอย่างจริงเพื่อแสวงหาทางที่จะเกิดประโยชน์ได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่สุด หรือเรายังยึดติดกับการมองความเป็นจริงด้วยสายตาของอดีตและมุ่งจัดการศึกษาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนให้เป็นไปตามทางที่เราเชื่อว่าเหมาะสม

นี่คือที่มาของหลักสูตรเพศศึกษา ซึ่งโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” พัฒนาขึ้นมาด้วยตระหนักว่าการจัดการเรียนรู้แบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้นต้องเริ่มจากความเข้าใจผู้เรียนอย่างแท้จริง ดังนั้นหากเราต้องการให้เยาวชนเข้าใจและรู้เท่าทันการใช้ชีวิตทางเพศ เราจำเป็นต้องหาเครื่องมือที่เหมาะสมและสามารถสื่อสารกับเยาวชนได้อย่างเข้าถึง เพื่อช่วยให้เยาวชนเข้าใจถึงสิ่งที่จำเป็นต้องรู้และทักษะที่พึงมี ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนได้รับการพัฒนาและเติบโตทางอารมณ์ สังคมและทางเพศอย่างผู้ที่มีชีวิต รับผิดชอบในการเลือกใช้ชีวิต ถึงแม้ว่าพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตแบบที่เยาวชนเลือกอาจไม่เป็นไปตามค่านิยมส่วนบุคคลที่ “ผู้ใหญ่” แต่ละคนมีอยู่ก็ตาม

หลักสูตรเพศศึกษาเล่มนี้จึงมุ่งเสนอ “แผนการการเรียนรู้” ที่ครูสามารถนำไปใช้ได้ทันทีหรือประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนและท้องถิ่น หัวใจของหลักสูตรนี้อยู่ที่การเน้นบทบาทครูในฐานะ “ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้” และ “ผู้อำนวยการเรียนรู้” มากกว่าการเป็น “ผู้ตัดสิน ชี้ถูกชี้ผิด” ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรก้าวอย่างเข้าใจ จึงอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของการให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดวิเคราะห์ และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตนเอง จากข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศที่รอบด้าน ทักษะที่จำเป็นและส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เพื่อให้เยาวชนมีความพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีสติ รับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแน่นอนว่าวิถีชีวิตดังกล่าวย่อมส่งผลดีต่อสังคมส่วนรวมและช่วยให้เราทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ

องค์กรแพธ (PATH)

ตุลาคม ๒๕๕๗

บทนำ

“เพศศึกษา” กับกระบวนการพัฒนาเยาวชน

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขภาพอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิด อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุลย์

ทำไมจึงต้องพัฒนาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องหันมาพัฒนาการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน ทั้งที่ความจริงการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศนั้นมีอยู่ก่อนแล้ว แต่เมื่อพิจารณาสภาพการใช้ชีวิตทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเนื้อหาวิธีการอย่างเดิม พบว่าเยาวชนจำนวนมากได้ก้าวออกไปจากกรอบการใช้ชีวิตในแบบที่สังคมวัฒนธรรมไทยได้เคยกำหนดไว้ การเรียนการสอนเพศศึกษาตามกรอบความคิดเดิมจึงไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะชี้นำเยาวชนได้อีกต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับอิทธิพลของเศรษฐกิจสังคม ซึ่งประการหลังนี้ไม่เพียงแต่เปิดทางหากยังส่งเสริมชักนำให้เยาวชนได้รับรู้และมีโอกาสในเรื่องเพศมากกว่ายุคก่อน เราต้องยอมรับความจริงว่ายังมีช่องว่างระหว่างเรื่องที่ครูสอนกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติในชีวิตจริง เมื่อพิจารณาถึงสถิติการตั้งครรภ์ การทำแท้งและการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่น การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การใช้ยาและผลกระทบทางสุขภาพกาย ใจอันเนื่องมาจากความพยายามต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นแรงผลักดันการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาให้สอดคล้องและตรงกับวิถีเพศ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ประโยชน์และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา

- เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบในทางลบอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ การติดเชื้อ HIV และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของความสัมพันธ์ทั้งระหว่างเพศ เพื่อน คู่รัก ครอบครัว บนพื้นฐานของการเคารพและให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- พัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจ การสื่อสาร ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง สามารถหาทางออกกับแรงกดดัน สิ่งชักจูงใจทั้งจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม ได้อย่างผู้ที่รู้จัก สามารถรับผิดชอบและมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก

ทักษะและความเชื่อในเรื่องเพศ

แต่ละครอบครัว แต่ละบุคคล รวมทั้งครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาต่างมีทัศนะต่อเรื่องเพศ และให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การจัดหลักสูตรเพศศึกษาควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับรู้ ทบทวนและตรวจสอบความคิดความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดใดโดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรอง กระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้เยาวชนมี

ความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือกให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย-ใจ-สังคมของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่จะให้ผลเช่นนี้จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้จัดการเรียนรู้ต้องตระหนักและระมัดระวัง ไม่นำทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเองมากำหนดและชี้นำซึ่งจะมีผลเชิงลบต่อจัดการการเรียนรู้ เช่น แม้ว่าครูมีความเชื่อส่วนตัวว่าไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การเป็นเกย์ – เลสเบียนเป็นเรื่องผิด แต่ครูยังคงต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีการคุมกำเนิด ไม่ใช่หรือแสดงท่าทีในเชิงลบต่อพฤติกรรมดังกล่าว (ที่ขัดแย้งกับความเชื่อส่วนบุคคลของครู)

เราต้องไม่ลืมว่าสิ่งสำคัญที่สุดของการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางคือ การจัดการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน มากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมเยาวชนให้มีวิถีเพศตามที่ทัศนคติความเชื่อของเรา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคมและภาวะแวดล้อมที่ผู้เรียนต้องเผชิญ

เพศศึกษาที่มุ่งเน้นข้อห้ามทางสังคมและความผิดบาปนั้นพบว่าไม่ประสบความสำเร็จในการช่วยเยาวชนให้มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากสถิติอายุเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์ จำนวนคู่นอนโดยเฉลี่ย อัตราการตั้งครรภ์และทำแท้งเถื่อนของเยาวชน อัตราการติดเชื้อเอชไอวีที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชน ข้อมูลเหล่านี้ชี้ชัดว่าเราไม่อาจจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเดิมได้อีกแล้ว

เพศศึกษาครอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง

ไม่ว่าเราจะจัดการเรียนรู้เพศศึกษาหรือไม่ วัยรุ่นส่วนใหญ่สนใจ และเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน สิ่งพิมพ์ หนังสือ วิดีโอ และอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว แต่เราไม่อาจแน่ใจได้เลยว่าสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้จากช่องทางเหล่านั้นเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้ในเรื่องเพศของเยาวชนอย่างไร การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นโอกาสที่จะแก้ไขความเข้าใจที่ผิด ให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่างเพียงพอ และครอบคลุมเกี่ยวกับ

- พัฒนาการของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)
- สัมพันธภาพ ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเป็นพ่อแม่
- พฤติกรรมทางเพศที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- สุขภาพทางเพศ เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์
- สังคมและวัฒนธรรม วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทัศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่าง ๆ
- ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่

- การให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเรา
- การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน
- การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้
- การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น
- การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อมและอคติทางเพศ
- การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง

เพศศึกษาจะเริ่มต้นเมื่อใด และอย่างไร

เพศศึกษาที่ได้ผลควรเริ่มต้นก่อนที่เยาวชนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวและก่อนที่จะเกิดแบบแผนพฤติกรรมที่ยั่งยืน การจัดเพศศึกษาควรเป็นการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากเรื่องพื้นฐานไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ซับซ้อน เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่สะสมต่อเนื่องช่วยชี้นำทางในยามที่เยาวชนต้องการใช้ในชีวิตอันที่จริงนับว่าเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรเริ่มเรื่องใดเมื่อใดจึงจะเหมาะสม ไม่เร็วไปและไม่ช้าไป ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด สร้างความไว้วางใจและเปิดกว้างพอที่ทำให้ความกล้าที่จะพูดคุยซักถาม บทบาททำที่ของครูจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าพูดกล้าถาม ความรู้สึกอายและไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยเรื่องเพศนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทั้งตัวครูและนักเรียน แต่ถ้าเรามองว่าการจัดเพศศึกษาก็คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะ ค่านิยม รวมทั้งการให้ข้อเท็จจริงในเรื่องราวที่กำลังอยู่ในความสนใจ ก็จะช่วยให้การจัดการเรียนรู้เป็นธรรมชาติ ซึ่งเรื่องนี้ต้องอาศัยตัวครูเป็นผู้เริ่มต้นสร้างบรรยากาศและเป็นแบบอย่างในการทำให้เห็นว่าการพูดคุยในเรื่องเพศนั้นเป็นไปได้และเป็นเรื่องธรรมดา

สำหรับความกังวลใจว่าการพูดถึงเรื่องเพศจะเป็นการกระตุ้นความอยากรู้และเร่งให้เยาวชนเกิดการทดลองหาประสบการณ์ทางเพศ จากการศึกษาติดตามผลของการจัดเพศศึกษาชี้ว่า นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศแล้ว ยังส่งผลต่อการทำให้เยาวชนเริ่มมีเพศสัมพันธ์ช้าลง คืออายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกสูงขึ้น นอกจากนี้ยังลดความความเสี่ยงที่จะเกิดผลด้านลบจากการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการเริ่มจัดการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงพัฒนาการของวัย การพัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ จะทำให้เยาวชนมีทักษะในการจัดการสถานการณ์ในชีวิต และส่งผลในทางป้องกันและบรรเทามากกว่าการกระตุ้นให้อยากรู้และอยากทดลอง

ข้อเสนอแนะในการใช้คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

หลักสูตร “ก้าวอย่างเข้าใจ”

ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒

ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. ๒๕๔๕ (ปรับปรุงพ.ศ. ๒๕๔๖)

๑. คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาหลักสูตร “ก้าวอย่างเข้าใจ” เล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับเยาวชนในระบบอาชีวศึกษา โดยมุ่งเน้นให้เป็นแผนการเรียนรู้ต้นแบบที่ช่วยเป็นแนวทางให้ครูสามารถนำไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. ๒๕๔๕ (ปรับปรุงพ.ศ. ๒๕๔๖) ซึ่งอยู่ภายใต้กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา หมวดวิชาสามัญ
๒. เนื้อหาของหลักสูตรนอกจากจะจัดทำขึ้นอย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในการพัฒนาผู้เรียนอาชีวศึกษา ใน ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านเจตคติ เพื่อให้สามารถสามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานอาชีพได้อย่างมีความสุขภาวะ นอกจากนี้ ยังสามารถนำไปปรับใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในรูปแบบบูรณาการได้ ทั้งนี้ควรเลือกจัดให้สอดคล้องกับผู้เรียน โดยคำนึงถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของเยาวชน
๓. แผนการเรียนรู้เพศศึกษาในคู่มือนี้ เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และเป็นการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันระหว่างครูและผู้เรียน ดังนั้น ครูควรให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรม โดยคำนึงถึงบทบาทของตนว่า คือ “ผู้จัดการเรียนรู้” มิใช่ “ผู้สั่งสอน” เป็นผู้กระตุ้น ตั้งคำถาม สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และช่วยเชื่อมโยงให้เห็นความคิดรวบยอดและสาระสำคัญ ผู้จัดการเรียนรู้จำเป็นต้องวางใจและให้ความเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชนและต้องสามารถเลือกกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น
๔. ผู้ที่นำชุดกิจกรรมเพศศึกษาในหลักสูตร “ก้าวอย่างเข้าใจ” นี้ไปใช้ จำเป็นต้องสำรวจทัศนคติ ค่านิยมของตนในเรื่องเพศ ทั้งนี้เพื่อให้ตระหนักถึงค่านิยมส่วนบุคคลที่อาจจะส่งผลต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากบทบาทของการผู้จัดการเรียนรู้ต้องอาศัยการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นของตนเองเป็นสำคัญ สามารถสร้างบรรยากาศผ่อนคลายในการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกสะดวกใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือซักถามได้อย่างเต็มที่
๕. ชุดกิจกรรมสำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษานี้ นอกจากจะประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่ครูสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับชั้นเรียนแล้ว ยังมีข้อมูลความรู้ที่ผู้สอนสามารถใช้ตอบคำถามหรือแก้ไขความเข้าใจที่ผิด ๆ ในเรื่องเพศได้ แต่เนื่องจากปัจจุบัน ข้อมูลข่าวสารเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นครูจึงควรรหาข้อมูลเพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริง

คำนำ

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. ๒๕๔๕ (ปรับปรุง ๒๕๔๖) เล่มนี้จัดทำขึ้น ภายใต้โครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” อันเป็นโครงการภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ภาคีจากองค์กรเอกชน สาธารณะประโยชน์และภาคธุรกิจ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอชไอวี วัณโรค และมาลาเรีย (Global Fund on AIDS, TB, Malaria – GFATM) ผ่านทางกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการโดยองค์การแพธ (PATH)

คู่มือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากหลายฝ่าย และความพยายามผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเป็นระบบในอาชีวศึกษาอาจไม่สำเร็จผล หากปราศจากการสนับสนุนที่สำคัญจากท่านเลขาธิการ คณะกรรมการการอาชีวศึกษา นายวีระศักดิ์ วงษ์สมบัติ ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนในระบบอาชีวศึกษา และเห็นว่าวิชาเพศศึกษาเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาที่จะเอื้อประโยชน์กับเยาวชน โดยเห็นชอบอนุมัติให้ประกาศ “เพศศึกษา” เป็นรายวิชาเพิ่มเติมในหลักสูตรปัจจุบัน รวมทั้งให้การสนับสนุนสถานศึกษานำร่องทั้ง ๑๗ แห่งเข้าร่วมในกระบวนการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาภายใต้โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการสำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ นางสิริรักษ์ รัชชชานติ ที่ให้การสนับสนุน ตลอดจนให้แนวทางและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ทั้งในการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาดังแต่เริ่มต้น และในการวางแผนการดำเนินงานเพื่อผลักดันให้เกิดการเรียนการสอนวิชา “เพศศึกษา” ขึ้นในสถานศึกษาของอาชีวศึกษา

ขอขอบคุณผู้บริหารสถานศึกษานำร่องทั้ง ๑๗ แห่งและคณะทำงานในจังหวัดนครศรีธรรมราชและอุดรธานี ที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนการดำเนินงานของโครงการอย่างยิ่ง นอกจากการสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ครูได้ดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาซึ่งเป็นวิชาใหม่ในสถานศึกษาได้อย่างมั่นใจแล้ว ยังร่วมกับโครงการในกระบวนการนิเทศติดตามครู และให้ข้อคิดเห็นตลอดจนมีส่วนร่วมในการทำให้การดำเนินงานของโครงการปีที่ ๑ สำเร็จลงด้วยดี

ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในอาชีวศึกษาและคู่มือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ศึกษารวบรวม คิดค้น และดัดแปลงกิจกรรมต่างๆ จากหลักสูตรที่มีอยู่ จากคู่มือหรือเอกสารเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา และทักษะการดำเนินชีวิต ของหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับเยาวชนอาชีวศึกษาเป็นหลัก แน่หนอนว่าคู่มือนี้ยังอาจไม่สมบูรณ์ และต้องการการแก้ไขปรับปรุงอีกเป็นระยะ ๆ หลังจากได้ทดลองใช้ ทางองค์การ PATH หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับคำแนะนำในการปรับปรุง แก้ไขคู่มือเพื่อให้สามารถรับใช้การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อประโยชน์ของเยาวชนในระบบอาชีวศึกษาต่อไป

ขอขอบคุณ Global Fund ที่สนับสนุนให้เกิดโอกาสในการผลักดันงานเพศศึกษาในสังคมไทยได้คืบหน้าไปอีกหนึ่งก้าว และก่อให้เกิดเครือข่ายผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเข้าใจและเรียนรู้ไปพร้อมกันกับเยาวชนมากขึ้น

ขอขอบคุณ หน่วยงานต่างๆ และเพื่อนร่วมทางทั้งในงานเอชไอวีและงานส่งเสริมเพศศึกษาสำหรับเยาวชน ซึ่งมีอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด ที่เป็นทั้งครู เพื่อน และแหล่งข้อมูล ทั้งแบ่งปัน ทั้งให้หยิบยืมประสบการณ์ และยังให้ข้อคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะตลอดกระบวนการทำงานเพื่อพัฒนาหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้

ขอขอบคุณคณะครูที่ร่วมพัฒนาหลักสูตร ที่ได้นำประสบการณ์การสอน ความเข้าใจในตัวเด็กและเยาวชน หัวใจที่เปิดกว้างพร้อมเรียนรู้ ค้นหา และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ร่วมกัน รวมทั้งความร่วมมือแรงร่วมใจในการทำงานให้ลุล่วง

ที่สำคัญ ต้องขอขอบคุณคณะครูจากสถานศึกษานำร่องทั้ง ๑๗ แห่ง ดังรายชื่อที่ปรากฏในภาคผนวก ที่ร่วมเป็น
แนวหน้าในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน รวมทั้งได้ถ่ายทอดประสบการณ์ บทเรียน ปัญหาอุปสรรค และ
ข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงหลักสูตรและคู่มือครูเล่มนี้

และท้ายสุดคือ เด็กและเยาวชน ที่เป็นแรงบันดาลใจ และเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ร่วมกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศและ
เรื่องราวของชีวิตด้วยกัน

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

ตุลาคม ๒๕๕๗

คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒
ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. ๒๕๔๕ (ปรับปรุงพ.ศ. ๒๕๔๖)

สารบัญ

คำนำ

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

บทนำ

คำอธิบายรายวิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒

โครงสร้างรายวิชา “เพศศึกษา” รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒

แผนการเรียนรู้ ๑๙ คาบ

- | | | |
|----------|--------------------------|---|
| คาบที่ ๑ | ก้าวแรก | - แผ่นการบ้าน “จากวันนั้นถึงวันนี้ของฉัน” |
| คาบที่ ๒ | ร่างกายของฉัน | - ใบบางระบบสืบพันธุ์
- ตัวอย่างแผ่นใส “ระบบสืบพันธุ์”
- เอกสารประกอบเรื่องระบบสืบพันธุ์ชาย/หญิง |
| คาบที่ ๓ | รู้ใหม่เอ๋ย | - แนวทางการพูดคุยและอธิบายคำถามเรื่องเพศในบทเรียน |
| คาบที่ ๔ | ฉันเป็นฉันเอง | |
| คาบที่ ๕ | เพื่อนใหม่ | - แผ่นกิจกรรม “ไปประเมินความเป็นเพื่อน”
- แผ่นการบ้าน “แบบสำรวจความเห็นต่อการมีแฟนของวัยรุ่น” |
| คาบที่ ๖ | ใจเขาใจเรา | |
| คาบที่ ๗ | เธอคิด ฉันคิด | - แผ่นกิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด”
- ตัวอย่างแผ่นใส แผ่นกิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด” |
| คาบที่ ๘ | เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น | - แผ่นกิจกรรม ๑ “สิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ คือ.....” |

- แผ่นกิจกรรม ๒ “เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น: ผลที่ตามมาและการป้องกัน”
- คาบที่ ๙ ของคำถาม
- แผ่นคำถาม ๑๖ ข้อ
 - แผ่นคำตอบ “ของคำถาม”
- คาบที่ ๑๐ ขอข้อความปลอดภัย
- ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม “การสื่อสารเพื่อเข้าถึงความปลอดภัย และแสวงหาข้อมูลสุขภาพทางเพศ”
- คาบที่ ๑๑ แลกน้ำ
- ตัวอย่างแผ่นใส “เครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์”
 - ตัวอย่างแผ่นใส “ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันเอดส์ได้ ถ้าคุณใช้”
- คาบที่ ๑๒ ความเข้าใจเรื่องเอดส์ และหลักการ QQR
- ตัวอย่าง “บัตรพฤติกรรม ๑๓ ใบ”
 - ตัวอย่างแผ่นใส “ระดับความเสี่ยง”
 - ตัวอย่างแผ่นใส “หลักการ QQR”
- คาบที่ ๑๓ สรพัดโอกาสเสี่ยง
- คาบที่ ๑๔ ฉีด
- แผ่นกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ๕ เรื่องเพื่อแสดงบทบาทสมมติ
 - เอกสารประกอบ/ใบความรู้ “เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ”
 - เอกสารประกอบ/ใบความรู้ “ฉันทันเป็นแบบไหน และเทคนิคการชักชวน”
- คาบที่ ๑๕ ตันกับอ้อ
- แผ่นใส “เรื่องของตันกับอ้อ”
 - แผ่นใส “การตัดสินใจ ๓ แบบ”
 - แผ่นใส “ผลของการตัดสินใจแต่ละแบบ ทั้ง ๓ แบบ”
- คาบที่ ๑๖ พรอทอารมณ์
- แผ่นกิจกรรม “พรอทอารมณ์”
- คาบที่ ๑๗ ช่วยเมย์ด้วย
- แผ่นกิจกรรม/แผ่นใส “ช่วยเมย์ด้วย”
- คาบที่ ๑๘ นักข่าวหัวเห็ด

ภาคผนวก

- ก. คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาที่ ๔๙๕/๒๕๔๗ เรื่องเพิ่มเติมรายวิชา “เพศศึกษา” ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. ๒๕๔๕ (ปรับปรุงพ.ศ. ๒๕๔๖)
- ข. รายชื่อคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ และคู่มือครู
- ค. รายชื่อครูผู้สอนรายวิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ ในสถานศึกษานำร่อง ภาค ๑/ ๒๕๔๗ ภายใต้โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

คำอธิบายรายวิชา
หลักสูตรรายวิชา “เพศศึกษา”
กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา หมวดวิชาสามัญ

รหัสวิชา ๒๐๐๒-๑๖๑๒ เพศศึกษา (Sexuality Education)

จุดประสงค์รายวิชา

๑. มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมและไม่ปลอดภัย
๒. รู้วิธีป้องกันและลดความเสี่ยงต่อเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๓. วิเคราะห์อิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมได้
๔. สร้างแรงจูงใจต่อตนเองที่จะมีพฤติกรรมที่ปลอดภัยจากเอดส์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม

มาตรฐานรายวิชา

๑. รู้จักเลือกหาและรับข้อมูลข่าวสารทางเพศจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและตรวจสอบได้
๒. บอกแนวทางการเริ่มต้นและสานต่อความสัมพันธ์บนพื้นฐานของการศึกษาเรียนรู้กันและกันได้
๓. รู้วิธียุติความสัมพันธ์และจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้
๔. รู้จักป้องกันและหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงเกินทางเพศ
๕. แสวงหาความช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่เพื่อหาทางเลือกก่อนตัดสินใจ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศของการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหนุ่มสาว สัมพันธภาพ กับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบ การแสดงออกทางเพศ ทักษะการตัดสินใจ การต่อรองและการสื่อสารความต้องการตามความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองบนพื้นฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น การดูแลสุขภาพทางเพศ สิทธิในการแสดงออกตามวิถีชีวิตทางเพศภายใต้กรอบของกฎหมายว่าด้วยเพศ สังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนคุณภาพลักษณะที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อปลูกฝังทัศนคติและค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ

การวัดและประเมินผล

ประเมินตามสภาพจริงในแต่ละคาบเรียน และทดสอบปลายภาคเรียน

- แต่ละคาบมีคะแนนเต็ม ๕ คะแนน \times ๑๙ คาบ = ๙๕ คะแนน
- ทดสอบปลายภาค ๕ คะแนน
- รวม ๑๐๐ คะแนน
- เกณฑ์ขั้นต่ำ ตั้งแต่ร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป จึงจะถือว่าผ่าน

โครงสร้างรายวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒
เพศศึกษา (Sexuality Education)

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
๑	รู้จักตนเอง		
๑	ก้าวแรก	การเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเคารพซึ่งกันและกัน ไว้ใจกัน ตลอดจนการยอมรับกติกาการเรียนรู้ ร่วมกันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ กระบวนการเรียนรู้ในรายวิชานี้	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ● ตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนเองต่อกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ● สร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน
๒	ร่างกายของฉัน	เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลง หลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่ง เป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของ มนุษย์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ ในผู้ชายมีการฝั้นเปียก และในผู้หญิง มีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงภาวะที่ นำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ พัฒนาการ ทางร่างกายนี้ มีความจำเป็นที่แต่ละ บุคคลต้องดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล และเข้าใจกลไกการสืบพันธุ์ของร่าง การเพื่อที่จะดำรงอยู่ได้อย่างมีสุข ภาวะที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้และเข้าใจเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และพัฒนาการทางเพศของหนุ่มสาว ● ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขอนามัยทางเพศของตน ● วิเคราะห์พัฒนาการทางเพศโดยคำนึงถึงธรรมชาติและ ความแตกต่างของบุคคลได้

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
๑	รู้จักตนเอง		
๓	รู้ใหม่เอี่ยม	<p>ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศมีทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและความเชื่อ โดยทั่วไปข้อเท็จจริงในเรื่องเพศจะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนนำไปปรับใช้และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางเพศ แต่ความเชื่อในเรื่องเพศมักจะเป็นเรื่องบอกเล่าต่อๆ กันมาโดยมิได้เป็น “ข้อเท็จจริง” ที่สามารถอ้างอิงในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ และหากนำความเชื่อไปประยุกต์ใช้ก็อาจเกิดผลกระทบในเชิงลบต่อสุขภาพทางเพศของผู้เรียนได้ ผู้เรียนจึงควรแยกแยะข้อเท็จจริงและความเชื่อในเรื่องเพศออกจากกันให้ได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> วิเคราะห์ความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศและผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้น
๔	ฉันเป็นฉันเอง	<p>นอกจากการเรียนรู้ว่าตัวเองเป็น “เพศชาย” หรือ “เพศหญิง” จากสรีระร่างกายของตนเองแล้ว แต่ละคนยังได้รับการเลี้ยงดู ปูถูกฝัง และหล่อหลอม จากครอบครัวและสภาพสังคมให้มีพฤติกรรม หรือบทบาทตามเพศสรีระของตน (Gender Role) นอกจากนี้สังคมยังมีความคาดหวังให้ “ชาย” และ “หญิง” ปฏิบัติตามบรรทัดฐานที่สังคมกำหนด ส่วนคนที่มีความแตกต่างหรือไม่สามารถเป็นไปตามความคาดหวัง เช่น มีรสนิยมในเรื่องการรักเพศเดียวกัน อาจได้รับผลกระทบและการเลือกปฏิบัติจากคนรอบข้างและสังคม ทั้งที่ในปัจจุบัน การรักเพศเดียวกันจัดเป็นรสนิยมทางเพศ ไม่ใช่ความผิดปกติหรือการเบี่ยงเบนทางเพศ</p>	<ul style="list-style-type: none"> สามารถบอกถึงคุณลักษณะของหญิงและชายที่สังคมคาดหวัง และความแตกต่างของแต่ละบุคคล เข้าใจว่าคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน รวมทั้งรสนิยมทางเพศ

หน่วยที่ / คาบที่	ชื่อ หน่วย / แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
2 5	รู้จักคนอื่น เพื่อนใหม่	เพื่อน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเรา โดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์และความเป็นเพื่อน เป็นเรื่องที่ต้องเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ เป็นเรื่องที่เราสามารถเรียนรู้และปรับตัวที่จะเข้าใจความคาดหวังที่เรามีต่อคนอื่นและความคาดหวังที่คนอื่นต่อตัวเรา เรียนรู้ที่จะยอมรับคนอื่น ขณะเดียวกันก็ทำตัวเองให้คนอื่นยอมรับด้วย	<ul style="list-style-type: none"> ● บอกความสัมพันธ์ที่พึงปรารถนาได้ ● บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเป็นฝ่ายออกคำสั่ง และทำตาม ● บอกความแตกต่างของพัฒนาการที่แตกต่างกันระหว่างหญิงและชายในวัยนี้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้
6	ใจเขาใจเรา	บุคคลมีความคิดเห็นและความคาดหวังต่อคนที่มีความสัมพันธ์ด้วยแตกต่างกัน การทำตามที่คาดหวังหรือไม่ เป็นเรื่องของคนสองคนที่จะต้องคุยกัน และทำความเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังที่มีต่อกัน จะช่วยให้เรารู้จักปรับตัวเข้าหากัน หรือจัดการความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ราบรื่น	<ul style="list-style-type: none"> ● ตระหนักว่าบุคคลแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นแตกต่างกันในเรื่องเดียวกัน ● เข้าใจว่าคนที่มีความสัมพันธ์กันมักมีความคาดหวังต่อกัน แต่อาจเป็นความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน ● ระบุวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน
7	เธอคิดฉันคิด	กระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และการเลี้ยงดูส่งผลต่อค่านิยมความคิดและบทบาทความเป็นชายหญิงและเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อการป้องกันและดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง การเข้าใจทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับบทบาทชายหญิง เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้หนุ่มสาวสามารถพูดคุยหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจทัศนคติที่มีผลต่อความคิดและการปฏิบัติในเรื่องเพศ

หน่วยที่ / คาบที่	ชื่อ หน่วย / แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
3 8	แสวงหาคำตอบ เพศสัมพันธ์ใน ช่วงวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> ● การมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลในด้านบวก หากมีเมื่อพร้อม และเป็นเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม เตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบหรือจัดการสิ่งที่จะตามมา เช่น การตั้งครรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค ● ขณะเดียวกัน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยเรียน โดยไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้นและไม่ได้คิดหรือเตรียมตัวอย่างรอบคอบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้านทั้งในด้าน <ul style="list-style-type: none"> - สุขภาพกาย (การตั้งครรภ์, ติดเชื้อ) - สุขภาพจิต เกิดความเครียดวิตกกังวล เช่น กลัวคนรู้ กลัวความสัมพันธ์ที่จะมีต่อไปกับแฟน ฯลฯ - ตลอดจนผลกระทบในระยะยาว เช่น กรณีตั้งครรภ์ จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ● สามารถหาแนวทางป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น
9	ของคำถาม	ความเข้าใจที่ถูกต้องในด้านสรีระวิทยาทางเพศ จะช่วยให้สามารถหาทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์และการติดเชื้อจากโรคเพศสัมพันธ์ได้	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจสรีระที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชดี ● หาทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชดีได้
10	ขอซื้อความปลอดภัย	การแสวงหาข้อมูลในเรื่องการคุมกำเนิด ทำให้วัยรุ่นมีทางเลือกในการใช้ชีวิตอย่างผู้รู้เท่าทัน ไม่ได้หมายความว่าคน ๆ นั้นคิดที่จะมี หรือ มีเพศสัมพันธ์แล้ว	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถวิเคราะห์ความคิดเห็นของสังคมต่อการคุมกำเนิดของวัยรุ่น และผลกระทบที่เกิดกับการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ ● สามารถเสนอทางเลือกที่วัยรุ่นจะทำได้และไม่เสี่ยงต่อสุขภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์

หน่วยที่ / คาบที่	ชื่อ หน่วย / แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
3 11	แสวงหาคำตอบ แลงน้ำ	เพศสัมพันธ์อาจนำมาซึ่งปัญหาหลาย อย่าง ควรหาวิธีหลีกเลี่ยงหรือป้องกัน ยา คุมกำเนิด ไม่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศ- สัมพันธ์ เช่น เอดส์ กามโรค ถุงยางอนามัย เป็นวิธีป้องกันที่มีประสิทธิภาพ และป้องกัน ได้ทั้งสองอย่างเมื่อใช้อย่างถูกวิธีและใช้ทุก ครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงของ วัยรุ่นต่อการได้รับเชื้อ HIV จากการ มีเพศสัมพันธ์ ● สามารถระบุทางเลือกเพื่อป้องกัน และได้ประเมินความเป็นไปได้ของ ทางเลือกในสถานการณ์ต่าง ๆ
12	QQR	ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่ง เป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับ ข้อมูลที่ไม่ต้อง ตลอดจนการปะปน ข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูล ทำ ให้ข้อมูลถูกบิดเบือนไปจากความเป็นจริง อันส่งผลให้อาจเกิดการประเมินความเสี่ยงของ ตนผิดพลาดและก่อให้เกิดทัศนะ เชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอดส์นำไปสู่การรังเกียจ กีดกัน หลักการของ QQR จะช่วยให้สามารถ ประเมินโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้อง มากขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถระบุวิธีการติดต่อของโรค เอดส์ได้ ● สามารถนำหลักการQQR มาประเมิน ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV ได้ ● อธิบายถึงการที่มีผู้ติดเชื้ออยู่ในบ้าน หรือในชุมชนได้ว่าสามารถทำ กิจกรรมประจำวันร่วมกันได้ตามปกติ ธรรมดา ไม่ทำให้เกิดการติดต่อของ เชื้อ HIV
4 13	ฝึกฝนตนเอง สำรวจโอกาสเสี่ยง	ทุกทางเลือกย่อมมีความเสี่ยง “การตัดสินใจ” จึง ต้องคิดอย่างรอบด้าน เพื่อหาทางป้องกันผลที่ เราไม่ต้องการ เช่น การตั้งครรภ์ และเพื่อให้เรา แน่ใจว่า สามารถรับผิดชอบได้ในเรื่องที่น่าจะ เกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถประเมินสถานการณ์และ โอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ บนเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน ● มีทางเลือกในการตัดสินใจเมื่อเผชิญ กับสถานการณ์เสี่ยง

หน่วยที่ / คาบที่	ชื่อ หน่วย / แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
4 14	ฝึกฝนตนเอง “เด็ด”	เราควรกล้าปฏิเสธ ไม่ทำตามคำชักชวนหรือการขอร้องของผู้อื่นในกรณีที่เราอาจทำให้เรามีชีวิตที่ไม่ปลอดภัยหรือเกิดผลกระทบตามมา โดยเฉพาะจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันนั้น เป็นเรื่องจำเป็นที่แต่ละคู่ควรพูดคุยกันว่าเรามีความเห็นและความรู้สึกอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถบอกขั้นตอนการตัดสินใจได้ ● แสดงการบอกและยืนยันความต้องการของตนเองได้อย่างสุภาพและหนักแน่น ● แสดงการเจรจาโต้ตอบในสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้
15	ต้นกับอ้อ	<ul style="list-style-type: none"> ● การตัดสินใจสะท้อนระบบคุณค่าที่เรายึดถือ การเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่งของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน แม้ว่าจะมีข้อมูลหรือความรู้เหมือนกัน ● “ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่คนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบ คือการคำนึงถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองกับตัวเอง และคนที่เรารัก หรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการไม่ให้เกิดปัญหาภัยพิบัติฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทำลายความสัมพันธ์ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ตระหนักถึงโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ● ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด
16	ปรอทอารมณ์	อารมณ์โกรธ มักเป็นผลมาจากการเกิดความขัดแย้ง การรู้จักวิธีการแสดงออกเพื่อยืนยันความต้องการของตนเองได้อย่างสุภาพ และรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเอง ช่วยให้สามารถปรับตัวผ่านพ้นภาวะวิกฤติทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> ● สังเกตและประเมินอารมณ์ตนเองได้ ● รู้ทางเลือกในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมทั้งอารมณ์รุนแรงและอารมณ์เพศ

หน่วยที่ / คาบที่	ชื่อ หน่วย / แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
4	ฝึกฝนตนเอง		
17	ช่วยเมย์ด้วย	<ul style="list-style-type: none"> ● การรู้จักตัดสินใจ คือการรู้ว่าตนเองต้อง-การอะไร ก่อนที่จะพิจารณาทางเลือกที่มีอยู่ ● การแสวงหาข้อมูลที่จะทำให้รู้ทางเลือก และการได้ใคร่ครวญถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดตามมาจกทางเลือกนั้น ๆ อย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ตลอดจนการพูดคุยกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ตัดสินใจและเผชิญกับผลที่ตามมาได้ดีขึ้น ● การตัดสินใจเป็นทักษะที่พัฒนาได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถหาข้อมูลเพื่อสร้างทางเลือก ● คิดถึงผลที่ตามมาของทางเลือก ก่อนตัดสินใจ ● หาข้อมูลเพื่อแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาได้
5 18	รู้เท่าทัน นักข่าวหัวเห็ด	<p>ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เรารับรู้จากสื่อประเภทต่าง ๆ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงไปได้ หากผู้นำเสนอมิได้นำเสนออย่างรอบด้าน การนำเสนอข้างที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยนย่อมส่งผลในทางเสียหายแก่ผู้เป็นข่าวและผู้เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งบางครั้ง ความเสียหายนั้น อาจร้ายแรงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนนั้นไป เนื่องจากถูกสังคม “พิพากษา” ไปแล้ว การรับรู้ข่าวสารจากสื่อประเภทต่าง ๆ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน ฟัง ดู เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ “เท่าทันสื่อ”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● บอกเงื่อนไขที่ทำให้กระบวนการรายงานข้อมูลข่าวสารถูกต้องครบถ้วน หรือบิดเบือนว่าเกิดจากสาเหตุใดบ้าง ● บอกถึงวิธีการ “เท่าทัน” ข่าวที่นำเสนอตามสื่อต่าง ๆ ว่าทำได้อย่างไร

หน่วยที่ / คาบที่	ชื่อ หน่วย / แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
19	รู้เท่าทันสื่อ	<p>สื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อที่มีจุดมุ่งหมายทางการค้า ผลิตขึ้นเพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ สื่อบางประเภทมี</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เลือกรับข้อมูลข่าวสารทางเพศจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและตรวจสอบได้

		<p>ความล่อแหลมโดยเจตนาที่จะช่วยทำให้เกิด อารมณ์ทางเพศในหมู่วัยรุ่น เพื่อหวังผล ทางการค้า การมีความตระหนักและ เข้าใจจุดมุ่งหมายที่แอบแฝงอยู่นั้น จะ ช่วยให้วัยรุ่นรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน</p>	<ul style="list-style-type: none">● ตระหนักถึงภัยจากสื่อที่ยังอยู่ทางเพศ
--	--	---	--

ร่าง
โครงสร้างรายวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒
เพศศึกษา (Sexuality Education)

คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
หน่วยที่ ๑			
รู้จักตนเอง			
คาบที่ ๑	ก้าวแรก	การเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเคารพซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน ตลอดจนการยอมรับกติกาการเรียนรู้อันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับกระบวนการเรียนรู้ในรายวิชานี้	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ● ตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนเองต่อกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ● สร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน
คาบที่ ๒	ร่างกายของฉัน	เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ ในผู้ชายมีการฝันเปียก และในผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงภาวะที่นำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ พัฒนาการทางร่างกายนี้ มีความจำเป็นที่แต่ละบุคคลต้องดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล และเข้าใจกลไกการสืบพันธุ์ของร่างกายเพื่อที่จะดำรงอยู่ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้และเข้าใจเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และพัฒนาการทางเพศของหนุ่มสาว ● ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขอนามัยทางเพศของตน ● วิเคราะห์พัฒนาการทางเพศโดยคำนึงถึงธรรมชาติและ ความแตกต่างของบุคคลได้
คาบที่ ๓	รู้ใหม่เอ้ย	การแยกแยะข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศซึ่งมีทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและความเชื่อ การเรียนรู้ข้อมูลความรู้ในเรื่องเพศอย่างถูกต้องจะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนนำไปปรับใช้และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางเพศ ในขณะที่ความเชื่อและความเข้าใจผิดๆ ในเรื่องเพศที่มีในสังคม และในกลุ่มวัยรุ่นนำไปสู่การปฏิบัติตัวซึ่งส่งผลในเชิงลบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ● วิเคราะห์ความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศและผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้น

คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
คาบที่ ๔	ฉันเป็นฉันเอง	การเรียนรู้เรื่องบทบาททางเพศ (Gender Role) โดยสามารถวิเคราะห์ความคาดหวังของสังคมต่อความเป็นหญิง ความเป็นชาย กระบวนการหล่อหลอมทางสังคมในเรื่องบทบาทหญิงชาย และผลกระทบที่เกิดขึ้น จากการยึดถือการแบ่งแยกและเลือกปฏิบัติตามความเชื่อเรื่องบทบาทหญิงชายที่ถูกกำหนด รวมทั้งการเรียนรู้เรื่องความแตกต่างของรสนิยมทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> สามารถบอกถึงคุณลักษณะของหญิงและชายที่สังคมคาดหวัง และความแตกต่างของแต่ละบุคคล เข้าใจว่าคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน รวมทั้งรสนิยมทางเพศ
หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น			
คาบที่ ๕	เพื่อนใหม่	“เพื่อน” มีบทบาทสำคัญตลอดชีวิต ของคนเรา โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น การพัฒนาความสัมพันธ์ให้เกิดมิตรภาพและรักษาความเป็นเพื่อนให้คงอยู่และแน่นแฟ้นขึ้นนั้น เป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้การเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับการปรับตัวเข้าหากัน โดยเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมแบ่งปัน ไม่เอาเปรียบกัน การเคารพตัวตนของกันและกัน	<ul style="list-style-type: none"> อธิบายถึงลักษณะสำคัญของคนที่คนส่วนใหญ่อยากเป็น “เพื่อน” ด้วย ระบุเรื่องสำคัญสามประการที่จะช่วยในการสร้างและรักษาความเป็นเพื่อน บอกถึงความสำคัญของ “เพื่อน” ที่มีต่อตนเอง
คาบที่ ๖	ใจเขาใจเรา	บุคคลมีความคิดเห็นและความคาดหวังต่อคนที่มีความสัมพันธ์ด้วยแตกต่างกัน การทำได้ตามที่คาดหวังหรือไม่ เป็นเรื่องของคนสองคนที่จะต้องคุยกัน และทำความเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังที่มีต่อกัน จะช่วยให้เรารู้จักปรับตัวเข้าหากัน หรือจัดการความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ราบรื่น	<ul style="list-style-type: none"> ตระหนักว่าบุคคลแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นแตกต่างกันในเรื่องเดียวกัน เข้าใจว่าคนที่มีความสัมพันธ์กันมักมีความคาดหวังต่อกัน แต่อาจเป็นความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน ระบุวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน

คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
คาบที่ ๗	เธอคิดฉันคิด	กระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และการเลี้ยงดู ส่งผลต่อค่านิยม ความคิด และบทบาทความเป็นชายหญิง ตลอดจนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อการป้องกัน และดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง การเข้าใจทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ บทบาทชายหญิง เรียนรู้ มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> สำรวจทัศนคติของตนเองที่มีผลต่อการประพฤติปฏิบัติในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ และปลอดภัย เรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็น และมุมมองที่แตกต่างจากผู้อื่น ระบุค่านิยมเรื่องเพศที่เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารและการเรียนรู้เรื่องเอดส์ และเรื่องเพศ
หน่วยที่ ๓ แสวงหาคำตอบ			
คาบที่ ๘	เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น	การมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลในด้านบวก หากมีเมื่อพร้อม และเป็นเรื่องที่ยังสองฝ่ายยินยอม เตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบหรือจัดการสิ่งที่จะตามมา เช่น การตั้งครรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค ขณะเดียวกัน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยเรียน โดยไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบสิ่งที่อาจเกิดขึ้น และไม่ได้คิดหรือเตรียมตัวอย่างรอบคอบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน	<ul style="list-style-type: none"> สามารถระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม สามารถหาแนวทางป้องกัน และแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น ตระหนักว่า วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี คือ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
คาบที่ ๙	ของคำถาม	ข้อมูลที่ต้องเป็นพื้นฐานแก่ผู้เรียนในการดูแลสุขภาพทางเพศที่ดี ผู้เรียนควรมีความเข้าใจในเรื่องสรีระที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อ สามารถแยกแยะความเชื่อผิด ๆ ที่เกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัยและวิธีป้องกันการตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจสรีระที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์ ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ HIV

คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
คาบที่ ๑๐	ขอชื่อ ความปลอดภัย	การแสวงหาข้อมูล ทำความรู้จักอุปกรณ์ การป้องกันท้อง และป้องกันโรค และวิธีใช้ ที่ถูกต้อง เป็นการเรียนรู้เรื่องการดูแล สุขภาพและความปลอดภัยของตัวเอง และ ช่วยให้อายุรุ่นได้เรียนรู้ข้อมูลและทางเลือก ในการป้องกันท้องและป้องกันโรค รับผิดชอบต่อสังคมที่มีต่ออุปกรณ์คุมกำเนิด ทัศนคติที่มีต่อการใช้บริการในเรื่องสุขภาพ ทางเพศของวัยรุ่น เพื่อเป็นข้อมูลในการ ประกอบการตัดสินใจใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน และรอบด้าน เพื่อเลือกสิ่งที่ดีให้กับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถวิเคราะห์ความคิดเห็น ของสังคมต่อถุงยาง อุปกรณ์ การป้องกันท้อง และการใช้ บริการในเรื่องสุขภาพทางเพศ ของวัยรุ่น ● สามารถเสนอทางเลือกที่วัยรุ่น ทำได้โดยไม่เสี่ยงต่อผลกระทบ ทางสุขภาพและสังคมในการ ป้องกันการตั้งครรภ์และการ ติดเชื้อเอชไอวี ● รู้จักสถานที่ให้บริการเรื่อง สุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น และวิธีการใช้บริการที่มี ประสิทธิภาพ
คาบที่ ๑๑	แลกน้ำ	โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี อยู่ ที่ การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน กับคน ที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถดูออกจาก ภายนอก และวิธีการที่ดีที่สุดในการ ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี คือ การไม่มี เพศสัมพันธ์เลย หรือการใช้ถุงยาง ออนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพราะ ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดเดียว ที่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	<ul style="list-style-type: none"> ● ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่อง โอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อ เอชไอวี ● สามารถประเมินโอกาสเสี่ยง ของตนเองในฐานะวัยรุ่นต่อ การได้รับเชื้อ HIV จากการมี เพศสัมพันธ์ ● สามารถระบุทางเลือกในการ ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และ ประเมินความเป็นไปได้ของ ทางเลือกที่ทำได้จริงใน สถานการณ์ต่าง ๆ
คาบที่ ๑๒	QQR	ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วน ใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ ติดต่อกัน ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อันอาจ ส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตน ผิดพลาดและก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถอธิบายถึงโอกาสเสี่ยง ต่อการรับเชื้อเอชไอวี ● สามารถนำหลักการ QQR ใช้ ในการประเมินความเสี่ยงต่อ การติดเชื้อ HIV ได้ ● มั่นใจว่า เชื้อเอชไอวี ไม่ได้ ติดต่อกันง่าย ๆ สามารถ

	หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น	ป้องกันและลดโอกาสเสี่ยงได้ รวมทั้งมั่นใจว่าเราสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับผู้ติดเชื้อได้
--	---	--

คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
หน่วยที่ ๔			
ฝึกฝนตนเอง			
คาบที่ ๑๓	สารพัดโอกาสเสี่ยง	ทุกทางเลือกย่อมมีความเสี่ยง “การตัดสินใจ” จึงต้องคิดอย่างรอบด้าน เพื่อหาทางป้องกันผลที่เราไม่ต้องการ เช่น การตั้งครรภ์ และเพื่อให้เราแน่ใจว่าสามารถรับผิดชอบได้ในเรื่องที่จะเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถประเมินสถานการณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน ● มีทางเลือกในการตัดสินใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยง
คาบที่ ๑๔	“เด็ด”	การเรียนรู้ถึงความต้องการของตนเอง เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเลือกตัดสินใจ และบอกในสิ่งที่ตนเองต้องการกับผู้อื่นได้ ในกรณีที่ต้องมีการต่อรอง การรู้ถึงความต้องการของตนเอง จะช่วยให้สามารถสื่อสารถึงสิ่งที่ต้องการได้อย่างมั่นใจขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถบอกและยืนยันความต้องการของตนเองได้อย่างสุภาพและหนักแน่น ● ตระหนักถึงเทคนิคและวิธีการในการชักจูงใจของฝ่ายที่ต้องการให้ทำตามความต้องการของตนเอง ● สามารถแสดงเจรจาต่อรองด้วยเหตุผล โดยไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเสียสัมพันธภาพ
คาบที่ ๑๕	ต้นกับข้อ	ในการตัดสินใจในเรื่องหนึ่งๆ แต่ละคนล้วนมีทางเลือกมากกว่าหนึ่ง และการตัดสินใจย่อมมีผลที่ติดตามมาด้วย ดังนั้น ก่อนการตัดสินใจ จึงควรประเมินทางเลือกให้รอบด้าน และคำนึงถึงผลที่จะติดตามมาในทุกๆ ด้าน โดยตระหนักว่า ตนเองจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจที่อาจเป็นไปตามที่ตัวเองคาดหรือไม่ก็ตามด้วย “การตัดสินใจ” และ “ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญในกระบวนการพัฒนาความสัมพันธ์ ที่ทั้งสองฝ่ายที่มีความสัมพันธ์ควรมีให้กัน	<ul style="list-style-type: none"> ● แสดงการตัดสินใจโดยคำนึงผลที่ตามมา ● แสดงความรู้เรื่องการป้องกันโรคและการตั้งครรภ์ในการประเมินความเสี่ยงของทางเลือกและการหาทางป้องกันผลที่ไม่ต้องการ ● อธิบายวิธีการรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดได้

คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
คาบที่ ๑๖	ปรอทอารมณ์	การเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เป็นเรื่องสำคัญ เพราะในความสัมพันธ์ และความคาดหวัง มักมีเรื่องอารมณ์ เข้ามาเกี่ยวข้อง การรู้เท่าทันอารมณ์ และการแสดงออกอย่างเหมาะสม จะส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพที่ดี ในทางกลับกันการแสดงออกโดยใช้ความรุนแรงอาจส่งผลทั้งต่อตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง	<ul style="list-style-type: none"> ● สังเกตและประเมินอารมณ์ตนเองได้ ● รู้ทางเลือกในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมทั้งอารมณ์รุนแรงและอารมณ์เพศ
คาบที่ ๑๗	ช่วยเมย์ด้วย	วัยรุ่น เป็นวัยที่อาจต้องเผชิญสถานการณ์ทำทนายการตัดสินใจในรูปแบบต่างๆ ทั้งในด้านความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน หรือกับแฟน/คนรัก วัยรุ่นจึงต้องคำนึงถึงผลที่จะตามมาจากการตัดสินใจ และความพร้อมที่จะรับผิดชอบ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น วัยรุ่นควรเรียนรู้วิธีที่จะแก้ไขปัญหา และการแสวงหาความช่วยเหลือ หากเกิดความผิดพลาดขึ้นจากการตัดสินใจ เพื่อให้สามารถจัดการและแก้ไขปัญหาได้	<ul style="list-style-type: none"> ● เรียนรู้การเผชิญตัวอย่างสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในวิถีชีวิตวัยรุ่น และสามารถคิดวิเคราะห์หาทางเลือกที่หลากหลายในสถานการณ์หนึ่งๆ ● มีข้อมูลและทักษะในการหาข้อมูล รวมทั้งทักษะการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อแก้ปัญหา ● สามารถปรับใช้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากกรณีศึกษา เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในความสัมพันธ์

คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
หน่วยที่ ๕			
รู้เท่าทัน			
คาบที่ ๑๘	นักข่าวหัวเห็ด	ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เรารับรู้จากสื่อประเภทต่าง ๆ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงไปได้ หากผู้นำเสนอมิได้นำเสนออย่างรอบด้าน การนำเสนอข้างที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยนย่อมส่งผลในทางเสียหายแก่ผู้เป็นข่าวและผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งความเสียหายนั้น อาจร้ายแรงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนนั้นไป เนื่องจากถูกสังคม “พิพากษา” ไปแล้ว การรับรู้ข่าวสารจากสื่อประเภทต่าง ๆ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน ฟัง ดู เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ “เท่าทันสื่อ”	<ul style="list-style-type: none"> ● บอกเงื่อนไขที่ทำให้กระบวนการรายงานข้อมูลข่าวสารถูกต้อง ครบถ้วน หรือบิดเบือน ● บอกถึงวิธีการที่จะสามารถบริโภคสื่ออย่าง “เท่าทัน”
คาบที่ ๑๙	รู้เท่าทันสื่อ	สื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อที่มีจุดมุ่งหมายทางการค้า ผลิตขึ้นเพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ การมีความตระหนักและเข้าใจจุดมุ่งหมายที่แอบแฝงอยู่นั้น จะช่วยให้วัยรุ่นรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน	<ul style="list-style-type: none"> ● เลือกรับข้อมูลข่าวสารทางเพศจากแหล่งข้อมูลที่ น่าเชื่อถือและตรวจสอบได้ ● ตระหนักถึงภัยจากสื่อมุ่งให้เกิดการบริโภคและสร้างทัศนคติที่เป็นลบในเรื่องเพศ

หน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง

คาบเรียนที่ ๑ ก้าวแรก (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

การเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเคารพซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน ตลอดจนการยอมรับกติกาการเรียนรู้อันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับกระบวนการเรียนรู้ในรายวิชานี้

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนครั้งนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร
๒. ตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนเองต่อกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
๓. สร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “ก้าวแรก” เป็นกิจกรรมที่ต้องการละลายพฤติกรรมให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจ และเชื่อมั่นทั้งต่อผู้ดำเนินกิจกรรมและเพื่อนร่วมชั้นเรียน ในการเคารพและยอมรับกติกาการเรียนรู้อันเป็นสิ่งสำคัญ ออกเป็น ๓ ตอน ได้แก่

๑. การชี้แจงวัตถุประสงค์ของหลักสูตร (๑๐ นาที)
๒. กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก (๒๕ นาที)
๓. การสร้างกติกาการเรียนรู้อันเป็นสิ่งสำคัญ (๒๕ นาที)

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษสำหรับเขียนข้อความ
๒. ปากกาเคมี / เมจิกคละสี
๓. กระดาษปรีฟวาดเป็นรูป รอยยิ้ม (☺) น้ำตา (☹) และคำถาม (?)
๔. กระดาษขาว
๕. แบบฟอร์มการบ้าน “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน”

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

ตอนที่ ๑ (๑๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงให้ผู้เรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของหลักสูตร และกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่น (ผู้เรียน) ได้
 - รับรู้ข้อมูลที่เป็นจริงและเพียงพอต่อการทำให้ตนเองมีสุขภาพทางเพศที่ปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
 - มีโอกาสสำรวจทัศนะ ความเชื่อ และค่านิยมที่มีผลต่อตนเองในการดำเนินชีวิต และเรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง
 - ได้คิด ตัดสินใจ เกี่ยวกับชีวิต และความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อย่างมั่นใจ
๒. การประเมินผล ไม่มุ่งเน้นการสอบวัดด้วยข้อสอบ แต่จะเป็นการประเมินผลในลักษณะของพัฒนาการของแต่ละบุคคล ในด้านทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตอนที่ ๒ (๒๕ นาที)

๓. ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม ๆ ละ ๓ คน โดยให้เลือกคนที่สนิทที่สุด
๔. อธิบายการเล่นเกมส์ “ตุ๊กตาล้มลุก” โดยให้เขียนเรียง ๓ คน คนที่ยืนตรงกลางเป็นตุ๊กตา โดยยืนหันข้างให้อีกสองคนซึ่งเป็นคนเล่นตุ๊กตา วิธีการเล่นคือให้สองคนที่เป็นคนเล่นผลักตุ๊กตาไปมา โดยพยายามอย่าให้ตุ๊กตาล้มลงกับพื้น คนที่เป็นตุ๊กตาต้องยืนนิ่ง ๆ ทำชิดกันโดยไม่ก้าวตามแรงผลัก
๕. เมื่อเล่นตุ๊กตาได้คล่องแล้ว ให้แต่ละคนมีโอกาสสลับกันเป็นตุ๊กตา
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมกระตุ้นให้ทุกกลุ่มพยายามเล่นให้ได้ และคอยสังเกตกลุ่มที่เล่นได้อย่างมั่นใจ
๗. ให้เวลาเล่นประมาณ ๕-๑๐ นาที จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดย
 - ถามคนที่เป็นตุ๊กตาว่ารู้สึกอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างเมื่อเริ่มเล่นตอนแรก เมื่อเล่นไประยะหนึ่งแล้ว หรือถ้าเล่นไม่ได้เลยเป็นเพราะเหตุใด อะไรทำให้เล่นได้
 - ถามคนเล่นตุ๊กตาว่ารู้สึกอย่างไร อะไรที่ช่วยทำให้เล่นได้
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ได้เรียนรู้อะไรจากการเล่นเกมตุ๊กตาล้มลุกบ้าง และสรุปเพิ่มเติมในประเด็นต่อไปนี้
 - สิ่งทีสะท้อนจากกิจกรรมนี้คือ หากคนเป็นตุ๊กตาเกิดความมั่นใจ จะทำให้เราสามารถเล่นได้ อย่างสนุก แต่ความเชื่อใจและมั่นใจต่อกันนั้น เป็นเรื่องที่ต้องช่วยกันสร้างขึ้น
 - วิชาเพศศึกษาซึ่งเราจะมีเวลาด้วยกันอีก ๑๘ ครั้ง กระบวนการเรียนรู้จะเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม หากเราช่วยสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิด “ความไว้วางใจต่อกัน” กระทั่งเราสามารถแลกเปลี่ยนหรือเปิดเผยเรื่องต่างๆ ของเราได้อย่างสบายใจ ผู้เรียนทุกคน ก็จะได้ประโยชน์ร่วมกัน และได้เรียนรู้ไปด้วยกัน

ตอนที่ ๓ (๒๐ นาที)

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ในการเรียนรู้จากนี้ต่อไปที่จะต้องพบกันอีก ๑๘ ครั้ง ผู้เรียนอยากให้บรรยากาศการเรียนการสอนของเราเป็นอย่างไร โดยให้แต่ละคนเขียนเสนอไว้ในกระดาษ ๓ แผ่น แล้วนำไปติดบนกระดาษปฐพีที่วาดเป็นรูปภาพต่อไปนี้
- ภาพรอยยิ้ม 😊 แทนสิ่งที่จะช่วยให้เราอยากเรียนรู้และเรียนได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน มีอะไรบ้าง
 - ภาพหน้าตา ☹️ แทนสิ่งปิดกั้นการเรียนรู้ของเรา สิ่งที่ทำให้เราเรียนไม่สนุก รู้สึกอึดอัด มีอะไรบ้าง
 - คำถาม ? แทนสิ่งที่อยากรู้ในเรื่องเพศ
๑๐. ขออาสาสมัคร ๓ คน เป็นผู้อ่านข้อความในแต่ละประเด็น ผู้ดำเนินกิจกรรมรวบรวมประเด็นที่ใกล้เคียงกันลงบนกระดานให้เห็นชัดเจนเพื่อทวนอีกครั้ง
๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามว่า จากสิ่งที่แต่ละคนช่วยกันสะท้อนสิ่งที่อยากให้เป็นในการเรียนการสอนวิชานี้ เราควรมีกติการ่วมกันอะไรบ้างเพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแบบนั้น (เช่น ใครต้องทำ หรือไม่ทำอะไรบ้าง) ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องกระตุ้นให้เกิดข้อตกลงที่ต้องการ (เช่น การรับฟังผู้อื่น การกล้าแสดงความคิดเห็น การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น การรักษาความลับของเพื่อน การไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น เป็นต้น)
๑๒. ให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และสรุปตกลงเป็นกติกาลงแล้วสอบถามผู้เรียนว่ามีใครจะเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่ หากไม่มีแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนอีกครั้ง แล้วย้ำว่าเป็นข้อตกลงและกติการ่วมกันของพวกเขา ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องช่วยกันรักษาให้เป็นไปตามข้อตกลง
๑๓. ส่วนที่เป็นคำถาม เก็บรวบรวมเป็นข้อคิดเห็นเพื่อนำไปปรับใช้ในกิจกรรมต่อไป
๑๔. ผู้ดำเนินการชี้แจงเรื่องการบ้าน เพื่อให้นักเรียนนำมาส่งในคาบต่อไป (แจกแบบฟอร์ม “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน” ให้นักเรียนทุกคน และให้นักเรียนเขียนความรู้สึกต่อการเป็นวัยรุ่น พร้อมนำรูปถ่ายติดในแบบฟอร์ม โดยครูให้ความมั่นใจว่าจะเก็บรักษาไว้ และจะคืนให้เมื่อสิ้นเทอม)

๖. เกณฑ์การประเมินผล

๑. ทุกคนมีคะแนนตั้งต้น ๓
๒. คนที่มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในการอภิปราย ได้เพิ่ม ๑ คะแนน
๓. คนที่สามารถช่วยสรุปข้อตกลงจากความเห็นของห้องได้เพิ่ม ๑ คะแนน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกาการเรียนรู้นั้น เป็นการแสดงตัวและเจตจำนงของผู้ดำเนินกิจกรรม ที่จะช่วยให้นักเรียนเห็นถึงการยอมรับฟังและการเคารพความคิดเห็นเป็นเบื้องต้น กติกาบางเรื่อง แม้จะไม่ถูกนำเสนอโดยผู้เรียน แต่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาที่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรต้องพิจารณาหยิบยกขึ้นมาในห้องเรียน ได้แก่

๑. การรักษาความลับ

เป็นเรื่องสำคัญที่จะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นต่อกันในการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะไม่นำเรื่องต่าง ๆ ที่ได้รับการเปิดเผยแบ่งปันเพื่อการเรียนรู้ในห้องเรียน ไปเล่าต่อให้คนอื่นฟัง

๒. การเปิดใจกว้าง

ในการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น และพร้อมแลกเปลี่ยนความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองในประเด็นต่าง ๆ จะช่วยให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ตลอดจนเป็นการพัฒนามุมมองต่อเรื่องต่าง ๆ ของตนเองด้วย

๓. การไม่ด่วนตัดสินคุณค่า

เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะมีความเห็นไม่ตรงกัน หรือมีการโต้แย้งกัน ดังนั้น การที่คิดเห็นแตกต่างกันไม่ควรนำมาซึ่งการตัดสินถูกผิด หรือการดูถูกเหยียดหยามคนที่เห็นต่างจากเรา

๔. สิทธิในการไม่ตอบคำถาม

กิจกรรมส่วนใหญ่ในหลักสูตรนี้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม แต่ทุกคนยังมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถาม หรือไม่ต้องการแลกเปลี่ยนในบางประเด็น หากรู้สึกไม่พร้อม

๕. ทุกคำถามมีคุณค่า

ผู้เรียนควรให้ความสำคัญกับคำถามทุกคำถาม แม้บางคำถามอาจจะไม่มีปฏิกิริยาจากผู้เรียนบางคนว่าไม่น่าถามก็ตาม ซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ให้เห็นว่า เราอาจรู้ไม่เท่ากันทุกคน และการไม่รู้แล้วถาม เป็นการเรียนรู้แบบหนึ่ง ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่เราควรเรียนรู้ด้วยกัน คนที่รู้แล้วสามารถแบ่งปันความรู้กับเพื่อนได้

๖. บอกความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง

ในกรณีที่ต้องการแสดงความคิดเห็น ควรบอกว่าตนเองรู้สึกอย่างไรหรือคิดอย่างไร มากกว่าการกล่าวโทษ หรือพูดถึงผู้อื่น

(การบ้าน)

“วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน”

วันนั้น เมื่อฉัน อายุ ปี

วันนี้ของฉัน

(ตีตราตัวเองสมัยเด็ก)

(ตีตราตัวเองในปัจจุบัน)

ความรู้สึกของฉันต่อการเป็น “วัยรุ่น”

หน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง

คาบเรียนที่ ๒ ร่างกายของฉัน (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ ในผู้ชายมีการฝันเปียก และในผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงภาวะที่นำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ พัฒนาการทางร่างกายนี้ มีความจำเป็นที่แต่ละบุคคลต้องดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และเข้าใจกลไกการสืบพันธุ์ของร่างกายเพื่อที่จะดำรงอยู่ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี

๒. จุดประสงค์ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และพัฒนาการทางเพศของหนุ่มสาว
๒. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตน
๓. วิเคราะห์พัฒนาการทางเพศโดยคำนึงถึงธรรมชาติและ ความแตกต่างของบุคคลได้

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “ร่างกายของฉัน” ต้องการให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงพัฒนาการทางเพศและการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าวัยหนุ่มสาว โดยทำความรู้จักร่างกายของตนเอง อวัยวะสืบพันธุ์ และการทำงานของระบบสืบพันธุ์ อิทธิพลของฮอร์โมนต่าง ๆ ที่มีผลต่อพัฒนาการทางเพศ เพื่อให้เกิดความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเอง และเห็นว่าอวัยวะเพศไม่ต่างจากอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ที่ต้องการการดูแลรักษา และรู้วิธีการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. รูปภาพ ๓ ภาพจำนวนเท่ากลุ่ม (๕ กลุ่ม)
 - ๑.๑. ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
 - ๑.๒. ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายนอก
 - ๑.๓. ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายใน
๒. ภาพเฉลยตำแหน่งและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศทั้ง ๓ ภาพ
๓. ปากกาเคมี ๕ ด้าม

๔. แผ่นอธิบายส่วนต่างๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์เพื่อแก่นักเรียน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

แบ่งออกเป็น ๒ กิจกรรม คือ

การบ้านจากคาบ ๑ (๑๐ นาที)

- ขออาสาสมัคร ๓-๔ คนทั้งชายและหญิง เล่าถึงความรู้สึกต่อการเป็นวัยรุ่น ตามการบ้านที่มอบหมายไป
- ให้นักเรียนส่งการบ้านทุกคน

กิจกรรมที่ ๑ “ร่างกายของฉัน” (๒๐ นาที)

๑. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกแผ่นภาพให้กลุ่มละ ๑ ชุด ซึ่งประกอบด้วย ๓ ภาพ คือ
 - ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
 - ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายนอก
 - ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายใน
๒. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเติมคำที่บอกส่วนของอวัยวะต่างๆ ในภาพ และให้ช่วยกันคิดถึงหน้าที่ของแต่ละส่วนเท่าที่ทราบ
๓. ผู้ดำเนินการติดภาพทั้ง ๓ ภาพ (ขนาดใหญ่) ไว้ที่กระดาน จากนั้นถามแต่ละกลุ่มถึงส่วนต่างๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์ โดยให้ทุกกลุ่มมีโอกาสตอบ และติดคำเฉลยเมื่อกลุ่มบอกได้ถูกต้อง
๔. ขวนผู้เรียนคุยเกี่ยวกับอวัยวะแต่ละส่วน และหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ และอธิบายข้อมูลที่ถูกต้องเพิ่มเติม
๕. ผู้ดำเนินการ ถามให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นว่า คิดว่าอวัยวะสืบพันธุ์ของแต่ละคนเหมือนหรือต่างกันอย่างไร หลังจากรับฟังความเห็น ผู้ดำเนินการอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของแต่ละบุคคลที่อาจมี ขนาด สีผิว ของอวัยวะแต่ละส่วนต่างกัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หากแต่สังคมอาจมีค่านิยม ในแต่ละช่วงเวลาที่ให้ความสำคัญกับ สรีระบางแบบ เช่น สีขาวสวยกว่าสีดำ ตัวโตดีกว่าตัวเล็ก ฯลฯ แต่ค่านิยมเหล่านี้เป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย
๖. ผู้ดำเนินการควรยกตัวอย่างให้ผู้เรียน เห็นถึงค่านิยมบางอย่าง (เช่น สวย ขาว ผอม เป็นเรื่องที่ดี) และเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจพัฒนาการทางเพศ และเห็นว่าเป็นลักษณะธรรมชาติ เฉพาะส่วนบุคคล ที่ไม่ได้บ่งบอกถึงคุณค่าของแต่ละคน

กิจกรรมที่ ๒ ระดมสมอง “การดูแลสุขอนามัยทางเพศ” (๓๐ นาที)

๑. ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมสมองใน ๕ ประเด็น ดังนี้
 - ก. วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย คือ
 - ข. วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง คือ
 - ค. การเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ที่มีสัญญาณทางร่างกาย คือ การฝันเปียกในผู้ชาย และการมีประจำเดือนในเพศหญิง หมายถึงอะไรบ้าง
 - ง. พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอะไรบ้าง ที่อาจส่งผลในทางลบต่อสุขอนามัยของอวัยวะสืบเพศ ของชายและหญิง
 - จ. การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร
๒. ผู้ดำเนินการเลือกคำถามที่ละข้อ และขออาสาสมัครจากแต่ละกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะมีโอกาสตอบ ๑ ข้อ เมื่อกลุ่มที่ตอบๆ แล้ว ถามความเห็นจากกลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติม
๓. ผู้ดำเนินการให้ข้อมูลเพิ่มเติมในแต่ละข้อ จากนั้น สรุปกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้
 - อวัยวะสืบพันธุ์ก็เป็นอวัยวะหนึ่งเหมือนกัน เหมือน ๆ กับแขน ขา หู ตา คอ จมูก ฯลฯ จำเป็นต้องรู้และเข้าใจเกี่ยวกับหน้าที่ ตำแหน่ง และการดูแลรักษา ตลอดจนทราบถึงความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เพื่อป้องกันหรือแก้ไขได้อย่าง ถูกต้องและรวดเร็ว
 - การเรียนรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ และอวัยวะเพศ เป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องเพศ กล้าพูดคุย ซักถาม ทำให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องเพศ ได้ถูกต้อง ไม่ตกเป็นเหยื่อของความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และนำไปสู่การดูแลสุขอนามัยทางเพศที่ดีของตัวเอง

๖. การวัดและประเมินผล

ประเมินผลจากใบงาน สุขปฏิบัติสำหรับอวัยวะสืบพันธุ์ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
 - กลุ่มมีความสนุกสนาน
 - มีคำตอบที่ถูกต้อง ๕ ข้อขึ้นไป
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน
๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

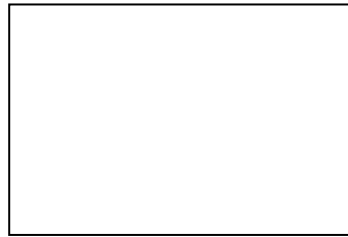
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- กิจกรรมในคาบเรียนนี้ อาจใช้คาบเรียนเดียวไม่พอ โดยเฉพาะหากนักเรียนมีคำถามถามหลายข้อ
- การเตรียมแผ่นข้อมูลเพื่อแจกนักเรียน อาจช่วยให้การอธิบายถึงการทำงานของส่วนต่างๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์ของครูเป็นไปได้เร็วขึ้น และทำให้ครูใช้เวลากับการชวนพูดคุยในประเด็นทัศนคติ ความรู้สึก ค่านิยม ที่มีต่อร่างกายหญิงชายมากขึ้น
- ครูจึงควรศึกษาขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมให้ชัดเจน และวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ ๑ คาบเรียน หรือ ๒ คาบเรียน โดยอาจแยกกิจกรรมที่ ๑ เป็น ๑ คาบเรียน และกิจกรรมที่ ๒ เป็นอีก ๑ คาบเรียน เพื่อให้มีเวลาในการทำกิจกรรม ตอบคำถาม แลกเปลี่ยน และอธิบายเนื้อหาได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น

ประจำเดือน

การตั้งครรภ์และการแท้ง



ผู้หญิงมีประจำเดือนได้อย่างไร

การมีประจำเดือน หรือระดู (Menstruation) เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นในสตรี โดยรังไข่จะผลิตไข่ขึ้นมาทุก ๆ เดือน เมื่อไข่สุกร่างกายเตรียมพร้อม เพื่อรองรับไข่ที่อาจถูกผสมโดยเชื้ออสุจิของฝ่ายชาย โดยผนังมดลูกจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ถ้าไม่มีการผสมระหว่างไข่และเชื้ออสุจิของฝ่ายชาย ผนังมดลูกจะลอกหลุดออกมาเป็นเลือด ที่เรียกว่า “ประจำเดือน” กระบวนการทั้งหมดกินเวลาประมาณ ๒๘ วัน หรือคลาดเคลื่อนมากหรือน้อยกว่า ๗ วัน และมักจะมีครั้งละ ๓-๗ วัน จำนวนเลือดที่ออกมาในแต่ละเดือนประมาณ ๓๐-๘๐ มิลลิลิตร

เมื่อร่างกายของผู้หญิงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่น นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภายนอกแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การมีประจำเดือนนั่นเอง เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกในอายุราว ๑๑-๑๕ ปี การมีประจำเดือนครั้งแรกจะช้าหรือเร็วขึ้นกับพัฒนาการของสมอง กรรมพันธุ์ และสุขภาพกายและใจของคน ๆ นั้น ในช่วงปีแรก ๆ ที่มีประจำเดือนใหม่ ๆ และในวัยใกล้หมดประจำเดือน รอบเดือนมักจะไม่สม่ำเสมอและบางเดือนอาจไม่มีการตกไข่ และโดยเฉลี่ยแล้ววัยหมดประจำเดือนจะเกิดขึ้นเมื่อมีอายุประมาณ ๔๕-๕๐ ปี ซึ่งเป็นเวลาที่รังไข่หยุดสร้างไข่ออกมา

ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสียที่ร่างกายขับถ่ายออกมา แต่เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าระบบสืบพันธุ์ของเราทำงานเป็นปกติ รวมทั้งเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าผู้หญิงไม่ได้ตั้งท้องด้วย

วงจรการเกิดประจำเดือน

- การตกไข่
ช่วงประมาณกึ่งกลางของรอบเดือน ต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนออกมาตัวหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้รังไข่ปลดปล่อยไข่ออกมาเพื่อรอการผสม
- หลังจากตกไข่
หลังจากไข่ตก ก็จะเคลื่อนไปตามท่อนำไข่ไปสู่มดลูก ขณะเดียวกัน รังไข่ก็เริ่มผลิตฮอร์โมน เพื่อทำให้ผนังมดลูกเริ่มสร้างตัวให้หนาขึ้น ขณะเดียวกันก็มีเลือดมาหล่อเลี้ยงมดลูกมากขึ้น และพร้อมที่จะรองรับไข่ที่อาจถูกผสม

- ระหว่างมีประจำเดือน

เมื่อไข่เดินทางมาถึงมดลูก และไม่ได้รับการผสม ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่ได้มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกันการตั้งครรภ์ ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเทอโรนจะลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ผนังมดลูกหลุดลอกออกกลายเป็นประจำเดือน โดยปกติผู้หญิงจะมีประจำเดือนอยู่ในช่วง ๓-๕ วัน

- หลังจากหมดประจำเดือน

หลังจากหมดประจำเดือน ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองในกระแสเลือด ก็เริ่มกระตุ้นให้ไข่ในรังไข่เจริญขึ้น ขณะเดียวกัน ฮอร์โมนจากรังไข่ก็เริ่มกระตุ้นการสร้างตัวของผนังมดลูก

ลักษณะของประจำเดือนที่ปกติ

ลักษณะของประจำเดือนปกติคือเลือดที่ออกจากช่องคลอดอย่างสม่ำเสมอ ทุก ๒๘ วัน ± ๗ วัน ประจำเดือนที่ออกมา ประกอบด้วยน้ำเมือกจากปากมดลูก น้ำช่องคลอด น้ำเมือกและชิ้นส่วนของเยื่อบุมดลูก และเลือด ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้เห็นไม่ชัดเจนเพราะสีของเลือด ประจำเดือนที่ปกติมีสีคล้ำ ไม่มีเลือดก้อน ไม่มีกลิ่น จนกระทั่งมีแบคทีเรียและมีการสัมผัสอากาศภายนอกช่องคลอด จึงทำให้มีกลิ่นเกิดขึ้น ปกติจะมาประมาณ ๓-๗ วัน หากผิดไปจากนี้อาจถือว่าผิดปกติ

ปัญหาและอาการที่มักเกิดขึ้นในช่วงมีประจำเดือน

ก่อนหน้าที่จะมีประจำเดือนหรือในช่วงระหว่างที่มีการตกของไข่ ส่วนมากผู้หญิงจะมีอาการที่บ่งบอกล่วงหน้าก่อน บางคนอาจมีอาการปวดท้องบริเวณท้องน้อย หรือปวดหลัง อาจปวดมากหรือน้อยแตกต่างกันไป อาจมีอาการร่วมของท้องเสีย และรู้สึกคลื่นไส้ มีบางรายอาจปวดศีรษะเพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง ในช่วงแรก ๆ ก่อนประจำเดือนมา มักมีอาการตกขาว และมีอาการเจ็บคัดเต้านมร่วมด้วยก็ได้ ในระหว่างนี้ ผู้หญิงหลายรายจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ซึมเศร้า หรือหงุดหงิด รำคาญใจได้ง่าย ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา และอาการอย่างนี้จะหายไปตัวเองเมื่อประจำเดือนออกมาแล้ว ตามสถิติพบว่า อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้นในช่วงอายุ ๑๘-๒๔ ปีแล้วก็จะทุเลาลง อาการปวดประจำเดือนจะหายไปได้ภายหลังหญิงนั้นตั้งครรภ์และคลอดบุตร ซึ่งเชื่อว่าเป็นเพราะปากมดลูกที่ต่างขยาย มีผลให้เกิดการทำลายปลายประสาทที่อยู่บริเวณดังกล่าว

วิธีการบำบัดอาการอาการปวดท้องปวดเกร็ง สามารถทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ คือการประคบบริเวณหน้าท้องด้วยการใช้กระเป๋าน้ำร้อน และนอนพักเพื่อทุเลาอาการ หรืออาจรับประทานยาบรรเทาปวดชนิดธรรมดา หรือให้ยาช่วยคลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อมดลูก นอกจากนี้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันมิให้ปัญหาการปวดท้องประจำเดือนรุนแรงได้ด้วย

อาการปวดประจำเดือนอีกประเภทหนึ่งที่อาจไม่ปกติที่ผู้หญิงควรระวัง ส่วนใหญ่อาการจะเกิดขึ้นภายหลังจากหญิงนั้นมีประจำเดือนเป็นเวลานานหลายปี เช่น อาการของโรคภายในช่องเชิงกราน ซึ่งเกิดจากภาวะการติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานชนิดเรื้อรัง ทำให้มีผังผืดยึดอวัยวะในช่องเชิงกรานไว้ด้วยกัน หรือภาวะเยื่อผนังโพรงมดลูกเจริญผิดที่ในอุ้งเชิงกราน หรือเพราะมีเนื้องอกของกล้ามเนื้อผนังมดลูก นอกจากนี้การใส่ห่วงคุมกำเนิดก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อย ในภาวะเหล่านี้จะมีอาการปวดประจำเดือนแตกต่างกันไป เช่น ยังคงปวดท้องแม้ประจำเดือนหยุดไปแล้วหลายวัน หรือมีอาการปวดที่รุนแรงขึ้นอย่างมากในแต่ละวงจรรอบประจำเดือนตามกาลเวลาที่ผ่านไป หรือบางครั้งอาจรู้สึกหรือคลำก้อนที่ท้องน้อยได้เอง หากมีอาการเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

ประจำเดือนไม่มา

ตามปกติ ประจำเดือนจะมาครั้งแรกเมื่ออายุระหว่าง ๑๑-๑๕ ปี ช้าหรือเร็วแตกต่างกันไปบ้าง หากประจำเดือนไม่มาเมื่อถึงเวลา หรือวัยที่ควรจะต้องมี ถือว่ามีความผิดปกติ

สาเหตุที่ประจำเดือนไม่มา เกิดขึ้นได้ดังนี้คือ

๑. ไม่มีมดลูก
๒. ไม่มีรังไข่
๓. ไม่มีช่องคลอดโดยกำเนิด
๔. มีรังไข่แต่เกิดความผิดปกติของรังไข่
๕. เยื่อพรหมจารีไม่เปิด
๖. เกิดความผิดปกติของช่องคลอด
๗. เกิดความผิดปกติของมดลูก

บางรายอาจมีประจำเดือนขาดหายไป ก็ควรต้องพิจารณาสาเหตุความผิดปกติที่เกิดขึ้น หากเกิดขาดหายไปโดยไม่ทราบสาเหตุ ควรปรึกษาแพทย์ทันที สาเหตุของประจำเดือนขาดหายไปอาจเกิดจากสาเหตุเช่น

๑. เกิดการตั้งครรภ์
๒. ใช้ยาคุมกำเนิด เช่น ยาฉีดคุมกำเนิด
๓. หลังการคลอดบุตรหรือกำลังให้น้ำนมบุตรอยู่
๔. เกิดอาการเครียดทางจิตใจมาก
๕. ได้รับการผ่าตัดเอามดลูกออก หรือรังไข่ออกทั้งสองข้างแล้ว

ทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับประจำเดือน

ประสบการณ์ของผู้หญิงเกี่ยวกับประจำเดือน มิใช่เพียงเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต ที่เป็นเรื่องของธรรมชาติ หากแต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลความเชื่อ ศาสนาและวัฒนธรรมในสังคม ที่มากำหนดวิธีการปฏิบัติต่อภาวะการมีประจำเดือนของผู้หญิง อันสะท้อนให้เห็นถึงความคิดและทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้หญิง และโดยมากมักเป็นทัศนคติในด้านลบมากกว่าด้านบวก ดังเช่น การห้ามผู้หญิงเข้าสู่พิธีกรรมทางศาสนา หรือห้ามหญิงสังสรรค์กับผู้อื่น หากหญิงนั้นอยู่ในช่วงมีประจำเดือน เป็นต้น

นอกจากนี้ อิทธิพลความเชื่อบางอย่างมีผลต่อการปฏิบัติตัวในระหว่างมีประจำเดือนของผู้หญิง เช่น ความเชื่อในการงดเว้นการออกกำลังกาย การอาบน้ำหรือสระผม หรือไม่มีเพศสัมพันธ์ระหว่างนี้

ข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านี้ไม่ปรากฏชัด บางเรื่องก็พอสามารถหาเหตุผลได้ และบางเรื่องก็ไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน ดังเช่น การห้ามการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน ซึ่งในทางการแพทย์ ไม่มีข้อห้ามใด ๆ แต่ไม่เป็นที่นิยม ก็เพราะเลือดประจำเดือนจะออกมาเลอะเทอะ และที่สำคัญก็คือโอกาสจะมีการอักเสบติดเชื้อได้ง่ายขึ้น เพราะปากมดลูกเปิดออกเล็กน้อย และในมดลูกจะมีแผลเนื่องจากการลอกหลุดของเยื่อบุมดลูก

คำถามที่พบบ่อย

๑. ประจำเดือนไหลออกมาจากท่อปัสสาวะ หรือเปล่าคะ?

ตอบ: ประจำเดือนออกมาจากช่องคลอด ส่วนปัสสาวะไหลออกมาจากท่อปัสสาวะ แต่ท่อทั้งสองอยู่ใกล้ ๆ กัน บางครั้งการปัสสาวะในระหว่างที่มีประจำเดือน อาจมีสีแดงปนก็เนื่องจากมีเลือดประจำเดือนปนมานั่นเอง

๒. ก่อนมีประจำเดือนมักจะมีตกขาวขุ่น บางครั้งเป็นสีเทา แล้วก็คันร่วมด้วย อย่างนี้ถือว่ามีผิดปกติไหมคะ?

ตอบ: ถ้าตกขาวมีสีเปลี่ยนไปจากเดิม จับกันเป็นก้อน มีจำนวนมาก และมีกลิ่น หรือมีอาการคันร่วมด้วยอย่างนี้ ให้รีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาอย่างเร่งด่วนเลยนะคะ

๓. อาการปวดท้องน้อยระหว่างมีประจำเดือน ถือว่ามีผิดปกติไหมคะ?

ตอบ: ถ้าปวดเล็กน้อย ให้วางถุงน้ำอุ่นประคบบริเวณหน้าท้อง หรือทานยาแก้ปวด ถ้าทำแล้วหาย ก็ถือว่าปกติ แต่ถ้าทานยาแล้วยังไม่หาย แต่ปวดมากขึ้น หรือมีไข้ร่วมด้วย ก็ควรรีบปรึกษาแพทย์เลยนะคะ

๔. ขณะมีประจำเดือนควรทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างไรดี ด้วยการสวนล้างภายในช่องคลอดหรือเปล่าคะ?

ตอบ: การทำความสะอาดอวัยวะเพศเพียงแค่ล้างด้วยสบู่และน้ำสะอาด วันละ ๓-๔ ครั้ง และหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ก็เพียงพอแล้วค่ะ การสวนล้างช่องคลอดจะเป็นอันตรายต่อผนังช่องคลอด และน้ำยาที่ใช้สวนล้าง ยังอาจจะทำให้เกิดแผลในช่องคลอดได้อีก

๕. ประจำเดือน คือ เลือดเสียที่ร่างกายขับถ่ายทิ้งออกมาและสกปรกจริงหรือเปล่าคะ?

ตอบ: ไม่จริง เพราะทุกๆ เดือน เลือดที่ออกมา คือ ผนังมดลูกที่สร้างขึ้นเพื่อเตรียมรับตัวอ่อนที่จะเกิดจากไข่ผสมกับอสุจิหลุดลอกออกมา หากไม่มีตัวอ่อนมาฝัง

การตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์เกิดจากการปฏิสนธิ หรือการผสมของไข่ กับตัวอสุจิของฝ่ายชาย ในช่วงกึ่งกลางของรอบประจำเดือน ซึ่งเป็นระยะที่ฝ่ายหญิงมีไข่สุก

เมื่อไข่และอสุจิผสมกันแล้ว ไข่ที่ได้รับการผสม จะเดินทางมาฝังตัวบนเยื่อมดลูกซึ่งหนาขึ้น แล้วแบ่งตัวออกเรื่อยๆ กลายเป็นเด็กตัวเล็กๆ จนอายุครบ ๙ เดือนจึงคลอดออกมา ขณะที่ตั้งครรภ์แม่และลูกมีการเชื่อมโยงกันของเลือดผ่านทางรก

เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ผู้หญิงจะมีอาการต่างๆ ที่สังเกตได้ดังนี้

- **ประจำเดือนขาด**
ประจำเดือนที่เคยมีมาสม่ำเสมอทุกเดือน จะหายไปไม่มาอีกเลยตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ ประมาณ ๓๘-๔๐ สัปดาห์
- **อาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ**
มักจะมีอาการในสามเดือนแรก อาการเหล่านี้มักเป็นในตอนเช้า ซึ่งเราเรียกว่าแพ้ท้อง นั่นเอง
- **เต้านมคัด**
หัวนมและอวัยวะเพศจะมีสีคล้ำลง มักพบในครรภ์แรก บางครั้งอาจมีน้ำนมเหลืองออกมารเมื่อบีบหัวนม
- **เต็กดิน**

ในครรภ์แรก จะรู้สึกว่าเด็กเริ่มดิ้นเมื่ออายุครรภ์ประมาณ ๒๐ สัปดาห์ ส่วนในครรภ์หลังจะเริ่มดิ้นเมื่ออายุครรภ์ประมาณ ๑๖ สัปดาห์ ถ้าเด็กที่เคยดิ้นอยู่แล้วดิ้นน้อยลง ต้องรีบไปพบแพทย์

- **ปัสสาวะบ่อย**
เนื่องจากมดลูกโตขึ้น และไปกดทับกระเพาะปัสสาวะ แต่ถ้าปัสสาวะบ่อยขึ้น มีอาการแสบขัด หรือปัสสาวะขุ่น ต้องรีบไปพบแพทย์
- **มีอาการมดลูกหด**

การตรวจการตั้งครรภ์

หากผู้หญิงเราไม่แน่ใจว่าตั้งครรภ์หรือไม่ สามารถตรวจสอบได้ที่คลินิก สถานพยาบาลทั้งของรัฐและเอกชน หรือสามารถซื้อชุดตรวจการตั้งครรภ์ได้ตามร้านขายยาทั่วไป ซึ่งเป็นการตรวจหาฮอร์โมนในปัสสาวะ เป็นวิธีที่ง่าย สะดวก และประหยัด ซึ่งผลการตรวจจะค่อนข้างแม่นยำสำหรับผู้หญิงที่อายุครรภ์ประมาณ ๒๗ วันหลังปฏิสนธิ

ข้อควรปฏิบัติก่อนการทดสอบการตั้งครรภ์เอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการตั้งครรภ์ คือ

๑. งดน้ำหรือเครื่องดื่มใดๆ ตั้งแต่ ๒ ชั่วโมง และถ่ายปัสสาวะให้หมดก่อนเข้านอนของคืนก่อนที่จะเก็บปัสสาวะ
๒. เก็บปัสสาวะ ครั้งแรกที่ถ่ายปัสสาวะเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า ลงในภาชนะที่สะอาด
๓. ไม่ควรรับประทานยาใดๆ ทั้งสิ้นใน 48 ชั่วโมงก่อนเก็บปัสสาวะ
๔. ในกรณีที่ยังไม่ทดสอบทันที ควรเก็บปัสสาวะใส่ช่องเก็บอาหารปกติของตู้เย็น เพราะฮอร์โมนที่ขับออกมาในปัสสาวะของผู้หญิงตั้งครรภ์ จะเสื่อมสลายในอุณหภูมิห้อง

อะไรคือท้องนอกมดลูก

ท้องนอกมดลูกคือ การฝังตัวนอกโพรงมดลูกของไข่ที่ถูกผสมซึ่งจะเจริญต่อไปเป็นรกและทารก แต่ตำแหน่งที่ไข่ฝังตัวกลับอยู่ผิดที่ ตำแหน่งที่เกิดขึ้นบ่อยคือในท่อนำไข่ แต่อาจมีบางรายเกิดขึ้นที่คอมมดลูก ช่องท้อง รังไข่และตำแหน่งอื่น ๆ ได้ด้วย สาเหตุสำคัญของการเกิดท้องนอกมดลูกคือ กลไกการนำไข่เสียไป โดยรูท่อนำไข่ผิดปกติ ทำให้ไข่ที่ผสมแล้วไม่สามารถเคลื่อนผ่านไปใต้สะดอก มักมีสาเหตุมาจากการอักเสบติดเชื้อ เชื้อที่สำคัญคือหนองใน ซึ่งก่อให้เกิดความผิดปกติของเยื่อผนังท่อนำไข่โดยตรง นอกจากนี้การ

การระมัดระวังมิให้เกิดการอักเสบในช่องเชิงกราน และมีให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จึงเป็นการป้องกันมิให้เกิดการท้องนอกมดลูกได้ หากรู้สึกมีผิดปกติหรือปัสสาวะแสบขัดอย่างนั้นนอนใจ ควรไปให้แพทย์ตรวจเพื่อการรักษาในระยะแรกเริ่ม เพราะอาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญโดยเฉพาะหนองในในผู้หญิงนั้น จะไม่มีอาการเด่นชัดเท่าอาการในเพศชาย

อักเสบหรือพยาธิสภาพเรื้อรังของช่องเชิงกราน ก็ทำให้เกิดพังผืดที่ยึดท่อนำไข่ มิให้เคลื่อนไหวได้สะดวก ทำให้การเคลื่อนย้ายไข่ที่ผสมให้เดินทางสู่มดลูกไม่ได้ตามกำหนด

อาการที่เกิดขึ้น คือประจำเดือนจะขาดไปช่วงหนึ่ง แต่มักไม่มีอาการแพ้ท้องเด่นชัด เมื่อภาวะวิกฤตดังกล่าวเกิดขึ้น ก็จะทำให้มีอาการปวดท้องเฉียบพลันที่ท้องน้อยข้างใดข้างหนึ่งอยู่ตลอดเวลา แล้วรู้สึกหน้ามืด ใจสั่น หรือเป็นลม อาจมีเลือดออกทางช่องคลอดกระปริกระปรอยร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้ ในบางราย เลือดที่ตกในช่องท้องมีจำนวนมาก ก็จะไประคายกะบังลมที่กั้นระหว่างช่องปอดและช่องท้อง ทำให้มีอาการเจ็บปวดที่หัวไหล่ข้างขวาได้ ผู้ป่วยจะซีดมาก กระสับกระส่าย เหงื่อออก สติสัมปชัญญะเลือนราง มีอาการรุนแรงเฉียบพลัน ถึงขั้นช็อกได้ หากนำส่งโรงพยาบาลไม่ทัน อาจอันตรายถึงชีวิตได้ เพราะร่างกายขาดเลือด

ในสตรีที่ทำหมันแล้ว ก็อาจเกิดอุบัติเหตุของการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้แม้ว่าโอกาสเสี่ยงมีน้อยมาก สาเหตุเกิดจากท่อนำไข่ที่ถูกผูกตัดออกไปแล้วบางส่วนจากการผ่าตัดกลับเชื่อมกันได้ใหม่ หรือมีรูเปิดถึงกันได้ใหม่ เป็นเหตุให้ตั้งครรภ์ได้ ตามสถิติพบว่าเกิดขึ้นน้อยกว่า ๑ ใน ๑,๐๐๐ ราย และในจำนวนนี้เป็นการทำนอกมดลูกส่วนหนึ่ง หากเปรียบเทียบอัตราส่วนกับการตั้งครรภ์ปกติแล้ว พบว่าเปอร์เซ็นต์การตั้งครรภ์นอกมดลูกเกิดขึ้นสูงในหญิงที่ท้องภายหลังการทำหมันแล้ว

อาการปกติระหว่างตั้งครรภ์ การดูแล การป้องกันและข้อปฏิบัติในการบรรเทาอาการ

อาการ	การดูแล /ลดอาการ/ป้องกัน
คลื่นไส้	<ul style="list-style-type: none"> ▪ กินอาหารครั้งละน้อย แต่บ่อยครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ ▪ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สดชื่น
บวม	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ยกขาให้สูงระหว่างวัน ▪ เวลานอนให้ตะแคงซ้าย ▪ เลือกรองเท้าไม่รัดรูปและไม่สูง
ตะคริวที่เท้า	<ul style="list-style-type: none"> ▪ เวลาเป็น ให้นอนหงายเหยียดเท้าตรง และเหยียดปลายหัวแม่เท้าขึ้น ▪ หมั่นนวดที่น่อง และระวังอย่าให้เท้าเย็นจัด
อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หน้ามืด เป็นลม เวียนศีรษะ เบื่ออาหาร	<ul style="list-style-type: none"> ▪ อย่าเปลี่ยนอิริยาบถโดยกะทันหัน ▪ พักผ่อนให้เพียงพอ
ปวดเสบบริเวณลิ้นปี่	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ไม่ทานอาหารให้อิ่มเกินไป แต่ทานให้บ่อยครั้งขึ้น ▪ นอนในท่าศีรษะสูง ▪ ดื่มนมและน้ำมากๆ ไม่ควรดื่มน้ำอัดลม
ปวดหลัง	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ทำงาน ออกกำลังกายเบาๆ ▪ นิ่งหลังตรง และยืนตัวตรง ▪ นอนตะแคงโดยกอดหมอนข้าง
ท้องผูก	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 10 แก้ว ▪ ออกกำลังกายเบาๆ ▪ ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ▪ รับประทานผักผลไม้ และอาหารที่มีเส้นใยเพิ่มขึ้น
ตกขาว	<ul style="list-style-type: none"> ● ในช่วงตั้งท้องอาจมีอาการตกขาวมากกว่าปกติ มีสีขาวปนเทาหรือเหลืองอ่อน แต่ไม่มีกลิ่น และไม่คัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ให้ดูแลความสะอาดโดยการล้างด้วยน้ำสบู่อ่อน ๆ ที่อวัยวะเพศภายนอกก็เพียงพอ ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค

อาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ และข้อปฏิบัติ

อาการผิดปกติเล็กน้อย (ควรปรึกษาแพทย์)	อาการผิดปกติมาก (ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาด่วน)
๑. ปวดหน่วงที่ท้องน้อยก่อนกำหนดคลอด ๒. ปวดหน่วงที่ท้องน้อยท้องแข็งตึง	๑. บวมที่หน้าหรือมือหลังตื่นนอน หรือบวมเหนือตาตุ่ม ปวดหน่วงที่ท้องน้อยขึ้นมา ๒. ปวดศีรษะและตาพร่ามัว ๓. บวมและมีอาการผิดปกติอย่างอื่นร่วม เช่น จุกแน่นลิ้นปี่ ๔. มีเลือดออกที่ช่องคลอด ๕. ปวดท้องน้อยอย่างรุนแรง ๖. มีน้ำใสๆไหลออกจากช่องคลอด เป็นปริมาณมาก (ถุงน้ำคร่ำอาจแตก) ๗. มีอาการเหนื่อยและเพลียมาก ๘. ตกขาวและคัน ๙. เด็กดิ้นน้อยลงกว่าเดิม หรือไม่ดิ้น

การแท้ง

การแท้ง หมายถึง การสิ้นสุดของการตั้งครรภ์ในระยะก่อนที่เด็กจะเติบโตพอที่จะมีชีวิตรอดได้ โดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า ๒๘ สัปดาห์ และ/หรือ น้ำหนักเด็กน้อยกว่า ๑,๐๐๐ กรัม

ชนิดของการแท้ง

การแท้งแบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. แท้งที่เกิดขึ้นเอง คือ การแท้งบุตรที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการใช้ยา เครื่องมือ หรือวิธีการใดๆทั้งสิ้น
๒. แท้งที่เกิดจากการกระทำ แบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ
 - ๒.๑ การทำแท้งเพื่อการรักษา
 - ๒.๒ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย

สาเหตุของการแท้งที่เกิดขึ้นเอง

๑. ความผิดปกติของตัวอ่อน ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของตัวอ่อนเอง ซึ่งพบบ่อยถึงร้อยละ 60
๒. ความผิดปกติในตัวมารดา ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของมดลูก
๓. การอักเสบ ติดเชื้อ เช่น ซิฟิลิส ซึ่งอาจจะทำให้แท้งได้

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุต่างๆ อีกมากมาย บางสาเหตุก็ไม่สามารถรักษา หรือป้องกันได้ บางสาเหตุก็สามารถป้องกันได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่เคยแท้งควรจะต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ และป้องกันก่อนที่จะตั้งครรภ์ในครั้งต่อไป เพราะอาจจะเกิดการแท้งซ้ำได้ และขณะตั้งครรภ์ควรจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ และอยู่ในความดูแลของแพทย์

อาการของการแท้งที่เกิดขึ้นเอง

โดยทั่วไป หญิงมีครรภ์เมื่อจะแท้งลูก จะเริ่มต้นด้วยอาการเลือดออกกระปริกระปรอยทางช่องคลอด ซึ่งเป็นเลือดที่ออกจากโพรงมดลูก เรียกการแท้งอยู่ในระยะคุกคาม อาจร่วมกับอาการปวดท้องน้อยที่บริเวณตรงกลางเหนือหัวเข่า จากนั้นมดลูกเริ่มบีบรัดตัว เมื่อการแท้งลูกลามมากขึ้นจนการตั้งครรภ์ไม่อาจดำเนินต่อไปได้ เลือดก็จะออกมากขึ้น อาการปวดท้องจะรุนแรงขึ้น สุดท้ายมดลูกจะหดตัวบีบไล่ตัวอ่อนหรือทารกและรกออกมา ซึ่งอาจหลุดออกมาจากโพรงมดลูกได้ทั้งหมด เรียกว่าแท้งครบ โดยมากการแท้งออกมาครบเช่นนี้จะเกิดในช่วงอายุครรภ์ที่อ่อนเดือนมาก ๆ คือไม่เกิน ๘ สัปดาห์หลังจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย ถ้าอายุครรภ์มากกว่านี้ สิ่งที่แท้งออกมาอาจจะไม่ครบหมดทุกอย่าง ส่วนใหญ่ มีเพียงแต่ทารกและก้อนเลือดแต่รกยังคงค้างอยู่ เพราะยิ่งอายุครรภ์มาก รกจะเจริญมากขึ้น ทำให้ไม่หลุดออกจากโพรงมดลูกได้ง่าย ๆ การแท้งเช่นนี้ถือว่าเป็นแท้งไม่ครบ มีผลต่อสุขภาพของผู้หญิงคือทำให้ผู้หญิงตกเลือดได้อย่างมากจนเป็นอันตรายต่อชีวิต การบำบัดคือการขูดมดลูกเพื่อเอารกส่วนที่เหลือออกให้หมด

ข้อปฏิบัติและการป้องกันการแท้งที่เกิดขึ้นเอง

๑. เมื่อรู้ว่าตนเองประจำเดือนขาด หรือสงสัยว่าจะตั้งครรภ์ ควรมาพบแพทย์ตั้งแต่นั้นๆ และมาพบทุกครั้งตามนัด
๒. บอกประวัติการเจ็บป่วยในอดีต และโรคทางกรรมพันธุ์ เช่น ธาลัสซีเมีย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ให้แก่แพทย์ทราบ
๓. ถ้าตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก (๓๕ ปีขึ้นไป) ควรรีบมาพบแพทย์
๔. ถ้าเคยมีการแท้งมาก่อน ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ
๕. ในระหว่างตั้งครรภ์ ถ้าเกิดอาการผิดปกติ เช่น เลือดออก ต้องรีบมาพบแพทย์ โดยด่วน แม้ว่าจะยังไม่ถึงเวลานัด

๖. รับประทานยาบำรุงที่แพทย์ให้อย่างสม่ำเสมอ
๗. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่มี เลือด หรือ น้ำใสๆ ไหลออกมาทางช่องคลอด
๘. ควรตั้งครรภ์ในระยะห่างกันอย่างน้อย ๒ ปี
๙. ควรหลีกเลี่ยง ของมีนเมา เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน แปะสิ่งเสพติด

การแท้งที่เกิดจากการกระทำ

ตามกฎหมายไทย การทำแท้งเป็นการกระทำผิดกฎหมาย แต่กฎหมายมีข้อยกเว้นให้มีการทำแท้งได้บางประการ ซึ่งจะต้องเป็นการกระทำของแพทย์และมีข้อบ่งชี้ชัดเจน เช่น อันตรายต่อสุขภาพของมารดา หรือหญิงตั้งครรภ์เพราะถูกข่มขืน เป็นต้น นอกเหนือจากกรณีเหล่านี้ การทำแท้งถือเป็นการผิดกฎหมายทั้งสิ้น

สาเหตุของการทำแท้งส่วนใหญ่ของผู้หญิงไทยมาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เคยมีผู้ศึกษาวิจัยสาเหตุและกลุ่มอายุของผู้ทำแท้ง พบว่า วัยรุ่นมีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ค่อนข้างสูง โดยมีต้นเหตุมาจากการไม่ใช้วิธีคุมกำเนิดป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็เป็นที่สังเกตพบว่า ในกลุ่มผู้ใหญ่ หญิงที่แต่งงานแล้วก็พบมีการไปทำแท้งในสัดส่วนที่ไม่น้อย ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากความล้มเหลวจากการใช้วิธีคุมกำเนิด

ยังมีผู้หญิงจำนวนมากที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจเพียงพอเกี่ยวกับผลกระทบที่ตามมาจากการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ซึ่งนอกจากเป็นอันตรายต่อชีวิตอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่อายุครรภ์มาก ยิ่งอันตรายมาก อาการแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยจากการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ที่อาจมีทั้งอาการแทรกซ้อนในระยะสั้นและระยะยาวต่อชีวิตของหญิงคนนั้น เช่น

- การตกเลือด อาจมีเลือดออกมากผิดปกติ ถ้าไม่ได้รับเลือดทดแทน หรือช่วยเหลือได้ทันท่วงทีก็อาจถึงแก่ชีวิตได้
- มดลูกทะลุ อาจจะต้องตัดมดลูกทิ้ง
- มดลูกแตก จะต้องตัดมดลูกทิ้งทำให้หมดโอกาสที่จะมีลูกได้อีก
- การอักเสบติดเชื้อ อันเกิดจากกระบวนการทำแท้งที่ใช้เครื่องมือที่ไม่สะอาดปราศจากความระมัดระวังในมาตรการการป้องกันการแพร่เชื้อโรค ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อจากการขูดมดลูก ซึ่งส่งผลตามมาในปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษา เนื่องจากเชื้อที่ก่อให้เกิดการอักเสบมักเป็นแบคทีเรียที่มีอนุภาคในการกระจายเชื้อได้รุนแรงมาก จึงต้องใช้เวลาการรักษาเป็นเวลานาน หากไม่หายขาดก็จะทำให้เกิดการติดเชื้ออักเสบเรื้อรังในอวัยวะอุ้งเชิงกราน และหากรักษาหายขาดจากการอักเสบแล้ว ผู้หญิงคนนั้นก็อาจมีปัญหาด้านการมีบุตรยากต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

- วันทนีย์ วาสิกะสินและคณะ. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗. หน้า ๕๗-๗๔
- โครงการป้องกันเอดส์บางชื่อ มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย. จุดประกาย BAPP. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์อาคเนย์, ๒๕๓๗. หน้า ๕๗-๗๐.
- ไม่ปรากฏผู้แต่ง ร่างกายมนุษย์ สิ่งมีชีวิตมหัศจรรย์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธงสีฟ้า. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.
- วราวุธ สุขมาวงศ์. เกร็ดจากลุ่มยาสชุด คลินิกผู้หญิง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พิมพ์ทอง, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์.
- ไม่ปรากฏผู้แต่ง. ใครว่า...การตรวจสอบการตั้งครรภ์ไม่สำคัญ. ฟาร์มานิวส์. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔, ๒๕๔๑. หน้า ๔.
- The New Our Bodies, Ourselves: A Book by and for Women.
The Boston Women's Health Book Collective, New York: A
Touchstone Book, 1992.
- The Good Housekeeping. The Good Housekeeping illustrated
Guide to Women's Health. Kathryn Cox, Editor. New York:
Hearst Books, 1995.
- Grace Chin. Menstrual Myths and Taboos. *The Star* vol. 4, No.
12, December 1997. Page 4.

หน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง

คาบเรียนที่ ๓ รู้ใหม่เอ๋ย (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศมีทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและความเชื่อ โดยทั่วไป ข้อเท็จจริงในเรื่องเพศจะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนนำไปปรับใช้และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางเพศ แต่ความเชื่อในเรื่องเพศมักจะเป็นเรื่องบอกเล่าต่อๆ กันมา โดยมีได้เป็น “ข้อเท็จจริง” ที่สามารถอ้างอิงในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ และหากนำความเชื่อไปประยุกต์ใช้ก็อาจเกิดผลกระทบในเชิงลบต่อสุขภาพทางเพศของผู้เรียนได้ ผู้เรียนจึงควรแยกแยะข้อเท็จจริงและความเชื่อในเรื่องเพศออกจากกันให้ได้

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๒.๑ วิเคราะห์ความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศและผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้น

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “รู้ใหม่เอ๋ย” ต้องการให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบการรับรู้เรื่องเพศของตนเอง รวมถึงความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศ โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ รูปร่าง ลักษณะ อารมณ์เพศ วิธีการจัดการอารมณ์เพศ ตลอดจนการวิเคราะห์ถึงผลกระทบต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิต และได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. ฟลิปชาร์ต ๕ แผ่น แต่ละแผ่นเขียนข้อความดังนี้

- ๑.๑ ฉันคิดว่าการ “ช่วยตัวเอง” บ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้
- ๑.๒ ฉันเคยได้ยินว่าชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง
- ๑.๓ ฉันเคยได้ยินว่าความสุขทางเพศของผู้หญิงขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย
- ๑.๔ ฉันคิดว่าการใช้ปากกับอวัยวะเพศเป็นเรื่องผิดปกติ
- ๑.๕ ฉันได้ยินมาว่า มีวิธีที่จะบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว
- ๑.๖ ฉันคิดว่าการหลั่งน้ำอสุจิทำให้หมดกำลัง
- ๑.๗ ฉันคิดว่าผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด
- ๑.๘ ฉันคิดว่าผู้หญิงเมื่อเป็นสาวจะมีหัวนมเป็นสีชมพู
- ๑.๙ ฉันคิดว่า หากฉันมีคำถามหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ฉันเลือกจะปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าจะปรึกษาพ่อแม่หรือครู

๒. กระดาษกาว และปากกาเคมี ๑๐ ด้าม

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น ๒ กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ ๑ “รู้ไหมเอ๋ย?” (๔๕ นาที)

๑. ผู้ดำเนินการอธิบายว่า มีข้อความ ๕ ข้อความต่างกันอยู่บนกระดาษชาร์ต ๕ แผ่นซึ่งติดอยู่รอบๆ ห้อง กิจกรรมนี้ต้องการให้ผู้เรียนอ่านทุกข้อความ และหากข้อความใดตรงกับตนเอง (เคยได้ยินหรือคิดแบบนั้น) ให้เขียนชื่อของตนเองไว้บนกระดาษชาร์ตได้ ข้อความดังกล่าว หากไม่เคยได้ยินหรือไม่ได้คิดเช่นนั้น ไม่ต้องเขียนชื่อ (๑๐ นาที)

๑.๑ ฉันคิดว่า การ “ช่วยตัวเอง” บ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้

๑.๒ ฉันเคยได้ยินว่าชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

๑.๓ ฉันเคยได้ยินว่าความสุขทางเพศของผู้หญิงขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย

๑.๔ ฉันคิดว่า การใช้ปากกับบอวัยวะเพศเป็นเรื่องผิดปกติ

๑.๕ ฉันได้ยินมาว่า มีวิธีที่จะบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว

๑.๖ ฉันคิดว่า การหลั่งน้ำอสุจิทำให้หมดกำลัง

๑.๗ ฉันคิดว่า ผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด

๑.๘ ฉันคิดว่า ผู้หญิงเมื่อเป็นสาวจะมีหัวนมเป็นสีชมพู

๑.๙ ฉันคิดว่า หากฉันมีคำถามหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ฉันเลือกจะปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าจะปรึกษาพ่อแม่หรือครู

๒. แบ่งนักเรียนเป็น ๕ กลุ่ม เพื่อให้ช่วยกันแลกเปลี่ยนความเห็นและนำเสนอความเห็นโดยอาจทำได้สองรูปแบบ คือ

แบบ ก.

- ผู้ดำเนินการอ่านข้อความทีละข้อความ และสุ่มเรียกผู้ที่มีชื่ออยู่ในชาร์ต ให้ช่วยแสดงความคิดเห็นในประเด็นนั้น ๆ (เช่น ได้ยินมาว่าอย่างไร จากใคร หรือคิดอย่างไร เพราะเหตุใด)

- จากนั้น ถามความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนกันก่อน โดยอาจถามความเห็นเพิ่มเติมจาก ๑-๒ กลุ่มต่อข้อ เพื่อให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนและได้รับฟังความคิดเห็นที่หลากหลาย
- ในแต่ละข้อ ผู้ดำเนินการควรสรุปโดยให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และชี้ให้เห็นผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้นจากความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ

หรือ

แบบ ข.

- ให้ทั้ง ๕ กลุ่มเลือกและบอกว่าสนใจจะคุยข้อใด โดยไม่ให้ซ้ำกัน
 - เมื่อได้ข้อที่สนใจจะคุยแล้ว ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนว่าสมาชิกในกลุ่มเคยได้ยินเรื่องนั้นๆ มาอย่างไร เชื่อหรือไม่ เพราะเหตุใด ให้เวลาคุย ๑๐ นาที
 - ผู้ดำเนินการสุ่มเรียกชื่อคนในแผ่นชาร์ทของข้อที่แต่ละกลุ่มสนใจ เพื่อให้แสดงความคิดเห็น แล้วให้กลุ่มที่แลกเปลี่ยนในประเด็นนั้นๆ เสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม จนครบทั้ง ๕ กลุ่ม
 - ในแต่ละข้อ ผู้ดำเนินการควรสรุปโดยให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และชี้ให้เห็นผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้นจากความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ
 - จากนั้น หากยังมีเวลา ถามนักเรียนว่า อยากคุยข้อใดเพิ่มเติม และถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีชื่อในแผ่นชาร์ทก่อน และให้คนอื่นๆ แสดงความคิดเห็น ก่อนที่ครูจะสรุป โดยการอธิบายข้อมูลที่ชัดเจน
๓. หากมีเวลาเหลือ ผู้ดำเนินการถามผู้เรียน ถึงการรับรู้ หรือข้อสงสัยอื่นๆ ในเรื่องเพศ และหากเป็นประเด็นที่สามารถอธิบายให้ชัดเจนได้ ควรอธิบายเลย หากเวลาไม่พอหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ให้บอกผู้เรียนว่า จะตอบข้อสงสัยหรือนำมาเป็นประเด็นพูดคุยในกิจกรรมครั้งต่อไป

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- คะแนนตั้งที่ ๓ คะแนน สำหรับทุกคน
- เพิ่ม ๑ คะแนน เมื่อแสดงความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมและตอบคำถาม
- เพิ่ม ๑ คะแนน สำหรับกลุ่มที่สามารถแก้ไขข้อมูล และอธิบายข้อมูลที่ถูกต้องได้
- ให้ ๐ คะแนน เมื่อไม่ร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน
- ตัด ๐.๕ คะแนน หากไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน / เรื่อง / ครั้ง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- คำถามทั้ง ๕ ข้อเป็นตัวอย่างความเชื่อเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องและอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ที่พบในกลุ่มวัยรุ่น ทั้งนี้ อาจปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของนักเรียน และไม่จำเป็นต้องใช้ทั้ง ๕ คำถาม ขึ้นอยู่กับการจัดสรรเวลาของคุณ

แนวทางการพูดคุยและแก้ไขความเชื่อผิดๆ ของแต่ละข้อ

๑. ฉันคิดว่า การ “ช่วยตัวเอง” บ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้

เป็นความเชื่อ

“การช่วยตัวเอง” เป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการกับความรู้สึกและความต้องการทางเพศ ซึ่งเกิดจากธรรมชาติ ที่ทุกคนสามารถทำได้ ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย หากเรายังไม่พร้อมที่จะเริ่มต้นความสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์กับใคร ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หนุ่มสาวหลายคนมักจะถูกบอกเกี่ยวกับเรื่องการช่วยตัวเองผิดๆ หลายอย่าง เช่น การช่วยตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่ดี บาบ ทำให้ตัวเตี้ย เรียนโง่ หรือการช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติ เป็น โรคจิตประสาท หรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้จึงส่งผลต่อพฤติกรรม ทำให้สาวหลายคนมักอายที่จะพูดถึง ส่วนหนุ่มหลายคนอาจกังวลว่าทำบ่อยๆ จะมีผลอย่างไรหรือไม่ ทั้งที่ วิธีการนี้ช่วยสนองตอบความต้องการทางเพศของเราได้ด้วยตนเอง การช่วยตัวเอง จะทำบ่อยหรือน้อยครั้งก็ขึ้นกับความพร้อม ความพอใจและสุขภาพของแต่ละคน

๒. ฉันเคยได้ยินว่าชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

เป็นความเชื่อ

ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีเท่าๆ กัน การมีความต้องการทางเพศมากหรือน้อยเป็นเรื่องแต่ละบุคคล ไม่เกี่ยวกับความเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย แต่ความคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรมในสังคมไทยมีต่อเรื่องเพศของผู้หญิงและผู้ชายต่างกัน เช่น ผู้ชายช่วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ชายจะต้องมีประสบการณ์ทางเพศ ผู้ชายเที่ยวช่องเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ชายมีเมียหลายคนถือว่าเก่ง มีฝีมือ แต่ในขณะที่เรื่องเพศสำหรับผู้หญิงเป็นเรื่องที่ไม่ควรแสดงออก ผู้หญิงที่ดีต้องไว้เฉยๆ ในเรื่องเพศ ผู้หญิงช่วยตัวเองเป็นเรื่องไม่งาม ผู้หญิงต้องรักกันवलสงวนตัวและรักเดียวใจเดียว ดังนั้น เมื่อผู้ชายมีอารมณ์หรือมีความต้องการทางเพศ จึงสามารถปลดปล่อยได้เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากเป็นผู้หญิงจะต้องเก็บความรู้สึกไว้และเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์เพศและการแสดงออก จึงดูราวกับว่าผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

๓. ฉันเคยได้ยินว่าความสุขทางเพศของผู้หญิงขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย

เป็นความเชื่อ

ขนาดของอวัยวะเพศไม่มีผลต่อความสุขทางเพศเลย แต่เป็นความเชื่อที่ส่งผลให้ผู้ชายเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งบางคนมีปัญหาในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ แล้วเข้าใจผิดไปเองว่ามาจากขนาดของอวัยวะเพศของตนเล็กเกินไป

ความสุขทางเพศ เป็นเรื่องเทคนิควิธีการ ที่มาจากการพูดคุยสื่อสารกันระหว่างคนสองคน และช่วยกันให้มีความสุขทั้งสองฝ่าย

ความเชื่อในเรื่องขนาด ส่งผลให้ผู้ชายส่วนหนึ่งต้องการตัดแปลงอวัยวะเพศตนเอง เช่น การฝังมุก โดยเชื่อว่าการฝังมุกที่อวัยวะเพศเพื่อให้มีพื้นผิวขรุขระ จะช่วยเพิ่มความสุข ในขณะที่ร่วมเพศ โดยการฝังมุกเทียม หรือเม็ดแก้วขนาดเล็กไว้ต้น ๆ ใต้ผิวหนัง สำหรับวิธีนี้ หากฝังเพียงต้น ๆ ใต้ผิวหนัง ไม่นานก็จะหลุดออกมา แต่ถ้าฝังลึก ก็มีโอกาสติดเชื้อ และเป็นแผลได้

๔. ฉันคิดว่าการใช้ปากกับอวัยวะเพศเป็นเรื่องผิดปกติ

เป็นความเชื่อ

เพราะ การใช้ปากกับอวัยวะเพศ (Oral sex) หรือการใช้ปากทำรักให้กับคู่ ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายจะใช้ปากคุณ เลีย อม ที่อวัยวะเพศของคุณเพื่อกระตุ้นความรู้สึกทางเพศนั้น เป็นเรื่องธรรมชาติที่เป็นอีกท่วงท่าหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์

แต่การใช้ปากทำรัก ควรเกิดขึ้นจากการคุยและตกลงกันระหว่างคู่ว่า พร้อมใจที่จะทำหรือไม่ เพราะบางคนอาจรู้สึกว่าการใช้ปากกับอวัยวะเพศเป็นเรื่องสกปรก น่าขยะแขยง แต่บางคนอาจจะรู้สึกชอบ เพราะรู้ว่า อวัยวะเพศก็มีการดูแลความสะอาดไม่แตกต่างกับอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ขึ้นกับทัศนคติหรือมุมมองของแต่ละคน

ทั้งนี้ การใช้ปากทำรักถือว่าเป็น เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (Safe Sex) ทั้งจากการตั้งครรภ์และ ยังเป็นวิธีลดโอกาสเสี่ยงจากการติดเชื้อเอชไอวีด้วย

โอกาสของการติดเชื้อเอชไอวีจากการใช้ปากทำรัก เท่าที่พบมีเพียงกรณีเดียว คือ การใช้ปากทำรักให้กับผู้ชายที่มีเชื้อเอชไอวี โดยมีเงื่อนไขเฉพาะ คือ มีการหลั่งน้ำอสุจิในปาก และในช่องปากของคนที่ทำมีแผล และ/หรือ มีการติดเชื้อในลำคอเท่านั้น แต่ยังไม่เคยมีรายงานว่ามีการติดเชื้อจากการใช้ปากทำรักให้ผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวี หรือไม่พบว่ามีใครติดเชื้อเอชไอวีจากการที่ผู้ติดเชื้อใช้ปากทำรักให้

๕. ฉันได้ยินมาว่า มีวิธีที่จะบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว

เป็นความเชื่อ

ผู้ชายส่วนใหญ่อยากจะเป็นคนแรกของผู้หญิงกันทั้งนั้น จึงพยายามหาวิธีการที่จะบอกต่อๆ กันในหมู่ผู้ชายด้วยกันถึงวิธีการ “ดูขิง” เช่น ผู้หญิงที่มีท่าทางเรียบร้อย เดินขาหนีบ

หน้าอกตั้ง สะโพกไม่หย่อน เป็นต้น แต่จากข้อมูลทางการแพทย์ยืนยันว่า ไม่มีทางที่จะรู้ได้ว่า ผู้หญิงเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ถ้าหากว่าผู้หญิงไม่บอกด้วยตนเอง

ความเชื่อนี้จะส่งผลให้ผู้ชายไม่ป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ตัวเองมั่นใจว่าชิง ในขณะที่เดียวกันผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้วก็จะปิดบังความจริงกับคู่ปัจจุบันเพราะกังวลว่าผู้ชายจะไม่ยอมรับ จึงทำให้ทั้งคู่มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน

๖. นึกว่าการหลังน้ำอสุจิทำให้หมดกำลัง

เป็นความเชื่อ

เรื่องนี้เป็นความเชื่อ แต่ความจริงไม่มีหลักฐานเลยว่าการหลังน้ำอสุจิ ไม่ว่าจะด้วยการช่วยตัวเองหรือมีเพศสัมพันธ์จะทำให้หมดกำลัง โดยทั่วไปหลังการมีเพศสัมพันธ์หรือช่วยตัวเอง หากได้พักสักครู่หนึ่งร่างกายก็จะกลับคืนสู่สภาพปกติ

น้ำกามประกอบด้วยตัวอสุจิซึ่งผลิตจากลูกอัณฑะและน้ำหล่อเลี้ยงอสุจิ ซึ่งผลิตจากท่อและต่อมต่างๆที่อยู่ในทางผ่านของตัวอสุจิสู่ภายนอก เมื่ออายุมากอวัยวะดังกล่าวจะเสื่อมลง ทำให้น้ำกามจางลงและมีจำนวนน้อยลงด้วย ทำให้ความต้องการทางเพศและการตอบสนองทางเพศลดลง รวมทั้งความสามารถในการหลังน้ำกามจะน้อยลงด้วย คือองคชาติชายสูงอายุอาจแข็งตัวได้ แต่ไม่สามารถหลังน้ำกาม ดังนั้นด้วยปัจจัยหลายประการดังที่กล่าวจึงทำให้คนทั่วไปคิดว่าผู้ชายแต่ละคนมีจำนวนน้ำกามจำกัด คือ ถ้าหลังน้ำกามบ่อยก็จะหมดความสามารถในการหลังน้ำกามเร็ว ซึ่งไม่เป็นความจริง ตรงกันข้ามกลับพบว่าทั้งชายและหญิงที่มีกิจกรรมทางเพศบ่อยจะรักษาความสามารถทางเพศไว้ได้นานกว่าคนที่ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางเพศ

๗. นึกว่าผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด

เป็นความเชื่อ

ในช่องคลอดของผู้หญิงมีแบคทีเรียธรรมชาติที่รักษาความสมดุลของช่องคลอดอยู่แล้ว หากไปใช้น้ำยาที่ส่วนผสมของกรดหรือด่างที่มากเกินไป จะทำให้เกิดการทำลายแบคทีเรียธรรมชาตินั้นจนเสียความสมดุล และส่วนผสมของน้ำหอมในน้ำยายังอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองบริเวณช่องคลอด เป็นผื่นคันและทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย นอกจากนี้ ยังทำให้ต้องสิ้นเปลืองเงินเพิ่มขึ้นเพื่อซื้อน้ำยาทำความสะอาดมาใช้ ทั้งๆ ที่การอาบน้ำปกติทั่วไปที่ใช้สบู่และน้ำสะอาดแล้วชำระบริเวณอวัยวะให้แห้งก็เพียงพอแล้ว

๘. นึกว่าผู้หญิงเมื่อเป็นสาวจะมีห้วงมเป็นสีชมพู

เป็นความเชื่อ

เป็นเรื่องธรรมชาติที่ผู้หญิงแต่ละคนจะมีหน้าอกที่แตกต่างกันหลายรูปทรง หลายขนาด และหลายสี อาจจะมีอกขนาดเล็กหรือใหญ่ หัวนมอาจตั้งขึ้นหรือจะคล้อยลง อาจจะมีนมหรือกระชับก็ได้ ทั้งนี้ สีของหัวนมก็เช่นเดียวกันที่อาจมีความแตกต่างกันไปตามธรรมชาติของแต่ละคน เช่น สีเข้ม(คล้ำ) หรือสีซีด ความแตกต่างแบบนี้เป็นเรื่องธรรมดาไม่เกี่ยวกับเมื่อเป็นสาวแล้วจะต้องมีหัวนมเป็นสีชมพู

๕. ฉันคิดว่า หากฉันมีคำถามหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ฉันเลือกจะปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าจะปรึกษาพ่อแม่หรือครู

เป็นความเชื่อ

วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะเลือกปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าปรึกษาผู้ใหญ่ เมื่อมีคำถามหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ซึ่งอาจมีที่มาจากความไม่ไว้วางใจผู้ใหญ่ หรือเกรงว่าผู้ใหญ่จะไม่เข้าใจ และอาจถูกดูหรือว่า เพราะวัยรุ่นเองก็รู้ว่าผู้ใหญ่ไม่ยอมให้วัยรุ่นสนใจเรื่องเพศ จึงทำให้เกิดเป็นช่องว่างและอุปสรรคของการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่

ในขณะเดียวกัน การคุยกันเองระหว่างเพื่อนที่เป็นวัยรุ่นด้วยกัน อาจจะทำให้ได้รับข้อมูลเรื่องเพศที่คลาดเคลื่อนหรือไม่ถูกต้อง เพราะเพื่อนเองก็มีข้อมูล มีการเรียนรู้และประสบการณ์เรื่องเพศที่ไม่แตกต่างจากเรา

ดังนั้น หากวัยรุ่นสามารถหาผู้ใหญ่สักคนที่เราไว้วางใจ มั่นใจว่าเขาพร้อมจะพูดคุยให้คำปรึกษาอย่างเข้าใจ และมีข้อมูลที่ชัดเจนในเรื่องเพศหรือรู้แหล่งข้อมูล จะทำให้เรามีโอกาสได้รับข้อมูลที่กว้างขึ้น ได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนกับผู้ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่มากกว่า อาจทำให้เรามีทางเลือกมากขึ้นก่อนที่จะตัดสินใจในการจัดการปัญหาหรือตอบคำถามเรื่องเพศที่มี

มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน



"เจ้าโลก เป็นเจ้าโลกจริงหรือ"

นำการสนทนาโดย วารุณี ภูริสินสิทธิ์ (รายการถอดเทปสนทนา)

สังคมไทยมักจะปิดบัง และไม่ชอบพูดคุยกันในเรื่องทางเพศ ไม่ว่าจะไปในด้านของเพศศึกษา หรือ พฤติกรรมทางเพศที่มีการปฏิบัติต่อกันอย่างไม่เท่าเทียม รวมไปถึงความสุขทางเพศ ที่ควรจะได้รับความรักที่มีต่อกันอย่างถูกต้องทั้งทางด้านกฎหมายและจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน จึงเปิดให้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพื่อให้สิ่งเหล่านี้เป็นไปอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และสร้างความเข้าใจ เพื่อยืนยันถึงความมั่งคั่งของความรัก ความต้องการทางเพศ ในเชิงพฤติกรรมและจิตวิทยา รวมไปถึงการปฏิบัติต่อกันด้วยความรักและความเข้าใจอย่างเท่าเทียม ระหว่างหญิงและชาย

หลังจากที่ได้เปิดให้มีการพูดคุยภายใต้หัวข้อ"เซ็กซ์ ไม่ใช่เพียงแค่"ไอนั้น"(sexology 101)ในที่สว่าง ภายใต้หัวข้อ"เจ้าโลก เป็นเจ้าโลกจริงหรือ" คำวิจารณ์หลายอย่างเกี่ยวกับผู้ชายไทย ก็พุ่งพรวดออกมา ตั้งแต่การวิพากษ์ว่า"ผู้ชายไทยเป็นนักรักที่ห่วยที่สุดในโลก"ทั้งนี้มีสาเหตุเนื่องมาจาก...

หรือ "ความสุขทางเพศ อยู่ที่การมีเพศสัมพันธ์(sexual intercourse) หรืออยู่ที่ใด", "ผิวหนังคืออวัยวะเพศที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายของมนุษย์",

ความเข้าใจที่ว่า เรื่องเพศนั้นผู้ชายเป็นฝ่ายนำ, ผู้หญิงเป็นฝ่ายรองรับ. มีผลตามมาทำให้ผู้หญิงไม่กล้า ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์แบบป้องกันตัว ทำให้ เกิดผลร้ายตามมามากมาย ทั้งจากโรคเอดส์ และการตั้งครรรภ์

เจ้าโลก เป็นเจ้าโลกจริงหรือ?

สมเกียรติ / วันนี้เราจะคุยกันเรื่องเกี่ยวกับเรื่องกามารมณ หัวข้อก็คือ "เจ้าโลกคือเจ้าโลกจริงหรือ" ซึ่งวันนี้ได้รับเกียรติจากอาจารย์วารุณีเป็นคนพูดก่อน 15 นาที กติกาของเราเหมือนทุกครั้งก็คือ หลังจากทีอาจารย์วารุณีเสนอไปแล้ว 15 นาที ก็จะเป็นวงสนทนาซึ่งเราจะแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับเรื่องนี้ครับ

วารุณี / สวัสดิ์คือ "เจ้าโลกคือเจ้าโลกจริงหรือ" เวลาเราฟังเสร็จเราจะไม่คิดอะไรมากเพราะถือว่าเป็นเรื่องตลก แล้วก็ขำดี แต่ถ้าเรามองไปให้ลึก ๆ ถึงคำพูดนี้จะพบว่า มันสะท้อนถึงทัศนคติของผู้ชายที่มองในเรื่องของกามารมณ คือให้ความสำคัญกับอวัยวะเพศของตัวเอง มองว่ามันเป็นความยิ่งใหญ่ สามารถพิชิตโลก ยังมีคำอีกหลาย ๆ คำที่ให้ความสำคัญกับอวัยวะเพศชาย ซึ่งมันก็นำไปสู่ความเชื่อต่อไปว่าผู้หญิงจะมีความสุขทางเพศไม่ได้ถ้าไม่มีอวัยวะเพศชาย

เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่าเวลาที่ผู้ชายมองผู้หญิงที่ชอบผู้หญิงด้วยกันหรือผู้หญิงโสดก็ตาม จะมีคำพูดที่กระแหนะกระแหนะว่า โธ่เอ๊ย พวกนี้มันของปลอมไม่ใช่ของจริง มันจะมีความสุขได้ยังไง มันไม่มีไอนั้นอย่างนี้เป็นต้น ที่นี้ถามว่าความเชื่อพวกนี้มันเป็นจริงหรือเปล่า ในเชิงสรีระแล้วมันไม่จริงเพราะว่าการที่ผู้หญิงจะมีความสุขทางเพศ หรือที่เราเรียกกันว่าออกแกสซิมไม่จำเป็นที่จะต้องมีการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอด ในเชิงสรีระแล้วจุดที่จะทำให้ผู้หญิงถึงออกแกสซิมมันไม่ได้อยู่ภายในช่องคลอด แต่มันอยู่บริเวณรอบนอก เพราะฉะนั้นความเชื่อเรื่องเจ้าโลก เรื่องผู้หญิงต้องพึ่งพิงอวัยวะเพศชายนี้มันเป็นมายาคติ หรือความเชื่อที่ไม่เป็นจริง อันนี้เป็นเพียงหนึ่งในหลาย ๆ มายาคติในความสัมพันธ์ทางกามารมณ ในสังคมปัจจุบัน

นอกจากนี้เรายังถูกทำให้เชื่อว่ากามารมณเป็นเรื่องของแรงขับทางธรรมชาติหรือแรงขับทางชีวะ ซึ่งจริง ๆ แล้วไม่ใช่ กามารมณไม่ใช่เรื่องที่คน ๆ หนึ่งร่วมเพศกับคน ๆ หนึ่งเท่านั้นแล้วจบกัน แต่กามารมณเป็นความสัมพันธ์ทางสังคม พูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือสังคมสร้างสัมพันธ์ทางกามารมณขึ้น เพราะฉะนั้น ความสัมพันธ์ทางกามารมณมันจะแตกต่างกันในแต่ละสังคมในแต่ละวัฒนธรรม เพราะว่าสังคมเป็นตัวสร้างความสัมพันธ์นี้ขึ้น แต่สิ่งหนึ่งที่คล้ายกันแทบทุกในสังคม คือ เมื่อเราพูดถึงความสัมพันธ์ทางกามารมณแล้ว ผู้ชายจะมีอำนาจเหนือผู้หญิง หรือพูดง่าย ๆ ก็คือผู้ชายจะอยู่ในตำแหน่งที่ควบคุมความสัมพันธ์ทางกามารมณ ควบคุมอย่างไรดีแล้วมันจะพูดให้ฟังนะคะ

ต่อไปนี่เราจะไม่พูดถึงเรื่องปรัชญาเรื่องนามธรรมกันมาก ดิฉันจะยกตัวอย่างเลย เป็นตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงในสังคมไทย ได้มาจากการวิจัย ซึ่งก็หลายชิ้นด้วยกันเมื่อประมาณ 5-6 ปีที่ผ่านมา สมัยก่อนเรื่องกามารมณเป็นเรื่องที่เราพูดกันน้อยมาก มีการศึกษาน้อย แต่ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาโรคเอดส์ระบาดมาก พอเอดส์ระบาดทุกคนถึงหมดว่ามันเกิดอะไรขึ้น เราก็เริ่มมีการวิจัยในเชิงความสัมพันธ์เชิงกามารมณมากขึ้น แล้วในช่วง 5 ปีนี้ก็มีผลงานวิจัยออกมาเยอะ ดิฉันจะสรุปประเด็นที่สำคัญ ๆ

ประเด็นแรก, ส่วนใหญ่ในสังคมไทยคาดหวังให้ผู้ชายไทยเป็นผู้แสดง ในขณะที่ผู้หญิงเป็นผู้ที่รองรับ. หมายความว่า ผู้ชายถูกคาดหวังว่า จะต้องเป็นคนแสดงออกในเชิงทางกามารมณในขณะที่ผู้หญิงต้องไม่แสดงออก ที่นี้ถ้าเราไม่มองถึงมิติที่มันมีผลต่อเรื่องเราจะไม่เห็นว่ามันมีความสำคัญยังไง สำคัญก็คือว่า มันทำให้ผู้หญิงไม่กล้าที่จะต่อรองในเรื่องเพศกับผู้ชาย เช่นต่อรองว่า ถ้าฉันจะมีเพศสัมพันธ์กับเธอ เธอจะต้องใช้ถุงยางอนามัย เพราะฉะนั้นเมื่อผู้หญิงไม่กล้าต่อรอง สิ่งก็ตามมา

ก็คือ ทำให้เกิดการติดโรคจากผู้ชายได้เยอะ โดยตัวเองไม่รู้ บางทีก็ตั้งท้องโดยที่ไม่ตั้งใจ ทำไมผู้หญิงจึงไม่กล้าต่อรอง
ทำไมไม่บอกว่าฉันยังไม่อยากท้อง เพราะว่ายังต้องเรียนหนังสือ ผู้หญิงส่วนใหญ่จะตอบว่าไม่กล้าพูด เพราะว่าผู้ชายจะคิด
ว่าฉันเป็นคนมีประสบการณ์ นึกออกไหมคะ คือผู้หญิงจะต้องทำตัวให้อยู่ในตำแหน่งที่ไม่รู้เรื่องพวกนี้เลย ต้องไร้เดียงสา
ต้องบริสุทธิ์ การต่อรอง ทำให้เหมือนกับว่าคุณไม่ใช่เป็นสาวบริสุทธิ์อีกต่อไปแล้ว เพราะฉะนั้นผู้หญิงจะไม่กล้าพูด

อีกประเด็นหนึ่งก็คือ ผู้ชายไทยไม่รับผิดชอบต่อผลที่ตามมาของเรื่องเพศสัมพันธ์ มีการสำรวจวัยรุ่น เมื่อประมาณ 5 ปีที่
แล้ว ซึ่งก็ไม่นานนี้. วัยรุ่นผู้ชายพูดชัดเจนว่าการตั้งท้องเป็นปัญหาของผู้หญิง ไม่ใช่ปัญหาของเขา. การที่ผู้ชายบอกว่าการ
ตั้งท้องเป็นปัญหาของผู้หญิง เป็นเรื่องที่เราเข้าใจได้ เพราะว่าสังคมไม่ได้คาดหวังให้ผู้ชายรับผิดชอบ คุณจะเห็นว่าเมื่อ
ผู้หญิงตั้งท้องขึ้นมา ใครเป็นคนถูกตำหนิ ผู้หญิงจะถูกตำหนิบอกว่า โธ่เอ๊ยก็รู้อยู่แล้วว่าผู้ชายไทยมันก็เป็นแบบนี้ ใจง่าย
เอง ไปยอมเขาเอง ถ้าคุณไม่ยอมเขามันจะท้องขึ้นมาได้อย่างไร เพราะฉะนั้นผู้หญิงเป็นฝ่ายถูกตำหนิอยู่ตลอดเวลา เวลาที่
ผู้หญิงมีลูกแล้วเอาลูกไปทิ้ง คุณจะเห็นพาดหัวข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ด่าว่าผู้หญิงต่าง ๆ นานา เช่น "หมามันยังรักลูก
เป็นแม่อะไรไม่รักลูก" จะไม่เจอสักคำหนึ่งที่บอกว่าแล้วพ่อมันอยู่ที่ไหน

ดิฉันพูดหลายครั้งว่าผู้หญิงท้องเองไม่ได้ แต่คุณเห็นไหมว่าทัศนคติของสังคมในการมองมันต่างกันอย่างไร ผู้ชายใน
สังคมไทยจะสัมพันธ์กับผู้หญิงที่คนก็ได้ ทั้งก่อนและหลังการแต่งงาน ซึ่งสังคมยอมรับ เขามีการสำรวจพวกภรรยาไทย
ถามว่า ถ้าสามีตนเองไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นยอมไหม พวกเขอบอกว่า"ถ้าเป็นผู้หญิงดี ๆ พุดง่าย ๆ ถ้าผู้หญิงทั่ว ๆ ไป ไม่
ยอม. ถ้าเป็นผู้หญิงโสเภณีก็ยอมรับได้ แต่อย่าให้บ่อยมากนัก" คือยอมรับการในการมีเพศสัมพันธ์หลังการแต่งงาน. ส่วน
วัยรุ่นชายก็รู้สึกเหมือนกันว่า การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องปกติธรรมดาสำหรับผู้ชาย แล้วประสบการณ์แรกของ
วัยรุ่นผู้ชาย คือมีเพศสัมพันธ์กับโสเภณี

การที่ผู้ชายไทยมีประสบการณ์ทางเพศครั้งแรกกับโสเภณี จริง ๆ แล้วมันมีรากฐานมาจากความเชื่อที่ว่าผู้ชายเป็นผู้นำ
เพราะฉะนั้น เรื่องเพศผู้ชายก็ต้องเป็นผู้นำ ด้วยเพราะผู้ชายเป็นผู้แสดง บางคนรู้สึกว่าฉันต้องมีประสบการณ์ก่อนที่จะไปมี
ประสบการณ์กับแฟนฉัน เพราะว่าฉันเป็นผู้นำ ถ้าฉันไม่เป็นแล้วฉันอาย. ในขณะที่ผู้หญิงก็รู้สึกว่าผู้ชายก็ต้องเป็นผู้นำ
เพราะฉะนั้นผู้ชายมีประสบการณ์เรื่องนี้ก็ยอมรับ

แต่ดิฉันคิดว่าในทางกลับกัน การที่เด็กวัยรุ่นผู้ชายไทยมีประสบการณ์ครั้งแรกกับโสเภณี อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ชาย
ไทยเป็นนักรักที่ห่วยที่สุดชาติหนึ่งในโลกนี้คะ มีการสำรวจเมื่อไม่นานมานี้ แล้วเขาบอกว่าผู้ชายไทยเป็นนักรัก ถ้าเทียบ
กับประเทศอื่น ๆ ห่วยที่สุดเลย อยู่ในอันดับบ๊วย ๆ การมีเพศสัมพันธ์ในเชิงซื้อขายมันทำให้ผู้ชายไม่ต้องสนใจว่า เมื่อคุณ
กระทำอะไรลงไปทำให้อีกฝ่ายพอใจหรือเปล่า คุณไม่ต้องไปสนใจเลยว่า ผู้หญิงที่คุณนอนด้วยเขาจะรู้สึกดีหรือไม่ดี ก็คุณ
จ่ายเงินไปแล้ว ในขณะเดียวกัน ผู้หญิงที่ขายบริการเขาก็รู้สึกว่า เขาไม่มีสิทธิ์ที่จะเรียกร้อง และอาจจะรู้สึกว่าดีก็ได้นะคะ
เพราะว่าทำให้เสร็จ ๆ ไปฉันจะได้ไปหาลูกค้าคนอื่น

เพราะฉะนั้นเมื่อผู้ชายไปเที่ยวแล้วเกิดความเคยชินแบบนี้ เมื่อมีความสัมพันธ์กับภรรยาของตัวเองหรือแฟนตัวเองก็ตาม ก็
ติดความเคยชินอันนี้ ผู้หญิงเองไม่กล้าที่จะพูดว่าไอ้ที่คุณทำนี่มันแย่มากที่สุด ก็ทน ๆ กันไป ในส่วนที่เป็นผู้หญิง แม้ว่า
หลายคนมองว่าเดี๋ยวนี้ผู้หญิงเรามีเสรีมากขึ้น แต่ว่าวัยรุ่นผู้หญิงก็ยังมองว่า การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องไม่ดี

อย่างน้อยไม่ดีกับผู้หญิงดี ๆ คือเป็นสิ่งที่ไม่ดีสำหรับผู้หญิงดี ๆ เพราะว่ามันจะทำให้เสียชื่อเสียงทั้งของตัวเองและของวงศ์ตระกูล

เมื่อพูดถึงความสนุกสนาน วัยรุ่นผู้ชายนี้จะรู้สึกว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่สนุกสนาน เป็นความสนุกสนาน แต่เมื่อถามเด็กผู้หญิง เด็กผู้หญิงจะอึดอัดมากแล้วมองเรื่องเพศในเชิงลบมาก แม้แต่ว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง วัยรุ่นผู้หญิงก็ยังมองว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ไม่เป็นที่ยอมรับ แล้วมองว่าทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ มีเพื่อที่จะทำให้คู่รักของตัวเองพอใจ เพื่อตอบสนองความพอใจของคนรัก หรือไม่ก็เพื่อที่จะให้ความสัมพันธ์นั้นมันเติบโตไปได้ เพราะว่าถ้าเกิดแฟนตัวเองอยากจะทำร่วมเพศกับเราแล้วเราปฏิเสธบ่อย ๆ ผู้ชายจะไปมีคนอื่น เพราะฉะนั้นมันไม่ใช่ความต้องการที่จะสนุกสนาน ดิฉันไม่แน่ใจว่าที่รู้สึกว่าจะไม่สนุกสนาน

ส่วนหนึ่งมันมาจากการที่ผู้หญิงถูกทำให้เกิดความรู้สึกที่เกือบทนในเรื่องทางเพศอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า เด็กผู้หญิงจะถูกห้ามไม่ให้เอามือไม้ไปถูกต้องอวัยวะเพศของตัวเองตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะว่ามันไปเป็นการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เพราะฉะนั้นความรู้สึกทางเพศของผู้หญิงถูกเกือบทน การควบคุมในเรื่องความรู้สึกทางเพศของผู้หญิงแบบสุดขีด เกิดขึ้นกับสังคมบางสังคมในประเทศแอฟริกาและบางสังคมในตะวันออกกลาง ที่เด็กผู้หญิงอายุสิบขวบ สิบเอ็ดขวบ จะถูกขลิบสิ่งที่เราเรียกว่าคริตอลิส

คริตอลิสเป็นอวัยวะหนึ่งของอวัยวะเพศหญิงซึ่งมีเส้นประสาทในเรื่องความรู้สึกมาเลี้ยงเยอะมาก แล้วจะเป็นจุดหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงถึงออกสขี้มได้ ทำไม่ต้องมีการขลิบคริตอลิส เหตุผลที่ให้เกิดคือ เพื่อเป็นภรรยาที่ซื่อสัตย์ของสามี ดิฉันได้มีโอกาสได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งของแพทย์ชาวอียิปต์ ซึ่งเธอเคยผ่านประสบการณ์การขลิบคริตอลิส มันจะเป็นประสบการณ์ที่น่ากลัวมาก เพราะว่าเขาจะทำกันตอนกลางคืนแล้วไม่บอกให้เด็กรู้ก่อน ผู้ใหญ่จะเข้าไปห้องนอน จับแขนจับขา ปิดปากไม่ให้เด็กร้อง เพราะว่าอย่างที่เราบอกไว้คือมันจะมีเส้นประสาทไปเลี้ยงบริเวณนั้นเยอะมาก เวลาคุณขลิบตอนอายุสิบเอ็ดสิบสอง มันจะสร้างความเจ็บปวด และประสบการณ์ของความกลัวที่เลวร้ายมาก อันนี้เป็นเหตุการณ์ที่สุสุดขั้วที่มันเกิดขึ้นในสังคมมนุษย์ที่ผู้ชายต้องการควบคุมความรู้สึกเร้นรมย์ทางเพศของผู้หญิง

ประเด็นสุดท้ายที่ดิฉันจะพูดถึงในเรื่องนี้ คือในสังคมไทยหรือว่าหลาย ๆ สังคมจะมีอคติทางเพศมาก โดยเฉพาะเรื่องเลือดประจำเดือน เลือดประจำเดือนของผู้หญิง ถูกมองว่าเป็นสิ่งสกปรก การที่ผู้หญิงมีสิ่งสกปรกอยู่ในตัวทำให้ผู้หญิงด้อยค่าลงไปด้วย เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าผ้าอนามัยต้องตากอยู่ใต้กางเกงผู้ชายเสมอ หรือว่าวิหารในภาคเหนือไม่อนุญาตให้ผู้หญิงเดินเข้าไป เพราะว่าวิหารในภาคเหนือก่อนที่จะสร้าง จะมีการบรรจุสารอิทธิฤทธิ์ไว้ตรงพื้นวิหาร เพราะฉะนั้น การที่จะให้ผู้หญิงเข้าไปเดินข้ามสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นไม่ได้ เพราะว่าผู้หญิงสกปรก. เพราะฉะนั้นความสกปรกพวกนี้ มันส่งผลให้ผู้หญิงถูกตีค่าให้มันด้อยลง ทั้งหมดที่ดิฉันพูดถึง เพื่อจะบอกว่าความสัมพันธ์ทางเพศที่เราพูด ๆ กันอยู่ มันไม่ได้อยู่แค่ความรู้สึกสำหรับคนสองคนเท่านั้น มันมีผลในเชิงการควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคมด้วย แล้วการควบคุมพฤติกรรมแบบนี้ โดยเฉพาะในเรื่องการมารณณ์ ทำให้เกิดผลเสียหลายส่วนต่อผู้หญิง บางทีดิฉันแปลกใจเหมือนกันว่า ทักษะพวกนี้ดำรงอยู่ในสังคมไทยเป็นเวลาเรื่อย ๆ ปีแล้วมันก็ยังดำรงอยู่จนถึงปัจจุบันนี้

นิธิ / อยากให้อาจารย์พูดถึง คืออาจารย์เสนอภาพของกามารณณ์ พูดถึงกามารณณ์ว่ามันเป็นความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างหนึ่ง หรือรูปแบบของความสัมพันธ์ทางสังคมอันนี้ที่อาจารย์พูดถึง แล้วก็ไปอธิบายมันกับเรื่องการทำร่วมเพศค่อนข้างมาก

หรือการระบายความรู้สึกทางอารมณ์ค่อนข้างมาก มันมีบ้างหรือเปล่าที่เราถอดเอาระบบความสัมพันธ์ทางสังคมอันนี้
ใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ หรือใช้ในการมองความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับอารมณ์โดยตรงอยากให้อาจารย์พูดถึง
ตรงนี้ถ้าเผื่อว่ามีอะไรอยากจะทำ

วารุณี / ดิฉันพูดนิดหน่อยนะคะ ดิฉันว่าความเชื่อบางอย่างมันส่งผลกระทบต่อโครงสร้างอำนาจทางสังคมที่มีอยู่ อย่างเช่น
มักจะมีคนเชื่อว่าผู้หญิงมีความอ่อนไหว ไม่มีเหตุไม่มีผลชอบใช้อารมณ์ นำไปสู่การมองว่าผู้หญิงไม่สามารถเป็นผู้นำได้
หรือผู้หญิงไม่สามารถรับผิดชอบตำแหน่งที่สำคัญ ๆ ในสังคมได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางเศรษฐกิจการเมือง แม้ในระดับพ่อ
ครัวแม่ครัว.

ดิฉันเคยสงสัยอยู่หลายครั้งว่า ทำไมเชฟ ต้องเป็นผู้ชาย ในขณะที่ผู้หญิงจะเป็นแม่ครัวหน้าผู้หญิงคือทำกับข้าวเก่ง แต่
ระดับเชฟซึ่งควบคุมเรื่องอาหารในโรงแรมหรือภัตตาคารใหญ่ ๆ ทำไมไม่ค่อยมีผู้หญิง มีการตอบว่าเชฟไม่ได้มีหน้าที่แค่
ทำกับข้าว แต่มีหน้าที่ในการจัดการ เช่นต้องคำนวณว่าอาหารแค่ไหนถึงจะพอ ต้องคิดเมนู ต้องคุมลูกน้อง ซึ่งเขามองว่า
ผู้หญิงไม่มีคุณสมบัติจะทำอย่างนั้นได้ เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่เชฟเลยเป็นผู้ชาย การสร้างมายาคติแต่ละอย่างมันส่งผลกระทบต่อ
ชีวิตของคนในสังคม สร้างให้ผู้หญิงด้อย ทำให้ผู้หญิงไม่มีโอกาส หรือขาดโอกาสทางสังคมค่อนข้างเยอะ

อุทิศ / ผมงัดหนึ่งว่าอาจารย์พูดจากข้อมูลอะไร อาจารย์ยืนยันว่าวิจัย คือผมไม่ใช่นักวิจัยเรื่องนี้ แต่ผมมองจากตัวเอง
เวลาอาจารย์พูดอะไรแล้วผมนึกถึงตัวผมเอง สำหรับผมเนี่ยตรงข้ามหมดเลย อาจารย์เอาวิจัยนั้นมาจากไหน ผมเสนออีก
ประเด็นสองประเด็น ที่ผู้ชายไม่รับผิดชอบ ไม่จริงนะ เมื่อก่อนผมก็ชุกชอนต้องบังคับเลยว่าต้องป้องกันตัวเอง ผมมองว่า
อาจารย์ไปเอาวิจัยเรื่องนี้มาจากไหน ผู้หญิงผ่านมาก็คงได้ผมว่าผมไม่มีปัญหาเรื่องนี้นะ แต่ถ้าอยู่ด้วยกันก็อาจจะมี
ข้อตกลงใหม่ เพราะว่าถ้าถือว่าการ learning by doing ทุกคนควรจะมีประสบการณ์ เสร็จแล้วไม่รับผิดชอบ ผู้หญิงเสร็จหรือ
เปล่าไม่ค่อยแคร์ความรู้สึกของผู้หญิง, แคร์แต่ตัวเอง อันนี้ไม่จริงเลย. จากตัวผมเองนะ ไม่รู้ว่าอาจารย์ไปเอาวิจัยมาจาก
ไหน เรื่องเลือดสกปรกผมถึง ๆ สำหรับผม ผมไม่รังเกียจผมก็มีภรรยา ไม่ได้รังเกียจเลือด ไม่ได้แกล้งนะ ก็เป็นธรรมชาติ
คือผมอยากจะทำให้อาจารย์ยืนยันว่ามันเป็นวิจัยจริงหรือ และคนส่วนใหญ่คิดอย่างนี้หรือเปล่า

วารุณี / คืออาจารย์ต้องเข้าใจงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ หลักการพื้นฐานทางการวิจัยทางสังคมศาสตร์คือ เราอยากรู้ว่าคน
ส่วนใหญ่ของสังคมเขาคิดกันยังไง อาจารย์จะลุกขึ้นมาว่าผมคิดอย่างนั้น ผมไม่คิดอย่างนั้น ดิฉันไม่เถียง อาจจะมีคน
อย่างอาจารย์หลายคนก็ได้ เพราะว่างานวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์ ไม่ได้หมายความว่าผู้ชาย 30 ล้านคนในสังคมไทย คิด
แบบนี้ 30 ล้านคน แต่ว่าเรากำลังพูดถึงคนส่วนใหญ่ที่คิดแบบนี้ และเมื่อคิดแบบนี้มันก็สะท้อนออกมาเป็นบรรทัดฐานของ
สังคม และเมื่อมันสะท้อนออกมาเป็นบรรทัดฐานของสังคม มันก็เข้าไปควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคม มันอาจจะ
ควบคุมอาจารย์ไม่ได้ แต่ว่าก็ควบคุมคนส่วนใหญ่ในสังคม

ผู้เข้าร่วม / เมื่อครูนี้อาจารย์วารุณีนำเสนอว่า ปัจจุบันนี้เวลาที่ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิง คนที่มีปัญหาก็คือผู้หญิงใช่
ไหมคะ ใคร ๆ ก็จะมามองว่าไปท้องมา ปัญหาเกิดต่อมาเป็นอะไร ก็ผู้หญิงต้องออกจากโรงเรียน ผู้ชายก็ไม่มีปัญหาอะไร
เพราะว่าไม่ได้ท้องไปด้วย ทีนี้เมื่อคุณออกจากโรงเรียนแล้ว ผลต่อมาก็คือลูกอีก ต่อไประดับการศึกษา สภาพเศรษฐกิจ
ของผู้หญิงคนนั้นจะเป็นยังไง

เคยไปช่วยอาจารย์เก็บข้อมูลเกี่ยวกับเด็กวัยรุ่นในเรื่องของเพศสัมพันธ์ เด็กวัยรุ่นที่พะเยานะคะ เด็กวัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์กันในกลุ่มเพื่อน เขาไม่ไปสาส์นกับผู้หญิงข้างนอก โอกาสที่จะติดเชื้อเอดส์ก็ค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะกับหมู่เพื่อนตัวเองนี่ก็จะคุยกันได้ง่ายกว่า ที่นี้การที่บอกว่าเขาไม่รับผิดชอบทางเพศ อันนี้ก็ไม่ใช่แล้ว เขารับผิดชอบต่อ แต่ค่านิยมความรับผิดชอบต่อเพศของเขาก็คือเขาจะให้เงินผู้หญิงไปเพื่อที่จะให้ผู้หญิงไปทำแท้ง นี่คือการรู้สึกหรือว่าความรับผิดชอบต่อวัยรุ่นปัจจุบัน

โปร่งนา / ขอเสริมนิดหนึ่งนะคะในเรื่องประเด็นเกี่ยวกับว่าค่านิยมที่ว่าผู้ชายเป็นใหญ่ในเรื่องของเพศนี้ ซึ่งมันสัมพันธ์กับเรื่องการควบคุมอะไรหลาย ๆ อย่าง ยกตัวอย่างเช่นว่า เรื่อง HIV การติดเชื้อเอดส์ สิ่งหนึ่งที่เรานำมาคือเรื่องของ Safe Sex แล้วมันมีการวิจัยบอกว่าจริง ๆ แล้วการบรรลุความสุขทางเพศสัมพันธ์ มันไม่ได้อยู่ที่จะต้องอาศัยยวดยวะเพศชายแต่เพียงอย่างเดียว

ยกตัวอย่างที่เขาบอกก็คืออย่าง"ผิวหนังของคน มันเป็นอวัยวะเพศที่ใหญ่ที่สุด" แล้วเขาแนะนำให้คนอาศัยความสุขจากการสัมผัสทางผิวหนัง แต่คนยังอาศัยวิธีการหาความสุขทางเพศแบบเดิม ๆ นั่นหมายถึงว่า คุณจะมีความสุขทางเพศได้นั้นขึ้นอยู่กับว่ามีผู้ชายที่มาร่วมมือด้วยเท่านั้น ดังนั้นเวลาที่เรานำไปเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ หรือว่าการควบคุมมันจะไม่ค่อยสำเร็จในสังคมไทย อย่างที่อาจารย์อุทิศพูดถึงในหลาย ๆ ประเด็นว่าส่วนตัวนี้เป็นอย่างไร ดิฉันเห็นด้วยกับอาจารย์ว่าเรื่องของการเป็นปัจเจกมันก็อย่างหนึ่ง แต่กระแสของสังคมมันเป็นนี้ คือว่าผู้ชายมักจะไม่นิยมปล่อยให้ตัวเองในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศ เข้าไปสู่สิ่งอื่นที่มันไม่ใช่อวัยวะเพศของตัวเอง ดังนั้น มันจึงนำไปสู่ปัญหาอีกมากมายที่เราควบคุมไม่ได้ ถ้าคุณหลุดพ้นจากความสุขทางเพศโดยการกำหนดของผู้ชายแล้วละก็ ดิฉันคิดว่าสังคมมันอาจจะเปลี่ยนแปลงอีกมากมาย ผู้หญิงอาจจะมีส่วนร่วมทำอะไรได้เท่าเทียมกับผู้ชายก็ได้ มันโยงไปถึงความสัมพันธ์ทางสังคมในด้านอื่น ๆ ด้วยตลอดจนวิถีคิดของคน

ผู้เข้าร่วม / เมื่อสมัยดิฉันเป็นเด็ก ผู้หญิงต้องเป็นแม่บ้านอย่างเดียว สมัยนี้ดีขึ้นมาก ได้มีการศึกษาสูง ๆ เท่าเทียมกับผู้ชายมากขึ้น แต่ก็ยังน้อยอยู่ เมื่อดิฉันเด็ก ๆ ดิฉันเห็นทนายคนหนึ่ง พอลบมาจากศาล พอมาวันที่เก้าอี้ผ้าใบ ภรรยาที่ต้องคลานมาถอดถุงเท้าให้ นี่ประเพณีเมื่อหลายสิบปีมาแล้วนะ ขณะนี้จะมีอยู่หรือเปล่าไม่ทราบ อาจจะน้อยไปแล้ว แต่มันยังไม่ค่อยหายไปในเรื่องว่า ผู้ชายต้องนำ ผู้หญิงต้องด้อย.

ที่นี้พูดถึงว่าผู้ชายจะเป็นผู้นำ หรือผู้หญิงผู้นำหรือผู้หญิงต้องกลายเป็นผู้นำ ดิฉันว่ามันไม่แปลก มันนำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย คือมนุษย์ในโลกนี้มันก็มีสองเพศ มีเพศ พ่อแม่ สามี ภรรยาเท่านั้นเอง มันก็ต้องประนีประนอมกัน ผู้ชายมีกล้ามเนื้อ มีความกำยำ มีความแข็งแรง ปกป้องกันภัยอะไรทำนองนั้น ถ้าออกไปข้างนอกก็น่าจะให้ผู้ชายเป็นผู้นำ เพราะมีความเข้มแข็งในกล้ามเนื้อในกำลังต่าง ๆ เพื่อปกป้องภัยทั้งปวง ส่วนในบ้านก็น่าจะเป็นเรื่องผู้หญิงจ่ายกับข้าวกับปลา เลี้ยงดูลูกเต้า กลางคืนให้ลูกกินนม บ้านต้องสะอาดอะไรทำนองนี้ เมื่อสรุปมารวมกันแล้วที่สุดแล้วผู้ชายนำก็ได้ ผู้หญิงนำก็ได้ สุดท้ายที่นั่น วิญญาณที่นั่นมันจะมีอะไรเกิดขึ้น ก็ช่วยกันนำ ช่วยกันคิด เพราะฉะนั้นดิฉันคิดว่าไม่ต้องมีใครนำใครต่างคนต่างไปด้วยกัน บางครั้งผู้ชายก็นำก่อน บางครั้งผู้หญิงก็อาจจะนำบ้าง

นิธิ / ผมได้ยินคุณโปร่งนาพูดเมื่อคืนนี้อยู่ประโยคหนึ่งซึ่งประทับใจ บอกว่าผิวหนังนี่เป็นอวัยวะเพศที่ใหญ่ที่สุด ผมเคยอ่านเมื่อตอนนานมาแล้วนะฉบับในหนังสือเพศศึกษาของฝรั่ง แล้วผมมาคิดอย่างนี้ว่า เออ นี่มันจริงนะ แต่หนังสือเพศศึกษา

ของฝรั่งที่ผมอ่านนั้นมันพยายามที่จะพูดถึงเรื่องการที่หญิงชายที่ร่วมเพศกันนั้น มันพยายามให้สำรวจความสุขของกันและกันโดยผ่านร่างกายสูงมาก เพราะฉะนั้น มันก็พูดถึงเรื่องผิวหนัง เรื่องว่าเราจะปฏิบัติต่อผิวหนังยังไงได้บ้างทั้งสองฝ่ายโดยวิธีต่าง ๆ เพราะว่ามันเป็นอวัยวะเพศที่ใหญ่ที่สุด แต่มันไม่ได้หมายความว่า โอเค เท่านั้นพอแล้ว มันไม่ได้หมายความว่าแค่นั้นจะเกินกว่านั้นไปก็แล้วแต่ การแสวงหาความสุขทางเพศจากร่างกายมนุษย์ มันมีสิ่งที่เราจะสำรวจร่วมกันหลายอย่างมาก วิธีการมองกามารมณ์ แม้แต่ที่อาจารย์อุทิศเชื่อว่าโศกคามารมณ์เป็นความสุขอย่างหนึ่ง วิธีการมองกามารมณ์ว่าเป็นความสุขอย่างเดียว และก็พยายามจะตีมัดลึกเข้าไปในความสุขนั้นอย่างเต็มที่ ผมคิดว่าผมไม่พบในวัฒนธรรมไทย

ผมคุยกับเพื่อนเมื่อไม่นานมานี้เองว่ามันน่าประหลาดที่วรรณคดีไทยรวมทั้งนิทานพื้นบ้านวรรณคดีท้องถิ่นต่าง ๆ เวลาผู้หญิงผู้ชายจับกัน ผู้ชายจะจับผู้หญิงนี้มันไม่ได้แสดงความรักนะในวรรณคดีখনอนด้วยทั้งนั้นเลย คือพบหน้ากันคนนี้สวย มันก็เริ่มต้นพูดถึงชมความงามแล้วখনอนด้วยเลย ผู้หญิงก็บอกไม่ได้หรอก เดี่ยวได้ไปก็ทิ้งก็ขว้าง ทำให้ผมรู้สึกว่ามันมีปัญหาบางอย่างในทัศนคติที่มันมีต่อกามารมณ์ในวัฒนธรรมไทยหรือเปล่า ผมไม่แน่ใจ เพราะไม่เคยไปสำรวจดูว่าวิธีคิดถึงกามารมณ์ว่ามันถึงจุดนั้นจุดเดียว ไม่ผ่านขั้นตอนที่แสวงหาความสุขร่วมกัน

ที่นี้ฝรั่งโบราณมันคิดอย่างนี้หรือเปล่านั้นก็ไม่ทราบ แต่เคยอ่านเรื่องความรักในสมัยกลางรู้สึกมันจะแยกกว่าในวรรณคดีไทยอีกนะ มันไม่มีความสุขยิ่งกว่าเราอีกนะ แทบจะไม่ได้ explore อะไรกันเลย ผมกำลังสงสัยว่า การที่มองกามารมณ์ว่ามันเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน แล้วก็กามารมณ์เป็นเครื่องแสดงออกถึงความรักระหว่างปัจเจกสองคน ไม่ใช่เรื่องแสวงหาความสุขของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่ว่าเป็นการสื่อสารความรักระหว่างกันโดยอาศัยฐานร่างกาย ไม่ผ่านคำพูดหลายต่อหลายอย่างด้วยกัน ผมคิดว่ามันเป็นความคิดใหม่หรือเปล่า ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้นในโลกหรือเปล่า กำลังสงสัยอย่างนั้น แต่คิดว่าของไทยเป็นความคิดใหม่แน่ ๆ เพราะฉะนั้นถ้ามองถึงจุดยืนปัจจุบัน ผมคิดว่ามันมีปัญหาบางอย่างในเรื่องกามารมณ์ ทัศนคติที่มีต่อกามารมณ์ในวัฒนธรรมไทย ซึ่งกระทบทั้งต่อผู้หญิงและต่อผู้ชายเหมือนกัน หมายความว่าเรามองกามารมณ์เป็นเรื่องเจ้าโลกกับที่รองรับเจ้าโลกแต่เพียงเท่านั้น โดยไม่มีการพยายามสำรวจให้ตลอดรอดฝั่ง และอาจจะไม่ได้สัมผัสกามารมณ์กับความรัก หรือการแสดงออกซึ่งความรักแบบปัจเจกต่อกันด้วย

วารุณี / บางที่เราเข้าใจผิดว่าเวลาที่พูดถึงผู้หญิงผู้ชายนี้ เหมือนกับมีการแบ่งค่าย แล้วก็ลุกขึ้นมาเกลียดกัน ดิ้นรนยืนยันว่าในชีวิตดิฉันไม่ได้เกลียดผู้ชายแล้วในชีวิตดิฉันก็เคยรักผู้ชาย เพราะฉะนั้น สิ่งที่ดีฉันพูดไม่ได้หมายความว่าผู้ชายคนนั้นเลว ผู้ชายคนนี้ดี แต่สิ่งที่ดีฉันพยายามจะพูดก็คือว่า สังคมเรา บรรทัดฐานทางสังคมไม่ได้ให้ความเป็นธรรมกับคนที่เท่ากัน คนผู้หญิงก็เป็นมนุษย์ที่เท่ากับผู้ชาย ไม่ใช่ว่าเขามีเพศอย่างหนึ่งแล้วเขาต้องถูกสังคมปฏิบัติแตกต่างไปจากคนที่อวัยวะเพศอีกอย่างหนึ่ง และดิฉันคิดว่าการที่เราจะเปลี่ยนบรรทัดฐานของสังคม หรือสร้างสังคมที่ให้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข อาศัยแต่ผู้หญิงฝ่ายเดียวก็ไม่ได้ ต้องอาศัยผู้ชายด้วย ที่ผู้หญิงเรียกร้องก็คือการมองผู้หญิงเป็นมนุษย์คนหนึ่งเท่านั้นเอง เราอยากให้สังคมปฏิบัติต่อเราเหมือนเราเป็นมนุษย์คนหนึ่งเท่านั้นเอง

ผู้เข้าร่วม / ผมรู้สึกอึดอัดหน่อยว่าในเมื่อโดยรวมแล้วเห็นว่า ผู้หญิงโดนกด ก็จะต้องคำถามขึ้นมาทำไมไม่ให้ผู้หญิงแสดงออก แล้วทำไมถ้าเกิดมองในแง่ผู้หญิง ทำไมคุณถึงไม่ลุกขึ้นมาที่ละปฏิวัติ หรือลุกขึ้นมาเพื่อจะทำอะไรหรือแสดงออก เพราะตัวเองด้วยหรือเปล่าที่ไม่กล้าจะคุยไม่กล้าแสดงออก แล้วก็มานั่งบ่นว่า ไม่เห็นให้สิทธิเสรีภาพกับฉันเลย

นินิ / ผมมีสองประเด็นในเรื่องการกดขี่ผู้หญิง เวลาเราพูดถึงการกดขี่ผู้หญิงผมว่าสิ่งที่สำคัญมันไม่ใช่เรื่องของผู้ชายกดขี่ผู้หญิง การกดขี่ผู้หญิงที่สำคัญหรือการกดขี่อะไรก็แล้วแต่ มันมาจากการที่เขาซีดมูมมอมให้คนว่า ถ้าคุณมองอย่างนี้คุณจะเป็นฝ่ายถูกต้อง คุณเชื่ออย่างนี้คุณจะเป็นฝ่ายถูกต้อง คุณปฏิบัติอย่างนี้คุณจะเป็นฝ่ายถูกต้อง ทั้งหมดของมูมมอมที่ซีดให้คุณมอง หรือมาตรฐานว่าอะไรถูกอะไรผิด ทั้งหมดเหล่านี้มันทำให้ผู้หญิงเสียเปรียบ ทำให้ผู้หญิงอยู่ในฐานะที่ด้อยกว่าผู้ชายตลอดเวลา ผมให้เป็นประเด็นที่หนึ่ง ที่ต้องเข้าใจคือเวลาที่พูดถึงการกดขี่ผู้หญิงนี้ ไม่ได้หมายความว่าผู้ชายจะกดขี่ผู้หญิง เพราะฉะนั้น เมื่อคุณถูกสอนให้มองแบบนี้ผู้หญิงเองกดขี่ผู้หญิงอาจจะมากกว่าผู้ชายเสียอีก โดยเฉพาะผู้หญิงตัวโต ๆ ในทำเนียบรัฐบาลที่อยู่ในสำนักงานเอกลักษณ์แห่งชาติ ไม่ได้เกี่ยวกับว่าผู้หญิง เรื่องว่าเราต้องพยายามเปิดมูมมอมอันนี้ออกมา ให้มันมองเห็นสิ่งที่ถูกต้องที่มันเป็นธรรมกว่านี้ ซึ่งผมว่าเป็นหน้าที่ของผู้ชายที่จะต้องทำด้วยไม่ใช่หน้าที่ของผู้หญิงเพียงอย่างเดียว เรื่องอะไรทำไมเราถึงจะต้องถูกรอบงำให้มองโลกเบี้ยว ๆ

หน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง

คาบเรียนที่ ๔ ตัวฉันเอง (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

นอกจากการเรียนรู้ว่าตัวเองเป็น “เพศชาย” หรือ “เพศหญิง” จากสรีระร่างกายของตนเองแล้ว แต่ละคนยังได้รับการเลี้ยงดู ปลูกฝัง และหล่อหลอม จากครอบครัวและสภาพสังคมให้มีพฤติกรรม หรือบทบาทตามเพศสรีระของตน (Gender Role) นอกจากนี้ สังคมยังมีความคาดหวังให้ “ชาย” และ “หญิง” ปฏิบัติตามบรรทัดฐานที่สังคมกำหนด ส่วนคนที่มีความแตกต่างหรือไม่สามารถเป็นไปตามความคาดหวัง เช่น มีรสนิยมในเรื่องการรักเพศเดียวกัน อาจได้รับผลกระทบและการเลือกปฏิบัติจากคนรอบข้างและสังคม ทั้งที่ในปัจจุบัน การรักเพศเดียวกันจัดเป็นรสนิยมทางเพศ ไม่ใช่ความผิดปกติหรือการเบี่ยงเบนทางเพศ

๒. จุดประสงค์ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

- สามารถบอกถึงคุณลักษณะของหญิงและชายที่สังคมคาดหวัง และความแตกต่างของแต่ละบุคคล
- เข้าใจว่าคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน รวมทั้งรสนิยมทางเพศ

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “ตัวฉันเอง” เป็นการระดมสมอง เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียน เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว และตระหนักถึงเพศสภาพ (Gender) ของบทบาทความเป็นหญิง ความเป็นชายที่ไม่ใช่เพียงเพศสรีระ (Sex) เท่านั้น

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- กระดาษฟลิปชาร์ตวาดรูปลายเส้นคน
- ปากกาเคมี
- กระดาษขาว

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในกิจกรรมนี้ว่า เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงลักษณะตัวตนทางเพศ (อัตลักษณ์ทางเพศ) และวิถีทางเพศของคนในสังคมที่อาจเหมือนหรือแตกต่างจากตนเอง เพราะเป็นเรื่องของรสนิยมส่วนบุคคล แต่ก็อาจได้รับผลกระทบที่ตามมาจากการเลือกแสดงรสนิยมหรือตัวตนทางเพศที่ต่างไปจากกรอบที่สังคมกำหนด
๒. ให้แบ่งผู้เรียน เป็นกลุ่มย่อย ๔ กลุ่ม
 - หากจัดการได้ ให้จัดเป็น หญิงล้วน ๒ กลุ่มและ ชายล้วน ๒ กลุ่ม หรือ
 - ให้มี กลุ่มชายล้วน/หญิงล้วน อย่างละ ๑ กลุ่ม และอีกสองกลุ่มเป็นชายหญิงรวมกัน
ทั้งนี้ การแบ่งกลุ่มตามเพศ ต้องการเปรียบเทียบว่า หญิงและชายมองความเป็นหญิง ความเป็นชายเหมือนหรือต่างกันอย่างไร
๓. แจกกระดาษฟลิปชาร์ต ซึ่งมีโครงรูปคนให้กลุ่มละแผ่น
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายสิ่งที่ต้องการให้กลุ่มทำดังนี้
 - ให้ ๒ กลุ่ม วาดและเขียน “ลักษณะของวัยรุ่นชาย” (ให้มีกลุ่มที่เป็นชายล้วน ๑ กลุ่ม ถ้าจัดได้)
ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่า วัยรุ่นชายในความคิดของกลุ่มว่ามีลักษณะอย่างไรบ้าง โดยให้วาดเพิ่มเติมจากโครงร่าง ถึงภาพลักษณ์ของวัยรุ่นชาย และให้เขียนลักษณะของความเป็นวัยรุ่นชายไว้ด้านข้างกระดาษ
 - ให้ ๒ กลุ่ม วาดและเขียน “ลักษณะของวัยรุ่นหญิง” (ให้มีกลุ่มที่เป็นหญิงล้วน ๑ กลุ่ม ถ้าจัดได้)
ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่า วัยรุ่นหญิงในความคิดของกลุ่มว่ามีลักษณะอย่างไรบ้าง โดยให้วาดเพิ่มเติมจากโครงร่าง ถึงภาพลักษณ์ของวัยรุ่นหญิง และให้เขียนลักษณะของความเป็นวัยรุ่นหญิงไว้ด้านข้างกระดาษ
๕. ให้เวลาวาดและเขียนกลุ่มละ ๑๐ นาที จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายภาพที่กลุ่มช่วยกันวาด โดยให้เวลากลุ่มละ ๓ นาที
๖. ผู้ดำเนินการชวนนักเรียนคุยจากภาพที่เห็น
 - นักเรียนคิดว่า วัยรุ่นหญิง/ชาย ทุกคน เป็นอย่างนี้นักเรียนนำเสนอหรือไม่ อย่างไรบ้าง
 - ลักษณะของหญิงที่นักเรียนช่วยกันระดม แต่ชายก็สามารถมี/เป็นได้ มีอะไรบ้าง และในทางกลับกัน (ลักษณะของชายที่นักเรียนระดม แต่หญิงก็สามารถมี/เป็นได้ มีอะไรบ้าง)

๗. ผู้ดำเนินการอธิบายความหมายของเพศสภาพหรือเพศทางสังคม (Gender) ว่าเป็นบทบาทหรือความคาดหวังทางสังคมวัฒนธรรม ที่กำหนดขึ้นว่าหญิงและชายควรทำอะไรอย่างไรบ้าง ยังมีบุคคลจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคมได้ ถามนักเรียนว่า
- นักเรียนคิดว่า คนที่ไม่สามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม อาจมีผลอะไรต่อคนๆ นั้น บ้าง เช่น เป็นผู้ชายแล้วร้องไห้ เป็นผู้หญิงที่แสดงออกถึงความสนใจในเพศตรงข้าม เป็นต้น
 - การที่แต่ละคนมีความแตกต่างกัน นักเรียนคิดว่าเป็นเรื่องดี/ไม่ดีหรือไม่ หรือมีแบบไหน ดีกว่าแบบไหนหรือไม่ เพราะเหตุใด
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามจากผู้เรียนในห้องว่า ในสังคมเรา นอกจากเพศหญิงกับเพศชายแล้ว คิดว่ามีเพศอะไรอีกบ้าง เขียนคำตอบที่ได้บนกระดาน (คำตอบที่อาจได้รับเช่น เกย์ กระเทย ตุ๊ด ทอม ดี๊ ไบ เลสเบียน ฯลฯ)
๙. ผู้ดำเนินการชวนนักเรียนพูดคุยกลุ่มใหญ่ ในประเด็นต่อไปนี้
- นอกจากเพศหญิงเพศชายแล้ว เรายังมีคนที่มีความนิยมทางเพศแบบอื่นๆ ด้วย
 - ให้นักเรียนช่วยอธิบาย ว่า เกย์ กระเทย ทอม ดี๊ คือใคร
 - ผู้ดำเนินการสรุปให้เห็นว่า ในสังคมมีกลุ่มคนที่มีความนิยมทางเพศหลายแบบ คนส่วนใหญ่อาจเป็นคนที่ยอมรับ/ชอบ คนต่างเพศ แต่ก็มีคนที่ชอบและรักคนเพศเดียวกัน เช่น คนที่เราเรียกว่า เกย์ ทอม ดี๊ หรือคนที่ชอบและสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้กับทั้งหญิงชาย คนที่ชอบแต่งตัวและแสดงออกอย่างเพศตรงข้าม เช่น กระเทย ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นรสนิยมทางเพศที่แตกต่างไปในแต่ละบุคคล ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หรือเบี่ยงเบนทางเพศ
 - ถามนักเรียนว่า นักเรียนคิดว่าคนที่ เป็น เกย์ กระเทย ทอม ดี๊ ได้รับการยอมรับจากสังคมมากน้อยเพียงใด และนักเรียนคิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
 - ถามนักเรียนว่า การดูว่าใครเป็นคนดีหรือไม่ดี เราจะดูจากอะไรบ้าง เขียนสิ่งที่นักเรียนตอบขึ้นกระดาน และถามเพื่อสรุปว่าการเป็นคนดีหรือไม่ดี เกี่ยวข้องกับการเป็น เกย์ กระเทย ทอม ดี๊ หญิง หรือชาย ไหม อย่างไร
๑๐. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมในประเด็นต่อไปนี้
- ไม่ว่าจะ เป็นหญิง ชาย คนรักเพศเดียวกัน หรือคนรักสองเพศ ต่างก็มีข้อดีด้วยกันทั้งสิ้น

- การวิเคราะห์ข้อดีข้อด้อยของแต่ละเพศ ทำให้เราเห็นว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกัน และความแตกต่างไม่ได้เป็นสิ่งกำหนดความดีความชั่ว ถูกหรือ ผิด เป็นเพียงความแตกต่างทางธรรมชาติ เหมือนสีในโลกนี้มีหลายสี รสชาติที่มีหลายแบบ ไม่ได้แปลว่าสีใดดีกว่าสีใด หรือรสใดดีกว่ารสใด แต่เป็นความชอบของแต่ละบุคคลซึ่งมีรสนิยมที่แตกต่างกัน
- นอกจากนั้น เราควรเข้าใจตนเอง รู้ลึกดีกับตัวเอง เพราะไม่ว่าเราจะเป็นหญิงหรือชาย คนรักเพศเดียวกันหรือสองเพศ ล้วนมีข้อดีด้วยกันทั้งสิ้น แล้วการเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล และมองเห็นข้อดีหรือความสามารถของบุคคลอื่น จะทำให้เราสามารถเรียนรู้และมีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น
- เราอาจได้รับการอบรมเลี้ยงดูหรือได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อมที่พยายามบอกกับเราว่า ผู้หญิงควรทำอะไร และผู้ชายควรทำอะไร เป็นบทบาทที่เราเคยชินและปฏิบัติกันมานาน จนทำให้เราเกิดความเชื่อและยึดมั่นกันเองว่า บทบาทนั้น ๆ เป็น “ธรรมชาติ” ของเพศใดเพศหนึ่ง หากผู้ใดไม่ทำตามถือเป็นเรื่องผิดปกติ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม
- ทั้งที่จริงแล้ว บทบาททางเพศนั้น เป็นผลมาจากการที่มนุษย์กำหนดขึ้นมาเอง และส่งต่อกันต่อมาโดยถ่ายทอดผ่านระบบการศึกษา ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม ตลอดจนสื่อต่าง ๆ ซึ่งบทบาทเหล่านี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้เพราะไม่ได้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่การเปลี่ยนแปลงนั้นอาจเป็นเรื่องไม่ถนัด เพราะเป็นการปรับเปลี่ยนกติกาของสังคมที่ยึดถือกันมานาน

ข้อควรระวังหรือสิ่งที่จะอาจเกิดขึ้น

- หากมีผู้เรียนที่เป็นเพศทางเลือก ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องดูแลบรรยากาศไม่ให้เกิดการล้อเลียนขณะทำกิจกรรม และย้ำถึงกติกาในการเรียนรู้ร่วมกัน

๖. เกณฑ์การประเมินผล ประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. มีคะแนนตั้งที่ ๓ คะแนนทุกคน
๒. เพิ่ม ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่สามารถนำเสนอได้ครบทั้งข้อดีและข้อด้อย และทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการระดมความคิด
๓. เพิ่ม ๑ คะแนนสำหรับกลุ่มที่นำเสนอได้น้อย แต่ทุกคนมีส่วนร่วมในการระดมความคิด

๔. ตัด ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มไม่มีส่วนร่วมในกลุ่ม
๕. ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกติกาศั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น

คาบเรียนที่ ๕ เพื่อนใหม่ (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

“เพื่อน” มีบทบาทสำคัญตลอดชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น การพัฒนาความสัมพันธ์ให้เกิดมิตรภาพและรักษาความเป็นเพื่อนให้คงอยู่และแน่นแฟ้นขึ้นนั้น เป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้การเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับการปรับตัวเข้าหากัน โดยเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมแบ่งปัน ไม่เอาเปรียบกัน การเคารพตัวตนของกันและกัน

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

- อธิบายถึงคุณสมบัติสำคัญของ “ความเป็นเพื่อน”
- ระบุเรื่องสำคัญสามประการ ที่จะช่วยในการสร้างและรักษาความเป็นเพื่อน
- บอกถึงความสำคัญของ “เพื่อน” ที่มีต่อตนเอง

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนเรียนรู้ถึงคุณลักษณะสำคัญของคนที่คนส่วนใหญ่อยากเป็นเพื่อนด้วยการระดมความคิดเห็นของกลุ่ม และประเมินตนเองว่ามีคุณสมบัติข้อใดอยู่บ้าง และข้อใดที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มี เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- ตัวอย่างแผ่นโปสเตอร์ “ประกาศรับเพื่อนใหม่”
- ใบประเมิน “เพื่อนใหม่” (เตรียมให้ครบเท่าจำนวนนักเรียน)
- กระดาษขนาดเอสาม (A3) หรือกระดาษฟลิปชาร์ตตัดครึ่ง
- ปากกาเคมี
- กระดาษกาว
- แผ่นการบ้าน (หากสามารถถ่ายเอกสารให้ถ่ายเท่าจำนวนนักเรียนในห้อง หรือเตรียมเป็นหัวข้อให้นักเรียนจด)

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามนักเรียนว่า
 - แต่ละคนมีเพื่อนสนิทหรือไม่
 - สิ่งที่เราชอบในตัวเพื่อนสนิทของเรา คืออะไรบ้าง
 - ตอนเราเลือกเพื่อน เรามองหาคุณสมบัติอะไรบ้าง
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่ากิจกรรมวันนี้ ผู้เรียนจะได้ลองคิดถึงคุณสมบัติสำคัญของการเป็นเพื่อน
๓. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖-๘ คน โดยให้มีทั้งกลุ่มชายล้วน ๑ กลุ่ม หญิงล้วน ๑ กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้มีทั้งชายและหญิงในกลุ่มเดียวกัน (หรือจัดตามความเหมาะสม)
๔. ผู้ดำเนินการนำแผ่นตัวอย่าง “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ติดไว้บนกระดาน และอธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า “คุณลักษณะสำคัญของการเป็นเพื่อนที่พวกเราอยากได้มีอะไรบ้าง” หลังจากได้คุณสมบัติที่กลุ่มเห็นด้วยกันแล้ว ให้ลองทำโปรสเตอร์เพื่อประกาศโฆษณาเพื่อหาคนที่จะเป็น “เพื่อนคนใหม่” เข้ากลุ่ม
๕. แจกกระดาษเอสาม (A3) หรือฟลิปชาร์ตตัดครึ่ง และปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่ม ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที
๖. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มนำไปประกาศของตนติดไว้หน้าห้อง และให้ตัวแทนกลุ่มอธิบายคุณสมบัติของเพื่อนที่กลุ่มต้องการ จนครบทุกกลุ่ม
๗. ระหว่างกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมบันทึกลักษณะของความเป็นเพื่อนที่แต่ละกลุ่มมีส่วนร่วม รวมทั้งสังเกตความเหมือนและความแตกต่างระหว่างกลุ่มชายล้วน หญิงล้วน และกลุ่มที่มีทั้งหญิงและชาย เพื่อนำมาตั้งข้อสังเกตและแลกเปลี่ยนกับผู้เรียน
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนประเด็นต่อไปนี้
 - คุณสมบัตินี้คล้ายกันที่ปรากฏในแผ่นประกาศของทุกกลุ่มมีอะไรบ้าง
 - คุณสมบัติเหล่านั้น คือคุณสมบัติของความเป็นเพื่อนที่คนส่วนใหญ่ต้องการ หรือไม่อย่างไร
 - ถ้าต้องเลือกคุณสมบัติสำคัญที่สุดในการเป็นเพื่อน นักเรียนเห็นว่าเป็นเรื่องอะไร
 - คิดว่าการหาเพื่อนตามลักษณะที่เราประกาศให้ได้เป็นเรื่องง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด
 - การเป็นคนที่มี “คุณสมบัติ” ตามที่เราประกาศไว้ ง่ายหรือยากอย่างไร
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนลักษณะร่วมที่ผู้เรียนเห็นจากทุกกลุ่มลงบนกระดานหรือแผ่นใส และถามผู้เรียนว่าคุณสมบัติเหล่านี้ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของความเป็นเพื่อนหรือไม่ อย่างไร ข้อใดที่คิดว่าสำคัญที่สุด เพราะเหตุใด
๑๐. แจกใบประเมิน “เพื่อนใหม่” ให้ผู้เรียนทุกคน และอธิบายว่า จากโฆษณา “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ทั้งหมดวันนี้ ให้ผู้เรียนลองตอบคำถามในใบประเมินเพื่อนใหม่ที่แจกให้ ให้เวลา ๕ นาทีในการตอบ จากนั้น ผู้ดำเนินการสุ่มถามนักเรียน ๒-๓ คนในคำถามแต่ละข้อของใบประเมิน ก่อนให้ผู้เรียนส่งใบประเมินคืน

๑๑. ถามผู้เรียนว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมในวันนี้ จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญจากการทำกิจกรรมเพิ่มเติมจากที่ผู้เรียนนำเสนอ

สรุปประเด็นสำคัญจากกิจกรรม “เพื่อนใหม่”

- ในการดำเนินชีวิต “เพื่อน” มีความสำคัญและมีบทบาทกับเรามากโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เพราะเราอยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน และได้รับการยอมรับ
- เรามีความคาดหวังในตัว “เพื่อน” หลายอย่าง และลักษณะที่เราคาดหวังว่าจะให้เพื่อนเป็นหรือมีมักเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของความเป็นเพื่อนที่เราควรมีต่อกัน และยังเป็นกระจกสะท้อนตัวเราเองด้วยว่า เราได้เป็นในสิ่งที่เราอยากให้คนอื่นเป็นหรือไม่
- ลักษณะของคนที่คุณส่วนใหญ่อยากเป็นเพื่อนด้วย เป็นคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาและสร้างให้เกิดขึ้นกับตัวเราได้ การเรียนรู้ถึงคุณสมบัติเหล่านี้ และพยายามพัฒนาตัวเราเอง จะช่วยให้สามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้
- ความสัมพันธ์และความเป็นเพื่อน เป็นเรื่องที่เราต้องเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ดังนั้น การสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เป็นเรื่องที่เราต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ความคาดหวังที่มีต่อคนอื่น และความคาดหวังที่คนอื่นมีต่อตัวเรา และเรียนรู้ที่จะปรับตัวโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวเรา เรียนรู้ที่จะยอมรับคนอื่น ในขณะที่ก็ทำให้ตัวเองได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ด้วย

๑๒. มอบหมายการบ้าน และให้นำมาส่งในคาบต่อไป

๖. เกณฑ์การประเมินผล

ประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. มีคะแนนตั้งที่ ๓ คะแนนทุกคน
๒. เพิ่ม ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการระดมความคิด
๓. ตัด ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มไม่มีส่วนร่วมในกลุ่ม
๔. ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

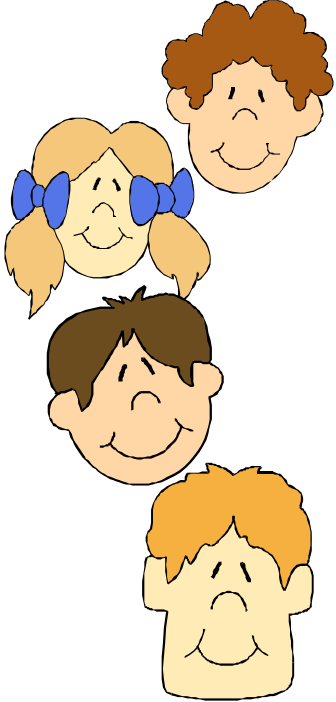
ข้อควรระวังในการดำเนินกิจกรรม

- หากมีผู้เรียนบางคนที่มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในห้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องระวังในการพูดคุย อภิปราย ที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้เรียนผู้นั้น ทำให้สูญเสียความมั่นใจมากยิ่งขึ้น
- หากมีลักษณะที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนของกลุ่มหญิงและกลุ่มชาย ที่สะท้อนให้เห็นการกีดกันต่อความเป็นเพศในความเป็นเพื่อน ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องย้ำให้เห็นว่า คนต่างเพศก็

สามารถเป็นเพื่อนกันได้ และลักษณะร่วมที่สำคัญของความเป็นเพื่อน ก็มีได้ในทุกคน ไม่เกี่ยวกับความเป็นเพศ

ตัวอย่าง
“ประกาศโฆษณารับเพื่อนใหม่”

ประกาศรับเพื่อนใหม่



ถ้าคุณเป็นคนแบบนี้

- Xxx
- Xxx
- Xxx
- Xxx
- Xxx
- Xxx
- Xxx
-

อย่าช้า...ติดต่อ

กลุ่ม “.....”

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

“หลากหลายรสร”

คุณจะไม่สามารถหาความกลมกลืนได้ เมื่อทุกคนร้องเพลงด้วยโน้ตเดียวกัน

* แผ่นนี้เป็นเพียงตัวอย่าง นักเรียนสามารถสร้างสรรคโปสเตอร์ของกลุ่มได้เต็มที่

ใบประเมินเพื่อนใหม่

- ฉันมีคุณสมบัติข้อใดบ้างที่ตรงกับ “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ที่ฉันเห็นในวันนี้

- สำหรับฉัน สามสิ่งที่สำคัญสำหรับ ความเป็นเพื่อน คือ

๑. _____

๒. _____

๓. _____

- คุณสมบัตិความเป็นเพื่อนข้อใดบ้าง ที่ฉันคิดว่า ฉันอยากให้ตัวเองมี หรือมีมากขึ้น

ใบประเมินเพื่อนใหม่

- ฉันมีคุณสมบัติข้อใดบ้างที่ตรงกับ “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ที่ฉันเห็นในวันนี้

- สำหรับฉัน สามสิ่งที่สำคัญสำหรับ ความเป็นเพื่อน คือ

๑. _____

๒. _____

๓. _____

- คุณสมบัติความเป็นเพื่อนข้อใดบ้าง ที่ฉันคิดว่า ฉันอยากให้ตัวเองมี หรือมีมากขึ้น

การบ้าน (ส่งในคาบต่อไป)
แบบสำรวจความเห็นต่อเรื่อง “การมีแฟน”

ชื่อ: _____

ชั้น/ห้อง: _____

ถาม “พ่อแม่หรือผู้ปกครอง” ๑ ท่าน

๑. คิดและรู้สึกอย่างไรถ้าลูกที่เป็นวัยรุ่นมีแฟน

๒. อยากบอกอะไรลูก เกี่ยวกับการมีแฟนบ้าง

ถาม “ครู/อาจารย์” ในวิทยาลัย ๑ ท่าน (ที่ไม่ใช่ผู้สอนเพศศึกษา)

๓. คิดและรู้สึกอย่างไรถ้าลูกศิษย์ที่สอนมีแฟน

๔. อยากบอกอะไรกับลูกศิษย์ เกี่ยวกับการมีแฟนบ้าง

ถาม “เพื่อน” ๒ คน (หญิง ๑ ชาย ๑)

๕. ถ้าเพื่อนในกลุ่มมีแฟน คิดและรู้สึกอย่างไร

ผู้ตอบหญิง: _____

ผู้ตอบชาย: _____

๖. อยากบอกอะไรกับเพื่อนเรื่องการมีแฟนบ้าง

ผู้ตอบหญิง: _____

ผู้ตอบชาย: _____

เพื่อน

โดย พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล
จาก หนังสือพิมพ์โลกวันนี้ ฉบับวันที่ ๒๘ เมษายน ๔๗

คำว่าเพื่อนกับวัยรุ่นเป็นของคุณกัน เพื่อนมีความหมายหลายอย่าง เพื่อนช่วยให้เด็กได้ค้นหาตนเอง สร้างเอกลักษณ์ให้กับตนเอง ได้เปรียบเทียบกับตนเองกับกลุ่มเพื่อน เพื่อนมีบางอย่างที่เหมือนและแตกต่าง จากตัวเด็กเอง ค่อยๆเลือกไปว่าชอบไม่ชอบ แล้วตนเองอยากจะเป็นอย่างไร เด็กจะใช้เวลาช่วงวัยรุ่นสะสม ลักษณะที่จะเป็นตนเองจนกลายเป็นบุคลิกที่ลงตัวในวัยที่โตขึ้น

นอกจากการค้นหาตนเอง การมีกลุ่มเพื่อนสร้างความมั่นใจว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ มีพวกที่เป็น พวกเดียวกัน เด็กวัยรุ่นต้องการการยอมรับสูง เด็กมักกังวลไม่แน่ใจในตนเอง บางทีเด็กเริ่มจากการ เลียนแบบเพื่อนให้กลมกลืน ให้รู้สึกว่าได้ช่วยกันได้กับเพื่อนวัยเดียวกัน ก่อนจะเริ่มสังเกตว่าตนเองชอบไม่ ชอบอย่างไร แล้วค้นหาแบบของตนเอง เริ่มมั่นใจขึ้น เริ่มยืนยันความเป็นตัวของตัวเองที่แม้จะต่างกันบ้าง แต่ไม่มีปัญหาที่จะอยู่ร่วมกัน

สุดท้ายการมีเพื่อนเหมือนเพื่อนคู่คิด วัยรุ่นมีเรื่องต้องปรับตัวมาก อยากคุยกับคนที่รับฟังและ เข้าใจ เพื่อนมักเป็นตัวเลือกที่ดี พร้อมที่จะฟัง เพราะมีปัญหาที่ใกล้เคียงกัน เข้าใจความรู้สึกกันและกัน มุมมองต่อปัญหาคล้ายกัน ต่างจากผู้ใหญ่ที่เห็นเรื่องเดียวกันต่างจากที่เด็กเห็น เด็กมักรับรู้อยู่ในที่ว่าบาง เรื่องผู้ใหญ่ไม่พร้อมที่จะรับฟัง เด็กจะมีเพื่อนเป็นที่ปรึกษาแทน

เรื่องเพื่อนเป็นเรื่องสำคัญของวัยรุ่น จากการสำรวจพบว่าเด็กที่มีเพื่อนเป็นเด็กที่มีความสามารถ ทางสังคมที่ดี มักมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี ในทางตรงข้ามเด็กที่ไม่ค่อยมีเพื่อนมีความเสี่ยงกับปัญหาด้านจิตใจ มากกว่าการสนับสนุนลูกให้มีเพื่อนที่ดีตามวัยเป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรจะทำ แต่บางครั้งความกังวลใจเรื่องเพื่อน ทำให้พ่อแม่ทะเลาะกับลูกเรื่องเพื่อนมากกว่าจะเข้าใจกัน และใช้ความเข้าใจค่อยๆสอนเรื่องการเลือกคบ เพื่อน

การมีปัญหากับเพื่อนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายด้วยความที่ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์ที่อ่อนไหว บางครั้งมีความหวังไม่ยอมให้เพื่อนสนใจคนอื่นมากกว่าตนเอง เรื่องไม่เข้าใจกันเล็กน้อยนำไปสู่การไม่พูดคุยกัน

และทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ เด็กบางคนถึงกับมีอาการเปลี่ยนแปลงรุนแรงด้วยเรื่องเพื่อน ซึ่งผู้ใหญ่มัก
รู้สึกว่าไม่สำคัญ ทะเลาะกับเพื่อนก็หาเพื่อนใหม่ หรือก็ไม่จำเป็นต้องสนใจ

การช่วยเด็กผ่านความสัมพันธ์แบบมิตรภาพกับเพื่อนเป็นประสบการณ์ที่ดี เป็นฐานการเรียนรู้เรื่อง
ความสัมพันธ์แบบมิตรภาพไปสู่เรื่องความรักต่อไป เวลาที่มีปัญหากับเพื่อน สิ่ง que เด็กเรียนรู้ส่วนหนึ่งเป็น
เรื่องอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์ส่วนนี้เกิดจากการมองในมุมของตนเอง เมื่อไม่เป็นอย่างที่ต้องการก็เกิด
ความรู้สึกว่าผิดไปจากที่ต้องการ ไม่เป็นอย่างที่ต้องการ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน หากเริ่มจัดการกับ
อารมณ์ได้ดีขึ้น มองปัญหาใหม่จะเข้าใจมากขึ้นว่าเวลามีอารมณ์ ปัญหาเล็กเป็นปัญหาใหญ่ได้ ยิ่งไม่คุย
กันยิ่งขยายใหญ่ขึ้น

เมื่อเรียนรู้เรื่องอารมณ์แล้ว เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ ในความสัมพันธ์ไม่มีใครเป็นอย่างที่เราต้อง
การทุกอย่าง เป็นการอยู่ร่วมกันอย่างยอมรับความแตกต่าง ถ้าเป็นความแตกต่างที่ยอมรับได้มาก เป็น
เพื่อน ที่สนิทกัน ถ้าเป็นความต่างที่เข้ากันได้ไม่สนิทก็เป็นเพื่อนกันได้ แต่ไม่จำเป็นต้องสนิทกันกับเพื่อนทุก
คน ทั้งตัวเราเองและเพื่อนไม่จำเป็นต้องยอมเอาใจอีกฝ่ายทุกอย่าง ในความสัมพันธ์เป็นความสัมพันธ์ที่
เสมอกัน เป็นไปด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

เข้าใจเรื่องอารมณ์ เรื่องความสัมพันธ์ ต้องดูว่าจะแก้ไขข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นอย่างไร เด็กมักไม่ยอม
เป็นฝ่ายเริ่มก่อน แต่ตัวเองก็อึดอัด ต้องช่วยให้เห็นว่าการคุยกันด้วยดีเป็นการแก้ไขความขัดแย้งที่ดี การ
เป็นฝ่ายเริ่มต้นไม่ใช่เรื่องเสียศักดิ์ศรี เรื่องยอมแพ้ แต่การที่เราเผชิญกับปัญหา หาทางออกดีกว่าปล่อยไว้
ด้วยความเข้าใจผิด การคุยกันด้วยดีเป็นการดูสถานการณ์ ทางเลือก คำพูดที่จะใช้ หากเตรียมตั้งใจจะคุย
กันเพื่อหาทางออก ลดความรู้สึก จะเอาชนะกันให้ได้อย่างที่ต้องการ หาทางออกที่ดีได้จะเป็นบทเรียนการ
จัดการกับอารมณ์และการแก้ไขความขัดแย้ง

บางครั้งการแก้ไขความขัดแย้งไม่จำเป็นต้องจบด้วยการกลับมาเป็นเพื่อนเช่นเดิม หลังจากคบหา
กันมาระยะหนึ่งอาจพบว่าตนเองกับเพื่อนมีความสนใจ การเข้าหากันได้ไม่ดีอย่างที่เคยคิดไว้ ซึ่งต้อง
ยอมรับว่าไม่ได้แปลว่าเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี การมองเรื่องเพื่อนเป็นการยอมรับว่าเรามีเพื่อนได้หลายคน
หลายระดับ หรือบางคนอาจจะยากที่จะเป็นเพื่อนกัน แต่ก็ไม่ต้องประสงคร้ายถ้าคนนั้นไม่ใช่เพื่อน

เรื่องเพื่อนเป็นเรื่องเรียนรู้สำหรับวัย พัฒนาการเรื่องเพื่อนเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เป็นการเรียนรู้ที่ดี
ได้มากกว่าการเรียนรู้ที่เป็นปัญหา

หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น

คาบเรียนที่ ๖ ใจเขาใจเรา (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

บุคคลมีความคิดเห็นและความคาดหวังต่อคนที่มีความสัมพันธ์ด้วยแตกต่างกัน ความคาดหวังที่ไม่ตรงกันอาจทำให้เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องสื่อสารกัน เพื่อทำความเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังที่มีต่อกัน เพื่อช่วยให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน และจัดการความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ราบรื่น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ตระหนักว่าบุคคลแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นแตกต่างกันในเรื่องเดียวกัน
๒. เข้าใจว่าคนที่มีความสัมพันธ์กันมักมีความคาดหวังต่อกัน แต่อาจเป็นความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน
๓. ระบุวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “ใจเขาใจเรา” เป็นกิจกรรมที่จับบทบาทสมมติ ให้ผู้เรียนได้ลองสวมบทบาทเป็นผู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้มุมมอง เห็น และเข้าใจความคิด ความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของคนรอบข้าง

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- กระดาษเขียนคำตอบเท่าจำนวนกลุ่ม

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการถามนักเรียนว่า
 - นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นทุกวันนี้ มีแฟนตั้งแต่อายุเท่าไร หรือเรียนชั้นไหน
 - นักเรียนในห้องนี้ใครมีแฟนแล้วบ้าง รู้สึกอย่างไรกับการมีแฟน
 - นักเรียนคิดอย่างไร กับคนที่เรียนปวช. แล้วยังไม่มีแฟน
๒. ชี้แจงนักเรียนว่า ผ่านการบ้านที่ให้ไปสำรวจความคิดเห็น ครูจะเก็บทำยชั่วโมง
๓. ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า วันนี้เราจะคุยกันเรื่อง “การมีแฟนของวัยรุ่น” นักเรียนอยากรู้อะไรเกี่ยวกับการมีแฟนบ้าง จดคำถามของนักเรียนไว้บนกระดาน และบอกว่าจะตอบตอนทำยชั่วโมง
๔. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม และชี้แจงว่า จะให้แต่ละกลุ่มสวมบทบาทเป็นกลุ่มคนต่างๆ โดยอธิบายโจทย์ของแต่ละกลุ่ม ดังนี้
 - กลุ่ม ๑ เป็นพ่อแม่
 - พ่อแม่คิด/รู้สึกอย่างไร ถ้าลูกที่เป็นวัยรุ่นมีแฟน
 - จะบอกลูกเรื่องการมีแฟนว่าอะไร
 - กลุ่ม ๒ เป็นครู
 - ครูคิด/รู้สึกอย่างไร เมื่อรู้ว่าลูกศิษย์ปวช. ของตนเองมีแฟน
 - จะบอกลูกศิษย์ในเรื่องการมีแฟนว่าอะไร
 - กลุ่ม ๓ เป็นเพื่อน
 - ถ้าเพื่อนเรามีแฟน เราคิด/รู้สึกอย่างไร
 - จะบอกเพื่อนเรื่องการมีแฟนอย่างไร
 - กลุ่ม ๔ เป็นตัวของเราเอง
 - เรามีความเห็นอย่างไรกับการมีแฟน
 - อยากให้พ่อแม่หรือครูคิดและรู้สึกกับการมีแฟนของเราอย่างไร
๕. ให้เวลาคุยกลุ่มย่อย ๑๐ นาที เพื่อติดตามโจทย์ และให้ตกลงกันในกลุ่มเพื่อนำเสนอโดยให้แสดงบทบาทสมมติ (เช่น กลุ่มพ่อแม่ ให้แสดงเป็นพ่อแม่ที่คุยกับลูก เมื่อรู้ว่าลูกมีแฟน)
๖. ผู้ดำเนินการจัดประเด็นความคิดเห็นต่อการมีแฟนที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เพื่อนำมาพูดคุยหลังจากที่ทุกกลุ่มนำเสนอ โดยอาจแยก เป็น ก) ความเห็นของผู้ใหญ่ คือ พ่อแม่ และครู ข) ความเห็นของเพื่อน และ ค) ความรู้สึกของวัยรุ่นเอง
- ๗.
๘. ผู้ดำเนินการชวนให้นักเรียนแลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้
 - นักเรียนคิดอย่างไรต่อข้อเสนอหรือบทบาทที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ ใกล้เคียงความจริงเพียงไร
 - ทวนความเห็น/ความรู้สึกของแต่ละกลุ่ม และถามนักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับความเห็นต่อการมีแฟน ของกลุ่มต่างๆ
 - นักเรียนคิดว่า ที่พ่อแม่/ครู คิดอย่างนั้น เป็นเพราะเหตุใด
 - หากสิ่งที่พ่อแม่ หรือครู คิดต่างจากที่นักเรียนรู้สึก นักเรียนคิดว่าจะส่งผลอย่างไรบ้าง และจะจัดการอย่างไรได้บ้าง

๙. สุ่มถามนักเรียน ๓-๔ คน จากการบ้านคาบที่แล้วที่นักเรียนไปสำรวจความคิดเห็นของพ่อแม่ ครู และ เพื่อนมา ว่า มีความคิดเห็นที่เหมือนหรือต่างอย่างไร จากที่แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติบ้าง
๑๐. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมโดยการถามนักเรียนว่า นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมในวันนี้บ้าง และเพิ่มเติมตามประเด็นสรุป

สรุปประเด็นสำคัญจากกิจกรรมใจเขาใจเรา

- ย้ำความเข้าใจว่า “การมีแฟน” เป็นเรื่องธรรมชาติและเกิดขึ้นได้ในช่วงวัยรุ่น แต่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน คนที่ยังไม่มีแฟนในวันนี้ ก็อาจมีได้ในวันข้างหน้า ซึ่งอาจเป็นวัยที่พร้อมกว่า สามารถแบกรับความคาดหวังหรือกดดันจากสัมพันธภาพแบบนี้ได้ดีกว่า
- ในกรณีวัยรุ่นที่กำลังมีแฟน หากมีปัญหาที่รู้สึกไม่สบายใจ หรือกดดัน จากการมีแฟน ควรหาทางปรึกษาผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์และแนะนำแหล่งความช่วยเหลือต่อไป
- การมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ มักนำมาซึ่งความคาดหวังที่มีต่อกัน ความคาดหวัง เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีและบทบาทที่แต่ละคนมีแตกต่างกันไป ความคาดหวังที่เกิดขึ้น อาจเหมือนหรือแตกต่างจากสิ่งที่เราต้องการให้เป็น ในกรณีที่คาดหวังต่างกันอาจนำมาซึ่งความขัดแย้งในความสัมพันธ์
- หลายครั้งเราอาจลืมนึกว่าเราก็คาดหวังคนอื่น ๆ เหมือนกับที่คนอื่น ๆ คาดหวังต่อเรา ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจความต้องการของตนเอง และความคาดหวังของคนอื่นต่อตัวเรา เพื่อที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี
- การเรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่นนั้น การทำความเข้าใจเรื่องความรู้สึกและความคาดหวังต่อกันเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากนั้น การสื่อสารถึงความคาดหวังที่มีต่อกัน อาจช่วยให้เรารู้ว่าจะปรับตัวเข้าหากันหรือจัดการความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ราบรื่นได้อย่างไร
- การยอมรับ เข้าใจในสถานการณ์และเงื่อนไข ที่ทำให้ความคาดหวังในตัวผู้อื่นมิได้เป็นไปอย่างที่เราต้องการ โดยวิเคราะห์เทียบเคียงกับตนเองว่า เราเองก็ทำอย่างที่คุณอื่นต้องการไม่ได้ทุกครั้งไปจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ที่จะเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดในการพัฒนาสัมพันธภาพการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- การมีแฟนเป็นการเรียนรู้เรื่องสัมพันธภาพทางเพศที่สำคัญ และเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตกับคู่และความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนในอนาคต

๖. เกณฑ์การประเมินผล

ประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. มีคะแนนตั้งที่ ๓ คะแนนทุกคน
๒. เพิ่ม ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการระดมความคิด
๓. ตัด ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มไม่มีส่วนร่วมในกลุ่ม
๔. ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น

คาบเรียนที่ ๗ เธอคิด ฉันคิด (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

กระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และการเลี้ยงดู ส่งผลต่อค่านิยม ความคิดและบทบาทความเป็นชายหญิง ตลอดจนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อการป้องกัน และดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง การเข้าใจทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ บทบาทชายหญิง เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัย

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สำรวจทัศนคติของตนเองที่มีผลต่อการประพฤติปฏิบัติในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย
๒. เรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็น และมุมมองที่แตกต่างจากผู้อื่น
๓. ระบุค่านิยมเรื่องเพศที่เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารและการเรียนรู้เรื่องเอดส์ และเรื่องเพศ

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ทบทวนทัศนคติ และค่านิยมทางเพศในสังคม ในมุมมองของเพศชายและเพศหญิง และวิเคราะห์ถึงผลของทัศนคติ ค่านิยมเหล่านั้นที่มีต่อการตัดสินใจในเรื่องเรื่องการจัดการความสัมพันธ์ และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- แผ่นกิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด” เท่าจำนวนนักเรียน
- แผ่นใส หรือ ฟลิปชาร์ต “เธอคิด ฉันคิด” เพื่อรวบรวมความเห็นของทุกกลุ่ม
- ปากกาเขียนแผ่นใส หรือ ปากกาเคมี
- ผู้ดำเนินการควรศึกษาแนวทางการตั้งคำถามในการพูดคุยของแต่ละข้อก่อนที่จะจัดกิจกรรมในคาบเรียนนี้

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. อธิบายนักเรียนว่ากิจกรรมวันนี้เป็นเรื่องการสำรวจความคิด ความเชื่อในเรื่องเพศของเรา โดยจะแจกแผ่น “เรอคิด-จันคิต” ซึ่งมีข้อความ ๗ ข้อให้นักเรียนทุกคนอ่านและตอบว่าเราเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยเพราะอะไร โดยให้ทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับเรา พร้อมเขียนอธิบายเหตุผลประกอบ
๒. ผู้ดำเนินการย้ำว่าไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด แต่เป็นเรื่องความคิดเห็นส่วนตัวของแต่ละคน ใช้เวลา ๑๐ นาทีในการทำ
๓. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๖-๘ คน ให้แผ่นคำตอบเปล่า กลุ่มละ ๑ ใบ (การแบ่งกลุ่ม ให้ขึ้นกับความเหมาะสมของจำนวนนักเรียนในห้องนั้นๆ และอาจแบ่งเป็นชายล้วน ๑ กลุ่ม หญิงล้วน ๑ กลุ่ม และที่เหลือเป็นชายหญิงรวมกันอีก ๑-๓ กลุ่ม หากผู้ดำเนินการต้องการเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างเพศ)
๔. อธิบายว่า ในกลุ่มย่อย ให้หาตัวแทนกลุ่มอ่านคำถามที่ละข้อ ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกคำตอบพร้อมเหตุผลของตัวเอง จากนั้น ให้อภิปรายเพื่อหา “คำตอบของกลุ่ม” โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็นโดยใช้เหตุผลเพื่อให้เกิดการยอมรับร่วมกัน จนได้คำตอบของกลุ่มทุกข้อ พร้อมเหตุผล ใช้เวลา ๑๕ นาที
๕. ผู้ดำเนินการเขียนข้อความบนกระดาษ flipchart และติดไว้บนกระดาน หรือใช้แผ่นใส (ตามแผ่นใสตัวอย่าง) ถามผู้เรียนที่ละข้อ และจดจำนวนของกลุ่มที่ตอบเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยลงในช่อง เพื่อให้ นักเรียนทั้งหมดเห็นภาพร่วมกัน ว่า ในห้องนี้ มีความคิดเห็นที่เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
๖. ผู้ดำเนินการชวนนักเรียนอภิปราย แลกเปลี่ยน ในประเด็นต่อไปนี้
 - คำตอบของกลุ่ม เหมือนหรือต่างจากคำตอบของแต่ละคนอย่างไร
 - หากคำตอบส่วนตัว ไม่ตรงกับคำตอบกลุ่ม รู้สึกอย่างไรที่ต้องเห็นด้วยกับกลุ่มใหญ่
 - แต่ละกลุ่มใช้วิธีใดในการหาคำตอบของกลุ่ม เป็นเรื่องง่ายหรือยาก
๗. ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นว่า ในแต่ละข้อจะมีทั้งคนที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ชวนนักเรียนคิดว่า
 - การที่คนเรามีความคิดเห็นต่างกันเป็นเพราะเหตุใด
 - ในเรื่องความคิดเห็น มีใครคิดถูกหรือคิดผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ทุกคนจำเป็นต้องมีความคิดเห็นเหมือนกันหรือไม่ เพราะเหตุใด
๘. ผู้ดำเนินการชวนคุยในแต่ละข้อ โดยให้ถามเหตุผลของฝ่ายที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย จนครบทุกข้อ โดยใช้แนวคำถามในการพูดคุยแต่ละข้อ แลกเปลี่ยนกับนักเรียน โดยพยายามชี้ให้เห็นถึง ความเห็นหรือทัศนคติในแต่ละข้อ จะส่งผลต่อการจัดการความสัมพันธ์ พฤติกรรมสุขภาพ และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้อย่างไรบ้าง
๙. ผู้ดำเนินการชวนนักเรียนอภิปราย แลกเปลี่ยน ในประเด็นต่อไปนี้
 - มีคำถามที่ชายหญิง ให้คำตอบต่างกันอย่างไรชัดเจนหรือไม่ คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
 - ถ้าต้องเอาเรื่องนี้ไปหาคำตอบเพียงหนึ่งคำตอบร่วมกันกับคนที่เห็นเป็นแฟน จะยากหรือง่ายกว่านี้ ถ้าเห็นไม่ตรงกัน คาดว่าจะเกิดอะไรขึ้น และจะทำอย่างไร

๑๐. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม โดยเริ่มจากถามนักเรียนว่านักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม “เธอคิดจันคิด” บ้าง และเพิ่มเติมตามประเด็นต่อไปนี้
- ☑ การสำรวจทัศนคติของตนเอง และรับฟังทัศนคติที่แตกต่าง ทำให้เรียนรู้ถึงแง่มุมและความเข้าใจที่ต่างกันในเรื่องเพศของคนในสังคม และในบางเรื่องอาจมีความเห็นและทัศนคติที่ต่างกันระหว่างเพศด้วย (ยกตัวอย่างประกอบจากสิ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียน)
 - ☑ ความแตกต่างดังกล่าว เป็นผลจากการเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมที่แต่ละคนเติบโตมา ซึ่งส่งผลต่อการความคิด ความเชื่อ และการกระทำของหญิงชาย
 - ☑ ทัศนคติและค่านิยมเรื่องเพศ มีผลต่อการเลือกตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนและอาจส่งผลต่อความสัมพันธ์และสุขภาพทางเพศของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง
 - ☑ ทัศนคติและค่านิยมเรื่องเพศบางเรื่อง อาจส่งผลต่อโอกาสเสี่ยงด้านสุขภาพทางเพศ และอาจเป็นข้อจำกัดหรือปัญหาในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย (ยกตัวอย่างจากการประเด็นที่เกิดขึ้นในห้องเรียน)
 - ☑ การเข้าใจทัศนคติทางเพศที่เกี่ยวข้องกับบทบาทชายหญิง เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง เปิดรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง เรียนรู้ที่จะเคารพตนเองและคนอื่น และสามารถพูดคุยหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัยและรับผิดชอบต่อ

ข้อควรระวัง/สิ่งที่อาจเกิดขึ้น

- * การดำเนินกิจกรรมนี้ เน้นที่การป้อนคำถามให้แสดงความคิดเห็นว่าหญิงชายคิดในเรื่องเดียวกันด้วยมุมมองที่เหมือนและต่างกันอย่างไร (ไม่จำเป็นว่าผู้ชายกับผู้หญิงต้องคิดต่างกันทุกเรื่อง) และป้อนคำถามให้ “คิดต่อ” ว่ามุมมองที่ต่างกันนำไปสู่การคิดเรื่องเพศและการป้องกันอย่างไร โดยให้เน้นที่มา-ที่ไปว่า ที่เราคิดอย่างนี้ เป็นเพราะเหตุใด และถ้า คิดอย่างนี้อาจนำไปสู่อะไรได้บ้าง
- * ผู้ดำเนินการต้องระวังและหลีกเลี่ยงการชี้ถูกผิด เพราะกิจกรรมนี้ ต้องการให้นักเรียนได้แสดงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ผู้ดำเนินการเป็นเพียงคนตั้งคำถาม โดยระวังเรื่องการใช้ทัศนคติของตัวเองไปตัดสินคุณค่าผู้อื่น

๑๑. มอบหมายการบ้านครั้งต่อไป ให้นักเรียนหาข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับวัยรุ่นและเพศสัมพันธ์ คนละ ๑ ข่าว แล้วนำมาในครั้งต่อไป

๖. การวัดและประเมินผล เนื่องจากเป็นเรื่องของทัศนคติ การประเมินจึงประเมินในเรื่องของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยมีเกณฑ์การประเมินดังนี้
- คะแนนตั้งที่ ๓ คะแนน สำหรับทุกคน
 - เพิ่ม ๑ คะแนน เมื่อแสดงความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมและตอบคำถาม
 - ให้ ๐ คะแนน เมื่อไม่ร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน

- เพิ่ม ๑ คะแนน ในการปฏิบัติตามกติกา โดยเฉพาะเรื่องการรับฟังคนอื่น ไม่ล้อเลียนเพื่อน ในกิจกรรมนี้
- ตัด ๐.๕ คะแนนเมื่อไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน / เรื่อง / ครั้ง

เอกสารประกอบ
แนวทางและประเด็นการพูดคุยกิจกรรม “เธอคิด จันคิด”

โจทย์	แนวคำถามเพื่อชวนนักเรียน “คิดต่อ” ^๙
๑. จันคิดว่าการอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์	<ul style="list-style-type: none"> ● โอกาสใกล้ชิดกันกับเพศตรงข้ามหรือแฟน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง ● หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ปฏิเสธ ที่จะอยู่ใกล้ชิด หรือให้มีการสัมผัสตัว หมายความว่า ยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วยหรือไม่อย่างไร เป็นไปได้หรือไม่ว่าเป็นการคิดไปเอง ● นักเรียนคิดว่า นักเรียนมีขอบเขตการแสดงออกอย่างไรกับแฟนหรือคนรัก คิดว่าเป็นเรื่องตกลงกันสองคนได้หรือไม่ อย่างไร ● นักเรียนคิดว่า ความยากในการปฏิเสธที่จะมีเพศสัมพันธ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใกล้ชิด คืออะไร และจะจัดการอย่างไรได้บ้าง
๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย	<ul style="list-style-type: none"> ● คิดว่าเพราะเหตุใดที่อาจทำให้ผู้หญิงส่วนหนึ่งอายุที่จะซื้อหรือพกถุงยาง ● หากผู้หญิงอายุหรือไม่กล้าพกถุงยาง ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่อาจมีเพศสัมพันธ์ จะทำอย่างไร ให้แน่ใจว่าตัวเองจะปลอดภัย ● เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นความรับผิดชอบของใคร ● ถุงยาง ควรเป็นความรับผิดชอบของใคร ● อุปสรรคสำคัญ ที่ทำให้วัยรุ่น ไม่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ คือ อะไร
๓. จันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน	<ul style="list-style-type: none"> ● จะรู้ได้อย่างไรว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนหรือไม่ ● การรู้หรือไม่รู้ว่ามีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน เกี่ยวข้องกับเราอย่างไรบ้าง ● เราจะเป็นฝ่ายถามเรื่องนี้หรือไม่ ถามเมื่อไร ● ถ้ารู้มาก่อน และหากตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์กัน จะป้องกันหรือไม่ เพราะเหตุใด และจะป้องกันอย่างไร ● ถ้าเรารู้สึกรับไม่ได้ คิดว่าแฟนเราจะรู้ไหม และจะบอกความจริงหรือไม่ อย่างไร
๔. เป็นเรื่องธรรมดาที่นักเรียนชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้สึกอย่างไรหากนักเรียนหญิงมีเพศสัมพันธ์กับชายมากกว่า ๑ คน เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ● รู้สึกอย่างไรกับชายที่ไม่มีประสบการณ์ทางเพศ จนวันแต่งงาน ● อะไรที่ทำให้การมีคู่หลายคนของผู้ชายเป็นเรื่องธรรมดา

เอกสารประกอบ

แนวทางและประเด็นการพูดคุยกิจกรรม “เธอคิด จันคิด”

โจทย์	แนวคำถามเพื่อชวนนักเรียน “คิดต่อ” ^๙
๕. คู่รักของฉันในวันนี้ จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต	<ul style="list-style-type: none"> ● ความแตกต่างของ “คู่รักวันนี้” กับ “คนที่จะแต่งงานด้วยในอนาคต” คืออะไร ● สิ่งนี้อาจทำให้ คู่รักวันนี้ ไม่ใช่คนที่เราแต่งงานด้วย คืออะไรบ้าง เหตุผลเหล่านั้น สามารถแก้ไขได้หรือไม่อย่างไร ● หากจะต้องบอกเลิก “คู่รักในวันนี้” นักเรียนนึกภาพออกหรือไม่ ว่าตัวเองจะบอกอย่างไร และรู้สึกอย่างไร ● ถ้าไม่ใช่ นักเรียนจะเล่าเรื่องความสัมพันธ์กับคู่รักวันนี้ให้กับคนที่จะแต่งงานด้วยฟังหรือไม่ อย่างไร
๖. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน	<ul style="list-style-type: none"> ● อุปสรรคสำคัญที่ทำให้คุย/ไม่คุย คืออะไร ● หญิงหรือชาย คุยง่ายกว่ากัน เพราะเหตุใด ● จำเป็นจะต้องคุยกันเรื่องนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด ● ถ้าไม่คุย เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่า เพศสัมพันธ์ที่มี/จะมี/อาจมี เป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ● ชายหรือหญิงควรเป็นคนเริ่มคุยเรื่องนี้ เพราะเหตุใด ● หากจะต้องคุย เรื่องสำคัญที่เป็นประเด็น “ต้อง” คุยสำหรับนักเรียน คือ เรื่องอะไร
๗. สมัยนี้ถือเป็นเรื่องแปลก ถ้าเรียนจบ อาชีวะแล้วยังไม่มีแฟน	<ul style="list-style-type: none"> ● ถ้าเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องแปลกสำหรับใครบ้าง ● ในช่วงเรียนอาชีวะ ๓ ปี นักเรียนคิดว่า โดยเฉลี่ยจะมีแฟนกี่คน ● “การไม่มีแฟน” กับ “การมีแฟนหลายคน หรือ “การเปลี่ยนแฟนบ่อยๆ” เรื่องไหนที่นักเรียนคิดว่าได้รับการยอมรับมากกว่ากัน มีความต่างระหว่างหญิงและชายหรือไม่ อย่างไร ● ถ้าเราไม่ยอมมีแฟน และเพื่อนเห็นว่าเป็นเรื่องแปลก เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

✘ ไม่จำเป็นต้องใช้ทุกคำถาม แต่เป็นแนวทางให้เข้าใจประเด็นของแต่ละข้อที่ต้องการนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ว่า
ทัศนคติ หรือ ค่านิยม อาจส่งผลต่อการกระทำหรือพฤติกรรมในเรื่องความสัมพันธ์และสุขภาพทางเพศอย่างไรบ้าง

แผนกิจกรรม “เธอคิด..ฉันคิด” (ตอบรายบุคคล)

 หญิง ชาย

คำถาม	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เหตุผล
๑. ฉันคิดว่าการอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์			
๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย			
๓. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน			
๔. เป็นเรื่องธรรมดาที่นักเรียนชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน			
๕. คู่รักของฉันในวันนี้ จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต			
๖. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน			
๗. สมัยนี้ถือเป็นเรื่องแปลก ถ้าเรียนจบอาชีพแล้วยังไม่ีแฟน			

แผนกิจกรรม “เธอคิด..ฉันคิด” (ตอบรายบุคคล)

 หญิง ชาย

คำถาม	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เหตุผล
๑. ฉันคิดว่าการอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์			
๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย			
๓. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน			
๔. เป็นเรื่องธรรมดาที่นักเรียนชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน			
๕. คู่รักของฉันในวันนี้ จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต			
๖. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน			

๗. สมัยนี้ถือเป็นเรื่องแปลก ถ้าเรียนจบ อาชีพแล้วยังไม่ีแผน			
---	--	--	--

แผ่นรวม (แผ่นใส)

“เหนือคิด.. จันคิด”

คำถาม	เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		เหตุผล
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	
๑. จันคิดว่าการอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์					
๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย					
๓. จันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน					
๔. เป็นเรื่องธรรมดาที่นักเรียนชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน					
๕. คู่รักของจันในวันนี้ จะเป็นคนที่จันจะแต่งงานด้วยในอนาคต					
๖. เป็นเรื่องง่ายที่จันจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน					
๗. สมัยนี้ถือเป็นเรื่องแปลก ถ้าเรียนจบอาชีวะแล้วยังไม่มีแฟน					

หน่วยที่ ๓ แสวงหาคำตอบ

คาบเรียนที่ ๘ เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น

๑. สารสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลในด้านบวก หากมีเมื่อพร้อม และเป็นเรื่องที่ตั้งสองฝ่ายยินยอม เตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบหรือจัดการสิ่งที่จะตามมา เช่น การตั้งครรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค ขณะเดียวกัน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยเรียน โดยไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบสิ่งที่อาจเกิดขึ้น และไม่ได้คิดหรือเตรียมตัวอย่างรอบคอบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต อันเกิดจากความเครียดวิตกกังวล ตลอดจนผลกระทบในระยะยาว เช่น หากตั้งครรภ์ จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร จะกระทบเป้าหมายชีวิต เช่น การเรียนให้จบ อย่างไร เป็นต้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สามารถระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๒. สามารถหาแนวทางป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น
๓. ตระหนักว่า วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี คือ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

วัยรุ่นในปัจจุบันรับรู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์หลายช่องทาง อย่างไรก็ตาม ในกระบวนการรับรู้เหล่านั้น อาจไม่ได้ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของตนเอง กิจกรรมในบทเรียนนี้ มุ่งให้วัยรุ่นได้ประมวลสิ่งที่ตนเองเคยได้ยินหรือรับรู้ในเรื่องเพศสัมพันธ์ โดยมุ่งประเด็นวิเคราะห์ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ และสำรวจต่อไปถึงสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ และวิธีการจัดการเพื่อป้องกันที่คิดว่าตนเองสามารถทำได้และตั้งใจอยากทำ

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว
๒. แผ่นกิจกรรม ๑ และ ๒ เท่าจำนวนกลุ่ม
๓. การบ้าน: ให้นักเรียนหาข่าวจากหนังสือพิมพ์ นิตยสารที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

✂ วิเคราะห์ข่าว (๑๐ นาที)

๑. ขออาสาสมัคร ๒-๓ คน เล่าข่าวเกี่ยวกับ “วัยรุ่นและเพศสัมพันธ์” ที่ให้เป็นการบ้านไว้
๒. ถ้ามีเวลา อาจถามเพิ่มเติมว่า ใครคิดว่าข่าวที่ตัวเองหามา น่าสนใจมาก และอยากเล่าให้เพื่อนฟัง
๓. ถามนักเรียนว่า
 - ข่าวส่วนใหญ่ที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นออกมาในลักษณะใด เพราะเหตุใด
 - นักเรียนคิดว่า โอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ในปัจจุบัน มีมากหรือน้อยอย่างไร
 - นักเรียนคิดว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ คืออะไรบ้าง
๔. เมื่อถามครบทุกข้อ ผู้ดำเนินการสรุปคำตอบที่ได้รับจากนักเรียน เพื่อประมวลภาพการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

✂ กลุ่มย่อยระดมสมอง “สิ่งที่จะตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์” (๒๐ นาที)

๕. ผู้ดำเนินการอธิบายว่า กิจกรรมวันนี้ เราจะช่วยกันวิเคราะห์เรื่อง “เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น” ว่า อาจจะไปสู่เรื่องอะไรได้บ้าง
๖. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖-๘ คน แจกแผ่นกิจกรรม ๑ ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองว่า “สิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กัน มีอะไรบ้าง” โดยให้คิดถึงทุกๆ แง่มุม และเขียนคำตอบในแผ่นกิจกรรมที่แจกให้ ให้เวลาแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด ๑๐ นาที
(ผู้ดำเนินการอธิบายเพิ่มเติมว่า “การระดมสมอง” คือ การช่วยกันระดมความคิดเห็นให้มากที่สุด โดยไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก และให้เขียนทุกคำตอบที่กลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นลงบนกระดาษ)
๗. เมื่อครบ ๑๐ นาที ขออาสาสมัครกลุ่มแรก นำเสนอสิ่งที่กลุ่มระดมได้ทั้งหมด และถามกลุ่มอื่นๆ ว่า มีข้อใดที่แตกต่างจากกลุ่มแรก ให้เพิ่มเติม
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า สิ่งที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น อาจมีทั้งในด้านบวกและด้านลบ (โดยหยิบยกตัวอย่างจากคำตอบของนักเรียน)

แนวทางการสรุป (เน้นการหยิบยกตัวอย่างจากสิ่งที่นักเรียนตอบ)

สิ่งที่ตามมาจากการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ มีทั้งด้านบวกและด้านลบ

- ผลในด้านบวกของการมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกพึงพอใจ ความสุขที่ได้รับจากการมีเพศสัมพันธ์ ความรู้สึกดี ผูกพันกับคนรัก การตั้งครอบครัวในกรณีที่มีความพร้อมและมีการเตรียมตัววางแผน ในการมีครอบครัว เป็นต้น
- ผลกระทบในด้านลบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายอย่าง โดยเฉพาะถ้ามีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นโดยไม่พร้อม เช่น
 - **ด้านสุขภาพกาย** อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ
 - **ด้านจิตใจ** ทำให้เกิดความวิตกกังวล เช่น กลัวคนอื่นรู้ กังวลกับความสัมพันธ์ที่จะมีต่อไปกับแฟน ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียด ไม่สบายใจ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เป็นต้น
 - **ผลกระทบในระยะยาว** เช่น หากตั้งครรภ์ จะตัดสินใจอย่างไร จะเรียนต่อหรือไม่ จะบอกพ่อแม่อย่างไร จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร การหางานทำเพื่อมีรายได้ในการเลี้ยงดูลูก หากไม่พร้อมตั้งครรภ์ จะจัดการอย่างไร หากต้องทำแท้ง คิดว่าตัวเองจะรู้สึกอย่างไร เป็นต้น

๙ กลุ่มย่อยระดมสมอง “สิ่งที่จะตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์” (๒๐ นาที)

๙. จากนั้น ผู้ดำเนินการแจกแผ่นกิจกรรม ๒ ให้แต่ละกลุ่ม และอธิบายว่า

- จากสิ่งที่กลุ่มนักเรียนช่วยกันระดมความคิดเห็น ให้กลุ่มคิดต่อว่า ในฐานะที่พวกเขาเป็นวัยรุ่น ในกรณีที่เรตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ สิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นกับตัวเอง และสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองเลย คืออะไร อย่างละ ๓ ข้อ และบอกวิธีการที่ทำให้มั่นใจว่าจะเกิดผลด้านบวก และวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดผลด้านลบ ให้กลุ่มช่วยกันหาข้อตกลงและเขียนคำตอบลงในแผ่นกิจกรรม ให้เวลา ๑๐ นาที
- ๑๐. ผู้ดำเนินการให้แต่ละกลุ่มเสนอข้อคิดเห็นของกลุ่ม โดยผู้ดำเนินการ เขียนขึ้นกระดานแยกผล ๒ ด้านให้เห็นชัดเจน และวิธีการจัดการของแต่ละข้อ

๙ สรุปกิจกรรม (๕ นาที)

๑๑. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรม

- การมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลในด้านบวก หากมีเมื่อพร้อม และเป็นเรื่องที่สองฝ่ายยินยอม เตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบหรือจัดการกับสิ่งที่ตามมา เช่น การตั้งครรรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค
- การวิเคราะห์ถึงผลที่จะตามาล่วงหน้า จะช่วยให้เราสามารถเตรียมการ และคิดวิธีการ ป้องกันและ/หรือหลีกเลี่ยงไม่ให้ตัวเองและคนที่เกี่ยวข้องต้องเผชิญกับปัญหาที่อาจตามมา ดังนั้น เมื่อนักเรียนคิดและคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าสิ่งที่ตัวเองต้องการและไม่ต้องการให้ เกิดขึ้นคืออะไร ก็สามารถใช้เป็นเหตุผลประกอบการตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำ เพราะผลที่ เกิดขึ้น เป็นเรื่องที่เราจะต้องเผชิญและรับผิดชอบต่อด้วยตัวของเราเอง

ข้อควรระวัง

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรระมัดระวังการใช้ทัศนคติตัดสิน หรือให้คุณค่าผิดถูกในการพูดถึงการมี เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพราะอาจมีผู้เรียนบางคนเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน
- วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ การพูดถึงผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อชี้ให้ผู้เรียนเห็น และใช้เป็นองค์ประกอบในการคิดและตัดสินใจ

๖. การวัดและประเมินผล

ประเมินผลจากกระดาษคำตอบ “วิธีการที่ทำให้มันในว่าจะเกิดผลด้านบวก และวิธีการป้องกันผลด้านลบ” โดยมีเกณฑ์ดังนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่

- ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
- กลุ่มมีความสนุกสนาน
- มีวิธีการป้องกันที่มีเหตุผลและสามารถทำได้จริง ๓ ข้อขึ้นไป
- ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน

๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน

๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

แผนกิจกรรม ๑

กิจกรรมกลุ่มย่อย ระดมสมอง:

“สิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กัน มีอะไรบ้าง”

Blank area for group activity.

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

Blank area for group member names.

แผนกิจกรรม ๒
“เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น: ผลที่ตามมาและการป้องกัน”

จากการระดมความคิดเห็นของกลุ่ม ในประเด็น “สิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กัน มีอะไรบ้าง” นั้น

หากเราในฐานะวัยรุ่น ตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์	
สิ่งที่ยากให้เกิดขึ้น คือ...	สิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้น คือ...
๑. _____ ๒. _____ ๓. _____	๑. _____ ๒. _____ ๓. _____
วิธีการที่จะทำให้มั่นใจว่า จะเกิดผลในด้านบวก คือ ...	วิธีการป้องกัน ไม่ให้เกิดผลในด้านลบ คือ ...
๑. _____ ๒. _____ ๓. _____ ๔. _____ ๕. _____	๑. _____ ๒. _____ ๓. _____ ๔. _____ ๕. _____

หน่วยที่ ๓ แสวงหาคำตอบ

คาบเรียนที่ ๙ ของคำถาม

เวลา ๖๐ นาที (หรือใช้ ๒ คาบเรียน)

๑. สาระสำคัญ

ข้อมูลที่ต้องเป็นพื้นฐานแก่ผู้เรียนในการดูแลสุขภาพทางเพศที่ดี ผู้เรียนควรมีความเข้าใจในเรื่อง สรีระที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อ สามารถแยกแยะความเชื่อผิด ๆ ที่เกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัยและวิธีป้องกันการตั้งครรภ์

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เข้าใจสรีระที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี
๒. ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ HIV

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

“ของคำถาม” เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนนำความรู้เดิมมาตอบคำถามและแลกเปลี่ยนกันในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ วิธีการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โดยใช้วิธีการแข่งขันตอบคำถามเพื่อ กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนให้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. กระดาษขาว
๔. ของจดหมายเท่าจำนวนคำถาม
๕. คำถามเกี่ยวกับการเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ ๑๖ คำถาม
๖. ของรางวัลเล็ก ๆ ที่ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถหาได้

การเตรียมการ

- คำถามที่เตรียมไว้สำหรับคาบเรียนนี้มีทั้งหมด ๑๖ คำถาม ผู้ดำเนินการควรเตรียมการว่าจะ เลือกใช้คำถามใดบ้างในคาบเรียน เพราะเวลาอาจไม่พอสำหรับ ๑๖ คำถาม
- ทั้งนี้ กิจกรรมนี้อาจใช้สำหรับสองคาบเรียนได้ หากเห็นว่าควรให้นักเรียนรู้ทั้งหมด

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงว่า กิจกรรม “ของคำถาม” วันนี้ จะเป็นการแข่งขันตอบคำถามระหว่างทีม
๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มทำงานเป็นทีมเพื่อปรึกษาหาคำตอบที่ถูกต้อง
๓. ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อทีมของตัวเอง ผู้ดำเนินการเขียนชื่อทีมทั้ง ๔ ทีมบนกระดาน เพื่อจดคะแนนที่แต่ละทีมได้รับในการตอบคำถาม
๔. กติกามีดังนี้ แต่ละทีมจะต้องตอบคำถามพร้อมให้คำอธิบายที่ชัดเจนในแต่ละข้อ
 - ทุกทีมมีคะแนนเริ่มต้นที่ ๒๐ คะแนน
 - ถ้าตอบคำถามที่ตัวเองเลือก ถูก จะได้เพิ่ม ๑๐ คะแนน
 - ถ้าตอบคำถามที่ตัวเองเลือก ผิด จะถูกหัก ๑๐ คะแนน
 - ถ้าเลือกโยนคำถามที่ตัวเองเลือกให้ทีมอื่น จะถูกหัก ๕ คะแนน
 - ทีมที่ถูกโยนคำถามให้ ถ้าตอบถูก จะได้คะแนนเพิ่มเป็น ๑๕ คะแนน
 - ทีมที่ถูกโยนคำถามให้ ถ้าตอบผิด จะถูกหัก ๕ คะแนน
 - ทีมที่ตอบคำถามในข้อที่เพื่อนตอบผิด จะได้คะแนนโบนัสเป็น ๑๕ คะแนน
 - ทีมที่ตอบถูก มีสิทธิเลือกตอบข้อต่อไป หรือ เลือกให้ทีมอื่นตอบก็ได้
๕. เริ่มต้นโดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละทีมจับฉลากลำดับการตอบคำถามของตนเอง
๖. มอบของคำถามให้กลุ่มที่หนึ่งเลือก ผู้ดำเนินการอ่านคำถามให้ทุกคนได้ยิน ให้เวลาสมาชิกกลุ่มที่เลือกคำถาม ๑ นาที ในการปรึกษาหาคำตอบ และให้ส่งตัวแทนตอบ
๗. ผู้ดำเนินการจับเวลา และเรียกให้ตัวแทนกลุ่มตอบ ถ้าตอบถูกให้คะแนนตามกติกา ถ้าตอบผิด ให้ถามทีมที่เหลือ ทีมโดยยกมือเร็วที่สุดได้เป็นผู้ตอบ และให้คะแนนตามกติกา
๘. ให้แต่ละทีมผลัดกันเลือกของคำถาม ตามลำดับที่จับฉลากได้ จนกว่าคำถามจะหมด หรือหมดเวลา
๙. ในแต่ละ ผู้ดำเนินการควรสรุปคำตอบที่ถูกต้อง และเพิ่มเติมหากต้องการสร้างความกระจ่างให้นักเรียน
๑๐. รวมคะแนน และแจกรางวัลกลุ่มที่ชนะ

๑๑. มอบหมายการบ้านสำหรับใช้ในการเรียนคาบต่อไป

การบ้าน: ขออาสาสมัคร ๒ กลุ่มเพื่อเตรียมสำหรับคาบเรียนต่อไป

กลุ่มแรก อาสาสมัคร ๔ คน หญิง ๒ ชาย ๒

- ให้อาสาสมัครลงสวมบทบาทในการไปหาซื้ออุปกรณ์ต่อไปที่ร้านค้า ร้านขายยา หรือสถานบริการสาธารณสุข*

- ๑) ยาคุมฉุกเฉิน
- ๒) ถุงยางอนามัย
- ๓) ยาเม็ดคุมกำเนิด
- ๔) ชุดตรวจการตั้งครรภ์

- อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ ว่า เราต้องการดูว่าการที่วัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ จะเกิดเหตุการณ์อย่างไรบ้าง เช่น บรรยายภาคในร้าน ปฏิกริยาหรือ/และท่าทีของคนขาย คนอื่นๆ ในร้าน ฯลฯ เพื่อนำประสบการณ์นั้นมาเล่าให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง ดังนั้น ขอให้อาสาสมัครไม่ต้องบอกผู้ขายว่าครูให้มาซื้อ เพื่อจะได้เห็นปฏิกริยาจริงๆ และขอให้ตกลงกันเพื่อไปหาซื้อคนละร้าน

*** กิจกรรมนี้ ขอให้ครูเตรียมค่าใช้จ่ายคืนให้นักเรียนตามราคาจริงที่นักเรียนไปซื้อมา เพื่อไม่ให้เป็นการกับนักเรียน**

กลุ่มที่สอง อาสาสมัคร ๖ คน หญิง ๓ ชาย ๓

- ให้สัมภาษณ์ผู้ใหญ่ในประเด็นนี้

“เห็นด้วยหรือไม่ที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิดและถุงยาง รวมทั้งรู้วิธีการใช้ที่ถูกต้อง เพราะเหตุใด ใครควรเป็นผู้สอนวัยรุ่น”

- ให้อาสาสมัครสองคน สัมภาษณ์ คุณพ่อคุณแม่ หรือ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ในบ้าน โดยให้แต่ละคน สัมภาษณ์ ๒ คน (ชาย ๑ หญิง ๑)
- ให้อาสาสมัครสองคน สัมภาษณ์ ครูที่ไม่ได้สอนเพศศึกษา โดยให้แต่ละคน สัมภาษณ์ครูชาย หญิงอย่างละ ๑ คน
- ให้อาสาสมัครสองคน สัมภาษณ์ คนทั่วไป (อายุ ๒๕ ปีขึ้นไป) โดยให้แต่ละคน สัมภาษณ์ ๒ คน (ชาย ๑ หญิง ๑)

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการบ้าน และการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่

- ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- มีคำตอบที่ถูกต้อง ๒ ข้อขึ้นไป
- ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
- ส่งการบ้านตรงเวลา

๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน

๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

๔. ตัด ๐.๕ คะแนนสำหรับผู้ส่งการบ้านไม่ตรงเวลา และ ๑ คะแนนสำหรับผู้ไม่ส่งการบ้าน

๕. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

แผนกิจกรรม “ของคำถาม”

(ตัดคำถามใส่ของจดหมายของละ ๑ คำถาม)

๑. การมีเพศสัมพันธ์แบบ “หลังภายนอก” เป็นวิธีการที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๒. เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด
๓. ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ วัน ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่
๔. ในการนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันแรกวันที่ ๑๑ และมีประจำเดือน ๕ วัน ถึงวันที่ ๑๕ เป็นวันสุดท้าย การมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๑๙ ยังอยู่ในระยะปลอดภัย ไม่เกิดการตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่
๕. การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศ ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๖. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ให้กินทันทีหลังร่วมเพศทุกครั้งจึงจะได้ผล ใช่หรือไม่
๗. การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน เป็นวิธีที่จะสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่
๘. การใส่ถุงยางอนามัย ๒ ชั้น จะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น ใช่หรือไม่
๙. ในการมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าผู้ชาย ใช่หรือไม่
๑๐. การรักเดียวใจเดียว เป็นวิธีที่มั่นใจได้ว่าจะปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี ใช่หรือไม่
๑๑. ผู้ชายควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย และผู้หญิงควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ยาคุมกำเนิด ใช่หรือไม่
๑๒. อวัยวะเพศของผู้หญิงมีกลิ่นเหม็นและสกปรก จึงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด ใช่หรือไม่
๑๓. หากคู้่นำผลการตรวจเลือดส์มาให้คุณว่าเป็นผลลบ หมายความว่าไม่มีเชื้อเอชไอวี ไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางหากมีเพศสัมพันธ์กัน ใช่หรือไม่
๑๔. หากต้องการให้การใช้ถุงยางมีการหล่อลื่นมากขึ้น สามารถใช้โลชั่นเพิ่มการหล่อลื่นได้ ใช่หรือไม่
๑๕. หลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ในเดือนถัดมาพบว่า ประจำเดือนไม่มาตามกำหนด แปลว่าตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่
๑๖. หากเกิดการตั้งครรภ์แล้วอยากยุติการตั้งครรภ์ การกินยาขับเลือด เช่น ยาสตรีเพ็ญภาค จะช่วยให้ไม่ท้อง ใช่หรือไม่

คำเฉลย

“ช่องคำถาม”

๑. การมีเพศสัมพันธ์แบบ “หลังภายนอก” เป็นวิธีการที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

ตอบ **ไม่ใช่** เพราะขณะที่กำลังมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายจะสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอดของผู้หญิง ซึ่งในขณะนั้น โดยธรรมชาติเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นจะเกิดการหลั่งน้ำหล่อลื่นออกมา ก่อนที่จะถึงจุดสุดยอด น้ำหล่อลื่นที่ออกมาในขณะที่ร่วมเพศจะมีสูกิจอยู่ด้วย หากคนๆ นั้นมีเชื้อเอชไอวี หรือเชื้อกามโรค เชื้อเหล่านี้ก็จะปนอยู่ในน้ำหล่อลื่นด้วยเช่นกัน

ในขณะเดียวกัน การหลังภายนอก จัดว่าเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ชายที่ต้องควบคุมอารมณ์ในขณะที่ใกล้ หรือกำลังถึงจุดสุดยอด เพื่อถอนอวัยวะเพศออกมาหลังข้างนอก หรืออาจถอนอวัยวะเพศออกมาไม่ทัน ดังนั้น โอกาสการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จึงอาจเกิดขึ้นได้ และที่สำคัญ การหลังข้างนอกขึ้นอยู่กับฝ่ายชายฝ่ายเดียว โดยที่ฝ่ายหญิง (หรือคู่ขนอนชายที่เป็นฝ่ายรับ) ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้เลย

๒. เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด

ตอบ กินเม็ดแรกภายใน ๕ วันของการมีประจำเดือน คือ ตั้งแต่วันแรก หรือวันที่ ๒, ๓, ๔ หรือ ๕ ที่มีประจำเดือน จากนั้น กินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ด จนหมดแผงสำหรับแผงต่อไป ถ้าเป็นยาคุมแบบ ๒๑ เม็ด ให้เว้นไป ๗ วัน หรือเมื่อประจำเดือนมาวันแรกของเดือนถัดไป ส่วนยาคุมแบบ ๒๘ เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย



๓. ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ วัน ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่

ตอบ **ไม่ใช่** ถ้าลืมกินยา ๑ วัน ให้กินทันทีที่นึกได้ในวันนั้น และกินยาเม็ดลำดับต่อไปตามปกติ (คือ กิน ๒ เม็ดในวันนี้นึกได้)

ถ้าลืมกินยา ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่สี่

หากลืมกินยาเกิน ๒ วัน ควรหยุดกินยาคุมฯ แผงนั้นไปเลย และเลือกวิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นๆ ไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางฯ แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในวันแรกหรือภายใน ๕ วันของการมีประจำเดือนครั้งต่อไป

ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่อง

ยาเม็ดคุมกำเนิด (Pill, Oral Contraceptive – OC)

เป็นยาคุมกำเนิดชนิดกินประกอบด้วยส่วนผสมของฮอร์โมนสังเคราะห์ ๒ ชนิดคือ เอสโตรเจน และโปรเจสติน จัดทำเป็นแผง ระบุวันตามลำดับลูกศรเพื่อกันลืม

ยาเม็ดคุมกำเนิดมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีปริมาณยาและจำนวนเม็ดไม่เท่ากัน เช่น ๒๑ เม็ด และ ๒๘ เม็ด

กลไกการออกฤทธิ์ ฮอร์โมนในยาจะทำให้

- ยับยั้งการสุกของไข่ และไม่มีการตกไข่
- ทำให้น้ำเมือกที่ปากมดลูกข้นขึ้น ทำให้เชื้ออสุจิเข้าสู่โพรงมดลูกได้ยาก
- ทำให้ไม่มีการเจริญของเยื่อบุมดลูก เยื่อบุมดลูกจึงมีสภาพไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อนที่ได้รับการผสมแล้ว

ยาเม็ดคุมกำเนิดที่ขายในท้องตลาดทั่วไป มีด้วยกัน ๓ กลุ่มคือ

๑. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combined Pill) เป็นยาคุมที่ตัวยาแต่ละเม็ดมีส่วนประกอบของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสติน มีทั้งชนิด ๒๑ และ ๒๘ เม็ด สำหรับชนิด ๒๘ เม็ดนั้น ตัวยา ๗ เม็ดที่เพิ่มขึ้นจะไม่มีตัวยาฮอร์โมนแต่จะเป็นวิตามินหรือธาตุเหล็กแทน

๒. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่มีเฉพาะโปรเจสติน (Progestin-only Pill or Minipill) มีชนิดที่จัดทำเป็นแผง ๒๘ เม็ด ยาทุกเม็ดมีตัวยาเหมือนกัน ยานี้มีประโยชน์ในผู้ที่ไม่สามารถทนอาการข้างเคียงของฮอร์โมนเอสโตรเจนได้

วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๑ เม็ด

- ให้เริ่มต้นกินยาเม็ดแรก ภายในช่วงเวลา ๕ วันแรกของรอบเดือน (นับวันแรกที่ประจำเดือนมาเป็นวันที่หนึ่ง) จากนั้นกินยาติดต่อกันทุกวันจนหมดแผง ในเวลาใดก็ได้ แต่ควรกินเวลาเดียวกันทุกวัน (การกินเรียงตามลูกศรและตรงกับวัน จะช่วยป้องกันการลืมกินยา แต่ยาทุกเม็ดมีตัวยาเหมือนกัน)
- เมื่อยาหมดแผง ให้หยุดกินยา ๗ วันสำหรับผู้ที่ใช้ชนิด ๒๑ เม็ด ระหว่างหยุดยา ๒-๔ วัน จะมีเลือดประจำเดือนมา เมื่อหยุดยาคครบกำหนด ให้เริ่มกินยาในแผงต่อไปทันทีในวิธีเช่นเดิม โดยจะเริ่มกินยาเม็ดใดในแผงก่อนก็ได้ แต่ถ้ากินตรงกับวันกำกับจะช่วยป้องกันไม่ให้ลืมกินยา

วิธีการรับประทานยาเม็ดชนิด ๒๔ เม็ด

- เริ่มกินยาในวันแรกของรอบประจำเดือน กินเม็ดแรกในส่วนที่ระบุบนแผงว่าเป็นจุดเริ่มต้นใช้ยา และกินตามวันกำกับตามทิศทางลูกศรจนหมดแผง
- กินแผงใหม่ติดต่อกันได้โดยไม่ต้องหยุดยา

๔. ในการนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันแรกวันที่ ๑๑ และมีประจำเดือน ๕ วัน ถึงวันที่ ๑๕ เป็นวันสุดท้าย การมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๑๙ ยังอยู่ในระยะปลอดภัย ไม่เกิดการตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่

ตอบ **ไม่ใช่** เพราะการนับระยะปลอดภัยที่เรียกว่าหน้า ๗ หลัง ๗ จะใช้วันแรกของการมีประจำเดือนเป็นวันเริ่มต้นนับ ๑ โดยนับย้อนขึ้นไป ๗ วัน เป็นระยะหน้า ๗ และนับไปอีก ๗ วันเป็นระยะหลัง ๗ ดังนั้น ในกรณีนี้ ระยะปลอดภัย คือ ใช้วันที่ ๑๑ เป็นวันเริ่มนับ

หน้า ๗ คือ วันที่ ๑๑, ๑๐, ๙, ๘, ๗, ๖, ๕

หลัง ๗ คือ วันที่ ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗

๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๘	๙	๑๐	๑๑ ประจำเดือน มาวันแรก	๑๒	๑๓	๑๔
๑๕ ประจำเดือน มาวันสุดท้าย	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑

เพราะฉะนั้นวันที่ ๑๙ จึงไม่ใช่ระยะปลอดภัย

อย่างไรก็ดี การนับระยะปลอดภัยหรือ หน้า ๗ หลัง ๗ นี้ เพื่อป้องกันท้องจะใช้ได้ผลสำหรับผู้หญิงที่มีรอบเดือนปกติเท่านั้น (การนับรอบเดือน จะนับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนมา จนถึงวันก่อนมีประจำเดือนครั้งต่อไป รอบเดือนโดยเฉลี่ย คือ ๒๘ วัน ซึ่งบางคนอาจจะสั้นหรือนานกว่านี้) และที่สำคัญวิธีนี้ไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

๕. การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

ตอบ **ใช่** เพราะเมื่อผู้ชายสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปหลังในช่องคลอดของผู้หญิงนั้น อสุจิจะเกาะติดกับเยื่อคอมดลูกและผนังช่องคลอดทันที การสวนล้างช่องคลอดหลังจากมี

เพศสัมพันธ์จึงไม่มีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์ หรือการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ นอกจากนี้ สารเคมีที่ใช้อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองเยื่อเมือกของช่องคลอดด้วย เพราะน้ำยาจะทำลายสารที่คอยป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอด ซึ่งร่างกายสร้างขึ้นตามธรรมชาติอยู่แล้ว

๖. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งจึงจะได้ผล ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะยาคุมฉุกเฉินจะต้องกิน **๒ เม็ด** คือ กินเม็ดแรกทันทีหรือไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง หลังมีเพศสัมพันธ์ (ยิ่งกินเม็ดแรกเร็วเท่าไร ประสิทธิภาพในการป้องกันท้องยิ่งได้ผลดี) แล้ว กินเม็ดที่สอง หลังจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง

(ถ้ามีเพศสัมพันธ์หลายครั้งติดกันให้กินยาเม็ดแรกหลังการมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้าย)

หากกินถูกวิธีแบบนี้ จะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ประมาณ ๘๕ % ไม่ควรกิน ยานี้เกิน ๔ เม็ดต่อเดือน เพราะมีปริมาณฮอร์โมนที่สูงมากอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพผู้หญิง ในระยะยาวได้

ยานี้ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรกินเพื่อการวางแผนคุมกำเนิดทั่วไป ยาเม็ด คุมกำเนิดฉุกเฉินที่มีจำหน่ายในประเทศไทยมี ๒ ยี่ห้อ คือ โปสทินอร์ (Postinor) และ มาดอนนา (Madonna)

๗. การตรวจเลือดก่อนแต่งงานเป็นวิธีที่จะสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะการตรวจเลือดแบบที่ใช้กันทั่วไป คือ การตรวจหาภูมิคุ้มกันเชื้อ ดังนั้น ถ้า ตรวจเลือดในระยะเลือดแฝง (window period) คือ อยู่ในระหว่างช่วง ๓ เดือนหลังจากรับ เชื้อเอชไอวี จะตรวจไม่พบเชื้อเอชไอวี แต่บุคคลผู้นั้นมีเชื้ออยู่ในร่างกายและสามารถแพร่ ให้กับคู่ได้หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยป้องกัน

ความหมายของผลการตรวจเลือดเอชไอวี คือ ผลเลือดบวก หมายถึง มีเชื้อเอชไอวี แต่ผลเลือดลบ แปลได้ ๒ อย่าง คือ

- ก) ไม่มีเชื้อเอชไอวี (ในกรณีที่ตั้งแต่วันการมี เพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ๓ เดือนก่อนไป ตรวจเลือด) หรือ
- ข) มีเชื้อแต่ยังตรวจไม่พบ (ในกรณีที่อยู่ในระยะ เลือดแฝง)

ดังนั้น การตรวจเลือดเอชไอวี จึงเป็นการรู้ผลเลือด ของตนเองในอดีตเมื่อ ๓ เดือนที่แล้ว และไม่สามารถ รับประกันผลเลือดในอนาคตได้ หากไปมีพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการติดเชื้อเอชไอวีอีก



๘. การใส่ถุงยางอนามัย ๒ ชั้น จะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะการใส่ถุงยางสองชั้นทำให้เนื้อเยื่อเสียดสีกันมากขึ้น อาจทำให้เกิดการแตกได้ ดังนั้นใส่ถุงยางเพียงชั้นเดียวก็เพียงพอต่อการป้องกันท้องและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ในขณะที่เดียวกัน การสวมถุงยางชั้นเดียวจะทำให้ไม่รู้สึกอึดอัด และไม่สิ้นเปลืองเงินมากขึ้น การใช้ถุงยางอนามัยเพียงชั้นเดียว หากสามารถใช้ได้ทุกครั้งกับทุกคนก็สามารถทำให้ชีวิตทางเพศปลอดภัยได้อย่างมั่นใจ



๙. ในการมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าผู้ชาย ใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ เพราะ โดยสรีระแล้ว อวัยวะเพศผู้หญิงมีพื้นที่ในการสัมผัสเชื้อเอชไอวีมากกว่าอวัยวะเพศผู้ชาย คือ สรีระผู้ชายจะสัมผัสกับเชื้อเอชไอวีจากน้ำในช่องคลอดของผู้หญิงเฉพาะที่บริเวณปลายอวัยวะเพศที่เป็นหนังอ่อนและรูทอปปัสสาวะ แต่ในขณะที่อวัยวะเพศผู้หญิงจะสัมผัสเชื้อเอชไอวี จากการที่ผู้ชายหลั่งน้ำสุจิเข้าไปในช่องคลอด เชื้อเอชไอวีจะไหลเข้าไปจับบออยู่ตามเยื่อบุอ่อนๆ ภายในช่องคลอดและเยื่อบุมดลูก นับเป็นช่องทางให้เชื้อเอชไอวีในน้ำสุจิซึมผ่านได้ง่ายกว่า

อย่างไรก็ดีไม่ว่าหญิงหรือชาย หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันกับคนที่เราไม่รู้ว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ก็ทำให้มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อได้เหมือนกัน ดังนั้น จึงควรใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งเพื่อความมั่นใจ

๑๐. “รักเดียวใจเดียว” เป็นวิธีที่มั่นใจได้ว่าจะปลอดภัยจากการติดเชื้อ HIV ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะ โอกาสเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของการติดเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับผู้มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งดูจากภายนอกไม่สามารถรู้ได้ว่ามีใครมีเชื้อบ้าง

ดังนั้น เรื่องรักเดียวใจเดียวจึงไม่เกี่ยวกับเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เนื่องจาก ความปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวีขึ้นอยู่กับประวัติความสัมพันธ์ทางเพศของแต่ละคน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยมาก่อน หรือยังมีอยู่ และไม่ได้มีการป้องกันกับคู่ปัจจุบัน ก็อาจมีโอกาสรักษาเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้

๑๑. ผู้ชายควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย และผู้หญิงควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใส่ยาคุมกำเนิด ใช่หรือไม่

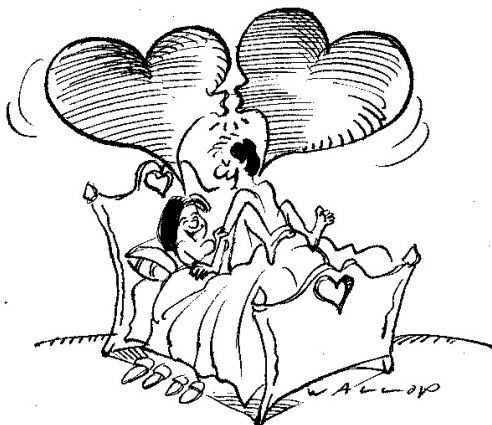
ตอบ ไม่ใช่ เพราะการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องระหว่างสองคน ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ที่ตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์กัน ควรต้องร่วมรับผิดชอบด้วยกัน หากไม่ยอมให้มีผลกระทบใดๆ ตามมา การตัดสินใจเลือกวิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ควรคำนึงถึงทั้งเรื่องการป้องกันท้องและการป้องกันโรค ซึ่ง “ถุงยาง” เป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดเพียงชนิดเดียว ที่สามารถป้องกันท้องและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมถึงเชื้อเอชไอวีด้วย

๑๒. อวัยวะเพศของผู้หญิงมีกลิ่นเหม็นและสกปรก จึงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะโดยธรรมชาติ อวัยวะเพศของผู้หญิง หรือผู้ชายจะมี “กลิ่นเฉพาะตัว” กันทุกคน แต่เนื่องจากอวัยวะเพศหญิงมีลักษณะที่เป็นซอกหลืบ จึงง่ายที่จะเกิดการหมักหมมเหม็น และทำให้เกิดกลิ่นขึ้นมาได้ ทั้งนี้ การอาบน้ำ หรือการทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศด้วยน้ำสบู่ ล้างด้วยน้ำสะอาดและซับให้แห้งก็พอเพียงแล้ว แต่หากว่ากลิ่นที่อวัยวะเพศรุนแรงเกินไปและมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีเมือกออกมากและมีสีเหลือง เข้มปนเขียว หรือมีอาการคัน แสดงว่าเป็นอาการที่ผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

๑๓. หากผู้นำผลการตรวจเอ็ดส์มาให้ดูว่าเป็นผลลบ หมายความว่าไม่มีเชื้อเอชไอวี ไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางหากมีเพศสัมพันธ์กัน ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะผลเลือดของคุณที่นำมาให้ดูนั้น เป็นผลของอดีตเมื่อ ๓ เดือน ไม่ใช่ผลเลือด



ปัจจุบันและอนาคต ดังนั้น หากในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา คู่ไปมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ก็อาจทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงได้เช่นกัน นอกจากนั้น ผลเลือดเป็นลบ อาจหมายถึง มีเชื้อแต่ยังตรวจไม่พบ เพราะอยู่ในระยะเลือดแฝง

ดังนั้น หากต้องการความมั่นใจ ควรพูดคุยกันให้เข้าใจเรื่อง “ความหมายของการตรวจเลือดเอชไอวี และความหมายของผลเลือด” และควร

วางแผนร่วมกันว่า จะใช้ชีวิตทางเพศด้วยกันอย่างไรให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี เช่น การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับทุกคน เป็นต้น

๑๔. หากต้องการให้การใช้ถุงยางมีการหลอ่ลื่นมากขึ้น สามารถใช้โลชั่นเพิ่มการหลอ่ลื่นได้ ไช้หรือไม่

ตอบ **ไม่ใช่** เพราะถุงยางอนามัยทำจากยางพารา ซึ่งจะไวต่อการรั้วซึม หรือทำให้ถุงยางอนามัยแตกได้ง่าย หากสัมผัสกับสารที่มีส่วนผสมของน้ำมันหรือโลชั่นต่างๆ เช่น โลชั่นทาผิว ทาผิว เป็นต้น ทั้งนี้ ในถุงยางอนามัยจะมีสารหลอ่ลื่น ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนผสมของน้ำที่ช่วยในการหลอ่ลื่นอยู่แล้ว หากรู้สึกว่ายังหลอ่ลื่นไม่พอ สามารถซื้อเจลหลอ่ลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำได้ตามร้านขายยาทั่วไป

๑๕. หลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ใน ๒ สัปดาห์ถัดมาพบว่า ประจำเดือนไม่มาตามกำหนด แปลว่าตั้งครรภ์ ไช้หรือไม่

ตอบ **ไม่ใช่** เพราะ การที่ประจำเดือนคลาดเคลื่อนนั้น อาจมีสาเหตุหลายอย่าง เช่น การกังวลกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันจนทำให้เกิดความเครียด ดังนั้น หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน แล้วพบว่า ในเดือนถัดไป หากประจำเดือนยังไม่มาตามปกติภายใน ๑๕ วัน แล้วรู้สึกกังวล สามารถซื้ออุปกรณ์ “ชุดทดสอบการตั้งครรภ์” จากร้านขายยาทั่วไปมาตรวจได้ด้วยตนเอง โดยให้เก็บปัสสาวะแรกของตอนเช้า ใส่ในภาชนะทดสอบ หากผลเป็นลบ แสดงว่า “ไม่ท้อง” แต่หากผลเป็นบวก แสดงว่า “ท้อง” แต่หากว่าไม่มีอาการคลื่นไส้ อ่อนเพลีย หน้ามืดหรือเวียนศีรษะ ซึ่งเป็นอาการของคนท้อง ให้รอไปอีก ๗ วัน แล้วตรวจซ้ำอีกครั้ง

๑๖. หากเกิดการตั้งครรภ์แล้วอยากยุติการตั้งครรภ์ การกินยาขับเลือด เช่น ยาสตรีเพ็ญภาค จะช่วยให้ไม่ท้อง ไช้หรือไม่

ตอบ **ไม่ใช่** เพราะยาสตรีเพ็ญภาคนั้นไม่ใช่ยาขับเลือด ถ้ามีการท้องเกิดขึ้นกินยานี้เข้าไปก็ไม่สามารถยุติการตั้งท้องได้ และอาจมีผลเสียต่อสุขภาพ หากต้องการยุติการตั้งครรภ์ให้ปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการให้คำปรึกษาสำหรับผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อมจะปลอดภัยกว่า เช่น มูลนิธิผู้หญิง มูลนิธิเพื่อนหญิง ศูนย์แฮป



ปีไลน์ ศูนย์โฮปไลน์ สายด่วนวัยรุ่น ศูนย์ฮอทไลน์ บ้านพระคุณ สหทัยมูลนิธิ สมาคมพัฒนา
ประชากรและชุมชน สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เป็น
ต้น



ความลับเรื่องถุงยางอนามัย

(คัดลอกจาก พีรยุ ดีประเสริฐ หนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน
วันพุธที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑)

สุรเกียรติ์ เกษมสุวรรณ ผู้จัดการฝ่ายผลิต บริษัทลอนดอน รอยัล คอนซูเมอร์ โพรดักท์ (ประเทศไทย) จำกัด อธิบายให้ฟังว่า ทุกครั้งที่เปิดโอกาสให้บุคคลภายนอก เข้าเยี่ยมชมโรงงานนั้น ถือเป็นเรื่องใหญ่ที่ทางบริษัทให้ความสำคัญ และพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน บริษัทต้องทำเรื่องขออนุญาต ไปที่บริษัทแม่ที่ลอนดอน ประเทศอังกฤษ ล่วงหน้าอย่างน้อย ไม่ต่ำกว่า ๑ สัปดาห์ ก่อนที่บุคคลภายนอก จะได้รับการอนุมัติ ให้เข้าเยี่ยมชมเทคโนโลยี การผลิตถุงยางอนามัยเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ด้วยเงื่อนไขที่ว่า ห้ามถ่ายรูปภายในโรงงานเป็นอันขาด

"จริง ๆ แล้วในทุกขั้นตอนการผลิต ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วยความลับตลอด ไม่ว่าจะเป็น ในส่วนของสูตรน้ำยางที่ทางดูริเอ็กซ์คิดค้นและพัฒนามาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า ๑๐ ปี หรือแนวองศาในการเอียงของแท่งแก้ว เพราะฉะนั้น เราถึงต้องควบคุมเรื่องภาพถ่ายอย่างเข้มงวด เนื่องจาก ถ้าภาพถูกเผยแพร่ออกไป ผู้ผลิตรายอื่นที่มีปัญหา และยังแก้ไขไม่ได้ เขาเห็นภาพเพียงแค่นิดเดียว เขาก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ในทันที"

นอกจากความลับที่ต้องมีการควบคุมอย่างเข้มงวดแล้ว กระบวนการผลิตถุงยางอนามัย ยังเต็มไปด้วยความลับซับซ้อน มิหนำซ้ำยังต้องผ่านการตรวจสอบคุณภาพ อย่างละเอียดถี่ถ้วน ตั้งแต่ขั้นตอนแรกถึงขั้นตอนสุดท้ายเช่นกัน เพราะฉะนั้น กว่าที่ถุงยางอนามัย แต่ละชิ้น จะหลุดออกมา ให้เรา ๆ ท่าน ๆ ได้ใช้นั้น จึงไม่ใช่เรื่องง่าย ที่เพียงแค่เอาแท่งแก้ว สำหรับขึ้นรูปจุ่มไปในน้ำยาง อบให้แห้ง ก็สามารถนำมาใช้งานได้แล้ว

กระบวนการผลิตถุงยางอนามัยเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ในสวนยางพาราในประเทศมาเลเซีย ก่อนที่จะมีการส่งยางดิบเข้ามาที่โรงงาน จะต้องมีการนำตัวอย่างมาตรวจสอบเสียก่อน ถ้าตัวอย่างดังกล่าวไม่ผ่านการตรวจสอบ บริษัทฯ จะไม่รับยางในครั้งการผลิตนั้น เข้าสู่โรงงาน

กรณีที่ผ่านการตรวจสอบ จะมีการกำหนดรหัสประจำตัวที่ใช้ในทุกขั้นตอนการผลิต จากนั้นส่วนผสมต่าง ๆ ที่เป็นสูตรเฉพาะที่ส่งตรงมาจากอังกฤษ จะถูกนำมาผสมกับ น้ำยางดิบ เพื่อให้ยางมีความคงตัวและทนทาน หลังจากที่ใช้เวลาบ่มตัวไม่น้อยกว่า ๑๐ วัน เพื่อให้ เกิดปฏิกิริยาเคมีอย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่วนผสมนี้จะถูกนำไปใช้ในขั้นตอนการผลิตต่อไป

ถัดมาคือขั้นตอนการจุ่มขึ้นรูป ขั้นตอนนี้จะต้องทำภายในห้องปลอดฝุ่นละออง ซึ่งติดตั้งระบบกรองอากาศไฟฟ้าสถิต โดยแท่งแก้วสำหรับขึ้นรูปที่เรียงต่อกันเป็นแถวจะค่อย ๆ เคลื่อนตัวลงจุ่มในถังที่มีส่วนผสมน้ำยางธรรมชาติที่ต้องควบคุมอุณหภูมิให้เหมาะสม

แท่งแก้วแต่ละแท่งจะหมุนไปรอบ ๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ ส่วนผสมนี้ กระจายตัว ติดแท่งแก้ว ด้วยความหนาเท่า ๆ กันทั้งชิ้น จากนั้นแท่งแก้วจะเคลื่อนตัวผ่านเข้าตู้อบ อินฟราเรด เพื่อให้หน้ายาง แห้ง



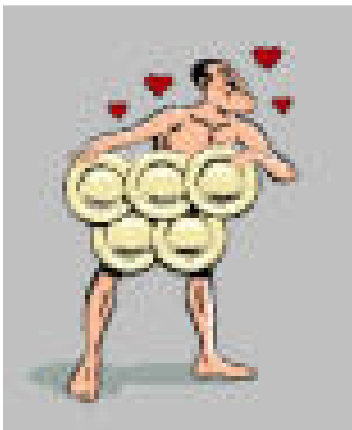
เมื่อออกจากตู้อบ แท่งแก้วจะต้องจุ่มน้ำยางอีกเป็นครั้งที่สอง เพื่อให้ถุงยางอนามัย มีความหนาและทนทานเพียงพอ และเมื่ออบแห้งครั้งที่สองแล้ว แท่งแก้วจะ เคลื่อนที่ ผ่านแปรงขนนุ่มที่ทำหน้าที่มีวนขอบถุงยาง ก่อนที่จะผ่านเข้าสู่ตู้อบครั้งสุดท้าย เพื่อให้ สารประกอบต่าง ๆ ในส่วนผสม น้ำยางธรรมชาติ ทำปฏิกิริยากันอย่างสมบูรณ์ รวมทั้ง ทำให้ชั้น ของน้ำยางธรรมชาติ ที่เกิดจากการจุ่มครั้งที่สอง หลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกัน

หลังจากนั้นแท่งแก้วจะผ่านขั้นตอนการล้างน้ำที่ผสมสารเคมีเพื่อให้ถุงยางอนามัย ลื่น หลุดออกได้โดยง่าย เมื่อขั้นตอนการขึ้นรูปเสร็จเรียบร้อยแล้ว ในระหว่างนั้น ถุงยางจะถูกนำไป ล้าง สารเคมีต่าง ๆ ให้หลุดออกจากผิวยางถุงยางอนามัยให้หมด พร้อมทั้งใส่แป้งเข้าไป เพื่อป้องกันการ จับตัวเป็นก้อน เมื่อล้างเสร็จก็จะนำเข้าตู้อบ อบให้แห้งต่อไป ขณะเดียวกันถุงยางบางส่วน จะถูกสุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาตรวจสอบคุณภาพ ใน ๓ ส่วนด้วยกัน คือ ตรวจสอบความเร็ว ทดสอบ แรงดันอากาศ และทดสอบความทนทาน

พนักงานจะสุ่มตัวอย่างบางส่วนมาตรวจความเร็ว ด้วยการเติมน้ำเข้าไป ๓๐๐ ซีซี แขนว ทิ้งไว้ประมาณ ๑-๒ นาที แล้วนำมาคลึงบนกระดาษสีซึบน้ำ ถ้าถุงยางเกิดรอยรั่วจะสามารถ สังเกตเห็นรอยน้ำรั่วซึมบนกระดาษสีได้ชัดเจน

จากนั้นถุงยางก็จะถูกส่งต่อไปยังส่วนที่ทำการทดสอบแรงดันอากาศ อากาศจะถูกอัดเข้าไป ในถุงยาง โดยมาตรฐานกำหนดเอาไว้ว่า จะต้องทนแรงอัดอากาศได้ไม่ต่ำกว่า ๑๘ ลิตร ก่อนที่ จะระเบิดแตกออก

บางส่วนจะนำไปทดสอบความทนทานด้วยการยืดชิ้นส่วนถุงยางอนามัยที่ตัดเป็นชิ้น กว้างประมาณ ๒๐ มิลลิเมตร ชิ้นส่วนถุงยางจะต้องยืดออกได้ยาวถึง ๘ เท่าของความยาวปกติ ก่อนจะขาด



"นอกจากฝ่ายผลิตจะควบคุมคุณภาพเองแล้ว เรายัง มีฝ่ายควบคุมคุณภาพ เข้ามาตรวจสอบ อีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเขา ไม่ได้ขึ้นกับฝ่ายเรา ถ้าฝ่ายควบคุมคุณภาพเจอรั่ว ไม่ผ่าน คือไม่ผ่าน ผมไปต่อรองกับเขาไม่ได้ เพราะว่าจริง ๆ แล้วเขา มีสายงานของการตรวจสอบ ที่ขึ้นตรง กับบริษัทแม่ที่ ลอนดอน เขาสามารถรายงานฝรั่งที่อังกฤษได้เลย แม้แต่ผม เอง ซึ่งควบคุม โรงงานทั้งหมด ยังไม่สามารถเข้าไปก้าวท้าว ได้เลย" มาร์ติน เบอร์เชลล์ ผู้อำนวยการ ฝ่ายปฏิบัติการ ยืนยันคุณภาพของดูเร็กซ์

ก่อนที่จะนำถุ่ยมาบรรจุกล่องในชั้นตอนสุดท้าย ถุ่ยทุกชั้นที่ผลิตได้ จะต้องผ่านการตรวจสอบด้วยเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อตรวจหารอยร้าวหรือสิ่งผิดปกติอื่น ๆ ถุ่ยแต่ละชั้นจะถูกครอบลงบนแท่งโครเมียม จากนั้นจะปล่อยกระแสไฟฟ้าแรงดันสูง ขนาด ๒,๐๐๐ โวลต์เข้าไปสู่แท่งโลหะนี้ และจะมีสัญญาณเตือนให้ทราบ เมื่อถุ่ยบางอันมี ชั้นใดชั้นหนึ่ง มีรอยร้าว หรือสิ่งผิดปกติ ซึ่งถุ่ยบางอันมีชั้นนั้น จะถูกแยกออกมาต่างหาก เพื่อคัดทิ้งต่อไป

"เราเคยเจอเหมือนกันนะ มีบางครั้งเกิดอุบัติเหตุแท่งแก้วสำหรับขึ้นรูปไปประกบกับกระจก แล้วเศษแก้วหล่นลงไปใต้น้ำยาง พอเรานำไปตรวจสอบรอยร้าว ด้วยวิธีการทาง อิเล็กทรอนิกส์ปรากฏว่า เกิดร้าวร้อยละ ๕๐-๖๐ เราก็จะไม่เสียเวลาคัด เราจะทิ้งไปทิ้งตลอดเลย นอกจากนี้แล้วในทุกๆ ชั่วโมง เราจะเอาถุ่ยบางที่ร้าว มาเจาะรูให้ร้าว ๑๒ ชั้น แล้วนำไปผ่าน เครื่องอิเล็กทรอนิกส์อีกครั้ง เพื่อดูว่าเครื่องยังทำงานดีอยู่หรือไม่ ซึ่งทุกชั้นจะต้องลงไป ที่ ช่องรีเจกต์หมด ถ้าไม่มีเจกต์ทั้ง ๑๒ ชั้น เราจะหยุดเครื่อง แล้วให้ช่างมาทำการแก้ไข จนกว่าทั้ง ๑๒ ชั้น ถูกรีเจกต์หมด เราถึงมาใช้เครื่องนั้น อีกครั้ง" สุรเกียรติยกตัวอย่างให้ฟัง

อย่างไรก็ตาม แม้กระบวนการตรวจสอบคุณภาพจะดำเนินไปอย่างละเอียดถี่ถ้วนเพียงใด แต่ก็เชื่อว่าถุ่ยบางอันทุกชั้นจะสมบูรณ์แบบและปลอดภัย ๑๐๐% เพราะจากข้อมูล ที่ทางบริษัทผู้ผลิต บันทึกเอาไว้ เปอร์เซนต์ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิต ก็มีความเป็นไปได้ เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของ รุ้ว

"ผมพูดตรง ๆ เลยว่าไม่มีหรือครับที่สินค้าชนิดไหนในโลกจะสมบูรณ์ โดยไม่มีข้อผิดพลาด ไม่ว่าคุณจะใช้สินค้าราคาเป็นล้าน ก็ไม่ได้เป็นเครื่องการันตีว่า คุณจะได้ของดีทุกอย่าง ซ็อรรถยนต์ราคาเป็นล้านมาใหม่ ๆ ขับไปอยู่ดี ๆ เกิดเครื่องดับก็มี "แต่ที่เราพยายามถึงที่สุดที่จะให้เปอร์เซนต์ร้าวออกมาต่ำที่สุด ปกติทั่วไปแล้ว มาตรฐาน ของ ออย. กำหนดเปอร์เซนต์การร้าวเอาไว้ที่ ๐.๒๕% แต่ดูเร็กซ์ ทำได้ ๐.๐๐๐๒% เรียกว่าต่ำกว่านั้นไปไม่รู้เท่าไร เพราะฉะนั้นความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากการใช้ถุ่ยบางอันของเรานี้ ก็ยิ่งต่ำมากขึ้นไปด้วย" ผู้จัดการฝ่ายผลิต อธิบายความปลอดภัยของการใช้ ถุ่ยบางอัน

จากนั้นถุ่ยบางอันที่ตรวจสอบคุณภาพแล้วจะถูกนำไปบรรจุฟอยล์และเติมสารฆ่าเชื้อหรือกลิ่นต่าง ๆ เป็นชั้นตอนสุดท้าย

จะเห็นได้ว่า กว่ำที่จะมาเป็นถุ่ยแต่ละชั้นนั้น เต็มไปด้วยความลับและความยุ่งยาก ในส่วนของผู้ใช้เอง ก็ต้องมีความระมัดระวัง และใช้ให้ถูกวิธีเช่นกัน เพราะมีฉนวนแล้ว แม้สินค้าจะมีคุณภาพ มากมายสักเพียงใด แต่ถ้าผู้ใช้ใช้ไม่เป็นแล้ว อันตรายก็ย่อมอาจ เกิดขึ้นได้ ที่สำคัญคือ ต้องพึงสังวรเอาไว้ว่า ไม่มีวิธีคุมกำเนิด ที่สามารถคุมกำเนิด หรือป้องกันเชื้อไวรัสเอชไอวี หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ๑๐๐%



หน้า เจ็ด หลัง เจ็บ มาแยะแล้ว

นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีหิทธิ

ผมไม่รู้ใครเป็นคนบัญญัติสูตรนี้ขึ้นมา มันสร้างความเจ็บปวดมาแยะแล้ว สักแต่ได้ยิน มาแล้วก็เอามาใช้ ใช้โดยไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วเป็นอย่างไร บางคนก็ว่าหลังจากรอบเดือนหมดแล้วก็นับ หนึ่ง

"ก็..บอกว่า "หลัง" หลังก็ต้องหมดแล้วซี "

ใช่เลยครับ.....ก็..เรียบร้อยยย... ท้องซีครับ

ก่อนอื่นคงต้องมาทำความเข้าใจก่อนว่า "ประจำเดือน" ชื่อก็บอกแล้วว่า มาประจำทุก เดือน นั่นก็หมายความว่า โดยประมาณ หนึ่งเดือน ก็จะมาที บางคนมาแน่นอน 30 วันก็มาที่ทุก ครั้ง บางคน 28 วันมาที่ทุกครั้ง แต่บางคนก็เอาแน่ไม่ได้ บางที 25 วันก็มา พอเดือนถัดมา 29 วัน จึงจะมา แต่ละรอบยาวไม่เท่ากัน แล้วจะนับกันอย่างไร

"วันที่ของรอบเดือน" (Cycle day) ให้นับวันแรกที่ประจำเดือนเป็นวันที่ 1 แล้วนับไปเรื่อย ๆ จนถึงวันสุดท้ายก่อนรอบเดือนครั้งต่อไปจะมา เรียกว่า วันที่ของรอบเดือน เช่น รอบเดือน มาวันที่ 5 6 7 8 9 เมษายน วันที่ 5 เมษายนก็เป็นวันที่ 1 ของรอบเดือน วันที่ 12 เมษายน ก็เป็น วันที่ 8 ของรอบเดือน เป็นต้น

"1 cycle" หรือ "1 รอบเดือน" คือ จำนวนวันในแต่ละรอบ ให้นับจากวันแรกที่รอบเดือน มา เป็นวันที่ 1 แล้วนับไปเรื่อย ๆ จนถึงวันสุดท้าย ก่อนวันรอบเดือนรอบใหม่จะมา ถ้านับได้ 30 วัน ก็เรียกว่า 1 รอบ (1 cycle) มี 30 วัน ถ้านับได้ 26 วัน ก็เรียกว่า 1 รอบ (1 cycle) มี 26 วัน เป็นต้น

ถ้า รอบเดือนของคุณ 1 รอบ (1 cycle) มีจำนวนเท่ากันทุกครั้ง เรียกว่า รอบเดือนมา "แน่นอน" แต่ถ้าแต่ละรอบมีจำนวนวันไม่เท่ากัน เช่น รอบก่อนโน้น มี 28 วัน รอบที่แล้วมี 23 วัน (23วันก็มาแล้ว) แต่พอมารอบนี้ มี 30 วัน (ตั้ง30วัน จึงจะมา) อย่างนี้เรียกว่า รอบเดือนมา "ไม่แน่นอน"

ถามว่า ถ้ารอบเดือนของคุณมา วันที่ 15 ทุกเดือน ไม่ว่าเดือนนั้นจะมีกี่วัน ก็จะมาวันที่ 15 เสมอ เช่น เดือนมกราคม เลือดมาวันที่ 15 เดือนกุมภาพันธ์เลือดก็มา 15 เดือนมีนาคม รอบเดือนก็มาวันที่ 15 คุณก็บอกว่ารอบเดือนมาตรงทุกเดือน (คือมาตรง วันที่ 15 ทุกครั้ง) แต่อย่างนี้ ถือว่า รอบเดือนมาไม่แน่นอนนะครับ เพราะแต่ละรอบ มีจำนวนวันไม่เท่ากัน ลองนับดูซิครับ ตรงนี้มีความสำคัญในการนับวันไข่สุก

ตัวอย่าง รอบเดือนของคนคนหนึ่งมาดังนี้

14 15 16 17 18	มกราคม 2543
12 13 14 15 16	กุมภาพันธ์ 2543
13 14 15 16 17	มีนาคม 2543
11 12 13 14 15	เมษายน 2543
9 10 11 12 13	พฤษภาคม 2543

ช่วงมกราคม ถึงกุมภาพันธ์ มี 29 วันต่อรอบ

ช่วงกุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม มี 30 วันต่อรอบ

ช่วงมีนาคมถึง เมษายน มี 30 วันต่อรอบ

ช่วงเมษายน ถึง พฤษภาคม มี 29 วันต่อรอบ

จะเห็นว่า รอบเดือนของคนนี้ มาค่อนข้างสม่ำเสมอ คือ 29 หรือ 30 วัน ดังนั้นจึงสามารถที่จะนับวันปลอดภัยได้

สิ่งที่จำเป็นต้องรู้

1. ในช่วงระหว่างรอบเดือน เราจะแบ่งออกเป็นสองช่วง คือ ช่วงก่อนไข่ตกกับช่วงหลังไข่ตก ช่วงหลังไข่ตกจะมีระยะแน่นอนคือประมาณ 14 วัน ส่วนช่วงก่อนไข่ตก ระยะเวลาจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ด้วยเหตุนี้ที่ทำให้แต่ละคนมีวันรอบเดือนไม่เท่ากัน
2. เมื่อไรก็ตามที่มีไข่ตก ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ อีก 14 วันรอบเดือนก็จะมา

ที่นี้คุณคงพอคำนวณวันไข่ตกได้แล้วใช่ไหมครับ เดือนมกราคม ไข่ตกวันที่ 28 มกราคม ไข่ไหมครับ (นับถอยหลังจากวันที่ 12 กุมภาพันธ์มา 14 วัน) เดือนกุมภาพันธ์ ไข่ตกวันที่ 28 ไข่ไหมครับ (นับถอยหลังจาก 13 มีนาคมมา 14 วัน กุมภาพันธ์มี 29 วัน)

ดังนั้นถ้าคุณนับวันปลอดภัย 7 หน้า 7 หลัง วันปลอดภัยคือ 14 15 16 17 18 19 20 มกราคม และ 5 6 7 8 9 10 11 กุมภาพันธ์

ไข่ตกวันที่ 28 มกราคม มีชีวิตถึง 29 มกราคม อสุจิมีชีวิต 2 วัน 26 -27 มกราคม

ดังนั้นวันไม่ปลอดภัยจริงๆคือ 26 27 28 29 มกราคม เท่านั้น ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ 21 22 หรือ 23 มกราคม ซึ่งเลย 7 วันแรกไปแล้ว ก็ยังปลอดภัยหรือมีเพศสัมพันธ์ ตอนต้นเดือนกุมภาพันธ์ เช่นวันที่ 1 - 2 - 3 กุมภาพันธ์ ซึ่งยังไม่ถึง 7 วันก่อน ก็ไม่ต้องไข่ไหมครับ

(ย้ำอีกครั้งว่ากำลังพูดถึงคนที่มรอบเดือนมาตรงแน่นอน เช่น 28 วันมาครั้งทุกเดือน หรือ 24 วันมาครั้ง ทุกเดือน หรือ 30วันมาครั้งทุกเดือน)

กรณีถ้ารอบเดือนคุณมาสั้น เช่น 21 วันมาครั้ง จะเป็นอย่างไร

ในกรณีที่รอบเดือนสั้นแค่ 21 วัน

14 15 16 17 18 มกราคม 2543 มีรอบเดือน

4 5 6 7 8 กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (21 วันก็มาแล้ว)

ถ้าเป็นกรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย 7 หน้า 7 หลัง

วันปลอดภัยคือ **14 15 16 17 18 19 20** มกราคม **28 29 30 31** มกราคม และ **1 2 3** กุมภาพันธ์ วันไข่ตกคือ **21** มีนาคม (นับถอยหลังมา 14 วัน) จะเห็นว่า ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ 20 มกราคม เชื้อสุมิจยังมีฤทธิ์ที่จะสืบพันธุ์ได้ถึงวันที่ 21

ดังนั้น 7 วันแรกที่ว่าปลอดภัยจึงไม่จริงซะแล้ว ถ้าวันรอบเดือนคุณสั้น !!!

แล้วถ้ารอบเดือน 25วัน มาครั้งละ (ยาวขึ้นอีกหน่อย) ก็แปลว่า

14 15 16 17 18 มกราคม 2543 มีรอบเดือน

8 9 10 11 12 กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (ครบ25 วันก็มาแล้ว)

วันไข่ตกคือ **25** มีนาคม (นับถอยหลังมา 14 วัน)

ถ้าเป็นกรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย 7 หน้า 7 หลัง วันปลอดภัยคือ **14 15 16 17 18 19 20** มกราคม และ **1 2 3 4 5 6 7** กุมภาพันธ์ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ วันที่ 21 หรือ 22 ซึ่งเลย 7 วันแรกไปแล้วก็ยังสบายใจได้ (แต่ก็เฉียดฉิว)

แล้วถ้ารอบเดือนมายาว ๆ เช่น 34 วันมาครั้งละ (ต้อง 34 วันมาครั้ง ทุก ๆ เดือนนะ ครับ) ก็แปลว่า

14 15 16 17 18 มกราคม 2543 มีรอบเดือน

17 18 19 20 21 กุมภาพันธ์ มีรอบเดือน (ครบ34 วันจึงจะ)

วันไข่ตกคือ **3** กุมภาพันธ์ (นับถอยหลังมา 14 วัน)

กรณีนี้ ถ้านับวันปลอดภัย 7 หน้า 7 หลัง วันปลอดภัยคือ **14 15 16 17 18 19 20** มกราคมและ **10 11 12 13 14 15 16** กุมภาพันธ์ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ หลังวันที่ 20 มกราคมไปอีกหลาย ๆ วันจนสิ้นเดือนมกราคม ก็ยังสบายใจได้

เห็นไหมครับ ว่าถ้ารอบเดือนคุณยิ่งยาว ระยะปลอดภัย 7 วันแรก ก็จะยาวออกไปได้อีกหลายวัน แต่ถ้ารอบเดือนคุณสั้น ยิ่งสั้นก็ยิ่งไม่ปลอดภัย ใน 7 วันแรก แล้วถ้าคุณไปนับ 7 วันหลังหมดประจำเดือน อะไรจะเกิดขึ้น พอ निकออกนะครับ

☑ แล้วถ้ารอบเดือนคุณมาสะเปะสะปะล่ะ เดี่ยวมาช้าเดี๋ยวมาเร็ว เอาแน่นอนไม่ได้ จะทำ
ยังไงดี

ถ้ารอบเดือนของคุณมาสะเปะสะปะ ก็แปลว่า การตกไข่ของคุณ เอาแน่นอนไม่ได้ คุณไม่สามารถกะวันตกไข่ได้เลย จะมานับวันแบบข้างต้นไม่ได้ คุณต้องใช้สูตรนี้หาช่วงไม่ปลอดภัย
(Unsafe period) ครับ (ช่วงอันตราย)

First fertile (unsafe) day = Shortest cycle - 18 (= วันแรกที่เริ่มไม่ปลอดภัย)

Last fertile (unsafe) day = Longest cycle - 11 (= วันสุดท้ายที่ไม่ปลอดภัย)

แล้ว **Shortest day** กับ **Longest day** คืออะไร

คือ วันของรอบเดือนที่สั้นที่สุดและยาวที่สุดใน 12 รอบสุดท้าย 12 รอบมาจากไหน ก็มาจากที่คุณได้บันทึกวันรอบเดือนไว้ย้อนหลัง ดังนั้นสิ่งที่คุณต้องทำ คือ บันทึกรอบเดือน
12 เดือน เป็นอย่างน้อยเพื่อมาคำนวณ ยกตัวอย่างเช่น

วันที่เริ่มมีรอบเดือน	ระยะรอบเดือน
1 มกราคม 2543	-
1 กุมภาพันธ์	31
29 กุมภาพันธ์	28
28 มีนาคม	28
27 เมษายน	30
26 พฤษภาคม	29
22 มิถุนายน	27
19 กรกฎาคม	27
15 สิงหาคม	27
12 กันยายน	27
10 ตุลาคม	27
8 พฤศจิกายน	29
5 ธันวาคม	27

Shortest cycle = 27 days : Longest cycle = 31 days

First fertile day = 27 - 18 = 9 th (วันที่ 9 นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา)

Last fertile day = 31 - 11 = 20 th (วันที่ 20 นับจากวันแรกที่รอบเดือนมา)

โปรดดูปฏิทินเดือนธันวาคม 2543

5 = First mens day วันแรกที่รอบเดือนมา

13 = First fertile day (9 th 9วัน นับจากวันที่ 5)

24 = Last fertile day (20 th 20 วันนับจากวันที่ 5)

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ดังนั้นวันไม่ปลอดภัย (Fertile or unsafe period) คือ 9th - 20th cycle day ซึ่งก็คือวันที่ **13** ธันวาคม **24** ธันวาคม วันอันตราย การบันทึกรอบเดือน 12 เดือนนี้ต้องเป็น 12 เดือนสุดท้ายเสมอ ดังนั้น พอขึ้น เดือนมกราคม 2544 คุณก็ต้องตัดของ มกราคม 2543 ออก เอาเดือนมกราคม 2544 มาเป็นเดือนสุดท้าย รวมแล้วก็ยังเป็น 12 เดือนเหมือนเดิม แล้วเอามาคำนวณตามสูตร ดังนั้นถ้าคุณจะใช้สูตรนี้ คุณต้องมีการจดบันทึกรอบเดือนไว้ก่อนแล้ว แล้วจะมีหญิงไทยสักกี่คนที่ได้บันทึกไว้ คุณจึงต้องเตรียมไว้อีก 1 ปี จึงจะใช้ได้

แล้วสูตรนี้มาจากไหน

ถ้าอย่างนั้นสิ่งที่คุณต้องรู้เพิ่มเติม ก็คือ

3. ไช้เมื่อตกออกมาแล้ว ความสามารถที่จะปฏิสนธิ มีระยะเวลาประมาณ 24 ชั่วโมง
4. เชื้ออสุจิเมื่อปล่อยออกมาแล้ว ความสามารถที่จะปฏิสนธิ มีระยะเวลาประมาณ 48 ชั่วโมง
5. วันที่ไข่ตก อาจคลาดเคลื่อนได้ ก่อน หรือหลัง 2 วัน (บวกลบสองวัน)

สรุปวันไม่ปลอดภัย หรือวันมหากภัย มี 8 วัน

อสุจิมีอายุ 2 วัน	เมื่อตกก่อน 2 วัน	วันไข่ตก	เมื่อตกเข้าไป 2 วัน
2 วัน	2 วัน	1 วัน	2 วัน
1 วัน ที่ไข่ยังผสมได้			

หรือถ้าจะเขียน เป็นตัวเลข วันนับถอยหลังจากก่อนที่รอบเดือนจะมาครั้งต่อไป

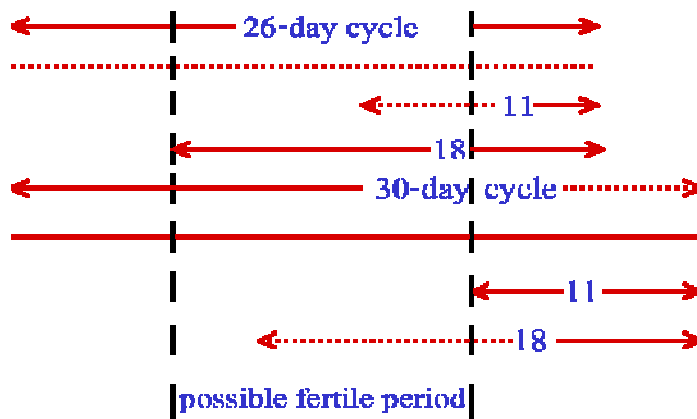
วันก่อนรอบเดือน	18 17	16 15 14 13 12	11
ครั้งต่อไปจะมา	sperm survival	ovulation can occur	oval survival

ดังนั้นวันอันตราย หรือ Fertile period จึงอยู่ระหว่าง 18 - 11 วัน ก่อนวันแรกของรอบเดือนครั้งต่อไป จากหลักการนี้ จะเห็นว่า ระยะเวลาไม่ปลอดภัย (Fertile period) ในรอบประจำเดือนที่สั้น และในรอบ ประจำเดือนที่ยาว จะไม่ตรงกัน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง Fertile period ในสตรีที่มีรอบประจำเดือนสั้นที่สุด 26 วัน และยาวที่สุด 30 วัน

mens cycle	first fertile day	last fertile day
26	$26-18 = 8$	$26-11 = 15$
30	$30-18 = 12$	$30-11 = 19$

ในรอบประจำเดือนสั้น จะถึงช่วงไม่ปลอดภัย (Fertile period) ก่อนรอบประจำเดือนยาว



เราไม่สามารถบอกได้ว่า ในเดือนต่อไปรอบประจำเดือนจะสั้นหรือยาว Possible fertile period หรือวันมหายักษ์ จึงต้องคิดดังนี้

First fertile day = shortest cycle - 18

Lasts fertile day = longest cycle - 11

☑ ไข่ตกวันไหน รู้ใหม่เอ้ย

เรามีหลายวิธีที่จะรู้วันไข่ตกแน่นอน

วัดอุณหภูมิวันไข่ตก

ตรวจฮอร์โมน LH

วัดอุณหภูมิวันไข่ตก การหาวันไข่ตก โดยการวัดอุณหภูมิ (Basal body temperature หรือ BBT) จะต้องใช้ Women's thermometer (มีขายพร้อมแผ่นจดบันทึก ตามร้านขายยาใหญ่ๆ ราคาราว 100 - 200 บาท) ให้วัดตอนตื่นนอนทุกเช้าก่อนลุกจากเตียง โดยอมไว้ใต้ลิ้น 5 นาที บางแห่งนิยมวัดทางช่องคลอด แต่ไม่สะดวกในทางปฏิบัติ และผลก็ไม่แตกต่างกันนัก จะวัดทางใดก็ได้ แต่จะต้องใช้ทางเดียวเสมอ และเมื่อใช้แล้วจะต้องล้างทำความสะอาด สลัดปรอทเพื่อพร้อมใช้ในครั้งต่อไปเสมอ ถ้ามีเหตุพิเศษเช่น มีไข้ ไม่สบาย จะต้องบันทึกหมายเหตุไว้ด้วย

อุณหภูมิจะต่ำในช่วงก่อนไข่ตก (ผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจน) และอุณหภูมิจะสูงขึ้นในช่วงหลังไข่ตก (ผลจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน) ก่อนที่อุณหภูมิที่ต่ำในช่วงแรก จะเปลี่ยนเป็นระดับสูงขึ้นนั้น จะมีช่วงหนึ่งที่มันตกต่ำลงไปอีก (Drop) ประมาณ 24 - 48 ชั่วโมง (แต่บางรายอาจไม่พบ เพราะเราวัดเพียงวันละครั้งเท่านั้น) และไข่จะตก ก่อนที่อุณหภูมิ drop หรือระหว่างอุณหภูมิเปลี่ยนจากต่ำไปสูง

ตรวจฮอร์โมน LH ปัจจุบันมีแผ่นตรวจหาฮอร์โมน LH ขาย ซึ่งคุณสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาใหญ่ๆ ถ้าตรวจแล้วให้ผลบวก ก็แปลว่า อีก 36 ชั่วโมงจะมีไข่ตก

สรุป

การนับวันปลอดภัย ถ้าคุณจะใช้จริงๆ ก็ใช้ได้ แต่ต้องใช้อย่างจริงจัง ใช้ร่วมกับการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่นถุงยางอนามัย และที่สำคัญ แต่ละรอบเดือนคุณต้องมาแบบ "แน่นอน" เท่านั้น

๑. การมีเพศสัมพันธ์แบบ “หลังภายนอก” เป็นวิธีการที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๒. เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด
๓. ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ วัน ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่
๔. ในการนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันแรกวันที่ ๑๑ และมีประจำเดือน ๕ วัน ถึงวันที่ ๑๕ เป็นวันสุดท้าย การมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๑๙ ยังอยู่ในระยะปลอดภัย ไม่เกิดการตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่
๕. การสวมล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศ ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๖. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ให้กินทันทีหลังร่วมเพศทุกครั้งจึงจะได้ผล ใช่หรือไม่
๗. การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน เป็นวิธีที่จะสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่
๘. การใส่ถุงยางอนามัย ๒ ชั้น จะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น ใช่หรือไม่

๙. ในการมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าผู้ชาย ใช่หรือไม่
๑๐. การรักเดียวใจเดียว เป็นวิธีที่มั่นใจได้ว่าจะปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี ใช่หรือไม่
๑๑. ผู้ชายควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย และผู้หญิงควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใส่ยาคุมกำเนิด ใช่หรือไม่
๑๒. อวัยวะเพศของผู้หญิงมีกลิ่นเหม็นและสกปรก จึงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด ใช่หรือไม่
๑๓. หากคู่นำผลการตรวจเอดส์มาให้ดูว่าเป็นผลลบ หมายความว่าไม่มีเชื้อเอชไอวี ไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางหากมีเพศสัมพันธ์กัน ใช่หรือไม่
๑๔. หากต้องการให้การใช้ถุงยางมีการหล่อลื่นมากขึ้น สามารถใช้โลชั่นเพิ่มการหล่อลื่นได้ ใช่หรือไม่
๑๕. หลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ในเดือนถัดมาพบว่าประจำเดือนไม่มาตามกำหนด แปลว่าตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่
๑๖. หากเกิดการตั้งครรภ์แล้วอยากยุติการตั้งครรภ์ การกินยาขับเลือด เช่น ยาสตรีเพ็ญภาค จะช่วยให้ไม่ต้อง ใช่หรือไม่

หน่วยที่ ๓ แสวงหาคำตอบ

คาบเรียนที่ ๑๐ ขอซื้อความปลอดภัย

เวลา ๖๐ นาที

๑. สารสำคัญ

การแสวงหาข้อมูล ทำความรู้จักอุปกรณ์การป้องกันท้อง และป้องกันโรค และวิธีใช้ที่ถูกต้อง เป็นการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของตัวเอง ทั้งนี้ การเรียนรู้ในเรื่องเหล่านี้ ไม่ได้หมายถึงการต้องมีการตั้งครรภ์ หรือตั้งใจไปมีประสพการณ์ หากแต่จะเป็นการช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ข้อมูลและทางเลือกในการป้องกันท้องและป้องกันโรค รับรู้ทัศนคติทางสังคมที่มีต่ออุปกรณ์คุมกำเนิด ทัศนคติที่มีต่อการใช้บริการในเรื่องสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น เพื่อเป็นข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันและรอบด้าน เพื่อเลือกสิ่งที่ดีให้กับตนเอง

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สามารถวิเคราะห์ความคิดเห็นของสังคมต่อถุงยาง อุปกรณ์การป้องกันท้อง และการใช้บริการในเรื่องสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น
๒. สามารถเสนอทางเลือกที่วัยรุ่นทำได้โดยไม่เสี่ยงต่อผลกระทบทางสุขภาพและสังคมในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี
๓. รู้จักสถานที่ที่ให้บริการเรื่องสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น และวิธีการใช้บริการที่มีประสิทธิภาพ

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงทัศนคติของคนในสังคมที่มีต่อทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของวัยรุ่น และอุปกรณ์คุมกำเนิดและป้องกันโรค เพื่อประเมินถึงความยากง่ายในการเข้าถึงอุปกรณ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น หากมีความจำเป็นต้องใช้ และวิเคราะห์ถึงที่มาของทัศนคติและการแสดงออกของผู้ใหญ่ ผู้ให้บริการ ที่มีต่อวัยรุ่น

กิจกรรมนี้ จะมอบหมายการบ้านให้อาสาสมัคร ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มแรกไปหาซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิด กลุ่มที่สองไปสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มต่างๆ และนำประสบการณ์/ความคิดเห็นมาเล่าให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนและช่วยกันวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้น

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. ตัวอย่างยาคุมฉุกเฉิน ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๑ และ ๒๘ เม็ด ถุงยางอนามัย
๒. รายชื่อสถานบริการสุขภาพที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นในจังหวัด
๓. ค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์คุมกำเนิดที่ให้นักเรียนไปหาซื้อ

การเตรียมการก่อนถึงคาบเรียนนี้

ขออาสาสมัคร ๒ กลุ่มเพื่อให้การบ้าน หลังคาบเรียนที่ ๙

กลุ่มแรก

อาสาสมัคร ๔ คน หญิง ๒ ชาย ๒

ให้อาสาสมัคร (หญิง ๑ ชาย ๑ ต่ออุปกรณ์แต่ละชนิด) ไปลองสวมบทบาทในการไปหาซื้ออุปกรณ์ต่อไปที่ร้านค้า ร้านขายยา หรือสถานบริการสาธารณสุข*

- ๑) ยาคุมฉุกเฉิน
- ๒) ถุงยางอนามัย
- ๓) ยาเม็ดคุมกำเนิด
- ๔) ชุดตรวจการตั้งครรภ์

โดยอธิบายให้อาสาสมัครว่า เราต้องการดูว่าการที่วัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ จะเกิดเหตุการณ์อย่างไรบ้าง เช่น บรรยากาศในร้าน ปฏิกริยาหรือ/และท่าทีของคนขาย คนอื่นๆ ในร้าน ฯลฯ เพื่อนำประสบการณ์นั้นมาเล่าให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง ดังนั้น ขอให้อาสาสมัครไม่ต้องบอกผู้ขายว่าครูให้มาซื้อ เพื่อจะได้เห็นปฏิกริยาจริงๆ และขอให้ตกลงกันเพื่อไปหาซื้อคนละร้าน

* กิจกรรมนี้ ขอให้ครูเตรียมค่าใช้จ่ายคืนให้นักเรียนตามราคาจริงที่นักเรียนไปซื้อมา เพื่อไม่ให้เป็นการกับนักเรียน

กลุ่มที่สอง

อาสาสมัคร ๖ คน หญิง ๓ ชาย ๓

ให้สัมภาษณ์ผู้ใหญ่ ในประเด็นนี้

“เห็นด้วยหรือไม่ที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิดและถุงยาง รวมทั้งรู้วิธีการใช้ ที่ถูกต้อง เพราะเหตุใด ใครควรเป็นผู้สอนวัยรุ่น”

- ให้อาสาสมัครสองคน สัมภาษณ์ คุณพ่อคุณแม่ หรือ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ในบ้าน โดยให้แต่ละคน สัมภาษณ์ ๒ คน (ชาย ๑ หญิง ๑)
- ให้อาสาสมัครสองคน สัมภาษณ์ ครูที่ไม่ได้สอนเพศศึกษา โดยให้แต่ละคนสัมภาษณ์ครูชาย หญิงอย่างละ ๑ คน
- ให้อาสาสมัครสองคน สัมภาษณ์ คนทั่วไป (อายุ ๒๕ ปีขึ้นไป) โดยให้แต่ละคนสัมภาษณ์ ๒ คน (ชาย ๑ หญิง ๑)

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้เรื่อง “ขอซื้อความปลอดภัย” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้รู้จากสถานการณ์จริงเกี่ยวกับการหาซื้ออุปกรณ์คุ้มครองกำเนิดของวัยรุ่น ได้รู้ทัศนคติของสังคมเกี่ยวกับการคุ้มครองกำเนิด รวมถึงรู้จักสถานที่ที่สามารถซื้อ/ขอยาคุม กุญยาง ในชุมชน
๒. ให้อาสาสมัครที่ไปทดลองซื้อยาคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน กุญยางอนามัย และชุดตรวจการตั้งครรภ์ เล่าถึงความรู้สึกของตนเองขณะที่ไปซื้อ และเล่าบรรยากาศในการไปซื้ออุปกรณ์เหล่านั้นให้เพื่อน ๆ ฟัง ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง ตัวเองรู้สึกอย่างไร และปฏิกิริยาของคนขาย และคนรอบข้าง คนขายอธิบายอะไรบ้าง
๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนคนอื่นๆ ชักถามได้ ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และผู้ดำเนินการอาจช่วยชักถามประเด็นเพิ่มเติม

ประเด็นที่อาจใช้ถามเพิ่มเติมถึงประสบการณ์การไปซื้ออุปกรณ์

- ให้นักเรียนเปรียบเทียบว่า หากเป็นสถานการณ์จริงที่ต้องไปซื้อเพราะจำเป็นต้องใช้ ความรู้สึกจะต่างจากการไปซื้อ เพราะเป็นแบบฝึกหัดของวิชาเรียนอย่างไรบ้าง
- นักเรียนคิดว่า คนขายควรให้ข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่ หากมีวัยรุ่นไปซื้ออุปกรณ์เหล่านั้น และควรให้ข้อมูลอะไรบ้าง
- หากนักเรียนเห็นน้องสาวหรือน้องชายตัวเองไปซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ นักเรียนรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร

๔. ถามนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครว่าจากประสบการณ์จำลองนี้ ได้เรียนรู้ หรือได้บทเรียนอะไรบ้าง

๕. ให้อาสาสมัครอีก ๒ คนที่ไปสัมภาษณ์ผู้ใหญ่เล่าถึงคำตอบที่ได้รับในประเด็น

“เห็นด้วยหรือไม่ที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิดและกุญยาง รวมทั้งรู้วิธีการใช้ที่ถูกต้อง เพราะเหตุใด ใครควรเป็นผู้สอนวัยรุ่น”

๖. ผู้ดำเนินการเปิดอภิปราย โดยชวนให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จากประสบการณ์ที่เพื่อนไปหาซื้ออุปกรณ์ และความคิดเห็นของตัวแทนผู้ใหญ่ที่เพื่อนไปสัมภาษณ์ นักเรียนมีความเห็นอย่างไรในประเด็นต่อไปนี้

- การที่วัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ เป็นเรื่องยากหรือง่าย เพราะเหตุใด
- ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่ เป็นคนขาย หรือเป็นเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ นักเรียนจะคิดอย่างไรเมื่อเห็นวัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้
- ถ้านักเรียนเห็นผู้ใหญ่ซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
- หากวัยรุ่นที่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เหล่านี้แล้วไปหาซื้อและถูกผู้ใหญ่มองในแง่ลบ วัยรุ่นจะรู้สึกอย่างไร จะมีผลต่อการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร

- นักเรียนคิดว่า วัยรุ่นมีทางเลือกอะไรบ้างในการป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์ และป้องกันการได้รับเชื้อเอชไอวี
๗. สรุปประเด็นเรื่อง “ความปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์” เป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลไม่ว่าชายหรือหญิง
- การเรียนรู้และมีข้อมูลในเรื่องอุปกรณ์ป้องกัน เป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ และการหาข้อมูลหรือเรียนรู้เรื่องนี้ ไม่ได้หมายความว่า คนนั้นๆ จะตัดสินใจมี หรือมีเพศสัมพันธ์แล้วเสมอไป
 - กิจกรรมที่เพื่อนไปทดลองหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ ทำให้เราเห็นและเข้าใจถึงความเชื่อและทัศนคติของคนอื่นๆ ในสังคมที่มีต่อถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด และยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน โดยเฉพาะถ้าเป็นวัยรุ่นที่เป็นคนไปซื้อหรือพกไว้ ซึ่งผู้ใหญ่โดยส่วนใหญ่จะมองไปในทางลบ และอาจเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ เพื่อการป้องกันของวัยรุ่นได้
 - นอกจากนั้น เรายังได้เรียนรู้วิธีการใช้บริการร้านขายยาที่มีประสิทธิภาพ การถามคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ซึ่งการเรียนรู้เหล่านี้ จะเป็นข้อมูลและทักษะพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ และทำให้เรามีความมั่นใจว่าสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตทางเพศให้ปลอดภัยได้ ไม่ว่าจะตัดสินใจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์
๘. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการบ้าน และการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้
๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับอาสาสมัครที่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย และนำเสนอประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ฟัง
 ๒. ให้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับทุกคนที่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และไม่ฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
 ๓. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

ข้อควรระวังหรือสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

ในชุมชนเล็กๆ การทดลองซื้ออาจเป็นเรื่องที่อาสาสมัครไม่กล้าทำ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจหาทางออกด้วยการให้นักเรียนเปิดเผยหลังการซื้อเสร็จ หรือครูทำจดหมายให้นำติดตัวไปให้ผู้ขายดูหลังจากการซื้อ ทั้งนี้แล้วแต่สถานการณ์

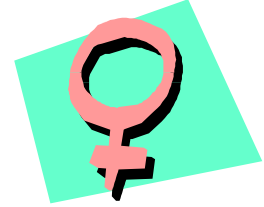
ครูควรอธิบายวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนก่อนให้อาสาสมัครไปซื้อ และให้มีการประเมินร่วมกันของครูผู้สอนกับนักเรียน ถึงสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น และการเตรียมแก้ไขสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า

อาจมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการให้เหมาะสม เช่น การไปขอถุงยางจากสถานีอนามัย หรือโรงพยาบาล, การสวมบทบาทเหมือนต้องการซื้อ โดยไปสอบถามเรื่องยาคุมกำเนิดที่ร้านขายยา เป็นต้น

ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม



การสื่อสารเพื่อเข้าถึงความปลอดภัย และแสวงหาข้อมูลสุขภาพทางเพศ



เรื่องสำคัญที่จะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยก็คือ การแปลงความรู้ ความรับรู้ให้ออกมาเป็นการปฏิบัติได้จริง เรื่องเพศในชีวิตวัยรุ่นนั้นเป็นการเรียนรู้ใหม่ การได้รับข้อมูลข่าวสารและบริการต่าง ๆ เพื่อรับรู้จดจำอาจไม่ใช่เรื่องลำบากแต่อย่างใด แต่การนำไปใช้ต่างหากกลายเป็นเรื่องยาก เพราะวัยรุ่นเพิ่งจะเริ่มเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ ทักษะพื้นฐานทางสังคมก็น้อยอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นความเข้าใจตนเอง การสื่อสารเพื่อบอกเล่า ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง การขาดความมั่นใจ ประหม่าและหวั่นเกรงการไม่ยอมรับของคนรอบข้างมีอิทธิพลอย่างสูงในชีวิตช่วงนี้ การแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา โดยเฉพาะจากคนที่ไม่ใช่คนในครอบครัวจึงเป็นประสบการณ์ใหม่อย่างยิ่งและไม่น่าลงหนักในมุมมองของวัยรุ่น

บทเรียนนี้ ต้องการให้ผู้ดำเนินการเรียนรู้สามารถเสริมความมั่นใจและให้ทักษะในการฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จำลองต่าง ๆ ในการเข้าถึงบริการ โดยเฉพาะในเรื่องเพศ ยิ่งผู้สอนมีความลำบากใจมากมายเพียงใดในการให้คำแนะนำ เพราะหวั่นเกรงว่าจะเป็นการ "ซีโพรงให้กระรอก" ก็ขอให้รู้เถิดว่า สำหรับวัยรุ่นที่เฝ้าวิญญ์นั้น การต้องขอความช่วยเหลือในเรื่องเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่ยุ่งยากกว่าผู้ให้คำแนะนำในเรื่องเหล่านี้หลายเท่าหนัก

เมื่อผู้ดำเนินการเรียนรู้ยอมรับได้ว่า วัยรุ่นควรได้รับการฝึกฝนให้มีทักษะในสถานการณ์เหล่านี้ พี่จะรู้สึกได้ว่า บทบาทของผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่ง การแสดงออกว่ายอมรับ เมื่อวัยรุ่นต้องการปรึกษาหรือขอข้อมูลเรื่องชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย ยาคุมฉุกเฉินหลังการรวมเพศ ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องทำให้เห็นว่าการแสดงความรับผิดชอบถึงผลจากเพศสัมพันธ์นั้นเป็นเรื่องดีและสำคัญ วัยรุ่นสามารถจะมองเห็นได้ว่า การกินยาคุมกำเนิดที่ถูกวิธีนั้น ไม่ได้หมายถึงว่า จะทำให้เกิดความต้องการทางเพศมากขึ้น หรือจะไปนอนกับใครได้อย่างเสรี แต่เป็นเรื่องที่ผู้ดำเนินการต้องช่วยให้เด็กเรียนคิดวิเคราะห์ในเรื่องความพร้อม/ไม่พร้อมในการมีเพศสัมพันธ์ และความพร้อม/ไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่จะตามมาจากการตัดสินใจของเรา

มีการวิจัยโดยองค์การอนามัยโลก ที่ติดตามผลการให้การศึกษาเรื่องเพศศึกษา ที่เน้นเรื่องการนำไปปฏิบัติได้เหมาะสม ถูกต้อง ในหลายประเทศทั่วโลก พบผลใกล้เคียงกันว่า การสอนเพศศึกษา ไม่ได้ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้นหรือมากขึ้น แต่ว่าวัยรุ่นสามารถทำให้เพศสัมพันธ์ของตนเองนั้นปลอดภัยมากขึ้น (และการสอน

เพศศึกษาไม่ได้ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์น้อยลงหรือช้าลง เช่นเดียวกับการสอนให้วัยรุ่นไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
เรียนก็ไม่ได้ผลในการลดเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเช่นกัน)

ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม (ต่อ)
การสื่อสารเพื่อเข้าถึงความปลอดภัย
และแสวงหาข้อมูลสุขภาพทางเพศ



ผู้ดำเนินการเรียนรู้ควรช่วยให้วัยรุ่น เกิดความเข้าใจว่า เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของความรับผิดชอบต่อตนเอง เคารพความรู้สึกของคู่ของตน ไตร่ตรองวิเคราะห์ถ่วงถ่วงถึงผลดี ผลเสีย และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะตัดสินใจ แต่ต้องไม่สร้างปัญหา ภาระแก่ผู้อื่นภายหลัง และเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องที่จะแก้ไขและหาทางออกที่เหมาะสมต่อไป และก่อนที่จะคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์ต้องแสวงหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และสุขภาพอนามัยที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ เพื่อจะได้ปลอดภัย ไม่เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ และไม่เกิดการติดเชื้อ รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ทางด้านจิตใจ ที่จะตามมา หากยังอายุที่จะจับต้องถุงยางอนามัย หรือไม่กล้าที่จะซื้อหาถุงยางอนามัย ก็น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งบอกว่า ยังไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ และการชะลอการมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน ก็เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง

หน่วยที่ ๓ แสวงหาคำตอบ

คาบเรียนที่ ๑๑ แลกน้ำ

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

ข้อมูลและการรับรู้เรื่องเอดส์ยังมีความเข้าใจผิดอยู่หลายอย่าง ซึ่งนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อที่มากขึ้น เช่น การคิดว่า เอดส์เป็นเรื่องความเสี่ยงของคนเพียงบางกลุ่ม เช่น กลุ่มคนขายบริการทางเพศ คนชอบเที่ยว คนที่มีคู่นอนหลายคน เท่านั้น หรือการเชื่อว่า สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีอยู่บ้างจากการดูรูปลักษณ์ภายนอก เป็นต้น

ทั้งนี้ ในความเป็นจริง เราไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อ นอกจากการไปตรวจหาเชื้อ เท่านั้น และเรื่องเอดส์อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน รวมทั้งวัยรุ่นด้วย เพราะ**โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี อยู่ที่การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถดูออกจากภายนอก** และวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์เลย หรือการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพราะถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดเดียว ที่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี
๒. สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเองในฐานะวัยรุ่นต่อการได้รับเชื้อ HIV จากการมีเพศสัมพันธ์
๓. สามารถระบุทางเลือกในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกที่ทำได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆ

๔. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงและโอกาสของการรับเชื้อเอชไอวี โดยจำลองสถานการณ์การมีเพศสัมพันธ์ผ่านกระบวนการการแลกน้ำ

๕. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. ภาพชุดประกอบเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์
๔. ชุดกิจกรรมแลกน้ำ ได้แก่
 - สารโซเดียมไฮดรอกไซด์
 - น้ำเปล่า
 - ขวดใส่น้ำจำนวนสองเท่าของผู้เรียน

- กระทบกีดตาเท่าจำนวนนักเรียน
 - สารละลายฟีนอล์ฟทาไลน์
 - ถาดสำหรับใส่ขวดน้ำไว้แจกหรือโต๊ะสำหรับตั้งขวดน้ำให้นักเรียนมาหยิบ
- ให้เตรียมอุปกรณ์ดังนี้
 - ☑ ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมแล้ว ในขวดแก้วใส ๑ ใบ (ปริมาณประมาณครึ่งขวด)
 - ☑ ใส่น้ำเปล่าลงในขวดที่เหลือทุกใบ ให้ได้ประมาณครึ่งขวด
 - ☑ แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบ และนำขวดที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์วางปนกับขวดที่เหลือในถาดที่จัดเตรียมไว้
 - ☑ นำกระทบกีดตาใส่ไว้ในแต่ละขวด
 - ☑ เตรียมขวดแก้วเปล่าอีกชุดหนึ่งเท่าจำนวนผู้เข้าร่วมการอบรม วางเรียงไว้เพื่อให้แต่ละคนหยดน้ำของตัวเองเก็บไว้ โดยแยกเป็น ๒ ชุด ชุด ๖ ขวด กับชุดที่เหลือทั้งหมด

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม “แลกน้ำ” ว่าเป็นกิจกรรมเพื่อรื้อศึกษาโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีและทุกคนจะได้ร่วมกิจกรรมนี้
๒. ขออาสาสมัคร ๖ คน แจกขวดน้ำที่แยกไว้ ๖ ขวด ให้อาสาสมัครถือไว้คนละ ๑ ขวด ให้อาสาสมัครดูน้ำจากขวดของตัวเองประมาณครึ่งกระบอกชดยาก็ไปปิดเก็บไว้ในขวดเปล่าคนละ ๑ ขวด แยกขวดน้ำชุดที่สองของอาสาสมัครไว้ต่างหาก ให้อาสาสมัครนั่งรวมกันที่ด้านหนึ่งของห้อง และย้ำว่าไม่ต้องทำอะไรกับขวดน้ำที่ถืออยู่
๓. แจกขวดบรรจุน้ำที่เหลือให้กับนักเรียนที่เหลือทุกคน คนละ ๑ ขวด
๔. เมื่อทุกคนได้ขวดน้ำแล้ว ผู้ดำเนินการขอให้สังเกตน้ำในขวดของตัวเอง (รวมทั้งอาสาสมัครด้วย) ว่าเหมือนหรือแตกต่างจากของเพื่อนหรือไม่ อย่างไร
๕. จากนั้นให้ดูน้ำในขวดของตนเองประมาณครึ่งกระบอกชดยาก็ไปเก็บไว้ในขวดเปล่า ๑ คนต่อ ๑ ขวด โดยระวังอย่าฉีดใส่ในขวดที่เพื่อนชดยไว้แล้ว
๖. เมื่อทุกคนเก็บน้ำใส่ขวดเปล่าแยกไว้แล้ว ผู้ดำเนินการให้ทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร) มายืนล้อมวงกัน ให้ฝึกใช้กระบอกชดยาดูน้ำในขวดของตนให้คุ้นเคย สำหรับอาสาสมัครให้ยืนอยู่สังเกตการณ์อยู่วงนอกไม่ต้องร่วมเล่น
๗. ชี้แจงการเล่นกิจกรรมที่ละขั้นตอน โดยย้ำกับนักเรียนว่า ขอให้ฟังคำสั่งให้ชัดเจนและทำตามทีละขั้นตอน

รอบที่ ๑ ให้นักเรียนมองไปรอบๆ วง และเลือกจับคู่กับใครก็ได้ในวง ให้ยืนเป็นคู่ และผู้ดำเนินการตรวจสอบว่าทุกคนมีคู่ครบแล้ว จากนั้น ให้แต่ละคนดูน้ำในขวดของตัวเองประมาณครึ่งกระบอก แล้วชดยใส่ลงในขวดของตัวเอง สลับกัน แล้วใช้กระบอกชดยาดูน้ำในขวดของตัวเอง ให้สังเกตดูว่าน้ำในขวดเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่

รอบที่ ๒-๔ ให้ทุกคนจับคู่กันใหม่ โดยแต่ละรอบต้องเปลี่ยนคู่ไม่ให้ซ้ำกับคนเดิมที่เคยแลกน้ำกันแล้ว ในแต่ละรอบ ผู้ดำเนินการขอให้ทุกคนจับคู่ก่อนเพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนมีคู่ที่ยังไม่เคยแลกกัน แล้วค่อยสั่งให้แลกน้ำกัน (ทำเหมือนรอบที่ ๑) ผู้ดำเนินการถามทูลรอบว่า น้ำในแล้วมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครทั้ง ๖ เข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับใครก็ได้ในวง แต่ห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครจับคู่ได้แล้ว ให้ที่เหลือจับคู่กันเอง (จะเป็นคนใหม่หรือคนที่เคยแลกกันแล้วก็ได้) เมื่อทุกคนได้คู่ครบแล้ว ให้แลกน้ำกัน จากนั้นให้ทุกคนกลับนั่งที่โดยนำขวดวางไว้หน้าตัวเอง

๘. ผู้ดำเนินการชวนคุย

- ถามนักเรียนว่า กิจกรรม “แลกน้ำ” ที่เพิ่งเล่นไป เปรียบเทียบกับการทำอะไรบ้าง ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเอดส์
(การแลกน้ำในกิจกรรมนี้ เปรียบได้กับการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมีการสัมผัสน้ำหล่อลื่นกันและกัน)

- ถามต่อว่า หากการแลกเปลี่ยนน้ำในกิจกรรมนี้ เปรียบได้กับการมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนคิดว่า การแลกเปลี่ยนที่ผ่านมา เป็นเพศสัมพันธ์แบบใด และมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีหรือไม่อย่างไร
(การแลกเปลี่ยนน้ำในกิจกรรมนี้ เปรียบได้กับการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน และมีกับคนหลายคน จึงอาจมีโอกาสร้อยได้หากแลกเปลี่ยนหรือมีกับคนที่ติดเชื้อเอชไอวี)
 - ถ้าเปรียบขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่ในวงนี้กับคนในสังคมที่มีเพศสัมพันธ์ และหากในวงนี้มีคนที่ติดเชื้อเอชไอวีอยู่ด้วย นักเรียนบอกได้หรือไม่ว่าเป็นใครบ้าง
(เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี ซึ่งเหมือนขวดน้ำใส่ ๆ ที่เหมือนกันทุกขวด บอกไม่ได้ว่ามีสิ่งใดปะปนอยู่)
 - ถามนักเรียนว่า เมื่อดูจากภายนอกไม่ได้ว่าใครมีเชื้อบ้าง วิธีการที่จะทราบว่ามีเชื้อเอชไอวี คืออะไร
(ผู้ดำเนินการ สรุปให้เห็นว่ามีเพียงวิธีเดียวที่จะทราบอย่างแน่นอนว่ามีเชื้อเอชไอวีบ้าง คือ การตรวจเลือดหาเชื้อ HIV เท่านั้น)
๙. ถามนักเรียนว่า จากการแลกเปลี่ยนน้ำ ใครคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสร้อยต่อการได้รับเชื้อบ้าง เพราะเหตุใด
๑๐. ถามว่า ใครสมัครใจต้องการตรวจหาเชื้อในขวดน้ำของตัวเองบ้าง ผู้ดำเนินการนำสารละลายฟีนอล์ฟทาไลน์หยดใส่ขวดน้ำของผู้ที่สมัครใจตรวจคนแรก โดยอธิบายว่า ถ้าน้ำเปลี่ยนเป็นสีแดง แสดงว่ามีขวดนั้นมีเชื้อ (โดยเทียบกับเชื้อเอชไอวี)
- ถามเจ้าของขวดน้ำขวดแรกที่เปลี่ยนเป็นสีแดงว่าคิดว่าทำไมน้ำในแก้วตัวเองจึงเปลี่ยนสี
 - ถามทุกคนว่าเมื่อขวดแรกเปลี่ยนสีมีใครคิดว่าของตัวเองจะเปลี่ยนสีบ้าง เพราะเหตุใด และต้องการตรวจหรือไม่ เมื่อตรวจพบขวดที่สองให้ถามแบบเดิมว่าคิดว่าเหตุใดขวดจึงเปลี่ยนสี สุ่มตรวจสามสี่คนที่ถูกบอกว่าแลกเปลี่ยน
๑๑. จากนั้น ผู้ดำเนินการบอกนักเรียนว่า จะบังคับให้ตรวจทุกคน ยกเว้นอาสาสมัคร หยดฟีนอล์ฟทาไลน์ในขวดน้ำของทุกคน สุ่มถามคนที่ขวดน้ำเปลี่ยนสีว่าคิดว่าได้รับมาจากใครเพิ่มเติมอีก ๒-๓ คน
๑๒. สรุปจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี
๑๓. จากนั้น ก่อนตรวจอาสาสมัคร ผู้ดำเนินการถามกลุ่มว่า
- อาสาสมัครแลกเปลี่ยนน้ำกี่ครั้ง คิดว่ามีโอกาสได้รับเชื้อหรือไม่ เพราะเหตุใด
(ผู้ดำเนินการยืนยันว่าอาสาสมัครได้เล่นเพียงรอบเดียว อาจติดเชื้อได้ เพราะแลกเปลี่ยนน้ำไปแล้ว)
 - ถามนักเรียนว่าอาสาสมัครในกิจกรรมนี้อาจเป็นตัวแทนของใครหรือพฤติกรรมอะไรได้บ้าง
(อธิบายเสริมว่า อาสาสมัครซึ่งแลกเปลี่ยนน้ำเพียงครั้งเดียว เป็นตัวแทนของคนที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก หรือคนที่มีเพศสัมพันธ์กับคนคนเดียว ที่เราอาจนึกถึง เช่น แม่บ้าน คนรักเดียวใจเดียว คนที่มีคู่คนเดียว เป็นต้น)

- นักเรียนคิดว่าอาสาสมัครในกิจกรรมนี้อาจเป็นตัวแทนของใครหรือพฤติกรรมอะไรได้บ้าง
๑๔. ตรวจสอบว่าอาสาสมัครทุกคน และสรุปจำนวนอาสาสมัครที่เปลี่ยนสี
๑๕. ถามนักเรียนว่า
- การมีเพศสัมพันธ์กับคนคนเดียว (รักเดียวใจเดียว) รักवलสงวนตัว(มีเพศสัมพันธ์เมื่อแต่งงาน) มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว (มีครั้งแรก) ปลอดภัยจากเอดส์จริงหรือไม่
 - เหตุใด การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวหรือกับคนๆ เดียว จึงมีโอกาสติดเชื้อได้ (เพราะมีกับคู่นอนที่มีเชื้อ ซึ่งอาจได้รับมาจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น?)
๑๖. สรุปให้เห็นว่า อาสาสมัครแม้แลกน้ำเพียงครั้งเดียว ก็มีโอกาสดูแลรับเชื้อเช่นกัน ขึ้นกับว่าได้แลกน้ำกับใคร
๑๗. สรุปจำนวนแก้วน้ำที่เปลี่ยนสี จากจำนวนทั้งหมด จากการแลก ๕ ครั้ง ถามนักเรียนว่า คิดว่ามีขวดตั้งต้นที่มีเชื้ออยู่ที่ขวด ฐูใหม่ว่าเป็นขวดไหน
๑๘. ครูเฉลยโดยการนำฟिनอลทาลินหยดใส่ขวดน้ำที่ทุกคนเก็บน้ำเอาไว้ก่อนเริ่มเล่นแลกน้ำ จะเห็นว่า มีเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี
๑๙. ผู้ดำเนินการ ถามเพื่อสรุปกิจกรรมนี้
- ในกิจกรรมนี้ เราแลกน้ำ ๕ ครั้งกับ ๕ คน นักเรียนคิดว่าในชีวิตจริงๆ คนเรามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ได้กี่ครั้ง กับคนเพียงคนเดียวหรือหลายคน
 - เหตุการณ์แบบแลกน้ำ อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นอย่างพวกเราได้หรือไม่ อย่างไร
 - โอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี คือ อะไร
(ผู้ดำเนินการ สรุปให้ชัดเจน ว่า **โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี อยู่ที่ การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถดูออกจากภายนอก**)
 - ใครอาจมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีบ้าง
(ทุกคนที่ทำแบบนั้น -- **มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถดูออกจากภายนอก**)
๒๐. สรุป กิจกรรมแลกน้ำ
- การแพร่ระบาดของเชื้อ HIV ผ่านทางเครือข่ายเพศสัมพันธ์เป็นช่องทางหลักของการระบาดในขณะนี้ **แต่**เป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ไม่คิดว่าตัวเองมีโอกาสที่จะได้รับเชื้อ
 - เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ คนมักนึกถึงแต่คนที่มีความเสี่ยง โดยไม่ได้คิดถึงถึงว่าคู่อของเราอาจจะเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน ไม่ได้คิดหรือ (ไม่กล้าที่จะ) ถามให้แน่ใจว่าเพศสัมพันธ์ที่เคยมีมาก่อนนั้น ได้ป้องกัน (ด้วยการใช้ถุงยาง) หรือไม่
 - โอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์จึงเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้าหากไม่รู้จักระวังทิศทางเพศของตัวเองและไม่มีการป้องกัน การรักเดียวใจเดียวหรือการรักवलสงวนตัวก็ติด

- เชื่อได้ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนโดยไม่ป้องกัน เหมือนอาสาสมัครที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวกับคนเพียงคนเดียว
- เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง ซึ่งมักเป็นเรื่องเข้าใจผิดว่าคู่ของตนเองยังแข็งแรง หล่อ สวย หรือเชื่อใจ มั่นใจในคู่ของตัวเองว่าไม่น่าจะมีเชื้อเอชไอวี และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เพราะไม่ใช่ดูง่าย
 - การตรวจว่าติดเชื้อหรือไม่ในชีวิตจริงต่างจากการทดสอบน้ำ โดยเฉพาะเมื่อคิดถึงผลกระทบที่ตามมาหลังจากพบว่าติดเชื้อ การตรวจเลือดจึงควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมในการที่รับกับสภาพต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหน่วยงานให้บริการในเรื่องนี้จะให้คำปรึกษาร่วมด้วย
๒๑. ให้นักเรียนเสนอวิธีการป้องกันโดยครูจดบนกระดานหรือ ฟลิปชาร์ท ให้ช่วยกันเรียงลำดับว่าวิธีการที่ "ง่าย-เป็นไปได้" ที่สุด ครูช่วยซักถามถึงเหตุผล ความเป็นไปได้ถ้าอยู่ในสถานการณ์จริง และแก้ไขความเข้าใจผิดที่นักเรียนอาจมีเกี่ยวกับการป้องกันเอชไอวี
๒๒. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญในเรื่องการป้องกัน ดังนี้
- ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดเดียว ที่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ถุงยาง เป็นวิธีการป้องกันที่มีประสิทธิภาพและป้องกันได้ทั้งท้อง และโรค เมื่อใช้อย่างถูกวิธี และใช้ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
 - แม้ว่าวิธีป้องกันแต่ความเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี หลาย ๆ กรณีเกิดจากการที่
 - มั่นใจในคู่ที่ตัวเองเลือก โดยดูจากคุณสมบัติภายนอก หรืออื่น ๆ โดยละเลยประวัติการมีเพศสัมพันธ์
 - เห็นว่าตรวจเลือดไม่พบแต่ที่จริงมีระยะเลือดแฝง (๓ เดือนแรกหลังรับเชื้อที่จะยังตรวจไม่พบการติดเชื้อ)
 - เลือกใช้ถุงยางอนามัยกับบางคน บางเหตุการณ์เท่านั้น
 - มั่นใจเรื่องรักกันवलสงวนตัว หรือรักเดียวใจเดียว ของตัวเอง แต่ลืมประเมินคู่ว่ามีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่
 - ไม่กล้าพูดคุยกัน กลัวอีกฝ่ายจะไม่พอใจ คิดว่าไม่เชื่อใจ
 - อาย ไม่กล้าเริ่มพูดเรื่องเพศกับแฟนก่อน

ข้อควรระวัง

- อาจมีการล้อเลียนระหว่างทำกิจกรรมและพาดพิงไปถึงพฤติกรรมส่วนตัว จะทำให้ผู้ถูกล้อเลียนแสดงความคิดเห็นหรือซักถาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรกำหนดกติกาในเรื่องนี้

- การล้างขวดที่ใช้ในแต่ละครั้ง ควรล้างให้สะอาด เพราะสารเคมีอาจตกค้าง ทำให้เกิดการเปลี่ยนสีก่อนจะถึงการตรวจจริง
- ไม่ควรมีการทำเครื่องหมายว่าขวดใดเป็นขวดที่มีสารตั้งต้น เพราะในความเป็นจริง สิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญ คือ เราไม่รู้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการบ้าน และการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้
๑. ให้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับทุกคนที่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และไม่ฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
 ๒. ให้ ๐ คะแนน สำหรับคนที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
 ๓. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

หน่วยที่ ๓ แสวงหาคำตอบ

คาบเรียนที่ ๑๒ QQR

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อันอาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนผิดพลาดและก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สามารถอธิบายถึงโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี
๒. สามารถนำหลักการ QQR ใช้ในการประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ได้
๓. มั่นใจว่าเชื้อเอชไอวี ไม่ได้ติดต่อกันง่ายๆ สามารถป้องกันและลดโอกาสเสี่ยงได้ รวมทั้งมั่นใจว่าเราสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อได้

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม QQR เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจของตนเองในเรื่องเอดส์ และประยุกต์ใช้หลักการ QQR ในการอธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี เพื่อเห็นทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อ และเพื่อสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. บัตรระดับความเสี่ยงจำนวน ๖ ชุด (แต่ละชุดประกอบด้วย ๔ บัตร ระดับความเสี่ยงคือ เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อยมาก และไม่เสี่ยง)
๓. บัตรคำจำนวน ๖ ชุด ๆ ละ ๑๓ ใบ
๔. แผ่นใสอธิบายระดับความเสี่ยง และ หลักการ QQR

บัตรคำ ๑๓ ใบ ได้แก่

- เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น
- การจูบปาก
- การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน
- การจับมือ โอบกอดกัน
- เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย
- การช่วยตัวเอง
- การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน
- การเล่นกีฬาด้วยกัน
- ยุงกัด
- การสัมผัส ผัด แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ
- เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อ HIV

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ ว่าเป็นการทบทวนความเข้าใจในเรื่องเอดส์ของเรา
๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกบัตรคำกลุ่มละ ๑ ชุด (บัตรคำ ๑๓ ใบ) และกระดาษฟลิปชาร์ตที่ติดบัตรระดับความเสี่ยง ๔ ระดับไว้แล้ว

เสี่ยงมาก	เสี่ยงปานกลาง	เสี่ยงน้อยมาก	ไม่เสี่ยง

๓. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาข้อความบนบัตรทั้ง ๑๓ ใบว่า หากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้มีเชื้อเอชไอวี จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีในระดับใด โดยให้วางบัตรลงในช่องระดับความเสี่ยงที่กลุ่มเห็นด้วยกัน สมาชิกกลุ่มควรพิจารณาาร่วมกันและอภิปรายถึงเหตุผลว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าแต่ละการกระทำหรือพฤติกรรมจึงมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้นๆ
๔. อธิบายความหมายของบัตรความเสี่ยงแต่ละระดับ โดยใช้แผ่นใส หรือเตรียมเขียนใส่กระดาษฟลิปชาร์ตหรือบนกระดานไว้ก่อน

■ เสี่ยงมาก	เป็นความเสี่ยงในระดับที่มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมากและคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอดส์จากความเสี่ยงนั้นๆ
■ เสี่ยงปานกลาง	มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอดส์อยู่บ้างแต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก
■ เสี่ยงน้อยมาก	มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในทางเป็นจริงโอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอดส์จากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลยและไม่ปรากฏหรือมีกรณีน้อยมาก ๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอดส์จากช่องทางนั้น
■ ไม่เสี่ยง	เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย

๕. ให้เวลาแต่ละกลุ่มในการจัดระดับความเสี่ยงของบัตรคำ ๑๓ ใบ ๑๕ นาที
๖. ผู้ดำเนินการ ใช้บัตรคำที่เตรียมเผื่อไว้อีก ๑ ชุด ในการอธิบาย โดยอ่านบัตรคำที่ละใบและถามความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มว่ามีความเสี่ยงระดับใด ในกรณีที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกัน ให้ผู้ดำเนินการติดบัตรคำลงในช่องความเสี่ยงนั้นๆ แต่ในกรณีที่แต่ละกลุ่มมีความเห็นไม่ตรงกัน ให้ติดบัตรคำนั้นแยกต่างหากไว้ก่อน

๗. เมื่อถามครบทั้ง ๑๓ ใบแล้ว อธิบายหลักการประเมินความเสี่ยง QQR ให้นักเรียนฟัง
๘. ช่วยกันใช้หลักการ QQR ในการอธิบายบัตรคำแต่ละบัตร โดยเริ่มจากบัตรที่นักเรียนทุกคนเห็นตรงกัน
๙. ส่วนบัตรคำที่เห็นไม่ตรงกัน ให้นักเรียนใช้หลักการ QQR ช่วยกันหาคำตอบร่วมกัน ผู้ดำเนินกิจกรรม ช่วยให้ความกระจ่างและข้อมูลเพิ่มเติม (ดูแนวทางการพูดคุย สำหรับแต่ละบัตรคำ)
๑๐. ถามนักเรียนว่า มีคำถามอื่นๆ ในเรื่องเอดส์อีกหรือไม่ ถ้ามีคำถาม ผู้ดำเนินการชวนให้ใช้หลักการ QQR ช่วยกันหาคำตอบ
๑๑. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นจากกิจกรรม โดยใช้แนวคำถามเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสรุป ดังนี้
 - จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่า การติดเชื้อเอชไอวี เป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร
(คนทั่วไปมักคิดว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่า เชื้อเอชไอวีไม่ได้ติดต่อกันง่ายเลย ช่องทางการติดต่อมีเพียง ๓ ช่องทาง และยังคงจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่น ๆ ดังที่ได้อธิบายในหลักการ QQR)
 - คนส่วนใหญ่ ที่ได้รับเชื้อไปแล้ว ส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใด
(โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอดส์ โดยเฉพาะในประเทศไทย คือการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน)
 - นักเรียนคิดว่า คนส่วนใหญ่กังวลว่าตนเองจะติดเชื้อ จากการกระทำที่ไม่มีโอกาสทำให้ติดได้ (ในช่องไม่เสี่ยง หรือเสี่ยงน้อยมาก) หรือจากพฤติกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง (ในช่องเสี่ยงมาก)
(การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันกับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอดส์ แต่เรามากลิมคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์ของเราอาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อหากเราไม่ป้องกัน)
 - นักเรียนคิดว่า การรังเกียจ กีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด
(ความกังวลใจเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนและได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้รู้สึกว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันง่าย และยังก่อให้เกิดความรู้สึกและทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน)

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน
๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

หลักการ QQR เพื่ออธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี

การที่คน ๆ หนึ่ง จะได้รับเชื้อ HIV เข้าสู่ร่างกายได้จะต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัย ดังนี้

๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อ HIV อยู่ในคนเท่านั้น
- เชื้อ HIV จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ

๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อ HIV ต้องมีคุณภาพมากพอ
- เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่าง มีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดน้ำลาย / ในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

๓. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

- ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก

ในการอธิบายเรื่องโอกาสเสี่ยง นอกจากหลักการ QQR แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องอธิบายหรือชวนให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคำนึงถึง

ช่องทางเข้า – ช่องทางออก เนื่องจากการติดเชื้อจำเป็นต้องมีเชื้อ HIV ออกจากร่างกายของผู้มีเชื้อ และคนที่ได้รับเชื้อจะต้องมีช่องทางที่จะให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายจนทำให้เกิดการติดเชื้อได้

ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากคำถามและความกังวลใจในเรื่องเอชไอวี มักเป็นเรื่องจินตนาการ หรือสมมุติในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตจริง ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้คิดถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น

แนวทางการพูดคุยสำหรับแต่ละบัตรคำ

๑. เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

ดูจากองค์ประกอบ QQR ด้วยการดูที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ เชื้ออยู่ที่ น้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ ยังดีเพราะยังอยู่ภายในร่างกายยังไม่ได้ออกจากนอกร่างกาย
- ช่องทางเข้าก็คือเมื่อมีการสอดใส่ด้วยวิธีเพศน้ำอสุจิหรือน้ำช่องคลอดอีกฝ่ายก็จะเข้าสู่ร่างกายโดยไม่ต้องออกนอกร่างกายเลย และเชื้อจะผ่านเยื่อเมือกก่อนเข้าสู่กระแสเลือด โดยผู้ชายเชื้อเข้าตรงปลายและในท่อปัสสาวะผ่านเยื่อเมือกก่อนเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนผู้หญิงก็จะซึมผ่านผนังช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือด

๒. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น

เหมือนกับเพศสัมพันธ์ แต่ทำความเข้าใจว่าเชื้อจะอยู่ที่เลือดและเลือดส่วนใหญ่ก็จะค้างอยู่ในกระบอกฉีด ไม่ใช่ตรงปลายเข็มเพราะการใช้ยาเสพติดชนิดฉีดต้องมีการดึงเลือดเข้ามาผสมกับยาเสพติดและดึงเข้าดิงออกหรือที่เรียกว่า “ใช้ก” และถึงแม้เลือดออกนอกร่างกายแล้วแต่ส่วนใหญ่ผู้ใช้อายุมักจะใช้ต่อกันทันทีทำให้เชื้อยังมีคุณภาพและเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง

๓. การจูบปาก

ชวนคุยที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ เชื้อไม่มีในน้ำลายหรือน้อยมากจนไม่สามารถทำให้ติดได้
- คุณภาพ กรดในน้ำลายก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เชื้อด้อยคุณภาพ
- ช่องทางเข้าก็เข้าสู่ปากลงกระเพาะ ซึ่งกรดในกระเพาะก็มีผลต่อเชื้อ และไม่ใช่วางทางในการติดต่อ

ข้อสงสัยในประเด็น “จูบปาก” คือ ถ้ามีแผลในปากหรือเลือดออกตามไรฟัน สิ่งที่ต้องชวนคุยคือ

- หากเป็นแผลในปาก นึกถึงแผลแบบไหน มีปริมาณเลือดมากน้อยแค่ไหน มากขนาดทำให้น้ำลายเจือจางไม่ได้เลยหรือไม่
- และที่สำคัญ คือมีแผลสด ขนาดที่มีเลือดออกในปริมาณมาก แล้วจะจูบปากกันได้ได้อย่างไร

นอกจากนั้น ยังไม่พบว่ามีการติดเชื้อจากการจูบปากแต่พบว่า การจูบปากจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

๔. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ชวนคิดที่ละข้อว่า

- การปฐมพยาบาลนั้นถึงอะไรบ้าง
- สิ่งที่นี่จะเข้าองค์ประกอบครบปัจจัยเสี่ยง ๓ ข้อหรือไม่
- หากนึกถึง “การทำแผล” ให้ชวนคิดถึงวิธีการทำแผลว่าทำอะไรและจะมีโอกาสเสี่ยงอย่างไร เราจะมีโอกาสสัมผัสแผลโดยตรงหรือไม่
- แต่ถ้านึกถึงการไปสัมผัสเลือด ให้ชวนคุยในข้อสัมผัสเลือด

๕. การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน

ชวนคิดที่ละข้อว่า

- แหล่งที่อยู่ของเชื้ออยู่ที่ไหน ถ้าตอบว่าเลือดก็ต้องชวนคุยกันว่าถ้าโกนหนวดหรือตัดเล็บบาดเข้าเนื้อเลือดจะอยู่ที่ไหน และถ้าจะโกนให้เลือดติดใบมีดต้องโกนอย่างไร (ซึ่งข้อเท็จจริงคือ เลือดจะออกมาทีหลังจากการเกิดบาดแผล ซึ่งหมายความว่ากว่าเลือดจะออก มีดโกนหรือกรรไกรก็ผ่านไปแล้ว) และหากมีเลือดติดที่ใบมีดโกนจริง ปริมาณเลือดมากหรือน้อย
- คุณภาพของเชื้อที่อยู่ในเลือดบนมีดโกนมีหรือไม่เพราะอะไร และถ้าเป็นเลือดที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะอย่างไร (ต้องเป็นเลือดสด) และหากมองเห็นเลือดบนใบมีดได้ เราจะใช้หรือไม่ และจะเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร
- (โอกาสที่จะเกิดขึ้นจริง ๆ ที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงก็คือต้องโกนหนวดซ้ำ ๆ เพื่อให้มีบาดแผลและมีเลือดติดอยู่ที่ใบมีดโดยต้องมีปริมาณที่มองเห็นหรือมากพอ และต้องมาใช้ต่อเนื่องทันทีเพื่อให้เชื้อมีคุณภาพ และต้องโกนแบบให้เกิดบาดแผลลึกเพื่อที่จะเปิดช่องทางเข้า) ซึ่งต้องถามว่าในชีวิตจริงของเราจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นหรือไม่

๖. การจับมือ โอบกอดกัน

ถามที่ละข้อเรื่องปริมาณแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คุณภาพ และช่องทางเข้าว่ามีหรือไม่

๗. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย

ถามที่ละข้อ

- ปริมาณ แหล่งที่อยู่ เชื้ออยู่ในอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ ยังดีเพราะอยู่ในร่างกาย
- ช่องทางเข้า เข้าสู่ร่างกายอย่างไร (ไม่มีช่องเข้า เพราะมีถุงยางกัน)

อย่างไรก็ดี คนมักจะกังวลใจกับถุงยางว่าปลอดภัยแค่ไหน โดยคุณภาพถุงยางป้องกันได้ (ดูผลวิจัยถุงยางประกอบ) แต่มักจะมีปัญหาเรื่อง “การใช้” ที่พบบ่อยก็คือ จะใช้ถุงยางเมื่อใกล้จะถึงจุดสุดยอดเพื่อป้องกันท้องเท่านั้นไม่ได้ใช้ตั้งแต่เริ่มสอดใส่ในช่วงแรก ๆ หรือเมื่อถึงจุดสุดยอดแล้ว ก็ไม่ถอนอวัยวะเพศออกในขณะที่ยังแข็งตัวทำให้อวัยวะเพศอ่อนตัวและถุงยางหลุดในช่องคลอด

๘. การช่วยตัวเอง

เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายอารมณ์เพศที่ไม่มีความเสี่ยงอะไรเลยและปลอดภัยด้วย

๙. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน

- ชีวิตประจำวันนึกถึงอะไรบ้าง (กินข้าว กอดคอ เข้าห้องน้ำ ใช้เสื้อผ้าด้วยกัน ฯลฯ)
- และชวนดูว่าสิ่งที่เรานึกถึงเข้าองค์ประกอบครบทั้ง ๓ องค์ประกอบหรือไม่
- หากพูดถึงเรื่องแผล ให้ไปคุยถึงเรื่องสัมผัสเลือด

๑๐. การเล่นกีฬาด้วยกัน

ชวนคิดถึงกีฬาอะไรบ้างที่เราจะเสี่ยงและสถานการณ์ใดบ้างที่จะทำให้มีโอกาส โดยใช้องค์ประกอบ ๓ ปัจจัยมาเทียบเคียงว่าเป็นอย่างไร และจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงมากน้อยในชีวิตอย่างไร

(เมจิก จอนสัน นักกีฬาบาสเกตบอล NBA ของอเมริกาก็ติดเชื้อแต่ก็ยังเล่นบาสปกติ ปัจจุบันเป็นผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลและก็ยังเล่นกีฬาอยู่บ้าง)

๑๑. ยุงกัด

- ปริมาณแหล่งที่อยู่ ไม่มี เพราะเชื้อไม่สามารถอยู่ในสัตว์ได้
- คุณภาพ ไม่มี
- ช่องทางเข้าไม่มี

๑๒. การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คือ เลือด
- คุณภาพ ค้างถามว่าเลือดที่สัมผัสเป็นอย่างไร สดหรือไม่ ถ้าเป็นเลือดที่แห้งเชื้อก็ไม่มีคุณภาพ ไม่สามารถทำให้ติดต่อดี
- ช่องทางเข้า จะเข้าร่างกายเราได้อย่างไร เพราะผิวหนังสภาพปกติสามารถป้องกันได้ ๑๐๐ %
- ถ้าเป็นบาดแผล
 - ลักษณะแผลต้องเปิด ลึกและสด (โดยกลไกธรรมชาติของร่างกาย ร่างกายจะสร้าง NET ค่ายตาข่าย ขึ้นมาคลุมเมื่อเกิดบาดแผลเพื่อปิดป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าและป้องกันไม่ให้เลือดออก)
 - แผลต้องเปิดลึก เพราะเมื่อเกิดบาดแผล โดยธรรมชาติของร่างกาย เลือดเราจะไหลออก และไม่ได้ดูดูแลอีกฝ่ายเข้ามา ดังนั้น ถ้าจะเกิดความเสี่ยง จะต้องไปสัมผัสแผลลึก สด และ ต้องมี

ปริมาณเลือดมาก รวมทั้ง จะเข้าร่างกายอีกฝ่ายหนึ่งได้ อีกฝ่ายต้องมีแผลลึก สด เช่นกัน
เป็นลักษณะแผลฉกแผลฟันเพื่อมีโอกาสในการนำเลือดเข้าสู่ร่างกาย

- โอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นในชีวิตจริงได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง

๑๓. เด็กทารกที่ดูดน้ำนมแม่ที่มีเชื้อ HIV

- โอกาสเด็กที่อยู่ในครรภ์แม่ที่ติดเชื้อถ้าคลอดตามธรรมชาติปกติจะมีโอกาสรับเชื้อประมาณ ๓๐ %
ซึ่งอาจเกิดขึ้น
 - ระหว่างตั้งครรภ์ เกิดจาก “รก” ที่ผิดปกติทำให้เลือดแม่สามารถซึมผ่านเข้าไปถึงทารกได้
(เลือดแม่กับเลือดลูกไม่ได้ปนกัน เด็กสร้างเลือดด้วยตนเอง เห็นได้จากเลือดแม่และลูกคนละ
กรุ๊ปกันก็มี เด็กจะได้รับอาหาร ออกซิเจนและภูมิต้านทานผ่านทางรก)
 - ระหว่างคลอด การสัมผัสเลือด (ทารกเป็นผู้สัมผัสเลือดมากที่สุดในโลกคืออาบเลือดขณะ
คลอดธรรมชาติ) เลือดจะมีโอกาสเข้าผ่านทางเยื่อหุ้มอวัยวะได้เช่น เยื่อหุ้มตา หรือจมูก เป็นต้น
 - หลังคลอด การดื่มนมแม่ ซึ่งมักจะเกิดความเสี่ยงในระหว่างเด็กที่ดื่มนมและซึมผ่านเยื่อหุ้มอวัยวะ
ในช่องปากเด็กที่ยังไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่เหมือนผู้ใหญ่

ปัจจุบันมีวิธีลดความเสี่ยงคือ

- ใ้ยาต้านไวรัสเอชไอวีให้แม่ในขณะตั้งครรภ์และระหว่างคลอดและให้ยาต้านฯ กับเด็กทารกต่อ
ระยะหนึ่ง ทำให้ลดการติดเชื้อเหลือประมาณ ๘ %
- คลอดโดยวิธีผ่าตัด เพื่อลดการสัมผัสเลือดให้น้อยที่สุด
- การให้กินผงแทน

หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๓ สารพัดโอกาสเสี่ยง

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

โอกาสการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตวัยรุ่น การเรียนรู้ที่จะประเมินสถานการณ์ หรือการคาดเดาได้ว่าอะไรบางอย่างจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง เราพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์นั้นหรือไม่อย่างไร การคาดการณ์และตอบตัวเองได้ชัดเจนจะช่วยให้เราควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว ซึ่งอาจส่งผลต่อสิ่งที่ตามมาที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สามารถประเมินสถานการณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน
๒. สามารถประเมินโอกาสเสี่ยง และเตรียมการเรื่องการป้องกัน
๓. เห็นทางเลือกต่าง ๆ ในการพัฒนาความสัมพันธ์ ด้วยข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและมีความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “สารพัดโอกาสเสี่ยง” เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ประเมินสถานการณ์ โอกาส ปัจจัยต่างๆ ที่อาจนำไปสู่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นได้ เพื่อเป็นการฝึกคิดวิเคราะห์ เพื่อให้เท่าทัน กับปัจจัยต่างๆ และเชื่อมโยงกับการวิเคราะห์ตนเอง ว่าตัวเองให้คุณค่ากับเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างไรบ้าง

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แบ่งนักศึกษาออกเป็นหญิงล้วน/ชายล้วน กลุ่มละ ๗-๘ คน
๒. แจกกระดาษฟลิปชาร์ท และปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่ม
๓. อธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดม โอกาส/สถานการณ์/เหตุการณ์ ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายมีอะไรบ้าง โดยกลุ่มหญิงคิดถึงโอกาสของผู้หญิง และกลุ่มชาย คิดถึงโอกาสของผู้ชาย
๔. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมให้ได้มากที่สุดในเวลา ๑๐ นาที โดยมีคนในกลุ่มช่วยเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ท ถ้าคำตอบใดมีความหมายเดียวกันหรือคล้ายคลึงให้ชกถามเจ้าของคำตอบเพื่อความกระจ่าง ถ้ายุบรวมเป็นคำตอบเดียวกันได้ให้รวมเป็นเรื่องเดียวกัน
๕. เลือก ๓ อันดับให้ตัวเอง: ผู้ดำเนินการอธิบายว่า ให้แต่ละคนในกลุ่มดูจากคำตอบที่ช่วยกันระดมแล้วให้ประเมินตัวเองว่าปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เราตัดสินใจหรือปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตัวเองคืออะไร โดยให้เลือก ๓ อันดับที่คุณคิดว่าเหตุผลของตนเอง แล้วเขียนลงกระดาษโน้ตกันลึ้ม
๖. เลือก ๓ อันดับให้กลุ่ม: จากนั้น ให้กลุ่มจัดลำดับความเสี่ยงของกลุ่มด้วยการลงคะแนน “Free Vote” ให้อาสาสมัครอ่านตัวเลือกบนฟลิปชาร์ททีละข้อแล้วนับจำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกนั้น จดจำนวนความถี่ลงบนฟลิปชาร์ท ทำไปจนครบทุกตัวเลือก ย้ำว่าแต่ละคนมีสิทธิเลือกได้ ๓ ข้อ (ที่เป็นเหตุผลของตัวเอง) และยกมือได้ ๓ ครั้งเท่านั้น
๗. เมื่อครบทุกข้อ ให้กลุ่มเรียงลำดับตัวเลือกจากความถี่มากไปน้อย ตัวเลือกที่มีความถี่ ๑-๓ อันดับแรกคือ คำตอบของกลุ่ม
๘. ส่งตัวแทนนำเสนอผลการจัดอันดับความเสี่ยงของกลุ่ม ให้นำเสนอตัวเลือกทั้งหมดและตัวเลือก ๓ อันดับที่เป็นคำตอบของกลุ่ม โดยแยกให้เห็นระหว่างคำตอบของกลุ่มหญิง และกลุ่มชาย
๙. ผู้ดำเนินการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย
 - รู้สึกอย่างไรตอนที่เลือกเหตุที่นำไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ของตัวเอง ๓ อันดับ ยากหรือง่าย เพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น
 - เปรียบเทียบตัวเลือกระหว่างกลุ่มผู้ชายกับกลุ่มผู้หญิงมีข้อเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร คิดว่าเป็นเพราะอะไร ลองหาว่าตัวเลือกใดที่มีเฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น มีในกลุ่มผู้หญิงแต่ไม่มีในกลุ่มผู้ชาย
 - ในกรณีนี้ปัจจัยทุกอย่างเอื้อ และเพศสัมพันธ์เกิดขึ้น คิดว่า จะเป็นเพศสัมพันธ์ที่มีการป้องกันและปลอดภัยหรือไม่ และปลอดภัยจากเรื่องอะไรบ้าง
 - ทำอย่างไรให้วัยรุ่นคิดเรื่องการป้องกัน ความปลอดภัย ไปคู่กับเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
๑๐. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมตามประเด็น ดังนี้
 - กิจกรรมนี้ทำให้เห็นว่า วัยรุ่นสามารถประเมินโอกาสและวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งพบว่ามีหลายปัจจัยมากในสังคมปัจจุบัน
 - ปัจจัยหรือโอกาสของแต่ละคน อาจเหมือนหรือแตกต่างจากคนอื่น ๆ ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับว่าเราให้คุณค่ากับเรื่องต่างๆ อย่างไรบ้าง และรู้จักตัวเราเองแค่ไหน
 - ความแตกต่างที่ค่อนข้างชัดเจนระหว่างหญิงชาย คือ สิ่งที่คุณหญิงคิดว่าจะทำให้ตัวเองมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของความรัก ความมั่นใจว่าจะเป็นคู่ถาวร เช่นคู่แต่งงาน หรือคนที่มั่นใจว่าจะเป็นคู่ เป็นต้น ในขณะที่ผู้ชายไม่ค่อยให้น้ำหนักกับเรื่องนี้

- อารมณ์ความรู้สึก เป็นสาเหตุสำคัญที่อาจนำคนหนุ่มสาวไปสู่การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เช่น เป็นคนที่ถูกใจ ความรู้สึกใกล้ชิด โอกาสที่ได้อยู่ใกล้ชิด เป็นต้น ซึ่งประเด็นเหล่านี้เป็นความรู้สึกรวมของหญิงชาย และเห็นว่า วัยรุ่นเท่าทันกับเรื่องเหล่านี้ดีว่า โอกาส/เหตุการณ์/สถานการณ์อะไรบางอย่างที่อาจนำไปสู่โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง
- ดังนั้น เมื่อเราคาดการณ์ หรือประเมินสถานการณ์ได้ เป็นเรื่องที่ต้องหาคำตอบให้ตนเองว่า เรา “พร้อม” ที่จะเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร การคาดการณ์และตอบตัวเองได้ จะช่วยให้เราควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว
- คำถามที่แต่ละคนจะต้องถามตัวเอง คือ ถ้าเราประเมินโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ออก และเรารู้ว่าเพศสัมพันธ์อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ และโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน เราจะจัดการอย่างไรเพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากเอชไอวี และจากการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากแบบประเมิน ตามเกณฑ์ คือ

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๓. ตัด ๐.๕ คะแนนสำหรับผู้ส่งการบ้านไม่ตรงเวลา และ ๑ คะแนนสำหรับผู้ไม่ส่งการบ้าน
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๔ เจียด

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

การเรียนรู้และฝึกฝนเรื่อง การยืนยันความต้องการและการต่อรองเพื่อให้บรรลุความต้องการของทั้งสองฝ่ายเป็นเรื่องสำคัญ การเรียนรู้ที่ดำเนินไปตลอดชีวิต การเผชิญกับความรู้สึกผิด อารมณ์โกรธ หวั่นเกรงกับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองหรือรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า เป็นประสบการณ์ร่วมของทุกคน การเริ่มต้นและฝึกฝนในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เราทำได้ดีขึ้นและจะนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

การเรียนรู้ความต้องการของตัวเอง และสิ่งที่อาจมีอิทธิพลต่อความคิด และการตัดสินใจของตัวเองเป็นเรื่องสำคัญของวัยรุ่น เพราะในสถานการณ์หลายอย่างที่วัยรุ่นเผชิญ การเข้าใจความต้องการของตัวเองอย่างชัดเจนจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถสื่อสาร ตอรอง หรือปฏิเสธเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองได้

นอกจากนั้น การเรียนรู้เทคนิคการชักชวน จะทำให้เห็นว่า คนส่วนใหญ่มีวิธีการหลายอย่างในการโน้มน้าวใจ หรือชักจูงคนอื่นให้คล้อยตาม ทั้งนี้ อาจทำไปโดยไม่สนใจความต้องการของอีกฝ่าย และไม่เคารพในการตัดสินใจที่แตกต่างไปจากสิ่งที่ตัวเองต้องการ การเรียนรู้ ยอมรับ และเคารพความคิดเห็นที่แตกต่างของบุคคลเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกัน

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เรียนรู้ถึงการทำความเข้าใจความต้องการของตนเอง และสามารถสื่อสารสิ่งที่ตนเองต้องการให้ผู้อื่นได้
๒. เรียนรู้ที่จะรับฟัง เคารพ และยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง โดยยังสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้
๓. เรียนรู้เทคนิคการชักจูง หรือโน้มน้าวใจ และวิธีการสื่อสารโต้ตอบเพื่อยืนยันในสิ่งที่ตัวเองต้องการ และสามารถปฏิเสธได้หากไม่ต้องการ

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมนี้ เป็นการให้สถานการณ์ตัวอย่าง เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกการคิด วิเคราะห์ ถึงความต้องการของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ และหากมีเพื่อนหรือคนรักชักจูงให้ทำตามที่ต่างจากความต้องการของตนเอง จะมีวิธีสื่อสารอย่างไร

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. แผ่นกิจกรรม สถานการณ์จำลองสำหรับ ๘ กลุ่ม
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. ปากกาเคมี
๔. ใบความรู้ ๑ “เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ”
๕. ใบความรู้ ๒ “ฉันทเป็นแบบไหน และเทคนิคการชักชวน”
๖. ใบความรู้ ๓: การบอกยืนยันความต้องการ

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า กิจกรรมนี้จะมีสถานการณ์จำลอง ๔ เรื่อง ให้นักเรียนได้ช่วยกันคิดวิเคราะห์ และให้แสดงบทบาทสมมติ
๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๘ กลุ่ม โดยชี้แจงว่าแต่ละกลุ่มจะได้สถานการณ์เพื่อให้คุยกันในกลุ่ม ดังนี้
 - ก. **สี่กลุ่มแรก ได้รับสถานการณ์ ดังนี้**
 - สถานการณ์ ๑ ก เพื่อนชวนโดดเรียนไปดูคอนเสิร์ตนักร้องคนโปรดของเรา เราจะไปหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - สถานการณ์ ๒ ก เพื่อนกลุ่มเดียวกันมีเรื่องกับอีกโรงเรียน และมาชวนให้ไปช่วยกันตีกับคู่อริ เราจะไปหรือไม่ เพราะเหตุใด (ให้เป็นกลุ่มชายล้วน)
 - สถานการณ์ ๓ ก อยู่คุยกับแฟนจนตึก แฟนเลยขอค้างที่ห้องด้วย เราจะให้ค้างหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - สถานการณ์ ๔ ก มีโอกาสอยู่ด้วยกันสองต่อสองกับแฟนที่คบกันมาปีกว่า และแฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย เราจะตัดสินใจอย่างไร
 - ข. **สี่กลุ่มหลัง ได้รับสถานการณ์เดียวกัน แต่จะเป็นฝ่ายที่ชวนเพื่อให้เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดวิธีการโน้มน้าวใจ ให้มากที่สุด**
 - สถานการณ์ ๑ ข เราจะชวนโดดเรียนไปดูคอนเสิร์ตนักร้องคนโปรดด้วยกัน จะมีวิธีชักชวนอย่างไรเพื่อให้เพื่อนไปกับเรา
 - สถานการณ์ ๒ ข เรากับเพื่อนกลุ่มเดียวกันไปมีเรื่องกับนักเรียนอีกโรงเรียน และจะชวนเพื่อนอีกคนในกลุ่มให้ไปช่วยกันตีกับคู่อริ เราจะไปชวนเพื่อนอย่างไร เพื่อให้ไปช่วยเรา (ให้เป็นกลุ่มชายล้วน)
 - สถานการณ์ ๓ ข เราอยู่คุยกับแฟนจนตึก และอยากจะอยู่ค้างกับแฟนที่ห้องด้วย เราจะมีวิธีขอหรือบอกแฟนอย่างไร
 - สถานการณ์ ๔ ข เราไปอยู่สองต่อสองกับแฟนที่คบกันมาปีกว่า และอยากขอแฟนมีเพศสัมพันธ์ด้วย เราจะบอกกับแฟนอย่างไร
๓. ให้เวลาแต่ละกลุ่ม ๑๐ นาทีในการคุยกลุ่มย่อย

๔. จากนั้น ผู้ดำเนินการให้กลุ่มที่ได้รับสถานการณ์เดียวกัน ลองแสดงบทบาทสมมติ โดยให้ส่งตัวแทนกลุ่ม โดยเริ่มจากฝ่ายที่เป็นคนชวน
๕. ให้เวลาสำหรับการแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์ละ ๕-๗ นาที
๖. ผู้ดำเนินการชวนนักเรียนแลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้
- เป็นเรื่องยากหรือง่ายที่จะบอกความต้องการของตนเองกับเพื่อนหรือคนรัก
 - หากเพื่อนหรือคนรัก พยายามโน้มน้าวและชวนเราให้ทำ ในสิ่งที่ไม่ตรงกับความต้องการของเรา เป็นเรื่องยากหรือง่ายที่จะบอก
 - นักเรียนเห็นเทคนิควิธีการในการชักจูง โน้มน้าวใจ ให้เราเปลี่ยนใจแบบใดบ้าง
 - สิ่งที่ทำให้เราไม่อาจปฏิเสธเพื่อนหรือคนรัก ในบางสถานการณ์ เป็นเพราะเหตุใดได้บ้าง
 - หากเราเป็นฝ่ายชวนเพื่อน และเพื่อนปฏิเสธ เราารู้สึกอย่างไร ?
 - ผู้ดำเนินการอาจถามเพิ่มเติมบางประเด็น ถ้านักเรียนไม่ตอบ เช่น
 - เราจะพยายามโน้มน้าวใจให้เพื่อนเปลี่ยนใจจนได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - หากเพื่อนหรือคนรัก ปฏิเสธ ไม่ทำตามเรา เราจะโกรธไหม เพราะเหตุใด
 - เป็นไปได้หรือไม่ ที่แม้เราจะเป็นเพื่อนกัน หรือคนรักกัน เราอาจมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หากเป็นเช่นนั้น จะมีผลต่อความสัมพันธ์หรือไม่อย่างไร และจะมีวิธีการจัดการความต่างหรือความขัดแย้งนั้นได้อย่างไรบ้าง
๗. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้
- การเลือกจะทำหรือไม่ทำอะไรเป็นเรื่องที่เกิดกับทุกคน ทั้งเรื่องที่เป็นของตัวเองคนเดียวหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ดังนั้นการรู้จักความต้องการของตัวเองจึงเป็นพื้นฐานของการตัดสินใจ
 - การบอกความต้องการของตัวเองอาจเป็นเรื่องไม่ง่าย ในทุกครั้ง แม้เราจะรู้ความต้องการของตัวเองดี เพราะเรามักประสบกับแรงกดดันจากการชักจูงหว่านล้อมหรือบีบบังคับ โดยเฉพาะจากเพื่อนหรือคนที่เรารัก
 - การเลือกทำอะไรจะมีผลเกิดตามมาเสมอ เราจึงต้องคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นด้วยทุกครั้งที่ต้องตัดสินใจเลือก และสิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ เช่น การไปช่วยเหลือกลุ่มคู่อริ ผลก็คือ เพื่อนพอใจ เรารู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่อาจเจ็บตัว ถึงตายหรือโดนจับ ถูกไล่ออก
 - การมองหาทางเลือกอื่น ๆ นอกเหนือจากที่มีอยู่เพียง ไป-ไม่ไป ยอม-ไม่ยอม ได้-ไม่ได้ ทำให้เรามีทางออกมากขึ้น
 - การยืนยันความต้องการของตัวเองจึงเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่จะทำให้เรามีสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยที่ยังคงเป็นตัวของตัวเองได้ การบอกเล่าและรับฟังความคิดความรู้สึกซึ่งกันและกันเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของมิตรภาพ การยอมรับว่าเพื่อน/แฟนยอมมีความคิดและมีทางเลือกของตัวเองในแต่ละเรื่องนี้อาจแตกต่างจากเราได้ การคบหาด้วยหลักการเช่นนี้เป็นเรื่องทั้งสองฝ่ายต้องช่วยกันสร้างขึ้น

- การปฏิเสธไม่ทำตามคำชักชวนหรือร้องขอของคนที่เรามีความสัมพันธ์ใกล้ชิด อาจเป็นเรื่องที่สร้างความลำบากใจ แต่ชีวิตร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นของคนแต่ละคนที่ไม่มีการรับผิดชอบแทนได้ เราจึงต้องเลือกว่าเราต้องการอะไรและยอมให้เกิดอะไรขึ้นกับเรา การยอมทำตามใจผู้อื่นแล้วตัวเองเดือดร้อน เราก็ยังต้องยอมรับว่าเรานั้นเองที่ปล่อยให้เกิดขึ้น เราไม่สามารถจะโทษเพื่อนได้เลยเพราะเราเองเป็นฝ่าย "ยอมให้ผู้อื่นเลือก"
- เราควรกล้าปฏิเสธความต้องการของผู้อื่นในกรณีที่อาจทำให้ชีวิตของเราไม่ปลอดภัยหรือเกิดผลกระทบตามมา เพราะเราเป็นคนที่ต้องรับผิดชอบต่อผลนั้นด้วยตนเอง โดยเฉพาะจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันนั้นเป็นเรื่องจำเป็นที่แต่ละคู่ควรพูดคุยกันว่าเรามีความเห็นและความรู้สึกอย่างไร จะจัดการเรื่องราวดังกล่าวอย่างไรบนความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- มีวิธีการหลายอย่างที่คนเราใช้ในการชักจูงคนอื่น เช่น
 - ทำทนาย "แค่นี้ก็กลัวด้วยเหรอ" "ไม่แน่จริง"
 - โต้แย้ง "ทำไมละคนอื่นเขาก็ทำกัน"
 - ขู่แกมบังคับ "ถ้าไม่ไปก็เลิกคบดีกว่า"
 - หว่านล้อมให้สบายใจ "ไม่ต้องกังวลหรอกเรื่องนี้ฉัน/ผมรับผิดชอบเอง" หรือ
 - ยกเหตุผลว่าทำได้ "เราโตแล้วนะ" "ใครๆ ก็ทำกัน"

ข้อเสนอแนะต่อผู้ดำเนินกิจกรรม

- กิจกรรมนี้สามารถแบ่งจัดได้เป็น ๒ คาบ หากผู้ดำเนินการประเมินว่า อาจไม่สามารถจัดได้ทันในคาบเดียว
- หากแบ่งเป็นสองคาบ
 - ✂ คาบแรก ให้นำเสนอเรื่องการบอกความต้องการของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ และ
 - ✂ คาบที่สอง เป็นเรื่องการเรียนรู้เทคนิคการชักจูงโน้มน้าวใจ และวิธีการโต้ตอบ หรือจัดการเมื่อถูกโน้มน้าวใจ

๖. การวัดและประเมินผล

วัดผลจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนให้ความสนใจกิจกรรม

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๓. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

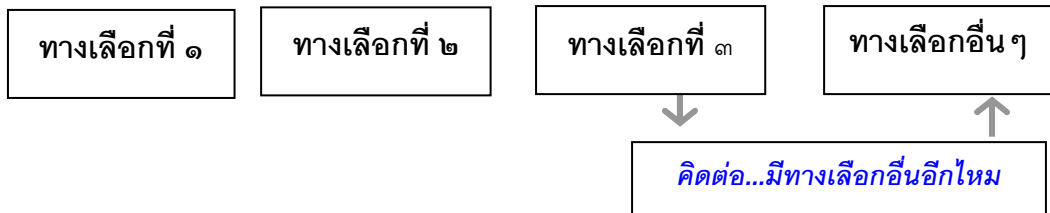
แผนกิจกรรม

- สถานการณ์ ๑ ก เพื่อนชวนโดดเรียนไปดูคอนเสิร์ตนักร้องคนโปรดของเรา เราจะไปหรือไม่ เพราะเหตุใด
- สถานการณ์ ๒ ก เพื่อนกลุ่มเดียวกันมีเรื่องกับอีกโรงเรียน และมาชวนให้ไปช่วยกันตีกับคู่อริ เราจะไปหรือไม่ เพราะเหตุใด (ให้เป็นกลุ่มชายล้วน)
- สถานการณ์ ๓ ก อยู่คุยกับแฟนจนดึก แฟนเลยขอค้างที่ห้องด้วย เราจะให้ค้างหรือไม่ เพราะเหตุใด
- สถานการณ์ ๔ ก มีโอกาสอยู่ด้วยกันสองต่อสองกับแฟนที่คบกันมาปีกว่า และแฟน ขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย เราจะตัดสินใจอย่างไร
- สถานการณ์ ๑ ข เราจะชวนโดดเรียนไปดูคอนเสิร์ตนักร้องคนโปรดด้วยกัน จะมีวิธีชักชวนอย่างไรเพื่อให้เพื่อนไปกับเรา
- สถานการณ์ ๒ ข เรากับเพื่อนกลุ่มเดียวกันไปมีเรื่องกับนักเรียนอีกโรงเรียน และจะมาชวนเพื่อนอีกคนในกลุ่มให้ไปช่วยกันตีกับคู่อริ เราจะไปชวนเพื่อนอย่างไร เพื่อให้ไปช่วยเรา (ให้เป็นกลุ่มชายล้วน)
- สถานการณ์ ๓ ข เราอยู่คุยกับแฟนจนดึก และอยากจะอยู่ค้างกับแฟนที่ห้องด้วย เราจะมีวิธีขอหรือบอกแฟนอย่างไร
- สถานการณ์ ๔ ข เราไปอยู่สองต่อสองกับแฟนที่คบกันมาปีกว่า และอยากขอแฟนมีเพศสัมพันธ์ด้วย เราจะบอกกับแฟนอย่างไร

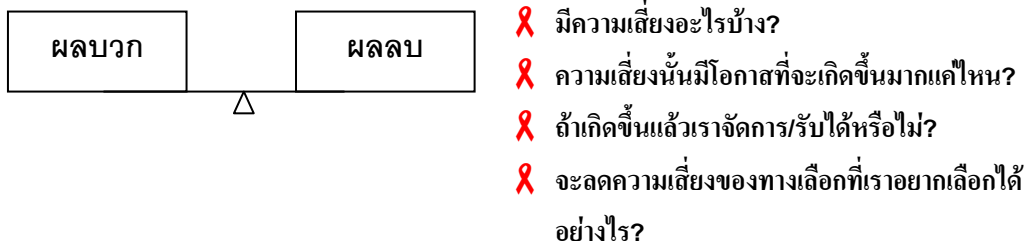
ใบความรู้ ๑: เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ

๑. เรื่องที่ต้องตัดสินใจคืออะไร

๒. ทางเลือกที่มีอยู่มีอะไรบ้าง



๓. คิดถึงผลที่ตามมาของแต่ละทางเลือกว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราเลือก



๔. ความต้องการที่แท้จริงของเราคือ

- ✂ เรารู้ว่าคนอื่นอยากให้เราทำอะไร
- ✂ แล้วเรารู้ไหมว่าเราอยากทำอะไรที่เป็นความต้องการที่แท้จริงของเรา

๕. ตัดสินใจ

ทางเลือก

ลดความเสี่ยงของผลกระทบที่เราไม่ยอมให้เกิดโดย.....

ใบความรู้ ๒: ฉันเป็นแบบไหน?

บุคลิก ๓ แบบ ในเรื่องการกล้าแสดงความคิดเห็น ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของตัวเอง

๑. “ฉันจะเอาแบบนี้ ฉันไม่สนใจว่าเธออยากเลือกแบบไหน” (Aggressive)

คนบุคลิกนี้ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น กล้าแสดงออก กล้าทำเพื่อให้ได้ตามที่ต้องการ

▪ ไม่ชอบให้ขัดใจ

คนที่ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่นเป็นคนที่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรและเดินหน้าเพื่อให้ได้มา การได้ตามที่ต้องการเป็นเรื่องสำคัญจึงทำให้เป็นคนที่ไม่ให้ความสำคัญกับผลที่เกิดกับผู้อื่นมากนัก มักทำให้เพื่อนอึดอัดใจ

๒. “ฉันรู้เธออยากได้อะไร และฉันเลือกได้ว่าฉันจะทำอะไร” (Assertive)

คนบุคลิกนี้ จะยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง

▪ กล้าถามและกล้าบอก

คนที่ยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น ขณะเดียวกันก็รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง เป็นผู้ที่มีความสุขและสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนได้

๓. “สำหรับฉันอะไรก็ได้” (Passive)

คนบุคลิกนี้ มักคล้อยตามผู้อื่น ไม่ค่อยกล้าแสดงความต้องการและความรู้สึกของตัวเองโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น ปฏิเสธไม่เป็น

▪ ไม่ค่อยกล้าบอก

คนที่มักคล้อยตามผู้อื่นเป็นคนที่ไปกับเพื่อนได้ดี ไม่มีความขัดแย้ง ไม่ค่อยแสดงความต้องการและความรู้สึกออกมาโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์อยากปฏิเสธจึงยากที่จะบอกยืนยันความต้องการของตัวเอง

ใบความรู้ ๓: การบอกยืนยันความต้องการ

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + ระบุความต้องการ

ตัวอย่าง: สถานการณ์คุยกันจนตึก แฟนนอนนอกร้านที่ห้อง

■ ทบทวน “เรื่อง”

คือ คำชักชวนหรือคำขอร้อง ทางเลือกที่เพื่อนหยิบยื่นให้ : (แฟนขอยุ่ข้าง)

■ “ความรู้สึก”

คือ ความรู้สึกของเราต่อเงื่อนไข

การบอกความรู้สึกจะช่วยลดการโต้เถียงหาเหตุผลมาหว่านล้อม เพราะความรู้สึกของคนต่อเรื่องหนึ่ง ๆ ย่อมต่างกันได้ ระบุให้ชัดว่า “ฉัน” คือผู้ที่รู้สึก อย่าอ้างผู้อื่น หน้าที่ของการเป็น “ฉัน” นั้น สำคัญกว่าข้ออ้างอื่นใด

(“ฉัน” รู้สึกไม่สบายใจถ้าแฟนจะข้าง)

■ “ความต้องการ”

คือ ทางเลือกที่เราต้องการทำ เหตุผล และบอกประโยชน์ที่จะได้ร่วมกัน

(กลับตอหน้าเลยดีกว่า พรุ่งนี้เราเจอกันแต่เช้านะ)

 การบอกและยืนยันความต้องการสามารถทำได้อย่างมั่นคงและมั่นใจ

- พูดให้ชัดเจน ตรงจุด สบตาและน้ำเสียงหนักแน่น
- ย้ำด้วยท่าทางเมื่อพูดจบ เช่น ลุกขึ้นยืนเพื่อเดินกลับ ควักเงินจ่ายค่าส่วนแบ่งค่าอาหาร เดินไปหยิบของเพื่อส่งแขก
- พูดซ้ำอีกครั้งเมื่อถูกหว่านล้อมด้วยวิธีการต่าง ๆ การออกจากเหตุการณ์โดยเร็วเมื่อเมื่อบอกความต้องการไปแล้ว เป็นวิธีหนึ่งที่จะยุติความพยายามชักจูงหรือบังคับทางอ้อม
- ย้ำกับตัวเองในความคิดเสมอว่า “ฉันมีสิทธิและสามารถเลือกเองได้ว่าจะทำอะไร”

☑ การเป็นตัวของตัวเองเริ่มต้นที่

- ชื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึกของที่แท้จริงของตัวเอง ถามตัวเองว่าในเหตุการณ์นี้เรารู้สึกอย่างไร อยากทำอะไร
- ตระหนักว่าความรู้สึกน้อยใจ โกรธ รู้สึกว่าไม่มีคุณค่า ไม่ได้รับการยอมรับ เป็นเราเองที่ต้องรับผิดชอบในแง่ที่ยอมให้เกิดขึ้น เราจึงต้องพัฒนาตัวเองมากกว่ารอให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายปรับตัว
- เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นวางแผนว่าเราจะบอกยืนยันความต้องการของเราอย่างไร และลงมือทำ
- คาดและเตรียมใจไว้ล่วงหน้าถึงปฏิกิริยาโต้ตอบ เราไม่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ด้วยคำพูดประโยคเดียว และการทำให้ผู้อื่นยอมรับก็เช่นเดียวกัน การยอมถอยกลับไปเป็นคนเดิมย่อมง่ายกว่าแต่นั้นก็หมายความว่าเราต้องรับบท “คนใจดีที่ไม่เคยโกรธ” คอยเก็บงำความรู้สึกผิดหวัง ความไม่พอใจเอาไว้โดยลำพัง
- การบอกยืนยันความต้องการของเราให้ใช้การบอกเล่าถึงตัวเองด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึก.....” ไม่ควรใช้รูปประโยคต่อว่า “เธอทำให้ฉัน.....” เพราะจะนำไปสู่การโต้เถียง

หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๕ ต้นกับอ้อ

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

โอกาสการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น การได้รับข้อมูลและเรียนรู้ผลที่ตามมาอย่างรอบด้านจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถนำไปคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบในการตัดสินใจได้มากขึ้น

“ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเรียนรู้ และเป็นสิ่งที่คนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบ คือการคำนึงถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองกับตัวเอง และคนที่เรารัก หรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการไม่ให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทำลายความสัมพันธ์

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. มีทักษะการตัดสินใจและทักษะการคาดการณ์ผลจากการตัดสินใจได้
๒. ตระหนักถึงผลที่ตามมาจากการตัดสินใจว่าอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง และสามารถคิดถึงวิธีที่จะรับมือหรือจัดการกับสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดไว้
๓. สามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและผลที่ตามมา

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

“ต้นกับอ้อ” เป็นกิจกรรมที่จำลองสถานการณ์ให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ เลือกตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลที่จะตามมา และเรียนรู้ถึงผลที่ตามมาจากการตัดสินใจที่อาจแตกต่างจากที่คาดไว้ และไม่อาจควบคุมได้ และร่วมกันวิเคราะห์ระดมสมองเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับผลที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจที่ไม่คาดคิด

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี และกระดาษกาว
๒. สถานการณ์เรื่อง “ต้นกับอ้อ”
๓. กระดาษสี ๔ สี ขนาดการ์ด (เช่น สีฟ้า สีเขียว สีเหลือง บัตรสีชมพู)

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงว่ากิจกรรม “ต้นกับอ้อ” ในคาบเรียนนี้ เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องทักษะการตัดสินใจ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านเรื่อง “ต้นกับอ้อ” ให้ผู้เรียนฟัง โดยอาจใช้แผ่นใสประกอบ
๓. ถามผู้เรียนว่า ถ้าเป็น “ต้น” เราจะตัดสินใจอย่างไรบ้าง เปิดโอกาสให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ผู้ดำเนินการจดคำตอบสั้นๆ ที่นักเรียนเสนอบนกระดาน/ฟลิปชาร์ต/แผ่นใส
๔. สรุปให้นักเรียนเห็นว่า “ต้น” อาจมีทางเลือกในการตัดสินใจได้หลายแบบ ในกิจกรรมวันนี้ จะมีแบบการตัดสินใจ ๓ แบบของ “ต้น” ให้นักเรียนลองเลือก โดยให้นักเรียนลองสวมบทบาทเป็นต้น ในอารมณ์ความรู้สึกขณะนั้น
๕. ผู้ดำเนินการนำเสนอการตัดสินใจ ๓ แบบ บนกระดาน/แผ่นใส ที่เตรียมไว้

- แบบที่ ๑ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง
- แบบที่ ๒ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยไม่สอดใส่
- แบบที่ ๓ ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่ยอมจะมีอะไรด้วยตอนนี้

๖. ให้นักเรียนที่เลือกการตัดสินใจแบบเดียวกันมานั่งรวมกลุ่มกัน แล้วระดมความคิดเห็นว่า
 - ที่ตัดสินใจเลือกแบบนั้นๆ เป็นเพราะเหตุใด
 - คิดว่าการตัดสินใจเลือกของเราแบบนี้ จะเกิดผลอะไรตามมาได้บ้าง
๗. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ หลังจากแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินการถามแต่ละกลุ่มว่า จากผลหลายๆ อย่างที่เราคาดว่าอาจเกิดขึ้นนั้นๆ สิ่งที่เราอยากให้เกิดขึ้นมากที่สุดเมื่อเราตัดสินใจ คือแบบใด
๘. จากนั้น ชี้แจงว่า มีกระดาษสี อยู่ ๔ สี ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกคนละ ๑ ใบ ใครจะเลือกสีอะไรก็ได้ และให้นั่งอยู่เป็นกลุ่มเหมือนเดิม
๙. เมื่อนักเรียนทุกคนเลือกกระดาษสีไปแล้ว อธิบายว่า กระดาษสีทั้ง ๔ สี หมายถึงผลหรือสิ่งที่จะตามมาจากการตัดสินใจ (เหมือนที่นักเรียนได้ลองระดม ว่า จากการตัดสินใจหนึ่งๆ อาจมีผลได้หลายอย่าง) ดังนั้น การตัดสินใจแบบที่ ๑ อาจได้รับผลที่ตามมาแตกต่างกันถึง ๔ แบบ
๑๐. ถามนักเรียนว่า
 - เป็นไปได้หรือไม่ว่า เมื่อเราตัดสินใจโดยคิดว่าผลจะเป็นแบบนี้ แต่ในความเป็นจริง ผลอาจไม่ได้เป็นไปตามที่เราคาด เพราะเหตุใด
๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของ “ต้น” ในแต่ละแบบ ตามกระดาษสี (หรือใช้แผ่นใสประกอบ) จนครบทั้งสามแบบ

การตัดสินใจแบบที่ ๑: ตัดสินใจค้ำกับอ้อและมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง

- สีฟ้า:** อ้อไม่ได้ท้อง และต้นก็ไม่ได้ติดโรคอะไร
- สีเขียว:** อ้อลืมกินยามาสองวันแล้ว หลังจากมีอะไรกับต้น จึงพบว่าตัวเองท้อง
- สีเหลือง:** อ้อไม่ท้อง แต่ทำให้ต้นติดหนองใน
- สีชมพู:** อ้อมีเชื้อ HIV และต้นก็ได้รับเชื้อมาด้วย แต่อ้อยังไม่รู้ว่าตัวเองท้องหรือไม่

การตัดสินใจแบบที่ ๒: ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

- สีฟ้า:** ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ทั้งสองคนรู้สึกตื่นเต้นนิดหน่อย แต่ก็รู้สึกดีกับการสัมผัสที่มีให้กัน
- สีเขียว:** ต้นเป็นฝ่ายเริ่มคุยกับอ้อว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรและอยากทำอะไร ทั้งสองคนคุยกันอย่างตรงไปตรงมาและรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น สุดท้ายก็ตัดสินใจยังไม่ทำอะไรกัน
- สีเหลือง:** ทั้งสองคนตกลงกันว่าแค่สัมผัสกัน โดยจะไม่มีการสอดใส่ และเมื่อความรู้สึกและบรรยากาศเป็นไป สุดท้ายทั้งสองคนก็มีอะไรกันโดยไม่ได้อ้ออย่าง และต้นก็พบว่าตัวเองติดหนองใน
- สีชมพู:** ตกลงคืนนั้น ต้นกับอ้อคุยกันและแสดงความรักต่อกันด้วยการสัมผัสตลอดคืนโดยไม่ได้อ้อ เช็กส์กัน อ้อรู้สึกดีมากกับการสัมผัสทุกอย่างของต้นและถึงจุดสุดยอดเป็นครั้งแรก

การตัดสินใจแบบที่ ๓: ปฏิเสธอ้อว่า“ยังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้”

- สีฟ้า:** อ้อเข้าใจที่ต้นบอก และไม่ได้เสียความรู้สึกอะไรที่ตัวเองชวนต้นค้ำ คืนนั้น อ้อจึงออกไปกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง
- สีเขียว:** อ้อรู้สึกโมโหที่ถูกปฏิเสธ และพยายามจะชวนต้นโดย ทำทนายว่าต้นเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า หลังจากนั้น อ้อก็เอาเรื่องต้นไม่กล้าไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง
- สีเหลือง:** ต้นบอกอ้อว่า เราทำอะไรให้ “รู้สึกดี” กันได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรกัน ทั้งสองคนก็เลยผลัดกันนวดสัมผัสร่างกายของกันและกัน โดยทั้งสองคนรู้สึกดีมากกับการทำแบบนี้ และยังไม่ต้องกังวลเรื่องท้องและเรื่องโรคด้วย

สีชมพู: อ้อไม่ได้โกรธที่ต้นปฏิเสธแต่อยากรู้ว่าทำไมต้นถึงไม่คิดเรื่องการมีเช็กส์กับตัวเอง ต้นจึงอธิบายว่าต้องการรอให้พร้อมกว่านี้ ซึ่งอ้อฟังแล้วรู้สึกประทับใจในตัวต้นมาก อ้อเลยบอกต้นว่า ต้นเป็นผู้ชายที่พิเศษมาก ทั้งสองคนนัดกันในคืนถัดมา

๑๒. หลังจากอธิบายแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับผลที่เกิดขึ้น (ตามแต่ละสี) จากการตัดสินใจของนักเรียน
- ตอนที่นักเรียนเลือก นักเรียนคิดว่า จะเกิดผลอย่างไรที่ได้รับหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ในความเป็นจริง เป็นไปได้หรือไม่ว่า ผลที่เกิดขึ้นจึงอาจไม่เป็นไปตามสิ่งที่เราคาดหวัง
- เราจะจัดการอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น หากไม่เป็นไปตามที่คิดไว้
- หากต้องตัดสินใจในเรื่องนี้อีกครั้ง นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

๑๓. ผู้ดำเนินการสรุปถามนักเรียนว่า ในการตัดสินใจ สิ่งที่เราต้องคิด มีเรื่องอะไรบ้าง

๑๔. ผู้ดำเนินการเพิ่มเติมเรื่องกระบวนการตัดสินใจตามประเด็นต่อไปนี้

- ในแต่ละเรื่องที่เราต้องตัดสินใจ จะมีทางเลือกมากกว่า ๑ ทางเสมอ อยู่ที่ว่าเราจะเลือกหรือไม่
- การตัดสินใจทุกอย่างมีผลตามมาเสมอ และอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาด ซึ่งเราต้องประเมินว่าเราพร้อมรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตามมาทุกอย่างหรือไม่
- “ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่คนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก หรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทำลายความสัมพันธ์

๑๕. หากมีเวลาเหลือ ขออาสาสมัครในห้อง ๑ คน เล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจและผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดคิด ส่งผลต่อเราอย่างไร

(ข้อควรระวัง การกระตุ้นให้ผู้เรียนเล่าเรื่องที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ของการตัดสินใจแล้วเกิดผลตามมาที่ไม่คาดคิด ซึ่งส่งผลกับความสัมพันธ์ของตนเองกับคนอื่น ผู้ดำเนินการต้องย้ำเรื่องการเก็บความลับ ไม่นำไปพูดต่อที่อื่น)

๖ การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑ ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่

- ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน

๒ สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน

๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่ม
ไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕
คะแนน / ครั้ง / เรื่อง



เรื่องของ “ตันกับอ้อ”

“ตัน” บอกตัวเองว่ารู้สึกชอบ “อ้อ” มาก
นับตั้งแต่คบกันมาได้เกือบสองเดือน ถ้าไม่ได้เจอ
หน้าก็จะกระวนกระวาย คิดถึง ตันจะหาทางไปเจอ
หน้าและมีเวลากับอ้อเกือบทุกวัน

ตันจึงดีใจมากเมื่ออ้อชวนตันไปที่ห้องคืนวัน
ศุกร์ ทั้งสองคนนั่งคุยกัน ชวนกันดูทีวี และดูหนัง
วิดีโอด้วยกัน และโดยค่อยเป็นค่อยไป ทั้งสองคนก็
เริ่มสัมผัส หอมแก้ม และโอบกอดกัน

แล้วอ้อก็บอกตั้ว่า อยากให้ตั้ค้างที่ห้อง
ด้วยกันคืนนี้ และบอกว่าไม่ต้องกังวลเรื่องอื่น
เพราะว่าอ้อกินยาคุมอยู่
ตั้รู้ว่าเอดส์เป็นเรื่องที้อาจจะเกิดขึ้นกับใครก็
ได้ และรู้ว่ายาคุมไม่สามารถป้องกันเอดส์ได้

ถ้าคุณเป็น "ตั๊ก" คุณจะตัดสินใจอย่างไร?

แบบที่ ๑:

ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และมี
เพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง

แบบที่ ๒:

ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่า
จะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะ
ไม่สอดใส่

แบบที่ ๓:

ปฏิเสธอ้อว่ายังไม่อยากมีอะไร
ด้วยตอนนี้

การตัดสินใจแบบที่ ๑

ตัดสินใจค้ำกับอ้อ
และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง



บัตรสีฟ้า:

อ้อไม่ได้ท้อง และตันก็ไม่ได้ติดโรคอะไร

บัตรสีเขียว:

อ้อลืมกินยามาสองวันแล้ว หลังจากมีอะไรกับ
ตัน จึงพบว่าตัวเองท้อง

บัตรสีเหลือง:

อ้อไม่ท้อง แต่ทำให้ตันติดหนองใน

บัตรสีชมพู:

อ้อมีเชื้อ HIV และตันก็ได้รับเชื้อมาด้วย แต่อ้อ
ยังไม่รู้ว่าตัวเองท้องหรือไม่



การตัดสินใจแบบที่ ๒

ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่า
จะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

บัตรสีฟ้า:

ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ทั้งสองคนรู้สึกตื่นเต้นนิดหน่อย แต่ก็
รู้สึกดีกับการสัมผัสที่มีให้กัน

บัตรสีเขียว:

ตันเป็นฝ่ายเริ่มคุยกับอ้อว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรและอยากทำ
อะไร ทั้งสองคนคุยกันอย่างตรงไปตรงมาและรู้สึกใกล้ชิด
กันมากขึ้น สุดท้ายก็ตัดสินใจยังไม่มีอะไรกัน

บัตรสีเหลือง:

ทั้งสองคนตกลงกันว่าจะแค่สัมผัสกัน โดยจะไม่มีการสอดใส่
และเมื่อความรู้สึกและบรรยากาศเป็นไป สุดท้ายทั้งสองคน
ก็มีอะไรกันโดยไม่ได้ใช้ถุงยาง และตันก็พบว่าตัวเองติด
หนองใน

บัตรสีชมพู:

ตกลงคินนั้น ตันกับอ้อคุยกันและแสดงความรักต่อกันด้วย
การสัมผัสตลอดคืนโดยไม่ได้มีเช็กส์กัน อ้อรู้สึกดีมากกับการ
สัมผัสทุกอย่างของตันและถึงจุดสุดยอดเป็นครั้งแรก

การตัดสินใจแบบที่ ๓

ปฏิเสธอ้อว่า

“ยังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้”



บ๊อดรีฟ้า:

อ้อเข้าใจที่ต้นบอก และไม่ได้เสียความรู้สึกอะไรที่ตัวเองชวนต้น
ค้ำ คินนั้น อ้อจึงออกไปกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง

บ๊อดรีเขียว:

อ้อรู้สึกโมโหที่ถูกปฏิเสธ และพยายามจะชวนต้นโดย ทำทนายว่าต้น
เป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า หลังจากนั้น อ้อก็เอาเรื่องต้นไม่กล้าไป
เล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง

บ๊อดรีเหลือง:

ต้นบอกอ้อว่า เราทำอะไรให้ “รู้สึกดี ๆ” กันได้ โดยไม่จำเป็นต้องมี
อะไรกัน ทั้งสองคนก็เลยผลัดกันนวดสัสมัสร้างกายของกันและ
กัน โดยทั้งสองคนรู้สึกดีมากกับการทำแบบนี้ และยังไม่ต้อง
กังวลเรื่องท้องและเรื่องโรคด้วย

บ๊อดรีชมพู:

อ้อไม่ได้โกรธที่ต้นปฏิเสธแต่อยากรู้ว่าทำไมต้นถึงไม่คิดเรื่องการมี
เซ็กส์กับตัวเอง ต้นจึงอธิบายว่าต้องการรอให้พร้อมกว่านี้ ซึ่งอ้อ
ฟังแล้วรู้สึกประทับใจในตัวต้นมาก อ้อเลยบอกต้นว่า ต้นเป็น
ผู้ชายที่พิเศษมาก ทั้งสองคนนัดกันในคืนถัดมา

หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๖ პროთარმნი

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

อารมณ์โกรธ เป็นอารมณ์หนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน การแสดงออกซึ่งอารมณ์โกรธอาจส่งผลกระทบต่อตัวเราเอง และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเท่าทันอารมณ์โกรธและรู้วิธีจัดการ และควบคุมอารมณ์ของตนเอง จะช่วยให้เราสามารถลดผลกระทบในด้านลบที่อาจเกิดขึ้นได้

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สังเกตและประเมินอารมณ์โกรธของตนเองได้
๒. สามารถบอกให้ผู้อื่นรู้ว่าตัวเองโกรธเรื่องอะไร
๓. รู้ทางเลือกในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้สำรวจความรู้สึกโกรธของตนเอง โดยการวิเคราะห์จากเหตุการณ์ที่ผ่านมา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ถึงผลที่ตามมาจากความโกรธนั้นๆ และการวิธีแสดงออกและการจัดการกับอารมณ์โกรธ

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. แผ่นกิจกรรม “โปรთარმნი”
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต และปากกาเคมี

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มต้นเข้าสู่บทเรียนด้วยการถามผู้เรียนว่า
 - ตั้งแต่จำความได้ ใครไม่เคยโกรธบ้าง
 - ใครเคยโดนคนอื่นโกรธบ้าง ด้วยเรื่องอะไร เขาแสดงท่าทีอย่างไรตอนโกรธเรารู้สึกอย่างไร
 - ใครเคยโกรธตัวเองบ้าง
 - ใครเคยโกรธคนอื่นบ้าง เรายังจำเรื่องที่เรโกรธได้ไหม เมื่อมองย้อนกลับไปรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่เรโกรธตอนนั้น
๒. ผู้ดำเนินการให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปว่า การที่คนเรโกรธ อาจเป็นเพราะอะไรได้บ้าง จดคำตอบของนักเรียนขึ้นกระดาน
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า อารมณ์โกรธ เป็นอารมณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกิจกรรมวันนี้เราจะคุยกันเรื่อง “ความโกรธ” และผลที่อาจเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์โกรธ
๔. แจกแผ่นกิจกรรม “ปรัชญาธรรม” และให้ทุกคนตอบคำถามในแผ่นกิจกรรม โดยให้นักถึงเรื่องที่ทำให้ตัวเองรู้สึกโกรธครั้งล่าสุด หรือเรื่องที่ทำให้เรโกรธมาก และยังจำได้จนถึงบัดนี้ ใช้เวลา ๕ นาที
๕. จากนั้นแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๔-๕ คน ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรื่องที่ตัวเองโกรธกับเพื่อน ๆ โดยผลัดกันเล่า ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที
๖. จากนั้นให้กลุ่มช่วยกันวิเคราะห์หาวิธีการที่แต่ละคนแสดงออกเมื่อโกรธ เป็นวิธีการทางบวกหรือลบ เพราะเหตุใด จากนั้น ให้กลุ่มช่วยกันระดมระดมวิธีการในการแสดงความโกรธ โดยแยกเป็นด้านบวกและด้านลบ เขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ทแล้วนำเสนอ
๗. ผู้ดำเนินการอภิปรายทบทวนให้เห็นว่า วิธีการแสดงอารมณ์โกรธมีได้หลายรูปแบบ ซึ่งบางแบบอาจส่งผลกระทบต่อตนเอง คนอื่น และความสัมพันธ์ที่มีต่อกันได้
๘. ผู้ดำเนินการชวนแลกเปลี่ยนตามประเด็นคำถาม ดังนี้
 - การแสดงความโกรธของชายและหญิงต่างหรือเหมือนกันอย่างไร
 - เห็นด้วยหรือไม่กับคำกล่าวที่ว่า ผู้ชายมักใช้ความรุนแรงเมื่อโกรธหรือมีปัญหา กัน เพราะเหตุใด
 - จากประสบการณ์ของผู้เรียน เมื่อเราแสดงความโกรธออกไปแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับความสัมพันธ์บ้าง และทำอย่างไรกับผลที่เกิดขึ้น

- วิธีการแสดงความโกรธในเชิงบวกที่ช่วยกันระดม นักเรียนคิดว่าเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ในชีวิตจริงหรือไม่ ทำได้ง่ายหรือยากอย่างไร
 - นักเรียนมีวิธีการควบคุมหรือลดอารมณ์ขณะที่รู้สึกโกรธหรือไม่ ทำอย่างไรได้บ้าง
๙. ผู้ดำเนินการถามนักเรียนว่า ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้ และอาจสรุปเพิ่มเติมตามประเด็น ดังนี้
- ความโกรธ เกิดขึ้นได้เมื่อเรามีความสัมพันธ์และความคาดหวังต่อกัน
 - การรู้จักตัวเองว่าเรื่องอะไรบ้างที่อาจทำให้เราโกรธ จะช่วยให้เราระวังและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง
 - การแสดงความโกรธ อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ หากกระทำไปตามอารมณ์ และไม่คำนึงถึงอีกฝ่ายหนึ่ง
 - การบอกให้คนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วยรับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้เราไม่พอใจอย่างตรงไปตรงมา จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างกัน และหาทางออกอย่างสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการแสดงอารมณ์ หรือการกระทำที่รุนแรง
 - หากแสดงความโกรธด้วยอารมณ์ โดยไม่ทันยั้งคิด และเรารู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ทำลงไป หากยังต้องการรักษาความสัมพันธ์ไว้ “คำขอโทษ” เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สามารถรักษาความสัมพันธ์ได้
๖. การวัดและประเมินผล ประเมินจากการมีส่วนร่วม และการบ้าน โดยมีเกณฑ์ดังนี้
- วัดผลจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนให้ความสนใจกิจกรรม
๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
 ๒. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
 ๓. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

แผนกิจกรรม ๑: “ปรัชญาธรรม”

๑. เรื่องหรือเหตุการณ์ล่าสุด ที่ทำให้ฉันโกรธ หรือเรื่องที่ผมจำได้ว่าเป็นเรื่องที่ผมเองรู้สึกโกรธมาก ๆ (เขียนสั้น ๆ ว่าเกิดอะไรขึ้นที่ทำให้โกรธ)

๒. รู้สึกอย่างไร และคิด เรื่องอะไรบ้างขณะที่โกรธ

๓. แสดงความโกรธออกมาอย่างไรบ้างในขณะนั้น

หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๗ ช่วยเมย์ด้วย

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้เรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ๆ นอกจากครอบครัว กลุ่มเพื่อนมี ความสำคัญในช่วงวัยนี้ รวมทั้งความสัมพันธ์กับคนพิเศษที่อาจพัฒนาไปสู่ความใกล้ชิดจนอาจเกิดความสัมพันธ์ ทางเพศ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นจะเรียนรู้ว่า ทั้งมิตรภาพ และเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งควรอยู่บนพื้นฐานของการเคารพตนเองและผู้อื่น

ทั้งนี้บางสถานการณ์ชีวิตในช่วงวัยรุ่น การเผชิญปัญหาเพียงลำพังอาจทำให้ไม่สามารถหาทางแก้ไข ปัญหาได้ ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะแสวงหาข้อมูล การพัฒนาทักษะที่จะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งการเรียนรู้ที่จะหาความช่วยเหลือ จะเป็นการเตรียมให้วัยรุ่นเผชิญความท้าทายในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ได้มากขึ้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

- สามารถวิเคราะห์ถึงทางเลือกที่มีหากต้องตัดสินใจในเรื่องๆ หนึ่ง โดยเข้าใจถึงผลกระทบที่อาจ ตามมาของแต่ละทางเลือกด้วย
- สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ว่ายึดถือหรือให้คุณค่ากับสิ่งใด ที่ส่งผลต่อการคิดและกระบวนการ ตัดสินใจในการเลือกทำหรือไม่ทำสิ่งใดๆ
- เห็นความสำคัญของการแสวงหาข้อมูลและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาได้
- สามารถปรับใช้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากกรณีศึกษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ชวนผู้เรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ชีวิตวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความสัมพันธ์ เรื่องเพศ และเรื่องความรุนแรง

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

- แผ่นกรณีศึกษา “ช่วยเมย์ด้วย”
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้ จะมีกรณีศึกษา “เรื่องของแม่” ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นกับแม่ และช่วยกันหาทางช่วยเหลือแม่
๒. ผู้ดำเนินการหาอาสาสมัครอ่าน “เรื่องของแม่” ให้เพื่อนฟัง โดยอาจมีแผ่นใส/กระดาษชาร์ตที่เขียนเรื่องของแม่ประกอบให้ทุกคนเห็น
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๗-๘ คน (อาจแบ่งเป็นกลุ่มชายล้วน ๑ กลุ่ม หญิงล้วน ๑ กลุ่ม และคละชายหญิง หรือแบ่งตามความเหมาะสม)
๔. อธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดในประเด็นต่อไปนี้ โดยใช้เวลาคุย ๒๐ นาที
 - ก. ถ้าแม่เป็นน้องสาวเรา เราจะรู้สึกอย่างไร
 - ข. เราจะช่วยแม่หาทางออกได้อย่างไรบ้าง
 - ค. หากเราจะป้องกันไม่ให้แม่ตกอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ และเปลี่ยนเหตุการณ์ได้ ๑ อย่าง นักเรียนจะเปลี่ยนเรื่องใด เพราะเหตุใด และจะเปลี่ยนเป็นแบบไหน
 - ง. นักเรียนมีข้อเสนออย่างไรบ้าง หากไม่ให้เรื่องของแม่และจัดลงเอยแบบที่เป็น
๕. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และผู้ดำเนินการรวบรวมและสรุปข้อคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดให้มีการแลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่ ในประเด็นต่อไปนี้
 - เรื่องของแม่ อาจเกิดขึ้นจริงในกลุ่มวัยรุ่นได้หรือไม่
 - หากประสบปัญหาเดียวกับแม่ เราคิดว่าใครจะช่วยเหลือเราได้บ้าง หรือจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ไหน
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า
 - การตัดสินใจในสถานการณ์ชีวิตบางอย่าง อาจส่งผลสะท้อนรุนแรงต่อชีวิตที่เหลือ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องคิดถึงผลต่างๆ ที่จะตามมาและความพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตามมาจากการเลือกหรือตัดสินใจของตัวเอง
 - ปัญหาต่างๆ อาจดูเหมือนไม่มีทางออก หากคิดอยู่คนเดียว ในขณะที่ถ้าได้คุยปรึกษา แสวงหาข้อมูลความช่วยเหลือ จากผู้ใหญ่ คนที่เราไว้วางใจ หรือแหล่งบริการช่วยเหลือ อาจทำให้เรามีทางออก และคลี่คลายปัญหาได้มากขึ้น

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
 - นำเสนอทางเลือกและผลที่เกิด ตลอดจนเหตุผลในการเลือกอย่างสมเหตุสมผล
๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน
๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อมีปัญหา

เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทำให้วัยรุ่นเรียนรู้ และเข้าใจได้ว่า สัมพันธภาพและเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง เคารพความรู้สึกทั้งของตนเองและคู่ของตน และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะตัดสินใจ ตราบเท่าที่ไม่สร้างปัญหา ภาวะแก่ผู้อื่นภายหลัง รวมทั้งทำให้วัยรุ่นเข้าใจความหวังเฝ้ายามของผู้ใหญ่รอบข้าง ที่ไม่ต้องการให้เกิดสัมพันธภาพทางเพศในวัยเยาว์ เพราะภาวะอารมณ์ ความกดดัน ที่มีต่อเรื่องความรัก ความใคร่ และการมีเพศสัมพันธ์ขณะที่ยังไม่พร้อมนั้น อาจส่งผลสะท้อนรุนแรงในชีวิต

แต่หากมีความผิดพลาด เกิดผลที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น เมื่อมีสัมพันธภาพทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ ผู้ดำเนินการเรียนรู้ จะต้องช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาเหล่านี้และหาทางออกที่เหมาะสม การให้ความมั่นใจว่าจะมีการช่วยเหลือและเข้าใจ มิใช่การลงโทษ จะทำให้วัยรุ่นมีกำลังใจที่จะแก้ไขปัญหาค้นหาทางออก แทนการลงโทษตนเองและหลบซ่อนในมุมมืดและอาจเกิดเป็นโศกนาฏกรรมได้

ความผิดพลาดในชีวิตทางเพศเกิดขึ้นได้ และเกิดขึ้นในทุกช่วงวัยของชีวิต การขาดประสบการณ์ในช่วงวัยรุ่น อาจทำให้ปัญหาเหล่านี้พบได้ง่ายขึ้น และการแก้ไขเกี่ยวข้องกับคนรอบข้างหลายฝ่าย เพราะยังอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่ เรื่องสำคัญที่สุด คือการจัดการกับปัญหาที่มักติดตามด้วยการใช้การลงโทษที่รุนแรง ทำให้วัยรุ่นเกิดการลดคุณค่าตนเอง รู้สึกมีตราบาป รู้สึกผิด และอาจส่งผลต่อชีวิตเมื่อเป็นผู้ใหญ่ไปอีกยาวนาน

ผู้ดำเนินการเรียนรู้ จึงต้องมองความผิดพลาดทางเพศที่เกิดกับวัยรุ่นด้วยจิตใจที่เป็นกลาง และไม่ตัดสินลงโทษ เพราะชีวิตทางเพศเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคล ที่สำคัญคือผู้ใหญ่ ที่เป็น ครู ผู้ปกครอง พ่อแม่ มีหน้าที่ประคับประคองให้ความมั่นใจว่า ความผิดพลาดนั้นแก้ไขได้และชีวิตนั้นเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ความรัก ความหวังเฝ้ายาม ความหวังดีของคนรอบข้าง ที่ให้โดยไม่ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกตำหนิอย่างรุนแรงหรือตัดสินว่าด้อยคุณค่า จะเป็นแรงขับให้วัยรุ่นเข้าใจว่าความผิดพลาดสูญเสียนี้ ไม่ได้ทำให้ทั้งชีวิตหมดความหมาย แต่เป็นบทเรียนที่จะสะสมให้ตัดสินใจดำเนินชีวิตได้ "อย่างเป็นผู้ใหญ่ขึ้น" ในอนาคต

กรณีศึกษา

“เรื่องของแม่”

“จ๊อด” เป็นนักศึกษาชั้น ปวช. ๑ ของสถาบันอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง จ๊อดอยู่หอพักกับเพื่อนที่มีนิสัยชอบสนุก ทำท่าย มีเพื่อต่างสถานศึกษามากมาย

จ๊อดกับเพื่อนชอบเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนๆ ต่างสถานศึกษาที่มักรวมกันบริเวณหน้าสวนสาธารณะเพื่อร่วมสังสรรค์ดื่มสุรา และสุดท้ายจบลงด้วยการชิงมอเตอร์ไซด์

ต่อมา จ๊อดรู้จักกับ “แม่” นักศึกษาที่เรียนอาชีวะอีกแห่งหนึ่งในจังหวัดเดียวกัน จ๊อดกับแม่สนิทสนมกันมากขึ้นตามลำดับ จ๊อดเที่ยวรับเที่ยวส่งแม่ทุกเช้าเย็น

ในวันวาเลนไทน์ที่ผ่านมา จ๊อดชวนแม่ไปเที่ยวด้วยกันจนดึก ก่อนจะกลับ จ๊อดได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนให้ไปรวมตัวกัน ณ จุดนัดหมายเดิม จึงชวนแม่ไปด้วย เมื่อไปถึงจ๊อดพบว่าแม่มีแก๊งมอเตอร์ไซด์ที่ตนไม่รู้จักรวมอยู่ด้วย ระหว่างการดื่มกินกันอยู่นั้น เพื่อนชายกลุ่มที่จ๊อดไม่รู้จักรู้จักได้ทำแก๊งมอเตอร์ไซด์แบบมีผู้หญิงซ้อน

จ๊อดเป็นคนเดียวของกลุ่มที่มีแฟนสาวมาด้วย ด้วยแรงเชียร์จากเพื่อนๆ จ๊อดจึงจำเป็นต้องเป็นตัวแทนของกลุ่ม ผลของการชิงมอเตอร์ไซด์ปรากฏว่าจ๊อดแพ้ อีกฝ่ายบอกจ๊อดว่า กตึกาคือ ถ้าแพ้ต้องมอบผู้หญิงให้ฝ่ายชนะ จ๊อดไม่ยอมที่จะให้แม่ไป จึงถูกรุมทำร้ายจนบาดเจ็บ และพยายามจะจี้แม่ไป

จ๊อดพาร่างกายอันบอบช้ำกลับไปหาเพื่อน และเล่าเรื่องทั้งหมดให้เพื่อนฟัง ทุกคนเป็นเดือดเป็นแค้นและรวมตัวกันเพื่อไปแก้แค้นแทนจ๊อด เมื่อสองกลุ่มพบกันและตะลุมบอนได้พักหนึ่ง ตำรวจได้เข้ามาระงับเหตุการณ์และนำตัวทุกคนส่งสถานีตำรวจ

ต่อมา แม่พบว่าตนเองท้องได้ ๓ เดือนแล้ว จึงปรึกษากับจ๊อด แต่เขาไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้มากนัก เนื่องจากจ๊อดถูกตัดสินให้ไปปรับพฤติกรรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (สถานพินิจ) แม่ก็ภูมิใจและวิตกกังวลมาก ไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไร และคิดถึงเรื่องฆ่าตัวตาย

หน่วยที่ ๕ รู้เท่าทัน

คาบเรียนที่ ๑๘ นักข่าวหัวเห็ด

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เรารับรู้จากสื่อประเภทต่าง ๆ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงไปได้ หากผู้นำเสนอมิได้นำเสนออย่างรอบด้าน การนำเสนอข่าวที่บิดเบือนหรือบิดเพี้ยนย่อมนำมาซึ่งผลเสียหายแก่ผู้เป็นข่าวและผู้เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งบางครั้ง ความเสียหายนั้น อาจร้ายแรงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนนั้นไป เนื่องจากถูกสังคม “พิพากษา” ไปแล้ว

การรับรู้ข่าวสารจากสื่อประเภทต่าง ๆ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน ฟัง ดู เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ “เท่าทันสื่อ”

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกเงื่อนไขที่ทำให้กระบวนการรายงานข้อมูลข่าวสารถูกต้อง ครบถ้วน หรือบิดเบือนว่าเกิดจากสาเหตุใดบ้าง
๒. บอกถึงวิธีการที่จะสามารถบริโภคสื่ออย่าง “เท่าทัน”

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ใช้บทบาทสมมติให้ผู้เรียนตระหนักถึงบทบาทของสื่อที่ทำหน้าที่รายงานข้อมูลข่าวสาร และข่าวสารที่นำเสนอส่งผลอย่างไรต่อคนอ่านข่าว และคนที่ตกเป็นข่าว

๔. อุปกรณ์และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. กระดาษขาว

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่ากิจกรรมนี้จะให้นักเรียนลงสวมบทบาทเป็น “สื่อ” เพื่อนำเสนอและรายงานเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
๒. ขออาสาสมัคร ๗ คนเพื่อมอบหมายบทบาทสมมติ และให้ดูบทของแต่ละคน (อาจเป็นนักเรียนในห้องหรือนักเรียนห้องอื่นที่ต้องการเป็นอาสาสมัคร)
๓. แบ่งผู้เรียนที่เหลือเป็นกลุ่มย่อย ๕ กลุ่ม เพื่อให้สวมบทบาทเป็นกองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์หรือสำนักข่าว ๕ แห่ง
 - ให้ตกลงว่าจะชื่อหนังสือพิมพ์หรือสำนักข่าวอะไร
 - ตกลงว่าใครเป็นบรรณาธิการ ผู้สื่อข่าว ๒ คน และที่เหลือเป็นกองบรรณาธิการ
 - บรรณาธิการประชุมข่าว และมอบหมายให้ผู้สื่อข่าว ๒ คนออกไปหาข่าวหญิงสาวโดดตึกที่ได้รับวิทยุแจ้งเข้ามา สมาชิกที่เหลือให้อยู่ในสำนักงานข่าว เพื่อรอรับข้อมูลและช่วยกันรายงานข่าวภายหลัง
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงเหตุการณ์สั้นๆ แก่ผู้สื่อข่าว จากนั้น ให้อาสาสมัครแสดงบทบาทตามที่เตรียมไว้ (๒๐ นาที)

เหตุการณ์:

- หญิงสาวชื่อ “แพรว” กำลังกระโดดจากตาดฟ้าอพาร์ทเมนต์ มีตำรวจ หน่วยกู้ภัย และประชาชนมามุงดูจำนวนมาก ในที่สุด ตำรวจได้เข้าไปช่วยแพรวไว้ทัน และให้แพรวขึ้นรถพยาบาลไป
- ผู้สื่อข่าวจากหนังสือพิมพ์หลายฉบับกำลังสัมภาษณ์บุคคลต่างๆ ที่อยู่ในเหตุการณ์เพื่อนำไปรายงานแก่กองบรรณาธิการ ยกเว้น “แพรว” เพราะตำรวจพาขึ้นรถพยาบาลไปเสียก่อน

บทบาทของอาสาสมัคร

ⓧ แพรว : (ไม่มีบทพูด)

ⓧ ตำรวจ ๑ นาย : ดูเหตุการณ์อยู่

ⓧ แม่บ้านอพาร์ทเมนต์ : เห็นเหตุการณ์ และให้ข้อมูลตามที่ตัวเองคิดหรือเดาไว้ เช่น แพรวเคยปรึกษาเรื่องประจำเดือนขาด ได้ยินเสียงอาเจียนจากห้องตอนเช้า

ⓧ ยามอพาร์ทเมนต์ : ให้ข้อมูลว่ามีผู้ชายมาส่งทุกคืน

ⓧ หน่วยกู้ภัย : แสดงความคิดเห็นอย่างมีอคติว่า แพรวต้องท้องแน่ๆ และผู้ชายไม่รับเป็นพ่อ

ⓧ เจ้าของอพาร์ทเมนต์ : ไม่ต้องการให้ข้อมูล โดยบอกแต่เพียงว่าแพรวค้างค่าเช่าอพาร์ทเมนต์ได้ ๒ เดือนแล้ว

ⓧ เพื่อนรุ่นพี่ : ยินดูเหตุการณ์อยู่เงียบๆ

๕. ให้ผู้เรียนที่สวมบทบาทเป็นนักข่าวไปสัมภาษณ์แต่ละคนที่เกี่ยวข้อง จากนั้น นำบทสัมภาษณ์ที่ได้ไปให้บรรณาธิการข่าว แล้วนำเสนอเป็นข่าวต่อกลุ่มใหญ่
๖. ระหว่างกิจกรรมดำเนินไป ผู้ดำเนินกิจกรรมคอยสังเกตการณ์การทำงานของนักข่าวแต่ละฉบับว่า สัมภาษณ์ใครบ้าง ใช้เวลา กับแหล่งข่าวแต่ละคนอย่างไร
๗. หลังจากหมดเวลา สัมภาษณ์ ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานข่าวจากหนังสือพิมพ์ฉบับของตน ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตเนื้อหาในการรายงานข่าวว่า **แต่ละกลุ่มเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร**
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสัมภาษณ์บุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์ว่า รู้สึกอย่างไรขณะให้ข้อมูลกับผู้สื่อข่าวแต่ละฉบับ และมีความคิดเห็นอย่างไรต่อข่าวที่ได้รับฟัง
๙. จากนั้น ให้ผู้เรียนที่สวมบทบาท “แพรว” มาเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยเริ่มจากการถามว่า
 - เมื่อเห็นได้ยีนข่าวของตัวเอง แพรวมีความรู้สึกอย่างไร
 - สิ่งที่แพรวอยากบอกสำนักข่าวต่างๆ คือ อะไร
 - จากนั้นให้แพรว ลองเล่าถึงเหตุการณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นจริง

เรื่องของ “แพรว”

“แพรว” เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ ๒ ของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง หลังจากแพรวโทรศัพท์คุยกับพ่อซึ่งบอกว่า ไม่สามารถส่งเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเรียนและกินอยู่ให้ได้ในช่วงนี้ เพราะถูกไล่ออกจากงาน ทำให้แพรวเครียดมากขึ้น

นอกจากนี้ ผลการเรียนของแพรวไม่ดีเลย แม้แพรวพยายามมูมนะชยันอ่านหนังสือ ที่ห้องสมุดทุกวันจนตึกตื่น โดยมีรุ่นพี่ที่สนิทกันช่วยมาส่งที่ออฟฟิศแพรว แพรวจึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย

๑๐. หลังจากแพรวเล่าจบ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนในห้องว่า
 - รู้สึกอย่างไร เมื่อได้รับรู้เรื่องจริงของแพรว ต่างจากตอนรับรู้ข่าวหรือไม่ อย่างไร
 - เมื่อเปรียบเทียบเรื่องของแพรวที่ได้รู้จากปากแพรว กับข่าวที่รายงาน นักเรียนคิดอย่างไร (มีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เป็นเพราะเหตุใด)
 - หากเรื่องแพรวเป็นสถานการณ์จริง เราจะมีโอกาสรู้ความจริงหรือไม่ อย่างไร
๑๑. ผู้ดำเนินการชวนคุยถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นและข่าวที่นำเสนอ ตามประเด็น ดังนี้
 - การรายงานข่าวที่ผิดเพี้ยน ขาดหาย แต่งเติม ไปจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เป็นไปได้มากน้อยเพียงใด (ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างข่าว ที่พบภายหลังว่า ไม่เป็นจริงดังที่เป็นข่าวในตอนแรก)
 - นักเรียนคิดว่า เป็นเพราะเหตุใดบ้าง ที่ทำให้เกิดการรายงานที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น
 - ข่าวที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริงจะส่งผลกระทบต่อใคร และอย่างไรบ้าง

- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการทำกิจกรรมนี้

๑๒. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นจากการเรียนรู้ในกิจกรรมนี้ว่า

- ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เรารับรู้จากสื่อประเภทต่างๆ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ หากผู้นำเสนอไม่ได้นำเสนออย่างรอบด้าน
- การนำเสนอข่าวที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยน ย่อมส่งผลในทางเสียหายแก่ผู้ตกเป็นข่าว และผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งบางครั้งความเสียหายนั้นอาจร้ายแรงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนนั้นไปเนื่องจากถูกสังคม “พิพากษา” ไปแล้ว
- การรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อประเภทต่างๆ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน ฟัง ดู เพื่อฝึกให้ตนเองเป็นผู้ “เท่าทันสื่อ”

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน
๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง

หน่วยที่ ๕ รู้เท่าทัน

คาบเรียนที่ ๑๙ รู้เท่าทันสื่อ

เวลา ๖๐ นาที

๑. สาระสำคัญ

สื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อที่มีจุดมุ่งหมายทางการค้า ผลิตขึ้นเพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ การมีความตระหนักและเข้าใจจุดมุ่งหมายที่แอบแฝงอยู่นั้น จะช่วยให้วัยรุ่นรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สามารถวิเคราะห์วัตถุประสงค์และหน้าที่ของโฆษณา ต่อสินค้าต่างๆ
๒. ตระหนักถึงอิทธิพลและผลกระทบจากสื่อที่มุ่งให้เกิดการบริโภคและสร้างทัศนคติต่อตัวสินค้า
๓. เลือกรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและตรวจสอบได้

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการโฆษณา และแนวคิดที่แฝงอยู่ในโฆษณา และตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกรับสื่ออย่างเท่าทัน

๔. อุปกรณ์และการเตรียมการ

ภาพโฆษณาสินค้าต่าง ๆ ที่กำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น อย่างน้อย ๕ - ๖ ภาพ

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินการเลือกคำโฆษณาในปัจจุบันที่คาดว่านักเรียนส่วนใหญ่จะจำได้ ประมาณ ๕ - ๖ ประโยค เช่น “ลูกผู้ชายตัวจริง” (กระทิงแดง) “เอกลักษณ์ของเอกบุรุษ” (แอร์โรวี) “เวลาเปลี่ยน ความสดซื่อไม่เคยเปลี่ยน” (ลิโพวิตัน-ดี) ฯลฯ และถามว่าเป็นคำโฆษณาของสินค้าอะไร
๒. ชวนนักเรียนคิดว่า
 - ทำไมนักเรียนถึงจำได้ว่าเป็นโฆษณาสินค้านั้นๆ
 - นักเรียนคิดว่า การโฆษณาสินค้า มีค่าใช้จ่ายมากน้อยอย่างไร
 - นักเรียนคิดว่า เหตุใด จึงมีการลงทุนกับโฆษณาสินค้าต่างๆ
๓. จากนั้น แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม (หรือตามความเหมาะสมของจำนวนนักเรียน) และแจกแผ่นโฆษณาสินค้าจากหนังสือ/นิตยสาร จำนวน ๔ - ๕ ชิ้น ที่เตรียมมาให้กลุ่มละ ๑ ชิ้น ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นในกลุ่มว่า

- รู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นโฆษณาชิ้นนั้นๆ
 - นักเรียนคิดว่าสื่อโฆษณานั้นได้บอกอะไรเกี่ยวกับสินค้านั้นๆ บ้าง
 - โฆษณาดังกล่าว ใช้วิธีการอะไรบ้างในการจูงใจให้คนซื้อสินค้านั้นๆ
 - นักเรียนมีข้อสังเกตอะไรบ้างกับโฆษณาสินค้านั้นๆ บ้าง (เช่น ภาพที่ใช้โฆษณาไม่เกี่ยวกับสินค้าเลย, มักใช้ “ผู้หญิง” ในโฆษณา, บอกแต่ข้อดี, สร้างภาพเกินจริง, ฯลฯ)
๔. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบที่นักเรียนนำเสนอลงบนกระดานหรือแผ่นใสเพื่อใช้เป็นประเด็นในการพูดคุย
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า
- ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า “โฆษณา” เป็นการใช่วิธีการต่างๆ ในการโน้มน้าว ชักจูงใจ เพื่อให้มีคนที่ซื้อสินค้านั้นๆ ให้มากที่สุด และพยายามใช้ช่องทางในการสื่อสารต่างๆ เพื่อให้เข้าถึงผู้บริโภค มากที่สุด
 - ผู้ผลิตโฆษณามีจุดมุ่งหมายเพื่อขายสินค้าและบริการ โดยใช้สองแนวทางหลักๆ คือ
 - (๑) การแสดงเหตุผลข้อเท็จจริงให้ค่อยตาม เช่น สินค้าชนิดนี้ทนทาน และ
 - (๒) ใช้ภาพสร้างอารมณ์ให้ค่อยตาม และเกิดความรู้สึกอยากใช้สินค้านั้น เช่น สินค้าชนิดนี้ใช้แล้วโก้ คุณเป็นคนทันสมัย ซึ่งในความเป็นจริง นักโฆษณามักจะใช้วิธีหลังมากกว่าวิธีแรก
๖. ผู้ดำเนินการถามนักเรียนว่า
- คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด นักโฆษณาจึงเลือกใช้การสร้างภาพลักษณ์สินค้า โดยเน้นการใช้อารมณ์ หรือเร้าความรู้สึกให้ค่อยตาม แทนการพูดถึงคุณสมบัติของสินค้า
 - นักเรียนคิดว่าอิทธิพลของโฆษณา ส่งผลต่อตัวเราอย่างไรบ้าง
 - ในฐานะผู้บริโภค เมื่อเรารู้ถึงเบื้องหลังของการทำโฆษณาแล้ว เราจะเลือกรับสื่อ หรือดูโฆษณาอย่างเท่าทันได้อย่างไร
๗. ประเด็นสรุป
- ทุกวันนี้ มีการใช้สื่อต่างๆ ในการส่งข่าวสาร และขายสินค้า ด้วยวัตถุประสงค์ที่ผู้ส่งข่าว หรือเจ้าของสินค้าต้องการ เช่น โฆษณาสินค้า ที่มุ่งชักจูงให้คนค่อยตามเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อสินค้านั้นๆ ทั้งนี้ การโฆษณา มักนำเสนอส่วนที่ดีของสินค้านั้นๆ รวมถึงการ “สร้างภาพลักษณ์” ต่อสินค้านั้นเพื่อให้ผู้บริโภค “รู้สึกดี” โดยอาจจะไม่ได้บอกข้อมูล หรือข้อเท็จจริงทุกอย่างของสินค้านั้น
 - ในฐานะผู้บริโภค การเลือกรับสื่ออย่างเท่าทัน จะช่วยให้เราคิดให้รอบด้านก่อนที่จะตัดสินใจซื้อสินค้าโฆษณาต่างๆ โดยไม่ด่วนเชื่อทุกอย่างที่สื่อนำเสนอ

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่

- ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน

๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน

๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน / ครั้ง / เรื่อง



คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ที่ 495 / 2547

เรื่อง เพิ่มเติมรายวิชา "เพศศึกษา" ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

อนุสนธิคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการที่ ขค. 1003 / 2545 ลงวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.
2545 เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2546 และคำสั่งกรมอาชีวศึกษา
ที่ 1019/2546 ลงวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2546 เรื่อง เพิ่มเติม ปรับปรุง ยกเลิก ประเภทวิชา
สาขาวิชา สาขางาน รายวิชา และ โครงสร้างหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545
(ปรับปรุง พ.ศ. 2546) นั้น

บัดนี้ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาเห็นสมควรเพิ่มเติมรายวิชา
"เพศศึกษา" รหัสวิชา 2000-1612 ลงในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545
(ปรับปรุง พ.ศ. 2546) กลุ่มวิชาอุตสาหกรรมศึกษาและพลศึกษา หมวดวิชาสามัญ ดังนั้นจึงให้เพิ่มเติม
รายวิชาดังกล่าว ดังรายละเอียดแนบท้ายคำสั่งนี้

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2547

(นายระพีภัทร์ วงศ์สมบัติ)

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

รายชื่อครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒

ในสถานศึกษานำร่อง ภาค ๑/๒๕๕๗

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

๑. นางคณินนุช ราตรีหว่าง	วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี
๒. นางรุจิรา แมตสสถาน	วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี
๓. นายถาวร วันระหา	วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี
๔. นายบุญเหลือ ห้วนเครือ	วิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี
๕. นายเอกวิทย์ ธาตุไชย	วิทยาลัยบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยวอุดรธานี
๖. นายต่อศักดิ์ ศิริรัตนพงษ์	วิทยาลัยบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยวอุดรธานี
๗. นายกษิตินาถ อุ่นทานนท์	วิทยาลัยสารพัดช่างอุดรธานี
๘. นางสุวารีย์ ดิยาวรัชกุล	วิทยาลัยสารพัดช่างอุดรธานี
๙. นายคงเดช โสมาศรี	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีอุดรธานี
๑๐. นางพิกุล พยัตติกุล	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีอุดรธานี
๑๑. นางสาวศิริธร เข้มทอง	วิทยาลัยการอาชีพหนองหาน
๑๒. นางสุนทราวดี กมลเศษ	วิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี
๑๓. นางดวงพร ศรีประโค	วิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี อุดรธานี
๑๔. นางสาวลำไย พรหมสิทธิ์	วิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี อุดรธานี
๑๕. นายรังสรรค์ ทะนันไชย	วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษก อุดรธานี
๑๖. นายศักดิ์ดี แสงภา	วิทยาลัยการอาชีพบ้านผือ อุดรธานี
๑๗. นางสาวชิตชนันท์ ทองคง	วิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช
๑๘. นางกมลทิพย์ ยุทธิวัฒน์	วิทยาลัยเทคนิคนครศรีธรรมราช
๑๙. นายพัฒนา พุ่มโพธิ์ตระกูล	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีนครศรีธรรมราช
๒๐. นายเกรียงศักดิ์ ม่วงน้อย	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีนครศรีธรรมราช
๒๑. นางธารทิพย์ ไทรทอง	วิทยาลัยศิลปหัตถกรรมนครศรีธรรมราช
๒๒. นางทิพย์ภาภรณ์ ต้นสุทธิกุล	วิทยาลัยศิลปหัตถกรรมนครศรีธรรมราช
๒๓. นายพรชัย บุษยากุล	วิทยาลัยสารพัดช่างนครศรีธรรมราช
๒๔. นายสุชาติ เลียดวงศ์	วิทยาลัยสารพัดช่างนครศรีธรรมราช
๒๕. นางพัชรี วาทีร์กษ	วิทยาลัยการอาชีพนครศรีธรรมราช
๒๖. นายประภพ รัตนสุวรรณ	วิทยาลัยการอาชีพนครศรีธรรมราช
๒๗. นางพันธ์เพ็ญ โพธิ์ใบ	วิทยาลัยการอาชีพพรหมคีรี นครศรีธรรมราช
๒๘. นายเกรียงไกร สมถวิล	วิทยาลัยการอาชีพพรหมคีรี นครศรีธรรมราช
๒๙. นางสาวอาภรณ์ คชินทร์	วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรมต่อเรือนครศรีธรรมราช

**คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรและคู่มือครู
วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒
โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ**

๑. นางวรรณมาส สืบโถพงษ์	วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี
๒. นางพัชรี วาที่รักษ์	วิทยาลัยการอาชีพนครศรีธรรมราช
๓. นายประสิทธิ์ อังกินันท์	วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี
๔. นายศราวุธ หวังดี	วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี
๕. นางสาวดวงมาลัย แสงไกร	วิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น
๖. นางอรุณี สีโรรส	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีเชียงใหม่
๗. นางสาวสุชิตา ยันตพงศ์พิพัฒน์	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีชลบุรี
๘. นางกาญจนา ทวีพยาจิน	วิทยาลัยพาณิชยกรรมบุรี
๙. นายพิชิตพล อุกฤษกุล	วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย
๑๐. นายธีระพงษ์ อยู่สุข	วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์
๑๑. นางวทันญา อุกฤษพร	วิทยาลัยเทคนิคนครปฐม
๑๒. นางสุจิตรา โปร่งแสง	สำนักงานมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ
๑๓. นางสาวหทัยรัตน์ สุดา	องค์การแพธ
๑๔. นางสาวพรนุช สถาผลสวัสดิ์	องค์การแพธ
๑๕. นางสาวรณานุช ชินวรโสภาค	องค์การแพธ

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔. ๒๕๔๖.

กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แผนการอบรมเพศศึกษาสำหรับพ่อแม่. ๒๕๔๓.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการอบรมวิทยากรเพศศึกษา. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย. ๒๕๔๕

มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง. สุขภาพผู้หญิงในมุมมองใหม่. กรุงเทพฯ. พฤศจิกายน ๒๕๔๖

องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข. คู่มือผู้ดำเนินกิจกรรมการป้องกันเอดส์ในหลักสูตร “หนุ่มสาวเท่าทัน” สำหรับ
นักศึกษาในสถาบันราชภัฏ. เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ดำเนินกิจกรรมการป้องกันเอดส์ โครงการศึกษาเพื่อ
พัฒนาการจัดกิจกรรมการป้องกันเอดส์ในระบบการศึกษาไทย. กรกฎาคม ๒๕๔๓.

องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข. ก้าวอย่างเข้าใจ: ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๒. โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการป้องกันเอดส์. กรุงเทพฯ. กรกฎาคม ๒๕๔๕

Family Planning Association. Strides: A Practical Guide to Sex and Relationships Education with Young Men.
London. 1998.

Connell, James P. et al. Youth Development in Community Settings: Challenges to Our Field and Our Approach.
Community Action for Youth Project. USA.

Parker, Gary. Program H - Working with Young Men to Promote Health and Gender Equity. Instituto Promundo.
2001.

Program for Appropriate Technology in Health (PATH). Life Planning Skills: A Curriculum for Young people in
Ghana. USA. November 2000.

SIECUS. Guideline for Comprehensive Sexuality Education (2nd Edition). New York, USA. 1996.

UNAIDS. School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource package for curriculum planners.
Geneva. August 1999.

Women's Studies Research Center, Maharaja Sayajirao University of Baroda, India. Course on Gender Health
and Development. February 2002.

www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th

www.icamtalk.com

www.advocatesforyouth.org

www.goaskalice.columbia.edu

www.kaisernet.org

www.kinseyinstitute.org

www.teenpregnancy.org

www.siecus.org

