

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้



ด้านเพศวิถีศึกษา และทักษะชีวิต



กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ด้านเพศวิถีศึกษา และทักษะชีวิต

กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น เยาวชน และประชาชนทั่วไป เนื่องด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การคุมกำเนิดที่ไม่ปลอดภัย ก่อให้เกิดผลกระทบมากมายทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคมโดยรวม กรมส่งเสริมการเรียนรู้ จึงได้ส่งเสริมให้สถานศึกษาในสังกัดมีการจัดการเรียนการสอนเรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต และพัฒนาผู้จัดการเรียนรู้ให้มีความรู้ความสามารถ มีทัศนคติที่ดี มีทักษะการสอนที่เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้วัยรุ่น เยาวชน และประชาชนทั่วไป มีสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี และมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย และสอดคล้องกับช่วงวัย

ในกระบวนการพัฒนาแนวทางฯ เล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ปรับปรุงจากคู่มือการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ซึ่งได้นำแผนการเรียนรู้จากคู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา “โครงการก้าวอย่างเข้าใจ” ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา และคู่มือการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา สำนักงาน กศน. สำหรับผู้เรียน และสำหรับผู้ปกครอง มาเรียบเรียงไว้ มีสาระสำคัญที่เป็นข้อมูลความรู้ในเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ ทักษะชีวิต ความภูมิใจในตนเอง วิธีการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การคุมกำเนิดที่ปลอดภัย และการวางแผนชีวิตทางเพศของตนเอง

ขอขอบคุณ คุณสมวงศ์ อุไรวัฒนา (ผู้อำนวยการมูลนิธิเข้าถึงเอดส์) คุณหทัยรัตน์ สุดา (นักวิชาการอิสระ) รวมถึงผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษา ผู้บริหารหน่วยงาน สถานศึกษา บุคลากรของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ มูลนิธิแพธทูเฮลท์ หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแหล่งข้อมูลด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ที่ได้ให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น ตลอดจนข้อเสนอแนะในกระบวนการทำงาน รวมถึงสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดชลบุรี ที่ได้นำแนวทางฯ เล่มนี้ ไปทดลองใช้ในโครงการพัฒนาศักยภาพครูผู้สอนในการจัดการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต โดยกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning ปีงบประมาณ 2566 อีกทั้งเว็บไซต์แคนวา (<https://www.canva.com/>) แพลตฟอร์มออนไลน์สำหรับการสร้างสรรค์งานกราฟิก เพื่อพัฒนาแนวทางฯ เล่มนี้ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มุ่งหวังว่าแนวทางฯ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนทัศนคติ พัฒนาทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศ และมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและปลอดภัย และเอื้อให้ผู้จัดการเรียนรู้ สามารถนำแนวทางฯ เล่มนี้ ไปปรับใช้เป็นแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่น เยาวชน และประชาชนทั่วไปได้

กรมส่งเสริมการเรียนรู้

ธันวาคม 2566

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
คำแนะนำ	ค
บทนำ	1
โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต	12
อุปกรณ์	17
หลากหลายแบบ	21
ที่เล่นที่จริง	27
บอกหน่อย...อยากรู้	36
ต่างคนต่างเหตุผล	47
ช่องคำถาม	51
ต้นกับอ้อ	61
ปุยฝ้าย	68
แลกน้ำ	76
ระดับความเสี่ยง QQR	84
โลกแห่งความหลากหลาย	95
นับจากวันนี้	99
บรรณานุกรม	102
ภาคผนวก	104
- กฎหมายที่เกี่ยวข้อง	105
- คณะผู้จัดทำ	106



คำแนะนำ

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับผู้จัดการเรียนรู้ และผู้รับผิดชอบงานเรื่องเพศและทักษะชีวิต นำไปปรับใช้ในการดำเนินกิจกรรมด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต เช่น ใช้ประกอบการเรียนการสอน การอบรมให้ความรู้ กิจกรรมค่าย กิจกรรมส่งเสริมทักษะต่าง ๆ โดยเลือกใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและช่วงวัย เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ปรับทัศนคติ และเพื่อให้มีความเข้าใจถึงความจำเป็นในการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาและกระบวนการ

แนวทางฯ เล่มนี้ มีเนื้อหาที่เป็นความรู้ และการปรับทัศนคติเรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยวิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระบวนการกลุ่ม การบรรยาย ที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ มีความสะดวกและยืดหยุ่นในการนำไปปรับใช้ เนื่องจากเนื้อหาเรื่องเพศเป็นเรื่องกว้าง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอด ผู้จัดการเรียนรู้จึงควรจัดให้มีการเรียนรู้เรื่องเพศตลอดชีวิต โดยต้องจัดเนื้อหาให้มีความสัมพันธ์กัน มีความน่าสนใจ เหมาะสมกับวัย ระดับชั้น รวมทั้งสภาพแวดล้อมในการจัดการเรียนรู้

แนวทางฯ เล่มนี้ ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 12 แผน จำแนกตามกรอบเนื้อหาเพศวิถีศึกษา 6 ด้าน เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคิดเห็น บรรลุตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม โดยเริ่มต้นจากกิจกรรม “อุ่นเครื่อง” เป็นการเตรียมความพร้อม สร้างบรรยากาศ และละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม สิ้นสุดด้วยกิจกรรม “นับจากวันนี้” ซึ่งหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถออกแบบและวางแผนการใช้ชีวิตทางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม

เป้าหมายของแนวทางฯ เล่มนี้ คือมุ่งหวังให้วัยรุ่น เยาวชน และประชาชนทั่วไป มีโอกาสเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ มีสุขภาวะทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี มีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย และสอดคล้องกับช่วงวัย

ผู้จัดการเรียนรู้

ผู้จัดการเรียนรู้ ควรศึกษาแนวทางฯ เล่มนี้ และทำความเข้าใจเนื้อหา สำคัญ จุดประสงค์ การเตรียมสื่อและอุปกรณ์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ข้อสรุปสำคัญจากการจัดกิจกรรม และข้อเสนอแนะ ในแต่ละแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ ในการดำเนินกิจกรรมควรมีผู้ช่วยผู้จัดการเรียนรู้ และมอบหมายให้ทำหน้าที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวก เป็นพี่เลี้ยง จดบันทึก และเก็บประเด็นที่ได้จากการดำเนินกิจกรรม ซึ่งในแต่ละแผนการจัดกิจกรรมฯ ผู้จัดการเรียนรู้สามารถปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบท สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ หรือขนบธรรมเนียม ประเพณีของแต่ละพื้นที่ได้ แต่ต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ของแต่ละแผนการจัดกิจกรรมฯ



ผู้จัดการเรียนรู้ที่ดีจะต้องทำให้เรื่องเพศมีความน่าสนใจ เหมาะสม และมีกระบวนการเรียนรู้หลากหลายวิธีอย่างอิสระ รู้จักเลือกปรับปรุงเทคนิคและวิธีการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น ในการสอนเรื่องเพศ ผู้จัดการเรียนรู้จะต้องให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรม โดยตระหนักถึงบทบาทของตนว่า คือ “ผู้จัดการเรียนรู้” (Facilitator) มิใช่ “ผู้สอน” (Teacher) โดยผู้จัดการเรียนรู้จะเป็นผู้กระตุ้น ตั้งคำถาม สามารถสร้างบรรยากาศผ่อนคลายในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมคิดวิเคราะห์ รู้สึกสะดกใจที่จะแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็น หรือซักถามได้อย่างเต็มที่ รวมทั้งช่วยเพิ่มเติมข้อมูลที่สำคัญ และเชื่อมโยงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความคิดรวบยอด และสาระสำคัญ อีกทั้งต้องวางใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทุกช่วงวัย

ผู้จัดการเรียนรู้จำเป็นต้องสำรวจทัศนคติ และค่านิยมของตนในเรื่องเพศ และตระหนักถึงอิทธิพลของค่านิยมส่วนบุคคลที่อาจจะมีต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากบทบาทของผู้จัดการเรียนรู้ต้องเปิดใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างหลากหลาย โดยไม่ด่วนตัดสิน ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นของตนเป็นสำคัญ เป็นกลาง มองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ดี มีความยุติธรรมทางเพศ คือไม่มีทัศนคติเหยียดเพศ ไปจนถึงยอมรับและเคารพในความหลากหลายทางเพศ

ทั้งนี้ แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ภายในแนวทางฯ เล่มนี้ ที่ผู้จัดการเรียนรู้สามารถนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพบริบทการจัดกิจกรรมแล้วนั้น แต่เนื่องจากปัจจุบันข้อมูลข่าวสารมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น ผู้จัดการเรียนรู้จึงควรหาข้อมูลเพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ที่ถูกต้อง และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ผู้เรียน ที่เป็นวัยรุ่น เยาวชน และประชาชนทั่วไป ซึ่งแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ทั้งบุคลิกภาพ สติปัญญา ความถนัด ความสนใจ และความสมบูรณ์ของร่างกาย จึงควรมีอิสระในการซักถาม มีโอกาสร่วมคิด ร่วมวางแผนกระบวนการเรียนรู้ และมีโอกาสเลือกวิธีเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย ตามความเหมาะสม ภายใต้การแนะนำของผู้จัดการเรียนรู้ โดยในการจัดกิจกรรมแต่ละรุ่น ควรมีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เกินรุ่นละ 50 คน และควรมีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละฐานไม่เกินฐานละ 20 คน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรมอย่างทั่วถึง

ระยะเวลา

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้เวลา 90 นาที/แผน และมีตัวอย่างกำหนดการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตภายในเล่ม ซึ่งหากพื้นที่หรือหน่วยงานใดมีข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลา ผู้จัดการเรียนรู้สามารถปรับลดกิจกรรมและเนื้อหาบางส่วนเพื่อให้สามารถดำเนินการในระยะเวลาตามความเหมาะสมได้

สถานที่ สื่อ อุปกรณ์

สถานที่ ควรจัดสภาพแวดล้อม และบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทางปัญญา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลาย และเป็นกันเอง ไม่ควรมีสิ่งรบกวน โดยในแต่ละกลุ่มหรือฐานกิจกรรมควรห่างกันพอสมควร เพื่อไม่ให้มีเสียงจากภายนอกกลุ่มมารบกวน หรือดึงความสนใจออกจากกลุ่มหรือฐานกิจกรรม

สื่อ อุปกรณ์ ประกอบการจัดกิจกรรม ควรเลือกสื่อการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาและผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเตรียมให้ครบถ้วน เพียงพอกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยสื่อและเอกสารประกอบบางฉบับ สามารถดาวน์โหลดได้จากลิงก์หรือ QR Code ในแต่ละแผนการจัดกิจกรรมฯ

การประเมินผล

ผู้จัดการเรียนรู้ต้องประเมินผลการจัดกิจกรรมเพื่อตรวจสอบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมความรู้ความเข้าใจ ทักษะ เจตคติ บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดในแต่ละแผนหรือไม่ โดยใช้รูปแบบการประเมินผล ดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมและการซักถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. การประเมินจากการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการระดมความคิดเห็น
4. การประเมินโดยใช้แบบทดสอบก่อน – หลัง การอบรม (โดยผู้จัดการเรียนรู้เป็นผู้ออกแบบเครื่องมือการประเมิน)

นิยามศัพท์

เพศสรีระ (sex) หมายถึง โครงสร้างทางกายวิภาคหรือสรีรวิทยาที่แสดงออกให้เห็นว่าเป็นเพศหญิง เพศชาย เป็นสิ่งที่ธรรมชาติมอบมาให้แต่กำเนิด หรืออาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เพศกำเนิด”

เพศสภาพ (gender) หมายถึง เพศที่สังคมกำหนดบทบาทหน้าที่ให้เมื่อร่างกายเกิดมาเป็นหญิง หรือเกิดมาเป็นชาย โดยสังคมและวัฒนธรรมได้หล่อหลอมบทบาทหน้าที่ของความเป็นหญิงและความเป็นชายไว้แตกต่างกัน เช่น ในครอบครัว สังคมกำหนดว่าผู้ชายเป็นช้างเท้าหน้า ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลัง ทั้งนี้รวมถึง เกย์ กะเทย ทอม ดี ที่มีบทบาททางเพศแตกต่างกัน

เพศวิถี (sexuality) หมายถึง ค่านิยม บรรทัดฐาน และระบบวิธีคิด วิธีปฏิบัติ การแสดงออกเกี่ยวกับความปรารถนาทางเพศ คู่รัก ชีวิตคู่ ที่มีความสัมพันธ์กับสังคมและวัฒนธรรม

เพศวิถีศึกษา (sexuality education) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระ และการดูแล สุขอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศมิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิด อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล รวมทั้งสิทธิการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและ

ความรู้เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลายและความเสมอภาคทางเพศ



อัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) หมายถึง การรับรู้ว่าตนเองเป็นชายหรือหญิง หรือเพศอื่น ๆ ซึ่งอาจสอดคล้องกับเพศสรีระ เพศกำเนิด หรือไม่ก็ได้ และบางคนอาจมีอัตลักษณ์ทางเพศแตกต่างจากโครงสร้างทางร่างกาย หรือเรียกคนกลุ่มนี้ว่า คนข้ามเพศ (transgender)

รสนิยมทางเพศ (sexual orientation) หมายถึง ความชอบและ/หรือรักเพศใด ถ้ามีต่อคนเพศเดียวกัน เรียก homosexual ถ้ามีต่อคนต่างเพศ เรียก heterosexual ถ้ามีต่อคนทั้งสองเพศ เรียก bisexual ถ้าไม่มีต่อเพศใดเลย เรียก asexual

บทบาทหญิงชายหรือบทบาททางเพศ (gender role) หมายถึง บทบาทที่สังคมกำหนดต่อความเป็นหญิงความเป็นชาย ทั้งนี้ บทบาทหญิงชายเปลี่ยนแปลงไปตามที่สังคมและวัฒนธรรมนั้น เห็นว่ามีความเหมาะสม โดยบทบาทหญิงชายในแต่ละช่วงวัยเปลี่ยนแปลงไปไม่เหมือนกัน

วัยรุ่น หมายถึง คนที่อยู่ในช่วงอายุ 10 - 20 ปี ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ คนวัยนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจ ส่วนใหญ่มักเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งมากขึ้น เริ่มสนใจรูปลักษณ์ของตัวเอง และพยายามมองหาอัตลักษณ์ หรือลักษณะเฉพาะตัว มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย รู้สึกอยากมีอิสระจากครอบครัว เริ่มมีความสนใจเรื่องเพศมากขึ้น และมักต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และสังคมที่ตัวเองอยู่ ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป

อนามัยการเจริญพันธุ์ หมายถึง ภาวะความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่เป็นผลอันเกิดจากกระบวนการทำหน้าที่ของระบบสุขภาพทางเพศและการเจริญพันธุ์ตลอดช่วงชีวิต ซึ่งทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บริการอนามัยการเจริญพันธุ์ หมายถึง การให้บริการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ที่เกี่ยวข้องกับอนามัยการเจริญพันธุ์

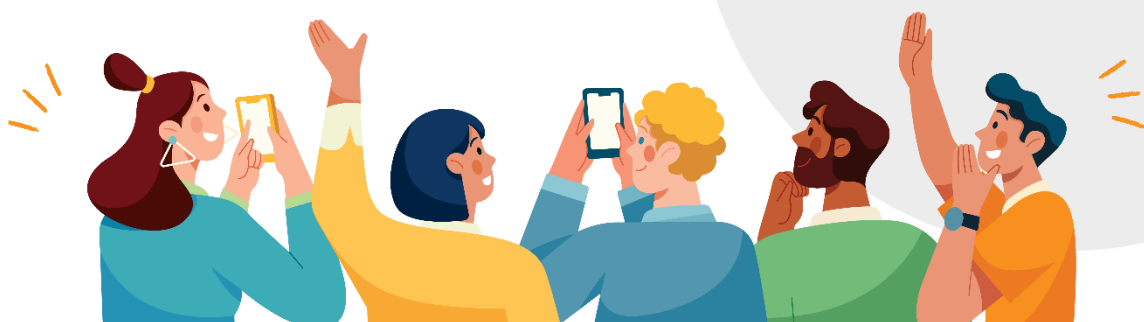
การจัดสวัสดิการสังคม หมายถึง การให้บริการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูที่เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์

สถานบริการ หมายถึง สถานบริการตามกฎหมายว่าด้วยหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

หน่วยงานของรัฐ หมายถึง กระทรวง ทบวง กรม ส่วนราชการที่เรียกชื่ออย่างอื่นและมีฐานะเป็นกรม ราชการส่วนภูมิภาค ราชการส่วนท้องถิ่น รัฐวิสาหกิจ องค์การมหาชน และหน่วยงานอื่นของรัฐ



บทนำ





บทนำ

ด้วยพระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566 มาตรา 6 ประกอบมาตรา 9 กำหนดให้ กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ให้ผู้เรียนและประชาชน โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ตามความถนัดของตน หรือเพื่อประโยชน์แห่งความรอบรู้ของตน ดังนั้น กรมส่งเสริมการเรียนรู้ จึงจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนและประชาชนให้ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งด้านความรู้ ความรู้สึนึกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยง พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ปกป้องตนเองในภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นในโลก ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม รวมถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสารที่พัฒนาไปอย่างไม่หยุดนิ่ง ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ความคิด ทศนคติ และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่าง ๆ ทางสังคม โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ คือ ทศนคติและการรับรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ แนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมา เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย การป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตลอดจนพฤติกรรมการดูแลจากพ่อแม่หรือ ผู้ปกครองในการควบคุมกำกับ ให้คำแนะนำที่ถูกต้องกับวัยรุ่น ซึ่งปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นเรื่องที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ องค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้การลดอัตราการคลอดในวัยรุ่น อายุ 15 – 19 ปี เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดของเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (MDGs) และเป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) กำหนดให้การลดอัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 10 – 14 ปี และอายุ 15 – 19 ปี เป็นส่วนหนึ่งของตัวชี้วัดในการบรรลุเป้าหมายที่ 3 ว่าด้วยการสร้างหลักประกันให้คน มีชีวิตที่มีคุณภาพและส่งเสริมสุขภาวะของคนทุกเพศทุกวัย ที่นานาชาติต้องการบรรลุให้ได้ภายใน ปี 2573 ในส่วนของประเทศไทย มีการตราพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหา การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 โดยสาระสำคัญในมาตรา 6 กำหนดให้สถานศึกษาดำเนินการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และภายใต้พระราชบัญญัติฉบับนี้ ได้มีการกำหนด ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ. 2560 – 2569 โดยมี กระทรวงศึกษาธิการ เป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบ ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาระบบการศึกษา ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตที่มีคุณภาพ และมีระบบการดูแลช่วยเหลือ ที่เหมาะสม ประกอบกับรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการได้ออกกฎกระทรวง กำหนดประเภท ของสถานศึกษาและการดำเนินการของสถานศึกษาในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น พ.ศ. 2561 โดยให้สถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนเรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนและนักศึกษา ให้มีการติดตามและประเมินผลเกี่ยวกับประสิทธิผล ของการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ และเป็นส่วนหนึ่งของการวัดผลการศึกษา รวมถึงให้จัดหา และพัฒนาผู้สอนให้มีความรู้ความสามารถ มีทัศนคติที่ดี มีทักษะการสอน ที่เหมาะสม



นอกจากนี้ สถานการณ์วัยรุ่น เยาวชน หรือประชาชนทั่วไป ที่มีความหลากหลายทางเพศ ในปัจจุบัน บางคนยังไม่ได้รับการยอมรับจากทั้งครอบครัวและบุคคลรอบข้าง จึงต้องเผชิญกับความท้าทายของพัฒนาการด้านร่างกายที่ต้องข้ามผ่าน และสถานการณ์ภายนอกที่มากกระทบเกิดการเลือกปฏิบัติ ขาดสิทธิ หน้าที่ และโอกาสตามหลักการสิทธิมนุษยชนอย่างเท่าเทียมกัน เป็นเหตุผลักดันให้เกิด พระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558 นับเป็นกฎหมาย อันที่จะทำให้แนวคิดเรื่องความเท่าเทียมกันระหว่างเพศชาย เพศหญิง และบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศเป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งยังมีเป้าหมายเพื่อปกป้องคุ้มครองสิทธิและ เยียวยาความเสียหายให้กับผู้ถูกเลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งเพศ และองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีการเปลี่ยนแปลงการจัดประเภทของโรคระหว่างประเทศ หรือ ICD ฉบับล่าสุด โดยย้ายหัวข้อ “การมีเพศสภาพไม่สอดคล้องกับเพศกำเนิด” ออกจากหมวดความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรม และย้ายไปอยู่ในหมวด “กรณีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางเพศ” เพราะการมีเพศสภาพไม่สอดคล้อง กับเพศกำเนิดนั้นไม่ถือว่าเป็นอาการป่วยทางจิต

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านการดูแลสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น เยาวชน และประชาชนทั่วไป จึงจัดทำแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและ ทักษะชีวิต เล่มนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้จัดการเรียนรู้ รวมทั้งผู้ปฏิบัติงานด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต นำไปปรับใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้และการสื่อสารเรื่องเพศและทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่น เยาวชน และประชาชนทั่วไป โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เข้ามาช่วยในการดำเนินการ เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ปรับทัศนคติ สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกช่วงวัย และ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจถึงความจำเป็นในการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้ง สามารถใช้ประกอบการฝึกอบรมให้กับบุคลากรในสถานศึกษา ที่รับผิดชอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาศักยภาพ เทคนิค และวิธีการสอนด้านเพศวิถีศึกษา ต่อไป



กรอบเนื้อหาเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

โดยในปัจจุบันมีหลักสูตรการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง คือหลักสูตรการสอนเพศศึกษารอบด้าน (Comprehensive Sexuality Education) ขององค์การ พัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH) ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ และ ครอบคลุมแนวคิดหลัก 6 ด้าน โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ที่เชื่อมโยงกับทักษะชีวิต (Life Skills) จำนวน 10 องค์ประกอบที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้บัญญัติไว้เมื่อปี ค.ศ. 1997 ได้แก่

- ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking skills)
- ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking skills)
- ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness building skills)
- ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy skills)
- ทักษะการตัดสินใจ (Decision making skills)
- ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving skills)
- ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication skills)
- ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship skills)
- ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion skill)
- ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress skills)

รวมถึงทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ด้วยการเรียนรู้แนวใหม่ในรูปแบบ 3R x 8C ซึ่ง 3R คือ ทักษะด้านความรู้ (Hard Skills) ได้แก่

- 1) Reading : สามารถในการอ่านออก อ่านจับใจความได้
- 2) (W) Riting : สามารถเขียนได้ สื่อสารให้คนอื่นเข้าใจ
- 3) (A) Rithematics : มีทักษะการคำนวณ คิดแบบนามธรรม

และ 8C คือ ทักษะทางอารมณ์ (Soft Skills) ได้แก่

- 1) Critical thinking and problem solving คือ มีทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่าง มีวิจารณญาณและสามารถแก้ไขปัญหาได้
- 2) Creativity and innovation คือ การคิดอย่างสร้างสรรค์และคิดเชิงนวัตกรรม
- 3) Cross-cultural understanding คือ ความเข้าใจในความแตกต่างของวัฒนธรรม และกระบวนการคิดข้ามวัฒนธรรม
- 4) Collaboration teamwork and leadership คือ ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะความเป็นผู้นำ
- 5) Communication information and media literacy คือ มีทักษะในการสื่อสารและ การรู้เท่าทันสื่อ
- 6) Computing and IT literacy คือ มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และรู้เท่าทันเทคโนโลยี
- 7) Career and learning skills คือ มีทักษะอาชีพและการเรียนรู้
- 8) Compassion คือ มีความเมตตา กรุณา มีคุณธรรม และมีระเบียบวินัย



กรอบเนื้อหาเพศวิถีศึกษา 6 ด้าน ประกอบด้วย

1. การพัฒนาตามช่วงวัยของมนุษย์ (Human Development) หมายถึง พัฒนาการของมนุษย์ในด้านความสามารถในการสืบพันธุ์ รวมถึงความต้องการและความพึงพอใจทางเพศ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนรู้สึกพอใจ ภูมิใจ ไม่เกิดบมด้อยในเรือนร่างและสรีระของตน ยอมรับความเป็นตัวตนทางเพศและเพศสภาพของตน เคารพความเป็นตัวตนและเพศสภาพของผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์กับทุกเพศอย่างเหมาะสม และเห็นคุณค่าว่าเรื่องเพศเป็นพัฒนาการธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

1.1 สรีระร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ (Reproductive Anatomy and Physiology) ร่างกายมนุษย์มีความสามารถในการสืบพันธุ์ และสามารถสร้างความพึงพอใจและได้รับความพึงพอใจทางเพศด้วย

1.2 การสืบพันธุ์ (Reproduction) มนุษย์มีศักยภาพในการสืบพันธุ์ และสามารถเลือกว่าจะสืบพันธุ์หรือไม่

1.3 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty) เป็นประสบการณ์สากล ช่วงการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาว ซึ่งแสดงออกโดยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1.4 ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (Body Image) ภาพลักษณ์ของมนุษย์ที่มีต่อร่างกายตนเอง มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม

1.5 ความเป็นตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (Sexual Identity and Orientation) เด็ก ๆ เติบโตและมีพัฒนาการตามวัย เริ่มมีความรู้สึกรักใคร่ชอบพอ และพึงพอใจทางเพศต่อบุคคลอื่น

2. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relationship) หมายถึง ความสัมพันธ์ที่มีขึ้น พร้อมกับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบ สัมพันธภาพที่ดีอยู่บนพื้นฐานของการพยายามเรียนรู้ รับฟังกันและกัน มองหาข้อดี เคารพความแตกต่าง และให้เกียรติกัน การแสดงออกถึงความรักและความผูกพันลึกซึ้งที่ตนมีได้ตามความเหมาะสม การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม เพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรส การสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสามี – ภรรยา หรือ พ่อ – แม่ – ลูก

2.1 ครอบครัว (Family) มนุษย์แต่ละบุคคลเติบโตและถูกเลี้ยงดูในครอบครัว และส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

2.2 มิตรภาพ (Friendship) มีความสำคัญตลอดช่วงชีวิตของทุกคน

2.3 ความรัก (Love) ความสัมพันธ์แบบมีความรัก มีหลายรูปแบบและมีความสำคัญตลอดช่วงชีวิตของทุกคน

2.4 การเรียนรู้ซึ่งกันและกันของคนสองคน (Dating) การมีโอกาสนับรู้กันและกันของมนุษย์ เป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ของความเป็นเพื่อน ที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมต่ออีกคนหนึ่ง

2.5 การแต่งงานและการใช้ชีวิตร่วมกัน (Marriage and Lifetime Commitments) การแต่งงานเป็นการตกลงความสัมพันธ์ร่วมกันทางกฎหมายว่าคนสองคนจะใช้ชีวิตร่วมกัน โดยตกลงที่จะร่วมกันรับผิดชอบต่อครอบครัว

2.6 การเลี้ยงลูก (Raising Children) เป็นหนึ่งในความรับผิดชอบที่สามารถเป็นรางวัลของชีวิต

3. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills) หมายถึง การดำเนินชีวิตตามค่านิยมของตนได้อย่างรู้คุณค่า รู้จักคิด และตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ สามารถจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และการควบคุมความสัมพันธ์ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

3.1 การให้คุณค่า (Values) เป็นตัวชี้นำพฤติกรรมของมนุษย์ และบอกเป้าหมายตลอดจนกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต

3.2 การตัดสินใจ (Decision-making) การตัดสินใจที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่องเพศเป็นเรื่องสำคัญ เพราะผลกระทบจะไม่เกิดขึ้นเพียงกับตัวเราเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น ๆ ด้วย

3.3 การสื่อสาร (Communication) รวมถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร อารมณ์ความรู้สึก และทักษะต่อกัน

3.4 การแสดงความคิด ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง (Assertiveness) การสื่อสารถึงความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง โดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น

3.5 การต่อรอง (Negotiation) เป็นการเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้แก้ปัญหา หรือคลี่คลายความขัดแย้ง

3.6 การหาความช่วยเหลือ (Finding Help) บุคคลที่ประสบปัญหาสามารถขอความช่วยเหลือได้จากครอบครัว เพื่อน และผู้เชี่ยวชาญ

4. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) หมายถึง การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศหรือบทบาททางเพศ (Gender role) ที่ตนเองให้คุณค่าโดยเคารพสิทธิของผู้อื่น เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่เกิดความเสี่ยงทางเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพศสัมพันธ์ที่ปราศจากการป้องกัน การตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อ การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

4.1 ชีวิตทางเพศ (Sexuality Throughout Life) เป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นด้านรื่นรมย์ของชีวิต

4.2 การช่วยตัวเอง (Masturbation) เป็นวิธีหนึ่งของมนุษย์ที่แสดงออกในเรื่องเพศ

4.3 การแสดงออกในเรื่องพฤติกรรมทางเพศต่อกัน (Shared Sexual Behavior) แต่ละบุคคลแสดงออกในเรื่องเพศกับคู่ของเขาในหลากหลายรูปแบบ

4.4 การละเว้น (Abstinence) การละเว้นจากการมีเพศสัมพันธ์ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด ในการป้องกันการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์

4.5 การตอบสนองทางเพศของมนุษย์ (Human Sexual Response) ร่างกายทั้งของหญิงและชายตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งเหมือนกันและต่างกัน

4.6 จินตนาการ (Fantasy) จินตนาการทางเพศเป็นเรื่องปกติ

4.7 การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ (Sexual Dysfunction) หมายถึง การไร้ความสามารถที่จะแสดงออกหรือหาความพึงพอใจในเรื่องเพศ

5. สุขภาวะทางเพศ (Sexual Health) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแล สุขภาวะทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และความผิดปกติในลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะเพศ การหลีกเลี่ยงอันตรายจากการชอกช้ำ บาดเจ็บ อักเสบ และติดเชื้อ รวมถึงการถูกล่วงเกินทางเพศ

5.1 การคุมกำเนิด (Contraception) ช่วยให้นุชนสามารถมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ต้อง กลัวการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ

5.2 การทำแท้ง (Abortion) เมื่อผู้หญิงคนหนึ่งตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม และเลือกที่จะยุติ การตั้งครรภ์ ควรให้มีความรู้และเข้าใจอย่างรอบด้าน ถึงผลกระทบของทางเลือกในการเข้าถึง บริการสุขภาพที่ปลอดภัย รวมถึงอุปสรรคและข้อจำกัดต่าง ๆ

5.3 การติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวี (STDs and HIV Infection) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งเชื้อเอชไอวี สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยการมีพฤติกรรมที่ป้องกัน

5.4 อนามัยเจริญพันธุ์ (Reproductive Health) ทั้งชายและหญิงควรดูแลสุขภาพอนามัย เจริญพันธุ์ของตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูกในอนาคต

6. สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture) หมายถึง บทบาทของชายหญิง สิทธิ ทางเพศ ระบบการให้คุณค่า อัตลักษณ์ทางเพศ รวมถึงกรอบการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม ภายใต้กรอบสังคมและวัฒนธรรม เพื่อเคารพความแตกต่างของค่านิยมในเรื่องเพศ ประเมินได้ว่า การเลี้ยงดูในครอบครัว วัฒนธรรม สื่อ และข้อมูลข่าวสารที่ตนได้รับจากสังคมที่ตนอยู่ ส่งผลต่อ ความคิด ความรู้สึก ค่านิยม และการกระทำในเรื่องเพศของตนอย่างไร

6.1 เพศและสังคม (Sexuality and Society) มนุษย์มีอิทธิพลต่อความเชื่อ และ ความรู้สึกของบุคคลต่อเรื่องเพศ

6.2 บทบาททางเพศ (Gender Role) วัฒนธรรมสอนเรื่องการเป็นผู้หญิง และการเป็นผู้ชาย

6.3 เพศและกฎหมาย (Sexuality and Law) กฎหมายบางข้อกำหนดเกี่ยวกับสิทธิทางเพศ และสิทธิในเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์

6.4 เพศและศาสนา (Sexuality and Religion) มุมมองของศาสนาในเรื่องเพศ มีผลกระทบต่อทัศนคติเรื่องเพศของมนุษย์

6.5 ความหลากหลาย (Diversity) สังคมของเรามีทัศนะและพฤติกรรมทางเพศ หลากหลายรูปแบบ บางคนถูกเลือกปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรมเพียงเพราะคนเหล่านั้นแสดงถึง วิธีทางเพศของเขา

6.6 เพศและศิลปะ (Sexuality and the Arts) เรื่องเพศ และกามารมณ์ เป็นแรงบันดาลใจ และแนวทางหนึ่งของการนำเสนองานศิลปะ

6.7 เพศและสื่อ (Sexuality and the Media) สื่อมีผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อข้อมูลเรื่องเพศ การให้คุณค่า และการกำหนดแบบแผนพฤติกรรม



สาระหลักของเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต (Key Messages)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตภายในแนวทางฯ เล่มนี้ได้พัฒนามาจากมติทั้ง 6 ด้าน ตามหลักสูตรการสอนเพศศึกษารอบด้าน (Comprehensive Sexuality Education) ขององค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH) โดยจัดให้เป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับช่วงวัย มีเป้าประสงค์เพื่อพัฒนานุคคลให้สามารถเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางเพศ โดยสาระที่พัฒนาขึ้นต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่เน้นการบ่มเพาะคุณลักษณะ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ เกิดความตระหนัก และมีค่านิยมที่เหมาะสมด้านเพศวิถีศึกษา ในมิติต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ดังนี้

ด้านพัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)

- ร่างกายของแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน และมีคุณค่าเท่าเทียมกัน
- ร่างกายของมนุษย์มีความสามารถในการสืบพันธุ์ และแต่ละคนสามารถเลือกได้ว่าต้องการมีลูกหรือไม่ และไม่จำเป็นว่ามนุษย์ทุกคนจะต้องผ่านประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ในชีวิต
- ระบบร่างกายตอบสนองต่ออารมณ์ และความต้องการทางเพศ แตกต่างจากระบบสืบพันธุ์
- การดูแลสุขอนามัยของอวัยวะเพศ และอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อการมีสุขภาวะทางเพศ
- การมีเพศสัมพันธ์ เกิดขึ้นทั้งเพื่อตอบสนองอารมณ์ปรารถนาทางเพศ และเพื่อการสืบพันธุ์ ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์ควรมีการป้องกันทุกครั้ง หากยังไม่พร้อมหรือไม่ต้องการมีลูก
- สัญญาณหนึ่งของการตั้งครรภ์ คือ ประจำเดือนไม่มาตามปกติ
- ภาพลักษณ์ของร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นให้เป็นมาตรฐานหรือเป็นค่านิยมของสังคม (โดยสื่อ) มักไม่ใช่ภาพสะท้อนความเป็นจริง เพราะร่างกายมนุษย์มีความแตกต่างกัน และการสร้างภาพลักษณ์ดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ และความรู้สึกของบุคคลต่อร่างกายตนเอง ซึ่งอาจส่งผลในทางลบต่อพฤติกรรม และสุขภาวะทางเพศของคนอื่น ๆ
- มนุษย์อาจมีความรู้สึกดึงดูดใจทางเพศ กับคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ หรือทั้งสองเพศได้ ซึ่งเป็นเรื่องส่วนบุคคลและไม่ใช่ว่าเรื่องผิดปกติ และไม่ได้ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ของคน ๆ นั้น ในขณะเดียวกัน ครอบครัว สังคม วัฒนธรรม และศาสนา อาจมีข้อกำหนด ความเชื่อ และการยอมรับต่อกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศแตกต่างกัน ทำให้เป็นเรื่องยากสำหรับบางคน ในการยอมรับหรือเปิดเผยรสนิยมทางเพศของตนเอง
- การให้เกียรติและการเคารพความแตกต่างหลากหลายของบุคคลโดยเท่าเทียมกัน เป็นสิ่งที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อกัน
- บุคคลมีสิทธิในร่างกายของตน และไม่อาจมีใครละเมิดสิทธินี้ได้



ด้านสัมพันธภาพ (Relationships)

- ความไว้วางใจ การใส่ใจความรู้สึก การเคารพ การแสดงความรักความห่วงใย เป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี ในขณะที่การเอาเปรียบ การใช้อำนาจ การไม่ให้เกียรติ การละเมิดสิทธิ สะท้อนถึงสัมพันธภาพที่ไม่ดี และไม่ควรเกิดขึ้นในทุกความสัมพันธ์
- ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ในทุกความสัมพันธ์ เป็นเรื่องปกติ และสามารถจัดการได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง
- การแสดงความรักมีหลายรูปแบบ ซึ่งพฤติกรรมทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ใช่เงื่อนไขของการแสดงความรัก
- ครอบครัวและการใช้ชีวิตคู่มีหลายรูปแบบ
- การตัดสินใจเรื่องการมีชีวิตคู่ มีลูก และมีครอบครัว เป็นการตัดสินใจสำคัญ และมาพร้อมกับความรับผิดชอบต่อบุคคลที่มีความสัมพันธ์ด้วย
- การมีลูกควรเกิดจากความต้องการและความพร้อมที่จะรับผิดชอบในการเลี้ยงดูและดูแล
- การรังแก การตีตรา การเลือกปฏิบัติ ด้วยเหตุของความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชนและลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

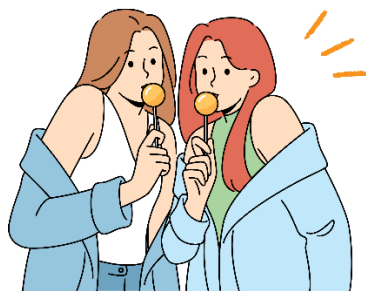
ด้านทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills)

- การให้คุณค่า ทัศนคติ และความเชื่อ ต่อเรื่องเพศ/เพศวิถีของบุคคล ส่งผลต่อพฤติกรรม การตัดสินใจ การดำเนินชีวิต และสุขภาวะทางเพศ
- การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถีเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมีผลที่ตามมา ทั้งต่อตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทั้งในด้านสุขภาพ และสังคมที่ต้องรับผิดชอบ
- บรรทัดฐานและค่านิยมเรื่องเพศของเพื่อน และครอบครัว อาจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และพฤติกรรมทางเพศ
- การสื่อสารที่ดีเป็นเรื่องสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์
- การสื่อสารถึงความรู้สึกเรื่องเพศ ความต้องการขอบเขตความสัมพันธ์ การยินยอมพร้อมใจ และการเคารพสิทธิ และความรู้สึกของอีกฝ่าย เป็นเรื่องจำเป็นในการมีความสัมพันธ์ทางเพศที่ดี
- การจัดการความขัดแย้งมีหลายวิธีการ และไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง
- การรู้แหล่งช่วยเหลือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและเพศวิถี และหาความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหาสุขภาวะทางเพศ
- การใช้วิจารณญาณในการดูสื่อ และการเลือกใช้เทคโนโลยีเป็นเรื่องสำคัญ เพราะสื่อและเทคโนโลยีมีอิทธิพลต่อการรับรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมทั้งทางบวกและทางลบ ข้อมูลต่าง ๆ ที่ปรากฏอาจมีทั้งข้อเท็จจริง และข้อมูลผิด ๆ อีกทั้งสื่อยังอาจนำเสนอภาพลักษณ์ในเรื่องเพศ เพศวิถี ความสัมพันธ์ทางเพศ บทบาทชายหญิง และเพศหลากหลายที่บิดเบือนหรือไม่สะท้อนความเป็นจริงในสังคม ดังนั้น ทักษะการคิด วิเคราะห์ และเท่าทันสื่อจึงเป็นเรื่องสำคัญ



ด้านพฤติกรรมทางเพศ (Sexual behavior)

- ความรู้สึทางเพศ จินตนาการทางเพศ ความปรารถนาทางเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ และมนุษย์มีความสามารถในการหา และมีความรื่นรมย์ทางเพศ ผ่านการสัมผัสร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดช่วงชีวิต
- การตัดสินใจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นสิทธิส่วนบุคคล ควรเกิดขึ้นจากการยินยอมพร้อมใจ และคำนึงถึงการป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต
- การไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นวิธีการป้องกันการท้อง และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุด และเป็นทางเลือกเสมอ แม้ในคนที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศมาแล้ว
- เราไม่ควรใช้ภาพลักษณ์ภายนอก ความสามารถของร่างกาย อัตลักษณ์ทางเพศ รสนิยมทางเพศ และประสบการณ์ทางเพศ มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจคุณค่าของคนและเลือกปฏิบัติต่อบุคคล
- พฤติกรรมทางเพศควรนำมาซึ่งความสุขและพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย และคำนึงถึงความปลอดภัยด้านสุขภาพ และปราศจากความเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การท้องไม่พร้อม หรือการใช้ความรุนแรง



ด้านสุขภาพทางเพศ (Sexual health)

- วิธีคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้
- การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมหรือไม่ตั้งใจอาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้น การเข้าถึงข้อมูลบริการปรึกษาและบริการช่วยเหลือ เมื่อเผชิญกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม จะช่วยให้เห็นทางเลือกการจัดการไม่ว่าจะเลือกตั้งครรภ์ต่อหรือยุติการตั้งครรภ์ (ซึ่งสามารถทำได้อย่างปลอดภัยหากอายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์)
- เมื่อรู้หรือสงสัยว่าตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะตัดสินใจตั้งครรภ์ต่อหรือยุติการตั้งครรภ์ การเข้าถึงบริการให้เร็วที่สุดเป็นเรื่องสำคัญ
- ทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี มีหลายวิธี และการมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัยจะช่วยทั้งป้องกันการตั้งครรภ์ ป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
- การล่วงละเมิดทางเพศ และการใช้ความรุนแรงทางเพศ เป็นเรื่องยอมรับไม่ได้ และเป็นการละเมิดสิทธิ นอกจากนั้นในหลายกรณีเป็นเรื่องผิดกฎหมายที่สามารถฟ้องร้องได้
- เอชไอวีสามารถป้องกันได้ และเอดส์รักษาได้ ดังนั้น เราจึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ และผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้หากเข้าถึงการรักษา ซึ่งการรังเกียจและการเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิ



ด้านสังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)

- การให้คุณค่าและทัศนคติเรื่องเพศของบุคคล ได้รับอิทธิพลจากสังคม วัฒนธรรมและศาสนา และส่งผลต่อพฤติกรรม การตัดสินใจ การแสดงออก และการปฏิบัติต่อกันอื่น ๆ ที่แตกต่าง
- การตระหนักว่าบรรทัดฐาน ค่านิยมเรื่องเพศ และความคาดหวังต่อบทบาทชายหญิงของสังคมไทย ส่งผลต่อพฤติกรรมและวิถีชีวิตทางเพศของคนในสังคม และแต่ละคนมีทัศนคติและความเชื่อที่แตกต่างไปจากบรรทัดฐานของสังคมได้
- บรรทัดฐานเรื่องเพศ และบทบาทชายหญิง ส่งผลกระทบต่อคนในสังคม
- การตั้งคำถามต่ออคติทางเพศ บรรทัดฐานหรือค่านิยมทางเพศ ที่ส่งผลกระทบในทางลบต่อบุคคล หรือสร้างความไม่เสมอภาค ไม่เท่าเทียมทางเพศ เป็นเรื่องสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงการรู้ถึงสิทธิและกฎหมายที่มีผลต่อสุขภาวะทางเพศของตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เช่น

- พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559
- พระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558
- กฎหมายเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัว การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ
- กฎหมายอาญาเกี่ยวกับการทำแท้ง การทำแท้งปลอดภัย
- สิทธิสุขภาพต่าง ๆ
- ฯลฯ





โครงสร้าง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้



โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายในแนวทางฯ เล่มนี้ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจและค้นหาตัวเอง ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่เรื่องพัฒนาการทางเพศ ภาพลักษณ์ภายนอก ที่บุคคลล้วนมีเอกลักษณ์และมีความแตกต่าง คุณสมบัติที่มนุษย์ควรมีและปฏิบัติต่อกัน ซึ่งไม่จำกัดว่าเป็นเพศใด การอนามัยเจริญพันธุ์ การดูแลสุขภาพทางเพศ อิทธิพลของสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อบทบาทและการแสดงออกทางเพศ ทักษะการตัดสินใจ ต่อรอง และสื่อสารความต้องการตามความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองบนฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อปลูกฝังทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ

ตารางสรุปสาระสำคัญและจุดประสงค์

แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
อุ่นเครื่อง	การเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในรูปแบบของการสื่อสารสองทางโดยยึดหลักผู้เรียนเป็นสำคัญ สิ่งจำเป็นคือการสร้างบรรยากาศของการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องเพศ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ได้อย่างปลอดภัย ไม่ตัดสิน ผิด ถูก และได้รับความเคารพจากผู้จัดการเรียนรู้ เพราะได้บอกความรู้สึก ความต้องการ หรือตั้งคำถามที่อยากรู้ และร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนั้น ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูด ผู้จัดการเรียนรู้ต้องฟัง หรือหากผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดง ผู้จัดการเรียนรู้ต้องมองเห็น และรับรู้คุณค่าของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกัน และสำรวจความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรม ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจบริบทการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต
☑ ด้านพัฒนาการของมนุษย์		
บอกหน่อย... อยากรู้	เรื่องเพศประกอบด้วยความเชื่อและข้อมูล ซึ่งมีผลต่อทัศนคติ ความรู้สึก และพฤติกรรม การค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างความเชื่อและข้อมูล	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุนความแตกต่างระหว่างความเชื่อและข้อมูลในเรื่องเพศได้ ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายอิทธิพลของความเชื่อและข้อมูลที่มีผลต่อพฤติกรรม ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวิเคราะห์และบอกลักษณะของแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือได้

แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
☑ ด้านสัมพันธภาพ		
ปยุตต์	เรื่องท้องไม่พร้อมเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ และมีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาอย่างมีความรับผิดชอบและปลอดภัย สิ่งสำคัญคือการขอความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัวที่สามารถช่วยเหลือได้ จะทำให้การแก้ไขปัญหาได้ง่ายขึ้น รวมถึงการเข้าถึงหน่วยบริการช่วยเหลือตามทางเลือก	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิเคราะห์แนวทางในการแก้ไขปัญหาท้องไม่พร้อม ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาท้องไม่พร้อมอย่างมีความรับผิดชอบและปลอดภัย ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุวิธีการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการจัดการปัญหาท้องไม่พร้อมได้
☑ ด้านทักษะส่วนบุคคล		
ต้นกับอ้อ	ทุกคนมีสิทธิตัดสินใจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งในการเลือกตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ จึงควรเกิดขึ้นจากการยินยอมพร้อมใจ และอยู่บนพื้นฐานของความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่ตามมา ร่วมกัน การมีข้อมูลรอบด้านในเรื่องผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ จะช่วยให้บุคคลสามารถคิดวิเคราะห์เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีขึ้น การสื่อสารระหว่างคู่ในเรื่องเพศนับเป็นเรื่องละเอียดอ่อน หากคู่รักสามารถสื่อสารกันอย่างเปิดเผยจะส่งผลดีต่อสุขภาพทางเพศและความสัมพันธ์	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถประเมินสถานการณ์ และวิเคราะห์ความรู้สึกความต้องการ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่จะนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่ตามมาอย่างรอบด้าน ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้และเข้าใจว่าผลจากการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ อาจเกิดขึ้นได้หลายทาง จึงต้องเตรียมพร้อมเผชิญ และสื่อสารกับคู่เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
นับจากวันนี้	การตั้งเป้าหมายชีวิต จะช่วยให้ทุกคนได้คิดไตร่ตรอง และวางแผนในการดำเนินชีวิต เพื่อไปสู่เป้าหมายที่วาดหวังไว้ ซึ่งการได้เรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในครั้งนี้ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเห็นถึงความเชื่อมโยงของโอกาสเสี่ยงทางเพศและผลกระทบที่จะตามมา ที่อาจส่งผลหรือเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย ดังนั้น ทุกคนจึงควรเตรียมพร้อมในการออกแบบและวางแผนใช้ชีวิตทางเพศด้วยการคิดวิเคราะห์ สามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างรอบคอบมากขึ้น และสามารถเผชิญรับมือ หรือจัดการกับสถานการณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นด้วยความรับผิดชอบและปลอดภัย ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกเป้าหมายชีวิตของตน และอธิบายถึงความเชื่อมโยงของปัญหาทางเพศกับเป้าหมายชีวิต ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรม ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางแผนและออกแบบการใช้ชีวิตทางเพศของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิต

แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
☑ ด้านพฤติกรรมทางเพศ		
หลากหลาย หลากหลายแบบ	รสนิยมทางเพศเป็นเรื่องของสิทธิส่วนบุคคล การสร้างความเข้าใจในการยอมรับและตระหนักถึงความหลากหลายทางเพศเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลในสังคม สามารถดำเนินชีวิตทางเพศของตนเอง โดยเคารพในศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่ละเมิดสิทธิซึ่งกันและกัน	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความหมายของความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคม ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างเพศจากการวิเคราะห์กรณีศึกษา ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตนกับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ โดยเคารพความเท่าเทียมกัน
ทีเล่นทีจริง	การใช้ความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ ปรากฏอยู่ในสังคมไทยหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งกับทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือแม้กระทั่งในโลกออนไลน์ ซึ่งหลายกรณีมีการบัญญัติไว้ในกฎหมาย ดังนั้น การรู้เท่าทันการใช้ความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ จึงมีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการยุติความรุนแรงในทุกรูปแบบ	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุและแยกแยะพฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้ความรุนแรง และแบบใดเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับมือและเผชิญปัญหา โดยที่ตนเองไม่เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ความรุนแรง และการล่วงละเมิดทางเพศ
ต่างคน ต่างเหตุผล	เหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน เพราะบุคคลมีอิสระทางความคิดและเสรีภาพในการแสดงออก โดยควรคำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการ ความยินยอม พร้อมใจระหว่างคู่ ทั้งในด้านสุขภาพ สัมพันธภาพ และกฎหมายทางเพศ รวมถึงผลกระทบอื่น ๆ ที่จะตามมา เช่น การท้องไม่พร้อม และการมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือความรุนแรงต่าง ๆ ทางเพศ ฯลฯ	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจและบอกเหตุผลสำคัญที่ทำให้บุคคลตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้และเข้าใจว่าแต่ละบุคคลมีเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเคารพและยอมรับเหตุผลในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ของบุคคลอื่น
☑ ด้านสุขภาพทางเพศ		
ของคำถาม	ในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการป้องกัน การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งการค้นหาแหล่งบริการข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ และ	■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้และเข้าใจวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี ■ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุวิธีการที่ตนเองจะเลือกใช้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ และลดโอกาสเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์

แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
	สามารถเข้าถึงบริการของรัฐในสถานพยาบาลหรืออื่น ๆ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในสิทธิทางการรักษา รู้แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ และสามารถเข้าถึงบริการของรัฐในสถานพยาบาลหรืออื่น ๆ
แลกเปลี่ยน	โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคน รวมทั้งวัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อเอชไอวี (ไม่ใช่ถุงยางอนามัย) ซึ่งไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี แต่หากมีเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุโอกาสเสี่ยงของตนต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้
ระดับความเสี่ยง QQR	ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง และอาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนผิดพลาด และก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน การใช้หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างถูกต้องมากขึ้น	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเชื้อและไม่ติดเชื้อเอชไอวี - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำหลักการ QQR ในการประเมินระดับความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้ - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถป้องกันและลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี และสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้
☑ ด้านสังคมและวัฒนธรรม		
โลกแห่งความหลากหลาย	สังคมประกอบด้วยคนซึ่งมีวิถีชีวิต ความเป็นมา ความเชื่อ ทัศนคติ รสนิยม และพฤติกรรมที่แตกต่างหลากหลาย ทัศนคติที่มีต่อคนบางกลุ่มที่มีวิถีชีวิตแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ อาจนำไปสู่การเลือกปฏิบัติ โอกาสที่ไม่เท่าเทียม และก่อให้เกิดความรู้สึกไร้คุณค่า	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุความรู้สึกของการเป็น “คนส่วนน้อย” ในสังคม - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกสาเหตุของอคติ การเลือกปฏิบัติ หรือการรังเกียจต่อคนบางกลุ่มในสังคม เช่น คนรักเพศเดียวกัน คนติดเชื้อเอชไอวี คนใช้ยาเสพติด ฯลฯ - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุปัจจัยที่ช่วยให้เกิดการยอมรับความหลากหลายของคนในสังคม โดยไม่ด่วนตัดสินคุณค่า





อุ่นเครื่อง



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

การเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในรูปแบบของการสื่อสารสองทางโดยยึดหลักผู้เรียนเป็นสำคัญ สิ่งจำเป็นคือการสร้างบรรยากาศของการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องเพศ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ได้อย่างปลอดภัย ไม่ตัดสินผิด ถูก และได้รับความเคารพจากผู้จัดการเรียนรู้ เพราะได้บอกความรู้สึก ความต้องการ หรือตั้งคำถามที่อยากรู้ และร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนั้น ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูด ผู้จัดการเรียนรู้ต้องฟัง หรือหากผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดง ผู้จัดการเรียนรู้ต้องมองเห็น และรับรู้คุณค่าของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกัน และสำรวจความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจบริบทการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

สื่อและอุปกรณ์

1. ป้ายชื่อ*
2. นิยาม “เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต”*
3. สีสอล์ก สำหรับเขียนชื่อและตกแต่งป้ายชื่อ
4. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/9OKSy> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้แนะนำตัวเอง โดยบอกความรู้สึกและบทบาทของตนในการจัดการเรียนรู้
2. ผู้จัดการเรียนรู้แจกป้ายชื่อ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนชื่อเล่นในป้ายชื่อ จากนั้นเล่นเกม “เรียงลำดับเป็นตัวยู” เพื่อแนะนำตนเองทีละคน ยกตัวอย่างกระบวนการเล่นเกม ดังนี้
 - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเรียงลำดับเป็นรูปตัวยูตามพยัญชนะตัวแรกของชื่อเล่น ตั้งแต่ ก.ไก่ ถึง ฮ.นกยูง จากนั้นบอกชื่อของตนเอง
 - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเรียงลำดับเป็นรูปตัวยูตามระยะทางจากบ้านเกิดมายังสถานที่จัดกิจกรรม จากใกล้สุดไปหาไกลสุด จากนั้นบอกสถานที่ (บ้านเกิด) ของตนเอง
 - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเรียงลำดับเป็นรูปตัวยูตามระยะเวลาการเข้ามาเรียน จากน้อยที่สุดไปมากที่สุด จากนั้นบอกระยะเวลาการเข้ามาเรียนของตนเอง

3. หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวเองครบทุกคนแล้ว ให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อยจำนวนกลุ่มละ 5 คน โดยนับจำนวน 1 – 5 เรียงกันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน จากนั้นให้เวลาแต่ละกลุ่มพูดคุยและระดมความคิดเห็น โดยเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต จำนวน 2 ข้อ ดังนี้
 - 1) เมื่อรู้ว่าต้องมาเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เรานึกถึงสิ่งใด?
 - 2) คำถามเรื่องเพศที่เราอยากรู้ คืออะไรบ้าง?
4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดเห็น โดยมีผู้จัดการเรียนรู้เป็นผู้ฟังและจับประเด็นความเข้าใจเรื่องเพศ และจัดหมวดหมู่คำถามเรื่องเพศที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการทราบในการมาร่วมกิจกรรม
5. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงกำหนดการอบรม ตารางเวลา เพื่อเป็นการเคารพผู้เข้าร่วมกิจกรรม
6. ผู้จัดการเรียนรู้อธิบายถึงนิยาม “เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต” หลังจากนั้นชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยในประเด็น “อยากให้ผู้จัดการเรียนรู้ทำอะไร” และ “ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรทำอะไร” โดยเขียนสรุปลงในกระดาษฟลิปชาร์ตในหัวข้อ “ข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน”, “อยากให้บรรยากาศการเรียนรู้เป็นอย่างไร?” และ “เราจะทำอย่างไรให้เกิดบรรยากาศที่เราต้องการ”

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. การสร้างความไว้วางใจเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะเอื้อให้เกิดบรรยากาศการสื่อสารเรื่องเพศ ด้วยความเข้าใจและไม่ด่วนตัดสินคุณค่า และการรักษาความลับในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
2. การสร้างความคุ้นเคย และกำหนดข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อเอื้อให้เกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้
3. ผู้จัดการเรียนรู้ควรให้ความสำคัญกับความปลอดภัยและค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้า ๆ ในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

นิยาม เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

“เรื่องเพศ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์และมีพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ”

เพศวิถีศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระ และการดูแล สุขอนามัย ทัศนคติ ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศมิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทัศนคติ อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคล ที่ช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล รวมทั้งสิทธิการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลายและความเสมอภาคทางเพศ

โดยในครั้งนี้ เราจะได้เรียนรู้ร่วมกันในเรื่องเพศวิถีศึกษา 6 ด้าน ได้แก่ ด้านพัฒนาการของมนุษย์ ด้านสัมพันธภาพ ด้านทักษะส่วนบุคคล ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านสุขภาวะทางเพศ และด้านสังคมและวัฒนธรรม ผ่านการมีส่วนร่วมในแผนการเรียนรู้ จำนวน 12 แผน

ภาพ : นิยาม “เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต”



ตัวอย่างกำหนดการจัดกิจกรรม

ผู้จัดการเรียนรู้ควรวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมายและเลือกแผนการจัดกิจกรรมฯไปใช้ตามความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม ตัวอย่างกำหนดการจัดกิจกรรมแบบ 3 วัน (ไม่ค้างคืน) ดังนี้

วัน	เวลา	กิจกรรม/	หมายเหตุ
1	08.30 – 09.00 น. (30 นาที)	ลงทะเบียน	
	09.00 – 10.30 น. (90 นาที)	อุ่นเครื่อง	
	10.30 – 12.00 น. (90 นาที)	หลากหลายแบบ	
	12.00 – 13.00 น. (60 นาที)	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 14.30 น. (90 นาที)	ทีเล่นทีจริง	
	14.30 – 16.00 น. (90 นาที)	บอกหน่อย...อยากรู้	
	16.00 – 16.30 น. (30 นาที)	สรุปกิจกรรม	
2	09.00 – 10.30 น. (90 นาที)	ต่างคนต่างเหตุผล	
	10.30 – 12.00 น. (90 นาที)	ช่องคำถาม	
	12.00 – 13.00 น. (60 นาที)	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 14.30 น. (90 นาที)	ต้นกับอ้อ	
	14.30 – 16.00 น. (90 นาที)	ปุยฝ้าย	
	16.00 – 16.30 น. (30 นาที)	สรุปกิจกรรม	
3	09.00 – 10.30 น. (90 นาที)	แลกน้ำ	
	10.30 – 12.00 น. (90 นาที)	ระดับความเสี่ยง QQR	
	12.00 – 13.00 น. (60 นาที)	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	13.00 – 14.30 น. (90 นาที)	โลกแห่งความหลากหลาย	
	14.30 – 16.00 น. (90 นาที)	นับจากวันนี้	
	16.00 – 16.30 น. (30 นาที)	สรุปภาพรวมกิจกรรม	





หลากหลายแบบ



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

รสนิยมทางเพศเป็นเรื่องของสิทธิส่วนบุคคล การสร้างความเข้าใจในการยอมรับและตระหนักถึงความหลากหลายทางเพศเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลในสังคม สามารถดำเนินชีวิตทางเพศของตนเอง โดยเคารพในศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่ละเมิดสิทธิซึ่งกันและกัน

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความหมายของความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างเพศจากการวิเคราะห์กรณีศึกษา
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตนกับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศโดยเคารพความเท่าเทียมกัน

สื่อและอุปกรณ์

1. กรณีศึกษา*
2. ใบความรู้ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ*
3. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/kvJWL> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้นำเข้าสู่งิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าวหรือเหตุการณ์ของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ และสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีข้อสังเกตจากข่าวเหล่านั้นอย่างไร และมีผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่รู้จักที่มีความหลากหลายทางเพศหรือไม่ รู้สึกอย่างไร
2. ผู้จัดการเรียนรู้แจกใบความรู้ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนศึกษา จากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 6 กลุ่ม และแจกเอกสารกรณีศึกษา โดยกลุ่มที่ 1 และ 2 ศึกษากรณีศึกษาที่ 1 (ชช) กลุ่มที่ 3 และ 4 ศึกษากรณีศึกษาที่ 2 (แนน) และกลุ่มที่ 5 และ 6 ศึกษากรณีศึกษาที่ 3 (ครูต๋อ) จากนั้นให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนในประเด็น (10 นาที) ดังนี้
 - 1) ถ้าเราเป็นเอก แนน และครูต๋อ เราจะรู้สึกอย่างไร
 - 2) เพราะอะไรบุคคลที่อยู่ในเนื้อเรื่องจึงปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศเช่นนั้น และการปฏิบัติดังกล่าว ส่งผลต่อบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างไร
 - 3) ถ้าเราเป็นเอก แนน และครูต๋อ เราจะปฏิบัติตนอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ



3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มเล่าคำตอบของกลุ่มให้กลุ่มใหญ่ฟัง
4. หลังจากตัวแทนเล่าคำตอบให้ฟังครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้ชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ

คำถามชวนคิด

- 1) ยกตัวอย่างความเชื่อหรืออคติที่มีในสังคม เกี่ยวกับการรักเพศเดียวกันว่ามีอะไรบ้าง เช่น คิดว่าจะเปลี่ยนใจได้ ดูออกว่าใครเป็น/ไม่เป็นจากบุคลิกลักษณะท่าทางภายนอก (เกย์, ทอม, ตุ๊ด, ดี, อารมณ์รุนแรง ฯลฯ) และความคิดเหล่านั้นสามารถใช้อธิบายคนรักเพศเดียวกันทุกคนหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 2) มีเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้คนรักเพศเดียวกันรู้สึกกังวลใจ หรือเป็นเรื่องที่ไม่กล้าแสดงออก
- 3) คิดว่าการหาทางออกที่แต่ละกลุ่มเสนอมานั้น จะเป็นไปได้จริงหรือไม่ เพราะเหตุใด มีทางออกอื่น ๆ นอกจากนี้หรือไม่ อย่างไร
- 4) หากเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัวเรา จะทำอย่างไร
- 5) คนที่รักเพศเดียวกัน ควรเปิดเผยให้คนรอบข้างรับรู้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- 6) การบอกหรือไม่บอกคนรอบข้างจะส่งผลต่อตัวเขาอย่างไร ทั้งการใช้ชีวิตโดยทั่วไป และชีวิตทางเพศของตัวเขา

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. ในความเป็นจริงสังคมมีความหลากหลายทางเพศ มากกว่าเพศชายหรือเพศหญิง ที่ใช้เป็นมาตรฐานของสังคม
2. ทศนคติและความเชื่อของคนในสังคมต่อคนที่รักเพศเดียวกัน มีพื้นฐานมาจากศาสนา ค่านิยมของครอบครัว และอิทธิพลของสังคมที่มักกำหนดมาตรฐานทางเพศ ว่าคนรักเพศเดียวกันเป็นเรื่องผิดปกติ หรือเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การได้รับการยอมรับ และสัมพันธภาพในครอบครัว หากมีคนรักเพศเดียวกันร่วมอยู่ด้วย รวมถึงการละเมิดสิทธิ ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ผ่านการล้อเลียน กลั่นแกล้ง หรืออาจจะเลยถึงกระทำความรุนแรงต่อร่างกายและจิตใจของคนรักเพศเดียวกัน
3. รสนิยมทางเพศ อาจเปลี่ยนแปลงหรือไม่เปลี่ยนแปลงก็ได้ ความรู้สึกรัก ชอบ หรือดึงดูดใจทางเพศ ต่อต่างเพศ เพศเดียวกัน หรือทั้งสองเพศ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แม้จะมีรสนิยมทางเพศที่แตกต่างกันไป ก็ไม่ได้ทำให้ลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ลงไป และโดยข้อมูลวิชาการ ปัจจุบันกรมสุขภาพจิต และองค์การอนามัยโลก ได้มีการถอดถอนเรื่องคนรักเพศเดียวกันออกจากสภาวะการณ์ผิดปกติทางจิต
4. ถ้าวัยรุ่นมีความสงสัย หรือมีคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของตนเอง ว่ารักเพศเดียวกันหรือไม่ ควรหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ หรือหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาเรื่องรักเพศเดียวกัน เพื่อขอรับการปรึกษามากกว่าที่จะอึดอัดเก็บไว้คนเดียว



คำถามท้าทายกิจกรรม

หากมีคนที่เป็นเพศเดียวกันมาแสดงให้รู้ว่าชอบหรือสนใจเรามากกว่าความเป็นเพื่อน เราจะปฏิบัติตัวต่อเขาอย่างไร

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ในการจัดกิจกรรม ต้องคำนึงว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศหรือไม่ ต้องพึงระวังในการนำเสนอหรือยกตัวอย่าง เนื่องจากจะกระทบต่อความรู้สึกของบุคคลเหล่านั้นได้ หรือหากผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศพร้อมที่จะใช้ตัวเองเป็นผู้ถ่ายทอด อาจจะทำให้กิจกรรมนี้ มองเห็นสภาพ และความรู้สึกของผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศจากประสบการณ์จริงได้

กรณีศึกษา



กรณีที่ 1

“ซัซ” เป็นนักศึกษา ระดับ ม.ปลาย และเป็นนักกีฬาหน้าตาดี เขารู้ตัวเองว่าเป็นเกย์ เขาจะไม่เปิดเผยตัวเองเมื่อไปเรียน แต่จะเปิดเผยเฉพาะเมื่ออยู่ข้างนอกกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้เรียนอยู่ที่เดียวกัน เขาเคยคิดอยากประกาศตัวเอง แต่เมื่อเห็นอาการที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มและในสถานศึกษา ล้อเลียนและคอยแกล้งคนที่ เป็นเกย์ ทำให้ซัซไม่กล้า แต่ซัซก็ไม่สบายใจที่ต้องปิดบังตัวเอง จึงมาปรึกษา “ต๋อง” ซึ่งเป็นเพื่อนต่างสถานศึกษา ที่สนิทกัน ต๋องได้เล่าเรื่องที่ซัซมาปรึกษาให้ “เอก” ซึ่งเรียนอยู่กลุ่มเดียวกับซัซฟัง ถ้าเราเป็นเอก จะอย่างไร

กรณีที่ 2

“แม่ของแนน” มีแฟนเป็นผู้หญิงด้วยกัน ตัว “แนน” เองไม่รู้สิกรังเกียจอะไร แต่กลัวเพื่อนรู้และจะเอาไปล้อ แนนจึงไม่เคยให้แม่ไปส่งที่เรียน อยู่มาวันหนึ่ง “เพื่อนแนน” ได้ไปที่บ้านแนนเพื่อทำรายงาน เห็นแม่แนนกำลังกอด กับผู้หญิง เพื่อนสงสัยจึงถามแนน แนนไม่แน่ใจว่าเพื่อนจะเก็บความลับให้ไหม ถ้าเราเป็นแนน จะอย่างไร



กรณีที่ 3

“ครูต๋อง” เป็นที่รักของนักศึกษาและเป็นครูที่เก่งมาก ต่อมาได้ย้ายไปประจำที่ใหม่ ในอีกอำเภอหนึ่ง และมีเสียงลือว่าครูต๋องถูกพ่อแม่ของนักศึกษาในที่ใหม่ต่อต้าน เพราะครูต๋องมีแฟนเป็นผู้ชายอยู่บ้านเดียวกัน ถ้าเราเป็นนักศึกษาเก่าของครูต๋อง จะอย่างไร

ภาพ : กรณีศึกษา



ใบความรู้ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ

รสนิยมทางเพศ (sexual orientation) หมายความว่าอะไร

รสนิยมทางเพศของคน ๆ หนึ่ง สื่อถึงคนที่พวกเขาสนใจและสร้างความสัมพันธ์ด้วย รสนิยมทางเพศเป็นเรื่องส่วนตัวและขึ้นอยู่กับตัวบุคคลว่าจะตัดสินใจกำหนดหรือไม่ และกำหนดอย่างไร สำหรับบางคน รสนิยมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา รสนิยมทางเพศรวมถึง เลสเบียน (lesbian - ผู้หญิงที่ชอบผู้หญิง) เกย์ (gay ส่วนมากเป็นผู้ชายที่ชอบผู้ชาย) ไบเซ็กชวล (bisexual - ชอบผู้ชายและผู้หญิง) แพนเซ็กชวล (pansexual - ชอบที่ตัวบุคคล) ไม่ฝักใฝ่ใจทางเพศ (asexual - ไม่มีความชอบทางเพศต่อใคร)

ทรานส์เจนเดอร์หมายความว่าอย่างไร

ทรานส์เจนเดอร์ (หรือทรานส์) หมายถึง บุคคลที่อัตลักษณ์ทางเพศหรือการแสดงออกทางเพศ ต่างไปจากความคาดหวังของคนทั่วไปต่อเพศโดยกำเนิด ทรานส์เจนเดอร์ทุกคนไม่ได้เป็นเพียงชายหรือหญิงเท่านั้น บางคนเป็นมากกว่าหนึ่งเพศหรือไม่มีเพศเลย ทรานส์บางคนตัดสินใจข้ามเพศ (transition) ซึ่งหมายถึงกระบวนการใช้ชีวิตตรงตามเพศที่แท้จริง กระบวนการข้ามเพศไม่มีเฉพาะเจาะจง บางคนอาจเปลี่ยนสรรพนามใหม่ เปลี่ยนชื่อ ทำเรื่องรับรองเพศสถานะตามกฎหมาย และ/หรือเข้าสู่กระบวนการผ่าตัดแปลงเพศหรือบำบัดทางฮอร์โมน การเป็นทรานส์เจนเดอร์ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับรสนิยมทางเพศแต่อย่างใด บุคคลหนึ่งอาจเป็นชายข้ามเพศและเป็นเกย์ หรือเป็นหญิงข้ามเพศและเป็นเลสเบียนก็ได้

คนที่เป็นทรานส์เจนเดอร์สามารถทำเรื่องขอรับรองเพศสถานะได้ในบางประเทศ อย่างไรก็ตาม ส่วนมากมักต้องผ่านกระบวนการที่สร้างความอับอายและละเมิดสิทธิมนุษยชน ไม่ว่าจะเป็นการเข้ารับการวินิจฉัยทางจิตหรือการทำหมันถาวร มีเพียงเจ็ดประเทศเท่านั้นที่ไม่มีกระบวนการดังกล่าว คือ อาร์เจนตินา บราซิล เบลเยียม โคลอมเบีย เดนมาร์ก ไอร์แลนด์ มอลตา และนอร์เวย์

อินเทอร์เซ็กส์แปลว่าอะไร

การที่คนเกิดมาพร้อมลักษณะทางเพศที่แตกต่างไปจากคุณลักษณะชายหญิงทั่วไป เรียกว่าอินเทอร์เซ็กส์ ยกตัวอย่างเช่น ในบางกรณี ร่างกายมีทั้งลักษณะของเพศหญิงและเพศชาย และอีกกรณีหนึ่งคือเมื่อองค์ประกอบของโครโมโซมไม่ใช่ทั้งหญิงหรือชาย ลักษณะเหล่านี้ อาจปรากฏตั้งแต่กำเนิด เริ่มปรากฏชัดเจนเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์หรือภายหลังในชีวิต

หลายคนที่เป็นอินเทอร์เซ็กส์ต้องเผชิญกับการผ่าตัดที่รุกรานร่างกาย ไม่ฉุกเฉิน (non-emergency) และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ ส่วนใหญ่มักทำขณะยังเป็นเด็ก แต่บางครั้งก็ทำภายหลัง ขั้นตอนเหล่านี้สร้างอุปสรรคที่ก่อความเสียหายต่อร่างกายและจิตใจในระยะยาว



การมีเพศสัมพันธ์กับคนเพศเดียวกันเป็นอาชญากรรมที่ประเทศไทยบ้าง

การมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักเพศเดียวกันเป็นเรื่องผิดกฎหมายในกว่า 70 ประเทศ ในบังคลาเทศ บาร์เบโดส กายอานา เซียร์ราลีโอน กาตาร์ ยูกันดา และแซมเบีย ถือเป็นความผิด จำคุกตลอดชีวิต มีเก้าประเทศที่กำหนดให้การรักเพศเดียวกันเป็นโทษประหารชีวิต คือ อัฟกานิสถาน บรูไน อิหร่าน อิรัก มอริเตเนีย ปากีสถาน ซาอุดีอาระเบีย ซูดาน และเยเมน

การสมรสของคู่รักเพศเดียวกันถูกกฎหมายที่ไหนบ้าง

ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2562 การสมรสของคู่รักเพศเดียวกันถูกกฎหมายในประเทศ 27 ประเทศ รวมถึงอาร์เจนตินา แคนาดา ไอร์แลนด์ มอลตา แอฟริกาใต้ อูรุกวัย และไต้หวัน และแอมเนสตี้กำลังเรียกร้องให้ญี่ปุ่นปฏิบัติเช่นเดียวกัน

ไพรด์ (Pride) คืออะไร

ไพรด์มีหลายรูปแบบ ทั้งการเดินขบวนคาร์นิวัล ไปจนถึงการฉายภาพยนตร์และการโต้ว่าตี ไพรด์ยังเป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองของกลุ่มคนที่ถูกจำกัดให้เป็นไปตามมาตรฐานของชายหรือหญิง โดยมีการจัดงานตลอดปีขึ้นอยู่กับสถานที่ ในทวีปอเมริกาและยุโรป เทศกาลมักจะเริ่มในเดือนมิถุนายน ในขณะที่แอฟริกาใต้มีเทศกาลไพรด์เดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม ไม่ว่าจะเป็นงานแบบใด ไพรด์เป็นช่วงเวลาที่กลุ่มคน LGBTI ออกมาแสดงว่ายอมรับในสิ่งที่ตนเป็นและภูมิใจในตัวตนของตนเอง เทศกาลไพรด์ถูกแบนในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงรัสเซีย ซาอุดีอาระเบีย ยูกันดา และล่าสุดตุรกี ไพรด์เฉลิมฉลองความเปลี่ยนแปลงในเรื่องความหลากหลายและเป็นการขยายประเด็นการเรียกร้องความเคารพและการปกป้องสิทธิของ LGBTI

ที่มาของเนื้อหา : <https://www.amnesty.or.th/our-work/lgbt/>



“นฤมิตไพรด์” กิจกรรมไพรด์พาเหรดครั้งแรกของกรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2565 บริเวณวัดพระศรีมหาอุมาเทวี (วัดแขก สีลม) จนถึงบริเวณสีลม ซอย 2 ใกล้กับแยกศาลาแดง

ที่มาของภาพ : <https://themomentum.co/report-naruemit-pride/>



ที่เล่นที่จริง



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

การใช้ความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ ปรากฏอยู่ในสังคมไทยหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งกับทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือแม้กระทั่งในโลกออนไลน์ ซึ่งหลายกรณีมีการบัญญัติไว้ในกฎหมาย ดังนั้น การรู้เท่าทันการใช้ความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ จึงมีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการยุติความรุนแรงในทุกรูปแบบ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุและแยกแยะพฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้ความรุนแรง และแบบใดเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับมือและเผชิญปัญหา โดยที่ตนเองไม่เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ความรุนแรง และการล่วงละเมิดทางเพศ

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ*
2. ใบความรู้ เรื่อง กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ*
3. แผ่นกิจกรรม*
4. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/5793P> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงว่ากิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ และพฤติกรรมแบบใดที่ถือเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศ จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกตัวอย่างพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
2. แจกใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ และใบความรู้ เรื่อง กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมศึกษา จากนั้นผู้จัดการเรียนรู้สรุปนิยามของความรุนแรงทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ (15 นาที)
3. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มละ 7 – 8 คน แจกแผ่นกิจกรรมกลุ่มละ 1 ชุด และให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามประเด็นที่ปรากฏในแผ่นกิจกรรม

4. ผู้จัดการเรียนรู้ให้แต่ละกลุ่มนำประเด็นที่ปรากฏในแผนกิจกรรมมาเขียนในกระดานฟลิปชาร์ตว่าประเด็นใดถือเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ หรือใช้ทั้ง 2 กรณี หรือไม่ใช่ทั้ง 2 กรณี (โดยตีเส้นตารางในกระดานฟลิปชาร์ต แบ่งเป็น 5 ช่อง ดังตัวอย่างตารางด้านล่าง)

ประเด็นที่	ความรุนแรงทางเพศ	การล่วงละเมิดทางเพศ	ใช้ทั้ง 2 กรณี	ไม่ใช่ทั้ง 2 กรณี
1				
...				
16				

5. ผู้จัดการเรียนรู้ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ (กลุ่มละ 5 – 10 นาที) ดังนี้
- 1) เกณฑ์ที่กลุ่มใช้พิจารณาว่าเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ คืออะไร
 - 2) ในกรณีที่กลุ่มพิจารณาว่าเป็นการใช้ความรุนแรงทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศทั้ง 2 กรณี หรือไม่ใช่การใช้ความรุนแรงทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศทั้ง 2 กรณี ใช้เกณฑ์พิจารณาอย่างไร
6. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้จัดการเรียนรู้ชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิดเชื่อมโยงกับสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ

คำถามชวนคิด

- 1) นอกเหนือจากประเด็นในแผนกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเคยพบเห็นเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ หรือไม่ อย่างไร
- 2) หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสถานการณ์การใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ จะมีวิธีการแก้ปัญหาหรือการจัดการปัญหาอย่างไร
- 3) มีกฎหมายเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ หรือไม่ อย่างไร
- 4) ระบุหรือยกตัวอย่างความตั้งใจที่จะไม่เป็นส่วนหนึ่งในการใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. การละเมิด คือ การไม่ยินยอมจากอีกฝ่าย
2. การละเมิดทางเพศ อาจจะได้ทั้งจากความตั้งใจและไม่ตั้งใจของผู้ละเมิด เช่น การใช้คำพูดสองแง่สองง่ามในการกระเช้าเข้าเหย้า ซึ่งผู้ละเมิดอาจจะไม่รู้สึกละเมิด และหลายครั้งสังคมก็มักจะมองเป็นเรื่องธรรมดาหรือปกติด้วย แต่ผู้ถูกละเมิดมีความรู้สึกไม่ยินยอม และรู้สึกแค้นต่อการกระทำนั้น ๆ และอาจจะไม่กล้าแสดงออกอะไร

3. สถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศและความรุนแรงทางเพศ บ่อยครั้งเกิดขึ้นกับภาวะทางจิตใจมากกว่าร่างกาย ซึ่งหากเป็นการกระทำที่มีผลกระทบกับร่างกายและเห็นได้ชัดเจน มักจะมีกฎหมายรองรับ ขณะที่การกระทำที่มีผลกระทบทางจิตใจในบางครั้งจะไม่มีกฎหมายรองรับ
4. การใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการล่วงละเมิดทางเพศ หลายกรณีเกิดขึ้นจากการใช้ความเหนือกว่า ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งหน้าที่ ความใกล้ชิด สถานะทางสังคม ฯลฯ
5. ในกรณีที่วัยรุ่นมีความรู้สึกอึดอัด และมีแนวโน้มจะถูกใช้ความรุนแรง หรือถูกละเมิดทางเพศ ไม่ควรเก็บไว้คนเดียว ควรหาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้และขอรับการปรึกษา หรือหาบริการช่วยเหลือปรึกษาจากหน่วยงานต่าง ๆ โดยไม่ต้องกังวลใจ รู้สึกอาย หรือกลัวถูกตำหนิว่าคิดมากไปเอง อย่างน้อยเป็นการยุติหรือแสดงความเท่าทันต่อเหตุการณ์ ทำให้เกิดความระมัดระวังในการที่จะถูกละเมิดทางเพศมากขึ้น
6. รู้จักกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางเพศหรือการละเมิดทางเพศ



คำถามท้าทายกิจกรรม

เมื่อพบเห็นเหตุการณ์การล่วงละเมิดทางเพศ จะทำอย่างไร

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจนำเสนอประสบการณ์จากการถูกใช้ความรุนแรงทางเพศ หรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งคนอื่น ๆ อาจมองเป็นเรื่องธรรมดา/ปกติ เช่น ถูกเพื่อนเรียกว่า “น้องจ๊อแบน” (หน้าอกเล็ก) ฯลฯ แต่ประเด็นที่สำคัญก็คือ ผู้ถูกล้อเลียนไม่ได้มีความรู้สึกที่ดีและไม่ยินยอมให้ถูกเรียกอย่างนั้น (แม้จะเป็นการหยอกล้อระหว่างเพื่อนก็ตาม) ผู้จัดการเรียนรู้จึงจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจในเรื่องนี้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเช่นกัน





ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรงทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศ

ความรุนแรงทางเพศ

ความรุนแรง (violence) นิยามตามองค์การอนามัยโลก (WHO) หมายถึง การใช้กำลังหรือพลังทางกายโดยเจตนาต่อตนเอง ผู้อื่น หรือต่อกลุ่มชุมชน มีการข่มขู่เพื่อให้ทำตามความต้องการของผู้กระทำ หรือมีความเป็นไปได้สูงว่าจะเกิดการบาดเจ็บ การเสียชีวิต การทำร้ายจิตใจ การเจริญเติบโตผิดปกติหรือการลิดรอน ซึ่งนิยามของความรุนแรงจะเกี่ยวข้องกับเจตนาของการก่อพฤติกรรมโดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา เพราะฉะนั้น หากอ้างอิงตามนิยามดังกล่าว ก็จะพบว่าไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายร่างกายหรือทำร้ายจิตใจก็ตามแต่ ล้วนเป็นความรุนแรงได้ทั้งสิ้น

ส่วนความรุนแรงทางเพศนั้น ตามนิยามของสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ (UNHCR) ระบุว่า คือการกระทำใด ๆ ที่ขัดต่อความสมัครใจของบุคคล โดยใช้ประโยชน์จากความไม่เท่าเทียมทางอำนาจในความสัมพันธ์ หรือบรรทัดฐานทางเพศของสังคม ซึ่งครอบคลุมถึงการคุกคาม การใช้ความรุนแรงและการบีบบังคับ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ หรือจิตใจ ต่อทั้งผู้หญิง เด็กผู้หญิง ผู้ชาย และเด็กผู้ชาย และอาจส่งผลให้เกิดการปฏิเสธในการเข้าถึงความช่วยเหลือด้วย โดยความรุนแรงทางเพศเป็นหนึ่งในการละเมิดสิทธิทางมนุษยชน เป็นการลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และส่งผลเสียต่อการพัฒนามนุษย์ ซึ่งความรุนแรงทางเพศสามารถปรากฏได้ทั้งทางกายและใจ

ความรุนแรงทางกาย เราอาจจะนึกภาพตามได้ค่อนข้างชัดเจน เพราะผลกระทบเกิดขึ้นกับร่างกาย เห็นผลของการกระทำชัดเจนว่าเหยื่อได้รับบาดเจ็บ เป็นแผล พิกัด เสียโฉม เช่น การทำร้ายร่างกาย ทุบ ตบ ตี เตะ กระแทก การใช้กำลังข่มขืน การสาธน์น้ำกรด การราดน้ำมัน แล้วจุดไฟเผาทั้งเป็น มันจึงชัดเจนในตัวเองว่าเป็นความรุนแรง แต่ในขณะเดียวกันก็มีความรุนแรงอีกประเภทที่เราเห็นได้ไม่ชัดเจนนักว่าเหยื่อได้รับผลกระทบ นั่นก็คือ ความรุนแรงทางจิตใจ เพราะมันไม่ได้เห็นชัดเจนว่ามีอาการบาดเจ็บ แต่เหยื่อก็จะแสดงออกให้เห็นผ่านพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผิดปกติไป ส่วนใหญ่แล้วการเกิดความรุนแรงทางจิตใจนั้น อาจจะทำให้ร่วมกับความรุนแรงทางกายก็ได้ คนที่เคยโดนทำร้ายร่างกายมาก็อาจจะรู้สึกอับอาย รู้สึกไม่ปลอดภัย หวาดกลัว บางคนกลายเป็นโรคหวาดระแวง กลัวสิ่งของที่เคยถูกนำมาใช้ทำร้ายตัวเองก็มี ส่วนอีกกลุ่มอาจเป็นความรู้สึกไม่มีความสุขทางใจ เพราะเคยถูกพูดจาต่อว่าเสียด ล้อเลียน พูดโดยใช้อารมณ์และคำหยาบในการด่าทอ ต่อว่าแรง ๆ ด้วยถ้อยคำที่ได้ยินแล้วมีผลในการทำร้ายจิตใจ เหยียดเพศเหยียดศักดิ์ศรี ทำให้รู้สึกอับอาย ถูกหลอกให้เสียความรู้สึก มุกตลกเรื่องรูปลักษณ์ที่ส่อไปทางเพศที่ทำให้คนฟังได้ยินแล้วรู้สึกไม่ดี หรือการกระทำในเชิงคุกคามทางเพศ

ส่วนใหญ่แล้ว ความรุนแรงทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับเพศหญิง เพศชาย และผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ แต่ที่พบส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นกับเพศหญิงมากกว่า และผู้กระทำมักเป็นเพศชาย มีผลการสำรวจสถานการณ์ความรุนแรงต่อเด็กและสตรีในปี 2564 พบว่า มีหญิงไทยถูกล่วงละเมิดจากการถูกทำร้ายทางร่างกายและจิตใจ ไม่ต่ำกว่า 7 คนต่อวัน



และมีผู้หญิงที่ได้รับการบำบัดรักษา แจ้งความร้องทุกข์ประมาณปีละ 30,000 ราย ถือเป็นสถิติ ความรุนแรงต่อผู้หญิงที่สูงติด 1 ใน 10 ของโลกเลยทีเดียว

ส่วนหนึ่งที่เอื้อให้เกิดความรุนแรงต่อเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือการที่ความคิด ของคนในสังคมยังคงติดอยู่ในกรอบขนบเดิม ๆ อย่างความคิดที่ว่า “ผู้ชายเป็นใหญ่” ที่ว่าด้วย เพศชายคือเพศที่แข็งแรงจึงต้องเป็นผู้นำ ฝ่ายหญิงต้องยำเกรงและเคารพ ทำหน้าที่เป็นเบี้ยล่าง เสมอ ถึงแม้ว่าปัจจุบันความเท่าเทียมจะถูกสนับสนุนยกขึ้นมาเป็นแกนหลักของสังคม แต่คราบของการกดขี่ทางเพศก็ยังทิ้งเบรมาให้เห็นกันอยู่ในทุกวันนี้ ด้วยความคิดแบบนี้จึงส่งผลให้ ผู้หญิงมักถูกมองว่าเป็นเครื่องมือทางเพศ จนเกิดเหตุการณ์การลวนลามหรือบังคับขู่เข็ญร่วมเพศ อย่างที่เราได้เห็นกันตามหน้าข่าว ซึ่งเป็นเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่เราได้รับรู้ โลกภายนอก ของสังคมที่กว้างใหญ่นี้เกิดเหตุการณ์ทำนองนี้กี่ครั้งและมีเหยื่อกี่คนเราไม่อาจทราบ เพราะ เหยื่อส่วนใหญ่มักไม่กล้าส่งเสียงหรือเรียกร้องด้วยเหตุผลบางประการ จากรายงานของสำนักงาน ว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (UNODC) พบว่า กว่าร้อยละ 87 ของคดี การถูกล่วงละเมิดทางเพศไม่เคยถูกรายงาน

อย่างไรก็ดี มีพฤติกรรมบางอย่างที่คนในสังคมหลายคนมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เข้าข่าย ความรุนแรงทางเพศ ความคิดดังกล่าวเป็นเรื่องที่ค่อนข้างน่ากลัวและน่ากังวล เพราะมันอาจ หมายความว่าพฤติกรรมบางอย่างเป็นความรุนแรงทางเพศ เป็นเพราะคุ้นชิน กับเหตุการณ์เหล่านั้นจนเป็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา ในอีกนัยหนึ่ง คือการที่ไม่ตระหนักว่า มีเหยื่อจำนวนมากที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับการตกเป็นผู้ถูกกระทำความรุนแรงทางเพศ รวมถึง ขาดความคิดที่มองว่าเหยื่อมีส่วนต้องรับผิดชอบ ตรงนี้เองที่เป็นปัญหา เพราะถ้าใครคนใด คนหนึ่งมองว่าบางพฤติกรรมไม่ใช่ความรุนแรงทางเพศ ก็จะเหมินเฉยกับสถานการณ์หรือ เหตุการณ์ตรงหน้าว่ามันเป็นเรื่องปกติธรรมดา ปลอ่ยให้มันเกิดขึ้นโดยที่ไม่คิดที่จะช่วยเหลือ นั้นจะทำให้มีเหยื่อจำนวนเพิ่มมากขึ้น และเหยื่อก็คจะไม่ถูกมองว่าเป็นเหยื่อด้วย

ที่มาของเนื้อหา : <https://tonkit360.com/106370>

การล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Harassment) เป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นไม่ว่าจะกับใคร หรือเพศไหนก็ตาม โดยเฉพาะกับ “เด็ก” ที่ยังไม่สามารถปกป้องตนเองได้ การล่วงละเมิดเด็ก ไม่ได้เกิดขึ้นจากบุคคลแปลกหน้าภายนอกเท่านั้น แต่กระทั่งคนรู้จักใกล้ชิด เพื่อนบ้าน ครู ญาติ พี่น้อง หรือแม้แต่คนในครอบครัวเอง ก็อาจเป็นผู้กระทำได้เช่นกัน

การล่วงละเมิดทางเพศ หรือการคุกคามทางเพศ คือ การกระทำ/พฤติกรรมที่มีเจตนาไม่ดี แสดงออกถึงนัยยะทางเพศต่อเพศตรงข้าม หรือเพศเดียวกัน โดยไม่ได้รับการยินยอมจากอีกฝ่าย ทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกไม่ดี ไม่ปลอดภัย หรือถูกลดทอนศักดิ์ศรีคุณค่าความเป็นมนุษย์ ซึ่งการกระทำดังกล่าวหมายรวมถึงรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1. การสัมผัสทางกาย (Physical Conduct) คือ การใช้อวัยวะสัมผัสถูกร่างกายของ อีกฝ่ายโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือบังคับให้ผู้อื่นสัมผัสร่างกายตนเอง เช่น การโอบกอด แตะเนื้อ ต้องตัว ลูบไล้ เป็นต้น

2. การแสดงออกทางวาจา (Verbal Conduct) คือ การใช้คำพูดล่วงเกิน ล้อเลียน พูดถึง สดส่วนร่างกาย รวมถึงมุกตลกเรื่องเพศที่ทำให้ผู้ถูกกล่าวถึงรู้สึกแยะ ไม่ปลอดภัย

3. การแสดงออกทางกริยาท่าทาง สายตา (Visual Conduct) คือ การใช้กริยา ท่าทาง หรือสายตา แสดงออกถึงความรู้สึกทางเพศที่ทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกหวาดกลัว ขยะแขยง เช่น การใช้สายตาจ้องมองทะลุโลม การทำมือสื่อถึงท่าทางเพศ เป็นต้น

4. การส่งข้อความอนาจาร (Written Conduct) คือ ข้อความที่ผ่านการเขียน หรือพิมพ์ ในเชิงส่อไปทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นการส่งส่วนตัว ผ่านสื่อออนไลน์ รวมถึงการส่งรูปภาพอนาจาร ให้แก่ผู้อื่น

ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิด มีผลข้างเคียงทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากการละเมิดนั้นเกิดขึ้นในวัยเด็ก แม้ในตอนที่ถูกกระทำ เด็กอาจจะยังไม่เข้าใจว่า การถูกละเมิดเป็นอย่างไร แต่พวกเขาจะจดจำความรู้สึกนั้นกระทั่งเติบโตขึ้น และเริ่มเข้าใจว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นคือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งก่อให้เกิดบาดแผลในใจตามมา ตัวอย่างผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิด

1. ผลทางร่างกาย (Physical Effects) อาการบอบช้ำทั้งการถูกกระทำที่รุนแรง รวมถึงสภาพร่างกายที่ย่ำแย่จากภาวะความเครียด

2. ผลทางจิตใจ (Emotional / Mental Health Effects) ผลกระทบทางจิตใจ จะก่อให้เกิดปัญหาในระยะยาว ทั้งภาวะความเครียด ความหวาดกลัว หวาดระแวง ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง ซึ่งอาจนำไปสู่อาการป่วยทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล (PTSD) เป็นต้น

สอนลูกป้องกัน การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- 1. สอนให้ลูกรู้จัก ร่างกายตนเอง**
ด้วยคำง่าย ๆ เช่น จู๋ จิ้ม กั้น ฯลฯ ตั้งแต่อายุ 2-3 ขวบ เพื่อให้เด็กสื่อสารได้หากเกิดการละเมิดทางร่างกาย และให้รู้จัก พื้นที่ส่วนตัว ที่ไม่ควรให้ใครมาแตะต้อง
- 2. สอนให้รู้จักแยกแยะ สัมผัสที่ควรและไม่ควร**
ให้ลูกสามารถแยกแยะสัมผัสทั่วไปกับสัมผัสที่ไม่ปลอดภัย เพื่อสามารถป้องกันตัวเอง เมื่อถูกแตะต้องในจุดที่ไม่ควร
- 3. ไม่บังคับให้ลูกกอด หรือหอมคนอื่น**
รวมถึงการยินยอมให้คนอื่นมากอด/หอมโดยที่ลูกไม่เต็มใจ เพราะจะทำให้ลูกสับสนว่าควรปกป้อง หรือยินยอมให้คนอื่นสัมผัส
- 4. สอนให้รู้จักปฏิเสธ**
เมื่อมีคนมาสัมผัสในพื้นที่ส่วนตัว หรือชวนอยู่ในที่ลับตาคนอื่น ทั้งคนแปลกหน้าและคนรู้จัก
- 5. สอนให้บอกพ่อแม่ทันที เมื่อถูกละเมิด**
บอกกับพ่อแม่เมื่อมีคนมาจับ หรือโอบอ้อมว่ส่วนตัว แม้ผู้กระทำจะเป็นญาติหรือบุคคลใกล้ชิดก็ตาม

SOSThailand | www.sosthailand.org | มูลนิธิเด็ก | ใส่ส่

ที่มาของเนื้อหาและภาพ : <https://www.sosthailand.org/blog/guidelines-child-sexual-abuse>



ใบความรู้ เรื่อง กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางเพศ

■ พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550

เนื่องจากปัญหาการแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัวมีความละเอียดอ่อนซับซ้อน เกี่ยวพันกับบุคคลใกล้ชิด มีลักษณะพิเศษแตกต่างจากการทำร้ายร่างกายระหว่างบุคคลโดยทั่วไป การใช้มาตรการทางอาญาตามประมวลกฎหมายอาญามาบังคับกับการกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวจึงไม่เหมาะสม เนื่องจากกฎหมายอาญามีเจตนารมณ์ที่จะลงโทษผู้กระทำความผิดมากกว่าที่จะแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดหรือปกป้องคุ้มครองผู้ที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ดังนั้น การมีกฎหมายคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว จึงมีความเหมาะสมกว่าการใช้กระบวนการทางอาญา เพราะสามารถกำหนดรูปแบบวิธีการ และขั้นตอน ที่มีลักษณะแตกต่างจากการดำเนินคดีอาญาโดยทั่วไป โดยให้ผู้กระทำความผิดมีโอกาสรอตัว และยับยั้งการกระทำผิดซ้ำ รวมทั้งสามารถรักษาความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวไว้ได้ประกอบกับ เด็ก เยาวชน และบุคคลในครอบครัว มีสิทธิได้รับความคุ้มครองโดยรัฐจากการใช้ความรุนแรงและการปฏิบัติอันไม่เป็นธรรม จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัตินี้

■ พระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558

โดยที่ปัจจุบันไม่มีมาตรการป้องกันการเลือกปฏิบัติ โดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศที่ชัดเจน ส่งผลให้บุคคลซึ่งถูกเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศไม่ได้รับความคุ้มครอง และไม่ได้รับความเป็นธรรมเท่าที่ควร สมควรมีกฎหมายเพื่อกำหนดมาตรการคุ้มครองผู้ถูกเลือกปฏิบัติ โดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศ และป้องกันมิให้มีการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสิทธิมนุษยชนสากลตามพันธกรณีระหว่างประเทศ ที่ประเทศไทย เข้าเป็นภาคี จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัตินี้

■ พระราชบัญญัติมาตรการป้องกันการกระทำความผิดซ้ำในความผิดเกี่ยวกับเพศหรือที่ใช้ความรุนแรง พ.ศ. 2565

เนื่องจากผู้กระทำความผิดอาญาบางประเภทที่เกี่ยวข้องกับเพศหรือที่ใช้ความรุนแรง เช่น การข่มขืนกระทำชำเรา การกระทำความผิดทางเพศกับเด็ก การฆาตกรรม การทำร้ายจนเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย การทำร้ายร่างกายผู้อื่นจนเป็นเหตุให้รับอันตรายสาหัส รวมทั้งการนำตัวบุคคลไปเรียกค่าไถ่ เมื่อถูกจำคุกจนพ้นโทษและได้รับการปล่อยตัวสู่สังคมแล้ว ถึงแม้ว่าจะมีการติดตามจากเจ้าพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจบ้าง แต่ไม่มีสภาพบังคับเป็นกฎหมายและไม่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการกระทำความผิดซ้ำ ผู้กระทำความผิดเหล่านี้ ส่วนหนึ่งยังมีแนวโน้มที่จะกระทำความผิดในรูปแบบเดียวกันหรือรูปแบบใกล้เคียงกันซ้ำอีก สมควรมีกฎหมาย เฉพาะที่กำหนดมาตรการป้องกันการกระทำความผิดซ้ำในความผิดดังกล่าว โดยการกำหนดให้มีมาตรการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด มาตรการเฝ้าระวังภายหลังพ้นโทษ และมาตรการคุมขัง ภายหลังพ้นโทษ เพื่อป้องกันสังคมและผู้เสียหายจากการกระทำความผิดที่อาจเกิดขึ้นอีก และเพื่อส่งเสริมการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดโดยคำนึงถึงสิทธิและเสรีภาพของผู้ต้องคำสั่ง ดังกล่าวอย่างเหมาะสม จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัตินี้



คำชี้แจง ให้แต่ละคนพิจารณาว่าการกระทำต่อไปนี้ ถือเป็นการใช้ความรุนแรง หรือการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ เพราะเหตุใด และหากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ควรทำอะไร

แผนกิจกรรม



1. การ forward mail หรือ clipping ภาพบุคคล
2. ผู้บริหารชายพูดกับพนักงานหญิงว่า “คุณทำงานได้ถูกใจผมมาก ถ้าคุณยอมมีอะไรกับผม ผมจะเตรียมเลื่อนตำแหน่งให้คุณ”
3. ชายหนุ่มพูดกับแฟนสาวว่า “วันนี้คุณแต่งตัวเซ็กซี่มากเลย จนผมแทบจะอดใจไม่ไหว”
4. อาจารย์สอนปริญญาโท พูดทีเล่นทีจริงกับกลุ่มนักศึกษาว่า “ผมไม่เข้าใจว่า พวกคุณที่เป็นผู้หญิงจะมาเรียนโทกันทำไม น่าจะใช้เวลาอยู่บ้านดูแลลูก ดูแลสามีมากกว่านะ”
5. เมื่อเลขานุการสาวเดินผ่านโต๊ะ ผู้จัดการชายทักทายด้วยการจับก้น
6. ครูหนุ่มชวนนักศึกษาชายคนหนึ่งไปที่บ้านตอนกลางคืน โดยบอกว่าจะตีหนังส้อมเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ เมื่อนักศึกษาเรียนคนนั้นไปถึงบ้าน ครูพาเข้าไปที่ห้องทำงาน ซึ่งเปิดไฟสลัว ๆ มีดนตรีเปิดเบา ๆ และชวนให้นักศึกษาตีเครื่องตีด้วยกันก่อน
7. เป็นที่รำลึกกันในกลุ่มนักศึกษาชายว่า อรทัยเป็นสาวฟรีเซ็กซ์ ชอบนอนกับผู้ชายและไม่ได้ปิดบังเรื่องนี้กับเพื่อน ๆ ในงานเลี้ยงวันเกิดพลที่บ้าน พลชวนอรทัยไปด้วยระหว่างที่ทุกคนกำลังสนุกกับการดื่มและการเต้นรำ อรทัยซึ่งดื่มแอลกอฮอล์และเริ่มเมามาก จึงเดินไปห้องน้ำ พลเห็นดังนั้น จึงเดินตามไปรอ และชวนอรทัยขึ้นไปในห้องนอนบอกว่าจะพาไปนอนพัก พลถือโอกาสมีเพศสัมพันธ์กับอรทัย ขณะที่อรทัยหลับ ๆ ตื่น ๆ และไปบอกเพื่อน ๆ ผู้ชายอีก 3 – 4 คนให้ไปมีเพศสัมพันธ์ด้วย
8. โตและนิต แต่งงานกันมา 2 ปี ทั้งสองคนช่วยกันทำงานเพื่อหาเงินเตรียมไว้สำหรับการมีลูก เวลาที่โตกลับบ้านดึก ๆ และนิตหลับไปแล้ว โตมักปลุกนิตให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย หลายครั้งที่นิตบอกโตว่าเหนื่อยมาก และไม่มีอารมณ์ แต่โตไม่สนใจและยังคงมีเพศสัมพันธ์กับนิตทุกครั้ง
9. ชาตี อายุ 17 ปี ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใครเลย และเพื่อน ๆ มักล้อเลียนชาตีในเรื่องนี้ บางครั้งก็พูดว่าชาตีคงเป็นกะเทย ไม่ใช่ผู้ชาย คินหนึ่ง เพื่อน ๆ ชวนชาตีไปเที่ยวเรค และแนะนำให้ชาตีรู้จักหญิงสาวคนหนึ่ง และเคย์ย่นเคย์ยให้ชาตีพาสาวคนนั้นไปมีอะไรด้วยที่บ้านเพื่อนคนหนึ่ง ชาตีไม่ได้สนใจผู้หญิงคนนั้น แต่เพื่อน ๆ พยายามชวนล้อมและยั่วว่าถ้าไม่มีไม่แน่จริง สุดท้ายชาตีไม่อาจปฏิเสธได้ และมีเพศสัมพันธ์กับสาวคนนั้น
10. หลังจากคบกันได้ 6 เดือน อัมรู้สึกวก้องไม่ค่อยมีเวลาให้เหมือนก่อน เมื่อถามก็มักแสดงอาการโมโห อัมจึงเริ่มคิดเรื่องขอลีก แต่ก้องมักพูดเสมอ ๆ ว่า ถ้าอัมจะเลิกกับเขาและไปมีแฟนใหม่ เขาจะนำคลิปที่ถ่ายภาพส่วนตัวของอัมกับเขาไปลงเว็บและส่งต่อให้เพื่อน ๆ
11. พนักงานสอบสวนชาย แสดงความเห็นต่อกรณีข่มขืนรายล่าสุดว่า หากฝ่ายหญิงไม่แต่งตัวโป๊ขนาดนั้น ก็คงไม่เกิดกรณีแบบนี้
12. บอยเล่าเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อนร่วมโรงเรียน ให้เบงค์ซึ่งเป็นเพื่อนรักกันมากฟัง โดยจะกำชับเบงค์ว่าอย่าไปเล่าให้ใครฟังอีก
13. นักข่าวแอบถ่ายภาพโคโยตี้ที่มาเต้นตามที่ตั้ง ๆ และนำไปผลิตเป็นสื่อบนทางรายการโทรทัศน์
14. ต้นมีเพศสรีระเป็นชายแต่จิตใจอยากเป็นหญิง ต้นมักจะถูกเพื่อนผู้ชายแกล้ง รุมกด หอม หรือใช้ช็อคโกเป็นประจำ บางครั้งก็แอบปิ่นห้องน้ำดูเมื่อต้นเข้าห้องน้ำ
15. น้ำตาลโมโหที่ชวนหนุ่มมีอะไรกันแล้วถูกหนุ่มปฏิเสธ แม้จะพยายามทำหายหนุ่มแล้วว่าเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า เมื่อหนุ่มยืนยันที่จะไม่มีอะไร น้ำตาลจึงเอาเรื่องนี้ไปเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง และบอกว่า หนุ่มเป็นเกย์
16. มีการนำเสนอข่าวเด็ก/ผู้หญิงที่ถูกละเมิดทางเพศทางสื่อ โดยใช้การคลุมหน้าหรือปิดคาดหน้าไว้

หมายเหตุ ชื่อตัวละคร สถานที่ และเหตุการณ์ เป็นเรื่องสมมติ

ภาพ : แผนกิจกรรม



บอกหน่อย...อยากรู้



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

เรื่องเพศประกอบด้วยความเชื่อและข้อมูลซึ่งมีผลต่อทัศนคติ ความรู้สึก และพฤติกรรม การค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างความเชื่อและข้อมูล

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุความแตกต่างระหว่างความเชื่อและข้อมูลในเรื่องเพศได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายอิทธิพลของความเชื่อและข้อมูลที่มีผลต่อพฤติกรรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวิเคราะห์และบอกลักษณะของแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ตัวอย่างคำถามเรื่องเพศ*
2. สมาร์ทโฟนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสืบค้นข้อมูล อย่างน้อยจำนวน 1 เครื่องต่อกลุ่มย่อย 1 กลุ่ม
3. กระดาษเอสี่ตัดครึ่ง จำนวน 10 แผ่นต่อกลุ่มย่อย 1 กลุ่ม
4. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/G810a> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ใครเคยอ่านคอลัมน์ถามตอบเรื่องเพศในสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือในเว็บไซต์บ้าง ขออาสาสมัคร 2 – 3 คน ยกตัวอย่างคำถามที่มักอ่านพบในคอลัมน์เหล่านั้น (5 นาที)
2. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้มีตัวอย่างคำถามเรื่องเพศมาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิเคราะห์คำถาม และข้อสงสัยของวัยรุ่น
3. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละไม่เกิน 7 คน โดยแยกเป็นกลุ่มชาย กลุ่มหญิง ส่วนเพศหลากหลายสามารถอยู่ได้ทั้งกลุ่มชาย กลุ่มหญิง หรือเฉพาะกลุ่มเพศหลากหลายก็ได้
 - แจกแผ่นตัวอย่างคำถามเรื่องเพศ “คำถามจากสาว ๆ” ให้กลุ่มหญิง และ “คำถามจากหนุ่ม ๆ” ให้กลุ่มชาย และแจกแผ่นตัวอย่างคำถามเรื่องเพศทั้งหมดให้กลุ่มเพศหลากหลาย (ถ้ามี) พร้อมปากกาเคมีและกระดาษเอสี่ตัดครึ่ง จำนวน 10 แผ่นต่อกลุ่ม
 - ให้สมาชิกในกลุ่มผลัดกันอ่านคำถามที่ได้รับจนครบทุกข้อ และช่วยกันเลือก 5 คำถามที่กลุ่มต้องการรู้มากที่สุด โดยอาจเป็นคำถามเพิ่มเติมจากสมาชิกกลุ่มเองก็ได้ จากนั้นเขียนคำถามลงในกระดาษที่แจกให้ คำถามละ 1 แผ่น (15 นาที)
 - จากนั้น สลับแผ่นคำถามระหว่างกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาคำถามของเพศอื่น ๆ และเลือกคำถามที่ต้องการรู้ หรือเขียนคำถามเพิ่มเติมที่สนใจ 5 คำถาม (15 นาที)

4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำถามที่กลุ่มตัวเองอยากรู้ และติดไว้บนกระดาน โดยแยกคำถามสำหรับชาย หญิง และเพศหลากหลาย (ถ้ามี) จัดคำถามที่เป็นเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน
5. หลังจากทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้ชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนตามคำถามดังนี้

คำถามชวนคิด

- 1) มีข้อสังเกตต่อคำถามเรื่องเพศของวัยรุ่นในเว็บไซต์อย่างไรบ้าง มีความเหมือนหรือความต่างระหว่างหญิง ชาย เพศหลากหลาย อย่างไร
- 2) เพราะอะไรวัยรุ่นจึงเลือกถามคำถามทางเว็บไซต์มากกว่าการคุยกับพ่อแม่ หรือครู
- 3) เราจะมั่นใจได้อย่างไรว่า คำตอบที่ได้หรือข้อมูลที่ได้รับมาถูกต้องและเชื่อถือได้

6. ผู้จัดการเรียนรู้อธิบายว่า คำถามที่ทุกคนช่วยกันเลือกเป็นคำถามที่เราทุกคนอยากรู้ด้วยกัน ดังนั้น จะขอให้ทุกคนวิเคราะห์คำถามว่าเพราะเหตุใด ผู้ถามถึงได้ถามคำถามนั้น และหาคำตอบโดยใช้สมาร์ทโฟน และมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่มกันตามจำนวนคำถาม (ซึ่งมีการรวมคำถามที่คล้ายกันไว้แล้ว) 1 คำถามต่อ 1 กลุ่ม (หรือต่อ 1 คน ถ้าคำถามมีจำนวนมาก)
7. ให้แต่ละกลุ่ม (หรือคน) นำเสนอผลการวิเคราะห์คำถาม และคำตอบที่ตัวเองหามาได้ พร้อมบอกแหล่งที่มาของข้อมูลด้วย ให้เวลากลุ่มละ 3 นาที โดยผู้จัดการเรียนรู้เพิ่มเติมข้อมูลหากพบว่าข้อมูลคลาดเคลื่อนหรือไม่ครบถ้วน
8. สรุปการเรียนรู้ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้คำถามดังนี้

คำถามชวนคิด

- 1) ข้อมูลกับความเชื่อ มีความแตกต่างกันอย่างไร
- 2) จากการค้นหาข้อมูล พบแหล่งข้อมูลในลักษณะใดบ้าง เพราะเหตุใดจึงเลือกคำตอบจากแหล่งข้อมูลนั้น
- 3) หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคำถามหรือข้อสงสัย จะไปสอบถามหรือหาข้อมูลจากใคร หรือที่ใด
- 4) จะแนะนำเพื่อให้สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้อย่างไร

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. เรื่องเพศประกอบด้วยความเชื่อและข้อมูล ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึก ทศนคติ และพฤติกรรม ดังนั้น เราควรเลือกใช้ข้อมูลในการตัดสินใจมากกว่าการใช้ความเชื่อ
2. การค้นคว้าข้อมูลควรเลือกใช้แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น เว็บไซต์ของหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง องค์กรหรือบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ได้แก่ เพจ 1663 สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม หรือแนะนำแหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน



คำถามท้ายกิจกรรม

ยกตัวอย่างความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือความต้องการทางเพศ และอธิบายข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเชื่อนั้น

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ผู้จัดการเรียนรู้ควรสร้างบรรยากาศให้เป็นการแลกเปลี่ยนที่จะได้ประโยชน์ร่วมกันทั้งชายหญิง และเพศทางหลากหลาย และระมัดระวังการตั้งคำถาม ไม่ให้เกิดการล้อเลียนกัน

หมายเหตุ

ความเชื่อ หมายถึง สิ่งที่ได้รับฟังต่อ ๆ กันมา โดยไม่มีการพิสูจน์ หรือไม่สามารถอธิบาย โดยหลักการทางวิทยาศาสตร์อย่างเป็นเหตุเป็นผล เช่น ผู้หญิงมีห้วงมสึคล้ำ หมายถึง เคยผ่านการร่วมเพศมา หรือ อวัยวะเพศชายมีขนาดใหญ่ จะทำให้ผู้หญิงมีความสุข

ข้อมูล หมายถึง ข้อเท็จจริงที่ได้รับการอธิบายโดยหลักการทางวิทยาศาสตร์ เช่น สีสของห้วงมของผู้หญิงขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ของแต่ละบุคคล หรือ ความสุขทางเพศของผู้หญิงไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศ



แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน (สำหรับผู้จัดการเรียนรู้ให้ข้อมูลกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม)

- ๕ TEEN CLUB สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ให้คำปรึกษาปัญหาวัยรุ่น และช่วยให้วัยรุ่นเข้าถึงข้อมูล ความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ และเข้าถึงบริการสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์
Line Official @teen_club
- ๕ เลิฟแคร์สเตชัน มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (p2h) ภายใต้การสนับสนุนของยูนิเซฟ ประเทศไทย
ให้คำปรึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาวัยรุ่น ทั้งเรื่องเพศ (คุมกำเนิด ท้องไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/เอชไอวี ความหลากหลายทางเพศ) ฉุกเฉิน การเรียน ความรัก/ความสัมพันธ์ และสุขภาพจิต พร้อมแนะนำ/ประสานส่งต่อหน่วยบริการที่เหมาะสม
Line Official @lovecarestation (เวลา 12.00 – 20.00 น.)
เว็บไซต์ <https://www.lovecarestation.com/>
เฟซบุ๊ก lovecare station
- ๕ มูลนิธิเข้าถึงเอดส์
ให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์และท้องไม่พร้อม
โทรศัพท์ สายด่วน 1663 (เวลา 09.00 น. - 21.00 น.)
เว็บไซต์ <https://www.aidsaccess.com/>
เฟซบุ๊ก 1663telephonedcs
- ๕ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)
ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต เช่น เครียด กังวล เศร้า สูญเสีย โดยทีมนักจิตวิทยา
โทรศัพท์ สายด่วน 1323 (ตลอด 24 ชั่วโมง)
เว็บไซต์ <https://www.camri.go.th/th/> และ <https://1323alltime.camri.go.th/>
- ๕ ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงศึกษาธิการ
ให้คำปรึกษา ค้ำครองและช่วยเหลือนักเรียน นักศึกษา ซึ่งถูกล่วงละเมิดทางเพศ
โทรศัพท์ 1579 (ตลอด 24 ชั่วโมง)
เว็บไซต์ <http://www.1579.moe.go.th/>
เฟซบุ๊ก ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงศึกษาธิการ -รับเรื่องร้องเรียน ร้องทุกข์
- ๕ ศูนย์เดอะฮับสายเด็ก (The Hub Saidek)
ให้คำปรึกษาเบื้องต้น ให้ความช่วยเหลือ และติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำหรับปัญหาของเด็กทุกคนในประเทศไทย
โทรศัพท์ สายด่วน 1387 (ตลอด 24 ชั่วโมง)
E-mail info@childlinethailand.org
เว็บไซต์ <https://www.childlinethailand.org/th/what-we-do/the-hub/>

๕ เครื่องช่วยอาสาเพื่อการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย (RSA: Referral System For Safe Abortion)

ให้คำปรึกษาปัญหาท้องไม่พร้อม

เว็บไซต์ <https://rsathai.org/> และ <https://abortion.rsathai.org/telemedicine/>

๕ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ให้คำแนะนำปรึกษา รับเรื่องราวร้องทุกข์ แก่ผู้ประสบปัญหาสังคม

โทรศัพท์ สายด่วน 1300 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

Line Official @hotline1300

E-mail oscc1300@m-society.go.th

เว็บไซต์ <https://eservice1300.m-society.go.th/> และ
<https://1300thailand.m-society.go.th/>

เฟซบุ๊ก สายด่วน1300พม.

๕ สมาคมสามาริตันส์แห่งประเทศไทย

ให้บริการเป็นเพื่อนพูดคุยทางโทรศัพท์เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โดยอาสาสมัครที่มีประสบการณ์ทั้งชาวไทยและต่างชาติ

โทรศัพท์ กรุงเทพฯ (Bangkok) 02-113-6789 กด 1 / English line กด 2
(เวลา 12.00 – 22.00 น.)

เชียงใหม่ 053-225-977 ถึง 78 (เวลา 19.00 – 22.00 น.)

เว็บไซต์ <https://www.samaritansthai.com/>

เฟซบุ๊ก Samaritans.Thailand

๕ ศูนย์สุขภาพจิต DEPRESS WE CARE โรงพยาบาลตำรวจ

ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต หรือผู้มีอาการโรคซึมเศร้า

โทรศัพท์ 081-932-0000 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

เฟซบุ๊ก Depresswecare

๕ ศูนย์บรรเทาใจ โดยสมาคมคาทอลิกแห่งประเทศไทย

ให้คำปรึกษาปัญหาต่าง ๆ อาทิ ปัญหาครอบครัว ลูกวัยรุ่นเกรง ติดเกม ติดยาเสพติด การมีลูกในวัยรุ่น การหย่าร้าง ตกงาน พิกุล ปัญหาทางเพศ ตลอดจนให้การรับฟังผู้ที่รู้สึกท้อแท้ เหน็ด เหนื่อย ซึมเศร้า

โทรศัพท์ 02-233-4449 และ 02-233-6227 (เวลา 10.00 - 22.00 น.)

เฟซบุ๊ก สมาคมคาทอลิกแห่งประเทศไทย

ตัวอย่างคำถามเรื่องเพศ

(ที่มาของตัวอย่างคำถาม คอลัมน์คลินิกสุขภาพ <http://teenpath.net> เว็บไซต์ให้การปรึกษาออนไลน์
<https://www.lovecarestation.com/> และสคริปต์ ถามตอบเรื่องเพศ <https://citalks.com/>)



ตัวอย่างคำถามจากสาว ๆ

1. ฉีดยาคุมกำเนิดแบบ 3 เดือน เริ่มแรกวันที่ 23 พฤศจิกายน ต่อมาวันที่ 8 ธันวาคม และ 11 ธันวาคม มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้สวมถุงยางอนามัย แต่หลังข้างนอก มีโอกาสท้องมากไหมคะ ระหว่างหลังนอกกับหลังในแบบไหนโอกาสท้องน้อยกว่ากันคะ
2. ถ้าเป็นเลือดล้างหน้าเด็กเวลาฉีออกมาจะมีเยื่อเลือดเหมือนตอนมีประจำเดือนมั้ยคะ
3. อาการเบื้องต้นที่สามารถบ่งบอกการตั้งครรภ์ได้ นอกจากประจำเดือนขาดมีอะไรที่ควรสังเกตอีกมั้ยคะ
4. ในช่วงที่รอผลการตั้งครรภ์ มีวิตามิน อาหาร หรือกิจกรรมอะไรที่ควรหลีกเลี่ยงมั้ยคะ และ มีวิตามินหรืออาหารอะไรที่ควรรับประทานบ้าง ยาพาราเซมอล cetirizine และวิตามินซี ช่วงนี้สามารถรับประทานได้มั้ยคะ
5. มีเพศสัมพันธ์กับแฟนคะ ป้องกันและกินยาคุมฉุกเฉิน ประเภท 1 เม็ด หนูอยากรู้ว่ามันป้องกันได้ 100% ไหมคะ พอติว่าหลังจากที่มีเพศสัมพันธ์ประมาณ 8 วัน ประจำเดือนหนามาแล้ว น้อยมาแค่ 3-4 วัน และมาเร็วก่อนกำหนด มันเป็นเพราะยาหรือเป็นเพราะอะไรคะ
6. ทำยังไงให้หัวนมของหนูเป็นสีชมพูคะ ตอนนี้หัวนมของหนูมันเป็นสีดำ ๆ
7. กินน้ำอสุจิเข้าไปจะทำให้หน้าอกขยายขึ้น จริงหรือเปล่าคะ
8. การบีบอวัยวะเพศหญิง จะช่วยให้ช่องคลอดเล็กระชับขึ้นจริงหรือเปล่าคะ
9. ขนตรงบริเวณนั้นของหนูมันรู้สึกดกและหนามากคะ อยากเล็ม ๆ ออกบ้าง อยากรู้ว่า ถ้าเราเล็มไปแล้ว ขนที่ขึ้นใหม่มันจะดก และหนากว่าเดิมรีเปล่าคะ
10. อยากทราบว่า สิวที่ขึ้นบนใบหน้าของเราจะขึ้นจำนวนมากหรือน้อย มันเกี่ยวกับการมีอารมณ์ทางเพศมาก หรือความต้องการทางเพศมาก/บ่อยครั้งหรือเปล่าคะ
11. จุดซ่อนเร้นมีกลิ่นเกิดจากอะไรคะ แล้วทำยังไงถึงจะหาย
12. อยากรู้ว่า ถ้าชายหญิงสองคนที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนทั้งคู่ มาทำ oral sex แต่ไม่เคยสอดใส่กัน มีความเสี่ยงติดเชื้อ HPV ไหมคะ แล้วเร็ว ๆ นี้จะฉีดวัคซีน HPV ด้วย เวลาหมอถามว่าเคยมีเพศสัมพันธ์มั้ย (ใช้ปากแต่ไม่เคยสอดใส่) แบบนี้นับว่ามีรึยังคะ แล้วจะยังสามารถฉีดวัคซีนได้มั้ยคะ

- 
13. เราอายุ 20 ปี รู้สึกเฉย ๆ กับเรื่องผู้ชาย ซึ่งเพื่อนเราจะคุยเรื่องนี้ได้ทุกวัน และบอกว่าตัวเองสวยอย่างงั้น อย่างงี้ มีคนมาจีบเยอะแยะ อีกทั้งชอบว่าเราหน้าตาไม่ดี รู้จักแต่งตัวบ้าง ทำให้เรารู้สึกเสียความมั่นใจบ่อย ๆ แต่เพื่อนก็มีข้อดี เราควรคบต่อหรือพอแค่นี้คะ
 14. เรามี FWB 1 คนค่ะ ตั้งแต่รู้จักกันมา และมีอะไรกันสองครั้ง เค้าไม่เคยจูบ ไม่ค่อยกอด จะกอดแต่ช่วงแรกที่กำลังจะมีอะไรกันเท่านั้น แต่เรารู้สึกอยากถูกสัมผัสมากกว่านี้ เราควรบอกเพื่อนเรานี้มั้ยคะ และควรบอกอย่างไร
 15. มีตุ่มขึ้นตรงน่องสาวคะ บริเวณด้านในมันมีตุ่มขึ้นออกมาจากผิวหนัง ไม่เจ็บ แต่รู้สึกคัน ๆ ค่ะ ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะใส่ผ้าอนามัยแล้วมันขึ้นเลยเป็นตุ่มขึ้นมารึเปล่า สามารถหายเองได้มั้ยคะ
 16. ผู้หญิงไปซื้อถุงยางตามร้านสะดวกซื้อ พนักงานขายหรือคนรอบข้างจะมองว่าเราง่ายไหมคะ
 17. การไปตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ต้องตรวจโรคอะไรบ้างคะ ไปตรวจที่ไหนคะ ต้องทำยังงัยบ้างคะ
 18. การช่วยตัวเองโดยการเอาน้ำจากฝักบัวฉีดเบา ๆ บริเวณคลิตอริส และช่องคลอดจะเป็นอันตรายหรือป่าวคะ
 19. หนูมีปัญหาเรื่องหน้าอก มันเล็กผิดปกติ ตั้งแต่เริ่มมีประจำเดือนมา 5 ปี หนูยังไม่โตเลย หนูขึ้นมามีแค่ 1 นิ้วเอง เป็นเพราะอะไร หนูร่างกายก็แข็งแรง กินอาหารปกติ ออกกำลังกายปกติ แต่หน้าอกไม่มี รู้สึกอายไม่อยากเสริม มีวิธีแก้ไขมั้ย
 20. ในหนัง X ที่น้ำของผู้หญิงมันไหลออกมาเวลาทำอะไรกับผู้ชาย หรือที่พวกวัยรุ่นเรียกว่า “น้ำแตก” ที่จริงแล้วน้ำนี้คือน้ำอะไร แล้วมันมาจากไหนคะ
 21. มีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันนี้หมายถึงเสียความบริสุทธิ์เหมือนกันหรือเปล่า ยังไงก็ติดเชื้อเอชไอวีได้มั้ยคะ แล้วจะป้องกันอย่างไร
 22. เราเป็นผู้หญิงคะ อายุ 25 ปี แล้วมีแฟนเป็นผู้หญิงเหมือนกัน ส่วนตัวแฟนเป็นคนมีอารมณ์ทางเพศบ่อยมาก ในทางกลับกันตัวเราเองไม่ค่อยมีคะ เรียกได้ว่าแทบไม่มีเลยคะ เพราะไม่ค่อยคิดอะไรแบบนี้ เราเข้าใจนะคะ ว่ามันคือเรื่องธรรมชาติ...แต่ก็ไม่ค่อยได้คิด อารมณ์ทางเพศเลยแทบจะเป็น 0 ค่ะ ไม่แน่ใจเลยว่าเป็นเพราะตัวเราเองมีโรคประจำตัวด้วยไหม เราเป็น “ไทรอยด์เป็นพิษ” ค่ะ ทุกวันนี้ก็ทานยากดฮอร์โมนอยู่ เราเข้าใจแฟนนะคะ ที่เวลาเกิดอารมณ์ก็ต้องมานั่งบู้กันให้เราเกิด เราเองก็เครียดคะ ไม่อยากเป็นแบบนี้เหมือนกัน แต่เราก็ไม่มีอารมณ์หรือความคิดนี้ในหัวเลยคะ เป็นปัญหามากเลยตอนนี้ ควรทำอย่างไรดีคะ
 23. เวลามีเซ็กส์ แล้วเสียวที่คลิตอริสมากกว่าการสอดใส่ เป็นเพราะอะไรคะ
 24. เราสามารถติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ผ่านการใช้ห้องน้ำสาธารณะได้หรือไม่
 25. จิ้มตดแก๊ซงัย ทำไมบางครั้งถึงมีเสียงลมระหว่างมีเซ็กส์
 26. ทำไมน้ำอสุจิถึงควา กินอะไรให้น้ำอสุจิอร่อยคะ
 27. ถ้าเกิดว่าเรารักสวยรักงาม อยากทาครีมที่อวยวะเพศได้หรือไม่
 28. ผู้หญิงมีอารมณ์ทางเพศน้อยกว่าผู้ชายจริงมั้ย
 29. ขนาดคลิตอริส มีผลกับความสามารถไปถึงจุดสุดยอดหรือไม่
 30. การแวกซ์ขนที่อวยวะเพศหญิง จะช่วยเพิ่มความพอใจให้เขาไหม

ตัวอย่างคำถามเรื่องเพศ

(ที่มาของตัวอย่างคำถาม คอลัมน์คลินิกสุขภาพ <http://teenpath.net> เว็บไซต์ให้การปรึกษาออนไลน์
<https://www.lovecarestation.com/> และสคริปต์ ถามตอบเรื่องเพศ <https://citalks.com/>)



ตัวอย่างคำถามจากหนุ่ม ๆ

1. นิ้วเลอะน้ำอสุจิที่แห้งแล้วแห้งจะท้องมั้ย
2. ผมอายุ 21 ปี เวลาที่ผมมีอารมณ์ทางเพศ ไม่ว่าจะมากหรือน้อย น้ำหล่อลื่นผมมันออกมา น้อยมาก ๆ เลยครับ บางครั้งก็ไม่มีเลย แต่ว่าน้ำอสุจิผมหลังปกติเนะครับ ผมเลยอยากทราบว่า ร่างกายผมผิดปกติเปล่าครับ ปล. ผมไม่มีโรค ร่างกายแข็งแรง น้ำหนัก 76 กก. สูง 175 ซม.
3. มีอะไรกับแฟนแบบไม่ใส่ถุงยาง ผ่านไปสักอาทิตย์กว่า ๆ แฟนมีอาการอาเจียนเวียนหัวมา ประมาณ 2 วันแล้ว กินอะไรไม่ค่อยได้ด้วยครับ แบบนี้เสี่ยงท้องมั้ยครับ
4. ผมเคยไปใช้บริการสาวขายบริการทางเพศ แล้วผมก็ไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีที่โรงพยาบาลรัฐ ใน กทม ครั้งแรกผมตรวจที่ 1 เดือนครึ่ง ผลเป็นลบ ตรวจ 3 เดือน ผลเป็นลบ ตรวจ 4 เดือน ผลเป็นลบ 6 เดือน ตรวจเอชไอวี ซีฟิลิส ไวรัสตับบีซี ผลเป็นลบ ตรวจ 11 เดือน ผลเป็นลบ และ 1 ปี ผลยังเป็นลบ ผมมีความคิดว่า ใน 6 ครั้ง ทางโรงพยาบาลจะมีการตรวจหาผิดพลาดมั้ย หรือผมต้องพบแพทย์ด้านจิตมัยครับ
5. อยากได้คำแนะนำครับ มีปัญหาเรื่องกลิ่นอับขึ้นตรงบริเวณจู้ครับ ผมเลยโกนขนออกจนหมด และกลิ่นได้หายไปครับ แต่หลังจากโกนไป 2 ครั้ง ขนที่ขึ้นมามันจะคันครับ อยากได้คำแนะนำว่าควรทำยังไงไม่ให้คันครับ หรือว่าควรไปเลเซอร์ขนหรือเปล่าครับ
6. ขลิบจำเป็นหรือเปล่าครับ ผมก็ยังสงสัยเรื่องกลิ่นว่าจะมาจากตรงนี้ด้วยหรือไม่ครับ สามารถ รูดเปิดปิดได้ครับ และถ้าควรขลิบ มีที่ไหนพอจะแนะนำได้หรือไม่ครับ
7. ผมอายุ 21 ปี ที่ผ่านมาเรียกได้ว่าบ้าผู้หญิงมาตลอด เวลาเห็นผู้หญิงก็จะชอบมาก ๆ หรือแบบเวลาดูหนังโป๊ก็จะรู้สึกมีอารมณ์มาก ๆ แต่มาตั้งแต่กลางปีนี่ผมกลับรู้สึกเฉย ๆ มาก ๆ กับหนังโป๊ และสนใจผู้หญิงน้อยลงครับ คือแบบเห็นว่าสวยแต่มันไม่ได้ชอบ ผมจะกลายเป็นเกย์หรือป่าวครับ มีวิธีหยุดยั้งความคิดนี้ไหมครับ ตอนนี้ทำให้ผมมองผู้ชายเปลี่ยนไป รู้สึกอึดอัดเวลาเจอหน้าตาดี เพราะคิดว่าถ้าเราไม่สนใจผู้หญิงเราต้องสนใจแบบนี้หรือ
8. ขนาดของน้องชายมีผลต่อการมีเซ็กสมัย
9. มีเม็ดขาวๆ เหมือนหัวสิวขึ้นรอบ ๆ น้องชาย มันคืออะไร และมันรักษาได้มั้ย



10. ตอนนี้ผมอยู่มัธยมปลายครับ แต่ติดใส่ชุดชั้นในผู้หญิงครับ พวกกางเกงในจีสตริง ลูกไม้ กางเกงซับใน กางเกงสเตย์กับชุดว่ายน้ำวันพีชผู้หญิงครับ รู้สึกชอบใส่ ใส่แล้วมีความสุข ไม่ได้ขโมยนะครับซื้อใส่เอง แต่บางทีมีอารมณ์ชอบโบว์ครับ แต่ไม่กล้าให้คนเห็นครับ มีช่วยตัวเองกับชอบเอาจู๋ปลอมมานั่งขย่มจนเสร็จครับ หลังจากเสร็จแล้วพยายามคิดจะเลิกทำแต่ไม่สามารถเลิกได้ครับ มีแต่พยายามทำน้อยลงแล้ว แต่ยังไม่สามารถเลิกใส่กับโบว์แล้วช่วยตัวเองได้ครับ อยากจะได้คำแนะนำครับ
11. ทำไมของคนอื่นยาวกันมาก ๆ เลย ตั้ง 6 – 7 นิ้ว ผมอยู่ ม.ปลายแล้ว ทำไมยังยาวแค่ 4.5 นิ้วเอง แล้วผมจะมีโอกาสยาวกว่านี้ไหมครับ อวัยวะเพศของเราเนี่ยสามารถเพิ่มขนาดความใหญ่เองตามอายุ ใช่หรือไม่ครับ ขนาดอวัยวะเพศจะหยุดใหญ่และเป็นขนาดที่คงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงอายุก็ปีครับ
12. ผมมีอวัยวะใบเดียว แต่ไม่แน่ใจว่าใบเดียวไหม แต่เห็นว่ามันเป็นหนังหุ้มอยู่ ข้างในมี 2 ลูกหรือเปล่า แต่คาดว่าน่าจะมีลูกเดียว จึงอยากถามว่าจะเป็หนังหุ้มไหมครับ
13. ผู้หญิงมีกี่รู เพื่อนบอกว่ามี 3 รู จริงมั๊ย แล้วปุ่มคลิตอริสมันอยู่ตรงไหน แล้วก็ผู้หญิงที่โดนแล้วเป็นยังไง พอตีแฟนผมอดีตเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ห้วนมเลยดำเหมือนคนที่มีลูกแล้ว
14. น้องชายเล็กทำไมให้ใหญ่ครับ
15. ผมอายุ 18 ปี สูง 175 หนัก 90 แต่จู๋ของผมมันยาวแค่ 3 นิ้วเองผิดปกติไหม
16. ถ้าผู้หญิงช่วยตัวเองแล้ว จะถือว่าผู้หญิงนั้นไม่เป็นสาวพรหมจรรย์แล้วใช่ไหมครับ
17. ผมอายุ 16 ชักว่าทุกวันเลยจะมีปัญหาอะไรเปล่าครับ แล้วเพื่อน ๆ ชักบ่อยไหม
18. ถ้าเณรชักว่าจะผิดปกติไหมครับ ตอนนี้อายุ 18 ปี และถ้าสมมติมีอะไรกับเณร (เพศสัมพันธ์) จะผิดไหมครับ ช่วยตอบหน่อยนะคับ
19. เวลาที่ผู้ชายถึงจุดสุดยอดคือการหลั่งน้ำอสุจิ แล้วเวลาที่ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดจะเป็นอย่างไรจะมีอาการแบบไหน
20. ใช้ถุงยางชำทอ้งมั๊ยครับ มีอะไรกันแล้ว 1 ครั้ง แต่ไม่หลั่งแล้วถอดถุงยางออกอีก 5 นาทีใส่ถุงยางอันเดิมไปใหม่แล้วมีอะไรกันต่อ แต่ก็ไม่หลั่งจะทอ้งมั๊ยคับ
21. ผมเพิ่งเคยได้ไปนวดอโรมาที่สปา มา โดยมีหมอนวดหญิงใช้มือชักอวัยวะเพศให้ แต่ทำแบบใส่ถุงมือยางนะครับ เพื่อความ save โดยผมสัมผัสจับแค่หน้าอกของหมอนวด ไม่ได้มีอะไรเกินเลยกันไปมากกว่านี้ครับ ไม่น่ามีความเสี่ยงอะไรใช้เปล่าครับ
22. น้ำลายคนมีเชื้อเอชไอวี โดนอวัยวะเพศเรา จะติดเชื้อไหมครับ
23. ชอบที่แฟนแต่งตัวโป๊ ชอบที่แฟนตัวเองเอ็กซ์ ๆ เรายังมีผู้ชายมาชอบหรือมาจีบ ทำไมถึงรู้สึกยิ่งหลงยิ่งชอบ หรือแค่ตื่นเต้นไปเอง
24. ถ้าอวัยวะเพศไม่ตรง แล้วจะทำให้มันตรงได้หรือเปล่าครับ
25. สวมถุงยางสองชั้นสามารถป้องกันการท้องได้มากขึ้นจริงหรือไม่
26. มีความต้องการทางเพศสูงมากถือว่าผิดปกติมั๊ย
27. ถอดถุงยางอนามัยตอนเสร็จในอ่างน้ำกับผู้หญิง จะทอ้งมั๊ย
28. ทำไมเมื่อถูกเล่าโลมแล้วส่วนนั้นยังคงแห้งอยู่
29. คนอื่น ๆ เขามีเช็กสักันบ่อยกว่าที่ฉันมีอยู่หรือเปล่า

โครงการ
ช่วยชีวิตเด็กและเยาวชนไทยหลายล้านคนผ่านศูนย์ให้คำปรึกษาออนไลน์ **LOVECARESTATION.COM**

LOVE CARE เลิฟแคร์สเตชัน

เมนส์ไม่มา 2 เดือนแล้วค่ะ เครียดมาก

กินยาคุมฉุกเฉินไป ผ่านมาวัน มีเลือดออกแล้ว มีโอกาสท้องมั้ยครับ?

แฟนเป็นเร็ม แต่ตอนนี้ไม่มีอาการ เรามีโอกาสติดเชื้อจากเขาไหม?

โดยมูลนิธิแพธทูเฮลท์

P2U

เลิฟแคร์สเตชันดอกคอม

www.lovecarestation.com

บริการฟรี

คลินิกสุขภาพ
เลิฟแคร์เซกรูม
ท้องไม่พร้อม+
สุขภาพวัยรุ่น

คอยให้คำปรึกษา 14 ชั่วโมงต่อวัน
ผ่าน Social Network



ต่างคนต่างเหตุผล



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

เหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน เพราะบุคคลมีอิสระทางความคิด และเสรีภาพในการแสดงออก โดยควรคำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการ ความยินยอมพร้อมใจ ระหว่างคู่ ทั้งในด้านสุขภาพ สัมพันธภาพ และกฎหมายทางเพศ รวมถึงผลกระทบอื่น ๆ ที่จะตามมา เช่น การท้องไม่พร้อม และการมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือ ความรุนแรงต่าง ๆ ทางเพศ ฯลฯ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจและบอกเหตุผลสำคัญที่ทำให้บุคคลตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้และเข้าใจว่าแต่ละบุคคลมีเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเคารพและยอมรับเหตุผลในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ของบุคคลอื่น

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบสำรวจเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์*
2. กระดาษเอสี่ตัดครึ่ง จำนวนตามผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษกาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/2eLPw> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่ากิจกรรมนี้ต้องการสำรวจเหตุผลของแต่ละบุคคล ในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ และวิเคราะห์การให้คุณค่าต่อการมีเพศสัมพันธ์ของสังคม
2. แจกแบบสำรวจเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน โดยอธิบายว่า ให้แสดงความคิดเห็นต่อเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์แต่ละข้อตามความรู้สึกของตนเองว่าเป็น เหตุผลในเชิงรับได้ รับไม่ได้ หรือไม่แน่ใจ และให้เพิ่มเติมเหตุผลอื่น ๆ (5 นาที)
3. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน (ไม่ควรเกิน 7 คนต่อกลุ่ม) ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันพิจารณาเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์ โดยให้เลือกเหตุผลอย่างละ 3 ข้อ ได้แก่
 - 1) เหตุผลที่กลุ่มยอมรับได้มากที่สุด 3 ข้อ
 - 2) เหตุผลที่กลุ่มยอมรับไม่ได้มากที่สุด 3 ข้อ
 - 3) เหตุผลที่กลุ่มไม่แน่ใจมากที่สุด 3 ข้อ
4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอเหตุผลทั้ง 3 ข้อ เพราะอะไร
5. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้ชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนแลกเปลี่ยนเหตุผล ของการมีเพศสัมพันธ์ที่คนส่วนใหญ่ยอมรับได้ ยอมรับไม่ได้ และเหตุผลที่ไม่แน่ใจ ว่าเหมือน หรือแตกต่างกันอย่างไร

6. ผู้จัดการเรียนรู้ชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้

คำถามชวนคิด

- 1) เกณฑ์ของแต่ละคนที่ใช้พิจารณาหรือตัดสินว่ายอมรับได้หรือไม่ได้ คืออะไร
- 2) เป็นไปได้หรือไม่ว่าเหตุผลแต่ละข้อเป็นได้ทั้งเชิงยอมรับได้และยอมรับไม่ได้ เพราะเหตุใด
- 3) เราสามารถใช้เกณฑ์ของเราไปตัดสินคนอื่นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- 4) การมีเพศสัมพันธ์กรณีใดบ้าง ที่อาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี หรือการใช้ความรุนแรง
- 5) กรณีใดบ้างที่สะท้อนถึงเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้เกิดจากการยินยอมทั้งสองฝ่าย มีวิธีแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงหรือไม่ อย่างไร
- 6) จำเป็นหรือไม่ที่เมื่อเป็นสามีภรรยาแล้ว เป็นหน้าที่ที่ต้องมีเพศสัมพันธ์ แม้ไม่ต้องการ
- 7) ควรสื่อสารเรื่องเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่หรือไม่ ควรคุยเมื่อใด และคุยอย่างไร

7. ผู้จัดการเรียนรู้แจกกระดาษและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถาม ดังนี้

- 1) หากจะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ สิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงมากที่สุด และเป็นเหตุผลในการตัดสินใจ คืออะไร เพราะเหตุใด
- 2) สิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจจะไม่ทำกับผู้อื่นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ คืออะไร

8. สรุปการเรียนรู้ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. เพศสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ อาจจะเพื่อการสืบพันธุ์หรือไม่ก็ได้
2. เพศสัมพันธ์นำไปสู่ความรื่นรมย์ มีความสุขกับคู่ หากเป็นเพศสัมพันธ์ที่มีการป้องกัน ปลอดภัย ได้รับการยินยอมและความต้องการของทั้งคู่
3. การไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเพศสัมพันธ์ หรือการถูกบังคับ โดยไม่พร้อมใจ ในเรื่องเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม อาจจะนำมาสู่ความเสี่ยง ไม่สามารถควบคุมดูแลความปลอดภัยของตน และมีผลต่อภาวะจิตใจและสัมพันธ์ภาพในคู่
4. การใช้การบังคับบีบบังคับผู้อื่น ให้มีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องไม่ควรกระทำ แม้แต่คนที่เป็นคู่กัน หรือสามีภรรยา กัน สังคมจึงมีการกำหนดกติกา กฎหมาย เพื่อให้เกิดการคุ้มครองและปกป้องสิทธิทางเพศของมนุษย์ รวมทั้งมีบทลงโทษสำหรับคนที่ล่วงละเมิดทางเพศด้วย
5. ไม่ว่าจะตัดสินใจด้วยเหตุผลอันใดในการมีเพศสัมพันธ์ย่อมมีผลที่จะตามมา ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรคิดให้รอบคอบก่อนการตัดสินใจ และหาทางป้องกันผลที่ไม่พึงประสงค์ และพร้อมรับผิชอบผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์



แบบสำรวจเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด และเขียนเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มเติม พร้อมระบุความเห็น

เหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์	รับได้	รับไม่ได้	ไม่แน่ใจ
1. ต้องการมีลูก			
2. ต้องการผูกมัด			
3. ทารายได้			
4. แสดงความรัก			
5. แสดงบทบาททางเพศของตนเอง			
6. ตอบสนองความต้องการทางเพศ			
7. ผ่อนคลายความเครียด			
8. สนุก ชอบ มัน			
9. อยากลอง			
10. ตอบสนองต่อสิ่งเร้า			
11. เป็นหน้าที่			
12. ต้องการให้คู่มีความสุข			
13. แลกเปลี่ยนกับบางอย่างที่จำเป็น			
14. ได้รู้จักคู่มากขึ้น			
15. ประชด หรือ แก่แล้ว			
16. ทดแทนบุญคุณ			
17. สะสมแต้ม			



ภาพ : แบบสำรวจเหตุผลในการมีเพศสัมพันธ์



ช่องคำถาม



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

ในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมามีข้อมูลที่ถูกต้องรอบด้าน ในเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งการค้นหาแหล่งบริการข้อมูลที่เชื่อถือได้ และสามารถเข้าถึงบริการของรัฐในสถานพยาบาล หรืออื่น ๆ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้และเข้าใจวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุวิธีการที่ตนเองจะเลือกใช้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ และลดโอกาสเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในสิทธิทางการรักษา รู้แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ และสามารถเข้าถึงบริการของรัฐในสถานพยาบาลหรืออื่น ๆ

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบคำถาม 15 ข้อ*
2. แนวการตอบคำถาม (สำหรับผู้จัดการเรียนรู้)
3. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/p9FAk> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม “ช่องคำถาม” ว่าเมื่อจบกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการคุมกำเนิด การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการดูแลสุขภาพทางเพศ
2. แจกใบคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนอ่าน และตอบคำถามด้วยตัวเองทุกข้อ ให้เวลา 5 นาที
3. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 – 7 คน และให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนกันว่า ข้อใดเห็นตรงกัน และข้อใดไม่ตรงกัน เพราะอะไร โดยใช้เวลา 10 นาที
4. ผู้จัดการเรียนรู้ถามคำถามทีละข้อ โดยให้แต่ละกลุ่มตอบคำถาม จากนั้นเฉลยคำตอบโดยใช้แนวการตอบคำถามประกอบการอธิบายทีละข้อจนครบทุกคำถาม จากนั้นชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ตามคำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- 1) วิธีการใดที่จะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ดีที่สุด เพราะเหตุใด
- 2) คิดว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบใด เพราะอะไร จะส่งผลอย่างไร
- 3) ปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นจำนวนหนึ่งเลือกใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ดหรือการหลังข้างนอกแทนการใช้ถุงยางอนามัย เพราะเหตุใด จะส่งผลอย่างไร
- 4) รู้สึกอย่างไร หากต้องไปหาซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิด หรือถุงยางอนามัยด้วยตนเอง
- 5) ถ้าเราต้องการใช้อุปกรณ์คุมกำเนิด หรือถุงยางอนามัย จะสามารถไปรับบริการจากที่ใดได้บ้าง
- 6) มีวิธีใดที่จะช่วยให้วัยรุ่นเข้าถึงอุปกรณ์คุมกำเนิด และถุงยางอนามัยได้ง่ายขึ้น
- 7) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมของคำถาม

5. สรุปการเรียนรู้ในกิจกรรมนี้ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
 - การเลือกวิธีการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่าง “คู่” ที่ตัดสินใจ มีเพศสัมพันธ์กัน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และป้องกันการแพร่เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สู่คู่ของตนเอง เช่น หนองใน ซิฟิลิส หรือเชื้อเอชไอวี ในขณะเดียวกันจำเป็นต้องพิจารณาถึงผลกระทบหรือผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดบางชนิด เช่น การกินยาคุมฉุกเฉินเป็นประจำ ทำให้เกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพทางเพศ ฯลฯ
 - การใช้ถุงยางอนามัย เป็นวิธีการคุมกำเนิดชนิดเดียวที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง และกับทุกคนที่มีเพศสัมพันธ์ จึงจะช่วยป้องกันได้

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. การมีเพศสัมพันธ์อาจจะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นการป้องกันจึงเป็นเรื่องสำคัญ และง่ายกว่าการแก้ไขปัญหาหากเกิดการท้องไม่พร้อม
2. การคุมกำเนิดมีทั้งวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงและประสิทธิภาพต่ำ ซึ่งผู้ที่เลือกใช้การคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพต่ำมักจะเกิดจากความเข้าใจ ความเชื่อ และข้อมูลที่ผิด หรือไม่รอบด้านเพียงพอ
3. การคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูง คือการคุมกำเนิดที่ใช้อุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพสูงหรือเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูง เช่น การทำหมัน การใช้ยาคุมกำเนิดรายเดือน การฝังเข็ม การฉีดยาคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย ฯลฯ
4. การคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ และไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี เช่น การนับระยะปลอดภัย (หน้าเจ็ดหลังเจ็ด) การหลังข้างนอก การใช้การสวนล้างช่องคลอดหลังมีเพศสัมพันธ์ หรือการเลือกใช้อุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพต่ำ เช่น ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

5. การเลือกวิธีการคุมกำเนิด เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของคู่ที่ตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์ ไม่ใช่ภาระของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และต้องพิจารณาว่าวิธีการคุมกำเนิดนั้น มีผลกระทบหรือผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้นกับสุขภาพจากการใช้หรือไม่ และมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดมากพอหรือไม่
6. ถุงยางอนามัยเป็นวิธีการคุมกำเนิดชนิดเดียวที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งการเกิดมะเร็งปากมดลูก และไม่มีผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นกับทั้งชายและหญิง

‘เลิฟบิง รักปลอดภัย’

สปสข. สร้างสุขภาพดี ป้องกันโรค

แจกฟรี

‘ถุงยางอนามัย-ยาคุมกำเนิด’

1 ยาเม็ดคุมกำเนิด ชนิดรับประทาน

- ❤ ให้บริการหญิงไทย อายุระหว่าง 15-59 ปี
- ❤ ครั้งละไม่เกิน 3 แผง ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้ให้บริการ (คนละไม่เกิน 13 แผง/ปี)

เลือกรับบริการยาคุมกำเนิดได้ 2 วิธี ดังนี้

ผ่านสมาร์ทโฟน

- ✔ เปิดแอปเป้าดังไปที่เมนู “กระเป๋าสบายภาพ” เลือก “สิทธิสุขภาพดีป้องกันโรค”
- ✔ ผู้หญิง 15-59 ปี จะแสดงสิทธิ “ยาเม็ดคุมกำเนิด” > ค้นหาหน่วยบริการ และทำการจองคิว
- ✔ ไปรับยาคุมกำเนิดภายในวันที่จองคิว ตามเวลาทำการของหน่วยบริการที่เข้าร่วมโครงการ เช่น ร้านขายยา คลินิกเวชกรรม คลินิกการพยาบาลฯ เป็นต้น

ไม่มีสมาร์ทโฟน

ใช้บัตรประชาชนไปรับยาคุมกำเนิด ณ หน่วยบริการที่เข้าร่วม ดูรายชื่อที่เว็บไซต์ สปสข.

<https://www.nhso.go.th/page/hospital>

เลือกประเภทการขึ้นทะเบียนที่ระบุไว้

บริการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันโรค

2 ถุงยางอนามัย

ครั้งละ 10 ชิ้น/คน/สัปดาห์ ไม่เกิน 52 ครั้ง/คน/ปี

- ขอรับผ่านแอปเป้าดัง ไปที่เมนูกระเป๋าสบายภาพ
- เริ่มให้บริการวันที่ 1 ก.พ. 2566 เป็นต้นไป
- ให้บริการ 4 ขนาด ได้แก่ 49 มม. 52 มม. 54 มม. และ 56 มม.

ตู้อัตโนมัติ ‘เลิฟบิง รักปลอดภัย’

- ❤ ในปี 2566 สปสข. เพิ่มจุดให้บริการตู้อัตโนมัติ ‘เลิฟบิง รักปลอดภัย’ (โดยการสนับสนุนของ บมจ.สยาม เทคโนโลยี) นำร่องติดตั้ง 3 จุด ในพื้นที่เมืองพัทยา จ.ชลบุรี เริ่มให้บริการ 14 ก.พ. 2566 ก่อนขยายทั่วประเทศต่อไปโดยประชาชนต้องเตรียม ‘บัตรประชาชน’ มารับบริการด้วย
- ❤ หรือใช้บัตรประชาชนไปรับถุงยางอนามัย ณ หน่วยบริการที่เข้าร่วม ดูรายชื่อที่เว็บไซต์ สปสข.

❤ เลือกประเภทการขึ้นทะเบียนที่ระบุไว้

บริการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันโรค

create : 26-01-23

สปสข. 1330

กรมส่งเสริมสุขภาพ

www.nhso.go.th



ใบคำถาม

1. การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
2. การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอก เป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผล
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
3. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันทีหลังร่วมเพศทุกครั้ง จึงจะได้ผล
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
4. การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้น จะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
5. หากใช้การนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ 11 และหมดวันที่ 16 ถ้ามีเพศสัมพันธ์ วันที่ 21 จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
6. การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าผู้ชาย ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
7. เมื่อตัดสินใจเลือกวิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อนึกได้ ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
8. หากลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด 1 วัน ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
9. การทำหมันทำให้ผู้หญิงมีความต้องการทางเพศมากยิ่งขึ้น และทำให้ผู้ชายมีความต้องการทางเพศน้อยลง ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
10. ผู้ชายควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย และผู้หญิงควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ยาคุมกำเนิด ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
11. เราสามารถมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน แล้วค่อยใส่ถุงยางอนามัยตอนใกล้จะหลั่งน้ำอสุจิ ก็สามารถช่วยป้องกันการท้องได้ ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
12. หากต้องการให้การใช้ถุงยางอนามัยมีการหล่อลื่นมากขึ้น สามารถใช้โลชั่นเพิ่มการหล่อลื่นได้
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
13. หากผลการตรวจเชื้อเอชไอวีเป็น "ลบ" หมายความว่าไม่ติดเชื้อ จึงไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
14. ผู้มีอายุต่ำกว่า 20 ปี สามารถเข้ารับบริการยาฝังคุมกำเนิด และใส่ห่วงอนามัยได้ฟรี ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
15. ยาฉีดคุมกำเนิดสามารถคุมกำเนิดได้ครั้งละ 3 เดือน ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ภาพ : ใบคำถาม



แนวการตอบคำถาม (สำหรับผู้จัดการเรียนรู้)

1. การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้

ตอบ ไม่ใช่ เพราะ เมื่อผู้ชายสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปหลังในช่องคลอดของผู้หญิงนั้น อสุจิจะเกาะติดกับเยื่อเมือกและผนังช่องคลอดทันที การสวนล้างช่องคลอดหลังจากมีเพศสัมพันธ์ จึงไม่มีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์ หรือการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ นอกจากนี้ สารเคมีที่ใช้อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองเยื่อช่องคลอดด้วย เพราะน้ำยาจะทำลายสารที่คอยป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอด ซึ่งร่างกายสร้างขึ้นตามธรรมชาติอยู่แล้ว

2. การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกเป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผล

ตอบ ไม่ใช่ เพราะ การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ เพราะฝ่ายชายจะมีน้ำคัตหลังจำนวนหนึ่งออกมาก่อนระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งในน้ำคัตหลังนั้นอาจมีอสุจิปะปนออกมาด้วย หากตัวอสุจิสามารถแหวกว่ายไปผสมกับไข่ของผู้หญิง ก็จะทำให้เกิดโอกาสตั้งครรภ์ได้ ก่อนที่ฝ่ายชายจะหลั่งน้ำอสุจิ ฝ่ายชายจะถอนอวัยวะเพศได้ยากเมื่อใกล้ถึงจุดสุดยอด เพราะเป็นช่วงที่มีความตื่นตัวทางเพศสูงจนอาจลืมหัด หรือไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ หากคนใดคนหนึ่งมีเชื้อเอชไอวีหรือเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อยู่ในร่างกาย การสัมผัสน้ำคัตหลังของกันและกันระหว่างการสอดใส่ก็มีโอกาสทำให้อีกฝ่ายหนึ่งติดเชื้อได้

3. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันทีหลังร่วมเพศทุกครั้ง จึงจะได้ผล

ตอบ ไม่ใช่ เพราะ ยาคุมฉุกเฉินจะต้องกิน 2 เม็ด คือ กินเม็ดแรกทันทีหรือไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ (ยิ่งกินเม็ดแรกเร็วเท่าไร ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ยิ่งได้ผลดี) แล้วกินเม็ดที่สองหลังจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง (ถ้ามีเพศสัมพันธ์หลายครั้งติดกัน ให้กินยาเม็ดแรกหลังการมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้าย) หากกินถูกวิธีแบบนี้ จะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 85%

ไม่ควรกินยานี้เกิน 4 เม็ดต่อเดือน เพราะมีปริมาณฮอร์โมนที่สูงมากอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพผู้หญิงในระยะยาวได้ ยานี้ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรกินเพื่อการวางแผนคุมกำเนิดทั่วไป

4. การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้นจะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น

ตอบ ไม่ใช่ เพราะ การใส่ถุงยางอนามัยสองชั้นทำให้น้ำยางเสียดสีกันมากขึ้น อาจทำให้เกิดการแตกได้ ดังนั้นใส่ถุงยางอนามัยเพียงชั้นเดียวก็เพียงพอต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ในขณะเดียวกันการสวมถุงยางอนามัยชั้นเดียวจะทำให้ไม่รู้สึกอึดอัด และไม่สิ้นเปลืองเงินมากขึ้น การใช้ถุงยางอนามัยเพียงชั้นเดียว หากสามารถใช้ได้ทุกครั้งกับทุกคน ก็สามารถทำให้ชีวิตทางเพศปลอดภัยได้อย่างมั่นใจ

5. หากใช้การนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันที่ 11 และหมดวันที่ 16 ถ้ามีเพศสัมพันธ์วันที่ 21 จะมีโอกาสตั้งครรภ์หรือไม่

ตอบ ใช้ เพราะ การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า 7 หลัง 7 ที่ถูกต้อง คือ ให้นับวันแรกของการมีประจำเดือน เป็นวันที่ 1 ของการนับทั้งหน้าเจ็ดและหลังเจ็ด (เช่น วันแรกที่มีประจำเดือนคือวันที่ 11) หน้าเจ็ด ให้นับย้อนขึ้นไปจากวันแรกที่มีประจำเดือน อีก 6 วัน (หน้า 7 คือ วันที่ 5 - 11) และหลังเจ็ด ให้นับตั้งแต่วันที่แรกที่มีประจำเดือนและนับต่อไปอีก 6 วัน (หลัง 7 คือวันที่ 11 - 17)

ตัวอย่าง การนับระยะปลอดภัย (หน้าเจ็ด หลังเจ็ด)

วันแรกที่มีประจำเดือน

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				

ดังนั้น หากมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ 21 จะมีโอกาสตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาปลอดภัยในรอบเดือนต่อไปพอดี ระยะปลอดภัยนับตั้งแต่วันที่ที่มีประจำเดือนวันแรกไป 14 วัน (± 2 วัน) ช่วงเวลาปลอดภัยอยู่ระหว่างวันที่ 11 - 24

วิธีนับหน้า 7 หลัง 7 เหมาะสำหรับคนที่มีรอบเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น และวิธีนี้ไม่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี

กรณีที่น่าจะนับผิด คือ หลังเจ็ด จะนับจากวันที่หมดประจำเดือนไปอีก 7 วัน ซึ่งทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เนื่องจากจะตกอยู่ในช่วงไข่ตก

6. การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าผู้ชายหรือไม่

ตอบ ใช้ เพราะ โดยสรีระแล้ว อวัยวะเพศผู้หญิงมีพื้นที่ในการสัมผัสเชื้อเอชไอวีมากกว่าอวัยวะเพศผู้ชาย คือ สรีระผู้ชายจะสัมผัสกับเชื้อเอชไอวีจากน้ำในช่องคลอดของผู้หญิง เฉพาะที่บริเวณปลายอวัยวะเพศที่เป็นหนังอ่อนและรูท่อน้ำปัสสาวะ แต่ในขณะที่อวัยวะเพศผู้หญิงจะสัมผัสเชื้อเอชไอวีจากการที่ผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิเข้าไปในช่องคลอด เชื้อเอชไอวีจะไหลเข้าไปจับอยู่ตามเยื่อบุอ่อน ๆ ภายในช่องคลอด และเยื่อบุมดลูก นับเป็นช่องทางให้เชื้อเอชไอวีในน้ำอสุจิซึมผ่านได้ง่ายกว่า อย่างไรก็ตามไม่ว่าหญิงหรือชาย หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันกับคนที่เราไม่รู้ว่า มีเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ก็ทำให้มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อได้เหมือนกัน ดังนั้น จึงควรใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งกับทุกคน เพื่อความมั่นใจและปลอดภัย



7. เมื่อตัดสินใจเลือกวิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อนึกได้ใช้หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะ การกินยาเม็ดคุมกำเนิดเม็ดแรกต้องกินภายในวันที่ 1 – 5 ของการมีประจำเดือน สำหรับยาคุมชนิดแผง 28 เม็ด เมื่อหมดยาแผงแรกให้กินแผงต่อไปได้เลย ส่วนยาคุมแบบ 21 เม็ด ให้เว้น 7 วัน แล้วค่อยเริ่มกินแผงต่อไป

วิธีการกินยาเม็ดคุมกำเนิด

กินเม็ดแรกภายใน 5 วันของการมีประจำเดือน คือ ตั้งแต่วันแรก หรือวันที่ 2, 3, 4 หรือ 5 ที่มีประจำเดือน จากนั้น กินติดต่อกันทุกวัน วันละ 1 เม็ด จนหมดแผง สำหรับแผงต่อไป ถ้าเป็นยาคุมแบบ 21 เม็ด ให้เว้นไป 7 วัน หรือเมื่อประจำเดือนมาวันแรกของเดือนถัดไป ส่วนยาคุมแบบ 28 เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย

8. หากลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด 1 วัน ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันทีใช้หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะ ถ้าลืมกินยา 1 วัน ให้กินทันทีที่นึกได้ในวันนั้น และกินยาเม็ดลำดับต่อไปตามปกติ (คือ กิน 2 เม็ดในวันที่นึกได้) ถ้าลืมกินยา 2 วัน ให้กิน 2 เม็ดในวันที่สาม และอีก 2 เม็ดในวันที่สี่ หากลืมกินยา **เกิน 2 วัน** ควรหยุดกินยาคุมแผงนั้น และเลือกวิธีคุมกำเนิดชนิดอื่น ๆ ไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในวันแรกหรือภายใน 5 วันของการมีประจำเดือนครั้งต่อไป

ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องยาเม็ดคุมกำเนิด

- ถ้าลืมกินยา 1 ครั้ง ยังไม่ต้องเริ่มกินยาแผงใหม่ แต่ให้กินยาคุมเม็ดนั้นทันทีที่นึกได้ในวันนั้น และกินยาเม็ดต่อไปตามเวลาปกติ (หมายถึงกิน 2 เม็ดในวันที่นึกได้)
- ถ้าลืมกินยา 2 วัน ให้กินยารวันละ 2 เม็ดติดต่อกัน 2 วัน (2 เม็ดในวันที่สาม และอีกสองเม็ดในวันที่ 4) จากนั้น กินยาเม็ดต่อไปจนหมดแผง
- แต่ถ้าลืมกินเกิน 2 วัน ให้หยุดยาแผงนั้นทันที และเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัยแล้วจึงเริ่มกินยาคุมแผงใหม่ภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือนในรอบเดือนถัดไป
- ในสองสัปดาห์แรกของการเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด ต้องใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย เพราะยายังไม่มีประสิทธิภาพเต็มที่ในการป้องกันการตั้งครรภ์
- ยาเม็ดคุมกำเนิดไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

9. การทำหมันทำให้ผู้หญิงมีความต้องการทางเพศมากยิ่งขึ้น และทำให้ผู้ชายมีความต้องการทางเพศน้อยลง ใช้หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะ การทำหมันเป็นเพียงการผูกหรือตัดท่อทางเดินของเซลล์เพศ เพื่อไม่ให้ออกมาผสมกับเซลล์เพศของเพศตรงข้าม ไม่ได้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ โดยคนที่ทำหมันแล้วจะปกติทุกอย่าง นอกจากบางคนซึ่งมีความเชื่อหรือความเข้าใจผิด โดยได้รับคำบอกเล่าที่ผิดมาก่อน ทำให้หวาดกลัว หรือกังวลใจ อาจจะทำให้ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงได้ในชั่วระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจที่มีผลกระทบต่อร่างกาย

10. ผู้ชายควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย และผู้หญิงควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใส่ยาคุมกำเนิด ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช้ เพราะ การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องระหว่างสองคน ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ที่ตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์กัน ควรต้องร่วมรับผิดชอบด้วยกัน หากไม่ยากให้มีผลกระทบใด ๆ ตามมา การตัดสินใจเลือกวิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ควรคำนึงถึงทั้งเรื่องการป้องกัน การตั้งครรภ์ และการป้องกันโรค ซึ่ง “ถุงยางอนามัย” เป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดเพียงชนิดเดียวที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมถึงการติดเชื้อเอชไอวีด้วย

11. เราสามารถมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน แล้วค่อยใส่ถุงยางอนามัยตอนใกล้จะหลั่งน้ำอสุจิ ก็สามารถช่วยป้องกันท้องได้ ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช้ เพราะ การสวมถุงยางอนามัยในเวลาที่ใกล้หลั่งนั้นไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เช่นเดียวกับการหลั่งภายนอก เพราะมีการสอดใส่และสัมผัสน้ำคัดหลั่งของฝ่ายชายแล้ว จึงควรสวมถุงยางอนามัยก่อนจะสอดใส่

การสวมถุงยางอนามัยให้ถูกวิธี

ควรบีบปลายถุงยางเพื่อไล่อากาศออกก่อน แล้วค่อย ๆ สวม จากนั้น รูดถุงยางอนามัยให้สุดโคนอวัยวะเพศ หากไม่บีบปลายถุงยางก่อนสวม อาจทำให้ถุงยางแตกได้ เมื่อใช้งานเสร็จแล้ว ให้ถอดถุงยางออกขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยขมวดให้จับที่ขอบถุงยาง แล้วค่อย ๆ รูดลง หากถุงยางแตกหรือสั่นหลุดระหว่างใช้งาน ต้องเปลี่ยนสวมอันใหม่ทันที และทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังขยะ

การคุมกำเนิด

โดยใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง ยาคุมฉุกเฉิน เป็นวิธีการที่ฝ่ายหญิงเป็นผู้รับผิดชอบ ใช้เพื่อปรับฮอร์โมนในร่างกาย แต่วิธีดังกล่าวสามารถป้องกันการตั้งครรภ์เท่านั้น ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีเพียงการใช้ถุงยางอนามัยที่สามารถป้องกันได้ ทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวี และเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดประเภทเดียวที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายน้อยที่สุด

12. หากต้องการให้การใช้ถุงยางอนามัยมีการหล่นบ่อยขึ้น สามารถใช้โลชั่นเพิ่มการหล่อลื่นได้

ตอบ ไม่ใช้ เพราะ ถุงยางอนามัยทำจากยางพารา ซึ่งจะไวต่อการรั่วซึม หรือแตกได้ง่าย หากสัมผัสกับสารที่มีส่วนผสมของน้ำมันหรือโลชั่นต่าง ๆ เช่น โลชั่นทาผิว ทาผิว เป็นต้น ทั้งนี้ ในถุงยางอนามัยจะมีสารหล่อลื่น ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนผสมของน้ำที่ช่วยให้การหล่อลื่นอยู่แล้ว หากรู้สึกว่ายังหล่อลื่นไม่พอ สามารถซื้อเจลหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำได้ตามร้านขายยาทั่วไป

13. หากผลการตรวจเชื้อเอชไอวีเป็น “ลบ” หมายความว่าไม่ติดเชื้อ จึงไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัย เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช้ เพราะ ผลเลือดของคู่ที่นำมาให้ดูนั้น เป็นผลของอดีตเมื่อ 1 เดือน ไม่ใช่ผลเลือดปัจจุบันและอนาคต ดังนั้น หากในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คู่ไปมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ก็อาจทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงได้เช่นกัน นอกจากนี้ ผลเลือดเป็นลบ อาจหมายถึง ไม่มีเชื้อหรือมีเชื้อแต่ยังตรวจไม่พบ เพราะอยู่ในระยะเลือดแฝง (window period) 1 เดือนแรกหลังรับเชื้อ

ดังนั้น หากต้องการความมั่นใจ ควรพูดคุยกันให้เข้าใจเรื่อง “ความหมายของการตรวจเลือดหาเชื้อ เอชไอวี และความหมายของผลเลือด” และควรวางแผนร่วมกันว่าจะใช้ชีวิตทางเพศด้วยกันอย่างไร ให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี เช่น การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับทุกคน เป็นต้น

14. ผู้มีอายุต่ำกว่า 20 ปี สามารถเข้ารับบริการยาฝังคุมกำเนิด และใส่ห่วงอนามัยได้ฟรี ใช้หรือไม่

ตอบ ใช้ เพราะ “การฝังยาคุมกำเนิด” และ “การใส่ห่วงอนามัย” เป็นสิทธิประโยชน์ฟรี สำหรับหญิงไทย ภายใต้กองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทอง) เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ รวมถึงการลดการเสียชีวิตและภาวะแทรกซ้อนจากการยุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัย ทั้งนี้ ยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวรที่มีประสิทธิภาพสูง มี 2 ชนิด ได้แก่ ยาฝังคุมกำเนิด ชนิด 1 หลอด จะคุมกำเนิดได้นาน 3 ปี และยาฝังคุมกำเนิดชนิด 2 หลอด จะคุมกำเนิดได้นาน 5 ปี โดยจะฝังใต้ผิวหนังบริเวณท้องแขน และถอดออกเมื่อครบกำหนด

สำหรับห่วงอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดชั่วคราวที่ดีวิธีหนึ่ง และนิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง ประหยัด สามารถคุมกำเนิดได้ระยะเวลานาน เพื่อรอเวลาจนกว่าจะพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ โดยสามารถถอดห่วงอนามัยออกได้ง่าย ภาวะการเจริญพันธุ์กลับมาในระยะเวลาอันสั้น โดยสามารถเข้ารับบริการที่หน่วยบริการระบบบัตรทองหรือระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่ร่วมบริการตามความสะดวกได้ ทั้งนี้ สามารถตรวจสอบสิทธิได้ในแอปพลิเคชัน เป๋าตังค์ หรือสอบถามเพิ่มเติมการใช้สิทธิบัตรทอง สายด่วน สปสช. 1330

15. ยาฉีดคุมกำเนิดสามารถคุมกำเนิดได้ครั้งละ 3 เดือน ใช่หรือไม่

ตอบ ใช้ เพราะ ยาคุมกำเนิดชนิดฉีดมีทั้งที่มีฮอร์โมนในกลุ่มโปรเจสตินอย่างเดียว และชนิดฮอร์โมนรวม ซึ่งมีฮอร์โมนในกลุ่มเอสโตรเจน ยาคุมกำเนิดชนิดฉีดจะมีตัวยาเข้าสู่กระแสเลือดทีละน้อย เพื่อให้มีการออกฤทธิ์ได้นานครบตามกำหนดเวลา ยาฉีดคุมกำเนิดแต่ละชนิดได้รับความนิยมนแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ สำหรับในประเทศไทย ยาฉีดคุมกำเนิดที่ใช้กันมากคือ ชนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสตินอย่างเดียว โดยฉีดทุก 3 เดือน และสามารถคุมกำเนิดได้ครั้งละ 3 เดือน

หมายเหตุ ผู้จัดการเรียนรู้ควรหาข้อมูลแหล่งบริการในพื้นที่หรือพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อเป็นแหล่งข้อมูล หากผู้เรียนขอคำแนะนำ





ต้นกับอ้อ



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

ทุกคนมีสิทธิตัดสินใจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งในการเลือกตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ จึงควรเกิดขึ้นจากการยินยอมพร้อมใจ และอยู่บนพื้นฐานของความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาด้วยกัน การมีข้อมูลรอบด้านในเรื่องผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ จะช่วยให้คุณจะสามารถคิดวิเคราะห์เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจได้ดีขึ้น การสื่อสารระหว่างคุณในเรื่องเพศนับเป็นเรื่องละเอียดอ่อน หากคุณสามารถสื่อสารกันอย่างเปิดเผยจะส่งผลดีต่อสุขภาพทางเพศและความสัมพันธ์

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถประเมินสถานการณ์ และวิเคราะห์ความรู้สึก ความต้องการ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่จะนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่ตามมาอย่างรอบด้าน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้และเข้าใจว่าผลจากการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ อาจเกิดขึ้นได้หลายทาง จึงต้องเตรียมพร้อมเผชิญ และสื่อสารกับคู่ เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

สื่อและอุปกรณ์

1. บทความ เรื่อง ต้นกับอ้อ*
2. กระดาษการ์ดสี จำนวนสีละ 20 – 30 ใบ*
3. คำเฉลยทางเลือกสำหรับผู้จัดการเรียนรู้*
4. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/4I2xp> หรือ QR-Code

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงว่ากิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจเรื่องการสื่อสารและการตัดสินใจในการดำเนินความสัมพันธ์ของคนสองคน เพื่อนำไปสู่การเลือกตัดสินใจที่ทั้งสองฝ่ายพร้อม และสามารถรับผิดชอบได้
2. ขอบอาสาสมัครอ่านบทความ เรื่อง ต้นกับอ้อ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนฟัง เมื่ออ่านจบให้ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็น ดังนี้
 - สถานการณ์เรื่องนี้ มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของทุกคนหรือไม่ อย่างไร
 - ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น “ต้น” จะตัดสินใจอย่างไร
3. ผู้จัดการเรียนรู้บันทึกคำตอบของทุกคนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต ชี้ให้เห็นว่า “ต้น” อาจมีทางเลือกได้หลายอย่าง

4. ผู้จัดการเรียนรู้อธิบายว่าในกิจกรรมนี้ให้ทุกคนลองสวมบทบาทเป็นต้น และให้เลือกตัดสินใจว่าจะทำอะไร จากทางเลือกในการตัดสินใจ 3 แบบ ดังนี้
- แบบที่ 1 ตัดสินใจค้างกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง
 - แบบที่ 2 ตัดสินใจค้างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่
 - แบบที่ 3 ปฏิเสธอ้อ โดยให้เหตุผลว่ายังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้
5. ให้ผู้ที่ตัดสินใจเลือกแบบเดียวกันนั่งรวมกลุ่มกัน และแลกเปลี่ยนกันใน 2 ประเด็น ใช้เวลา 15 นาที ดังนี้
- 1) เหตุใดจึงตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ
 - 2) จะเกิดผลตามมาอย่างไรจากการเลือกแบบนี้
6. จากนั้น ให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มนำเสนอสั้น ๆ เมื่อครบทั้ง 3 กลุ่มแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้สรุปให้เห็นว่า ผลที่ตามมาจากการตัดสินใจอาจมีได้หลายแบบ ทั้งในแบบที่เราต้องการ หรือแบบที่เราไม่ต้องการ โดยเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

ตัวอย่างคำตอบที่อาจจะได้รับจากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ไม่ใช้การชี้นำ)

แบบที่ 1 ตัดสินใจค้างกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง	
ผลที่ตามมาในแบบที่ต้องการ	ผลที่ตามมาในแบบที่ไม่ต้องการ
- บรรยากาศความสัมพันธ์ดีขึ้น - รักและเข้าใจกันมากขึ้น - อ้อไม่ท้อง และไม่ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	- มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวี - มีโอกาสท้อง เพราะไม่รู้ว่ายอ้อกินยาคุมจริงไหม - หากมีคนอื่นรู้ พ่อแม่เสียใจ ถูกนินทา

แบบที่ 2 ตัดสินใจค้างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่	
ผลที่ตามมาในแบบที่ต้องการ	ผลที่ตามมาในแบบที่ไม่ต้องการ
- ความสัมพันธ์ยังคงอยู่ - ทั้งสองคนจัดการอารมณ์ได้ - มีเวลาเตรียมตัวที่จะป้องกันในครั้งต่อไป - มีความปลอดภัย - ความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากขึ้น	- อออดใจไม่ไหว

แบบที่ 3 ปฏิเสธอ้อ โดยให้เหตุผลว่ายังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้	
ผลที่ตามมาในแบบที่ต้องการ	ผลที่ตามมาในแบบที่ไม่ต้องการ
- หลีกเลี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ - ปลอดภัยจากการท้อง และโรคติดต่อทางเพศ - รักและไว้ใจกันมากขึ้น	- ไม่พอใจ โกรธ - เกิดความคลางแคลง หรือระแวงกัน

7. ผู้จัดการเรียนรู้ชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ตามคำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- 1) อยากให้ผลที่ตามมาจากการเลือกของเรา เป็นข้อใดมากที่สุด เพราะอะไร
 - 2) แม้ว่าเราจะตัดสินใจเลือกแบบเดียวกัน แต่ผลที่ตามมาอาจแตกต่างกันได้ใช้หรือไม่ เพราะอะไร
 - 3) เป็นไปได้หรือไม่ ว่าผลที่เกิดขึ้นอาจต่างไปจากที่เราคิดไว้ เพราะเหตุใด
8. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกหยิบกระดาศการ์ดสีที่เตรียมไว้ คนละหนึ่งใบ ตามใจชอบ โดยในหนึ่งกลุ่มอาจจะมีสีมากกว่า 1 สี และชี้แจงว่า “กระดาศการ์ดสี” แต่ละสี หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากการตัดสินใจ ซึ่งการตัดสินใจหนึ่ง ๆ อาจมีผลตามมาได้หลายแบบ
9. จากนั้น ผู้จัดการเรียนรู้อ่านสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของ “ต้น” กับ “อ้อ” ในแต่ละทางเลือก (คำเฉลยทางเลือกสำหรับผู้จัดการเรียนรู้) ตามกระดาศการ์ดสี จนครบทั้ง 3 ทางเลือก ดังนี้

แบบที่ 1

ตัดสินใจต่างกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง



- สีฟ้า** อ้อไม่ได้ท้อง และต้นก็ไม่ได้ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อะไร
- สีเขียว** อ้อลืมกินยามาสองวันแล้ว หลังจากมีอะไรกับต้น จึงพบว่าตัวเองท้อง
- สีเหลือง** อ้อไม่ได้ท้อง แต่ทำให้ต้นติดหนองใน
- สีชมพู** อ้อมีเชื้อเอชไอวี และต้นก็ได้รับเชื้อมาด้วย แต่อ้อยังไม่รู้ว่าตัวเองท้องหรือไม่

แบบที่ 2

ตัดสินใจต่างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

- สีฟ้า** ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ทั้งสองคนรู้สึกตื่นเต้นนิดหน่อย แต่ก็รู้สึกดีกับการสัมผัสที่มีให้กัน
- สีเขียว** ต้นเป็นฝ่ายเริ่มคุยกับอ้อว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร และอยากทำอะไร ทั้งสองคนคุยกันอย่างตรงไปตรงมา และรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น สุดท้ายก็ตัดสินใจยังไม่มีอะไรกัน
- สีเหลือง** ทั้งสองคนตกลงกันว่าจะแค่สัมผัสกัน โดยจะไม่มีสอดใส่ และเมื่อความรู้สึกและบรรยากาศเป็นไป สุดท้ายทั้งสองคนก็มีอะไรกันโดยไม่ได้อธิบาย และต้นก็พบว่าตนเองติดหนองใน
- สีชมพู** ตกลงคินนั่น ต้นกับอ้อคุยกันและแสดงความรับผิดชอบต่อกันด้วยการสัมผัสตลอดคืน โดยไม่ได้มีการสอดใส่ อ้อรู้สึกดีมากกับการสัมผัสทุกอย่างของต้น และถึงจุดสุดยอดเป็นครั้งแรก

แบบที่ 3

ปฏิเสธอ้อ โดยให้เหตุผลว่ายังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้

- สีฟ้า** อ้อรู้สึกโมโหที่ถูกปฏิเสธ และพยายามจะชวนต้น โดยท้าทายว่าต้นเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า หลังจากนั้น อ้อก็เอาเรื่องต้นไม่กล้ามีเพศสัมพันธ์ไปเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง
- สีเขียว** อ้อเข้าใจที่ต้นบอก และไม่ได้เสียความรู้สึกอะไรที่ตัวเองชวนต้นค้างคืนนั้น อ้อจึงออกไปกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง
- สีเหลือง** อ้อบอกต้นว่า เราทำอะไรให้รู้สึกดี ๆ กันได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรกัน ทั้งสองคนก็เลยผลัดกันนวดสัมผัสร่างกายของกันและกัน โดยต่างก็รู้สึกดีมากกับการทำแบบนั้น และไม่รู้สีกังวลเรื่องท้องและโรค
- สีชมพู** อ้อไม่ได้โกรธที่ต้นปฏิเสธ แต่อยากรู้ว่าทำไมต้นถึงไม่คิดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์กับตัวเอง ต้นจึงอธิบายว่าต้องการรอให้พร้อมกว่านี้ ซึ่งอ้อฟังแล้วรู้สึกประทับใจในตัวต้นมาก เลยบอกว่า ต้นเป็นผู้ชายที่พิเศษมาก ทั้งสองคนนัดกันในคืนถัดมา

10. เมื่อผู้จัดการเรียนรู้อ่านผลของการตัดสินใจจากการเลือกกระดาศการ์ดสีแล้ว ใช้คำถามชวนคิดเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันวิเคราะห์เรื่องกระบวนการตัดสินใจและการรับผิดชอบกับสิ่งที่ตามมา ดังนี้

คำถามชวนคิด

- 1) รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของเรา (ตามกระดาศการ์ดสี)
- 2) ตอนที่เลือกตัดสินใจ ได้คิดถึงผลที่อาจจะเกิดตามมาหรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น
- 3) เราจะจัดการอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่เป็นไปดังที่คาดไว้
- 4) หากย้อนเวลาได้ ในฐานะต้น จะตัดสินใจเหมือนเดิมหรือไม่ เพราะอะไร
- 5) ในชีวิตจริงเราไม่สามารถย้อนเวลากลับไปได้ สิ่งที่เราเรียนรู้ในวันนี้ได้ให้ข้อคิดอย่างไร

11. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่นบทบาทสมมติ ในฉากที่ต้องต่อรองกันตามสถานการณ์สมมติทั้ง 3 ทางเลือก เพื่อจะสื่อสารกับคู่ โดยนำไปสู่การร่วมตัดสินใจ





ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. การสื่อสารต่อรองในเรื่องสัมพันธภาพ รวมทั้งเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ขึ้นอยู่กับความชัดเจนในสิ่งที่ตนเองเลือกและตั้งใจ มีความมั่นใจ และพร้อมจะยืนยันความต้องการของตนเองเป็นสำคัญ
2. ปัจจัยที่สำคัญเรื่องการสื่อสารหรือการต่อรองในคู่ มาจากพื้นฐานความสัมพันธ์ของคู่ ว่าเป็นคนเปิดใจรับฟังความเห็นที่แตกต่างมากน้อยอย่างไร และบนความสัมพันธ์ที่เป็นความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมหรือเป็นความสัมพันธ์ที่มีฝ่ายหนึ่งเป็นคนกำหนด อีกฝ่ายต้องตามใจหรือคล้อยตามตลอด รวมทั้งภาวะอารมณ์ในขณะสื่อสารด้วย
3. กรณีฝ่ายหนึ่งที่ย้ายอมมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ปลอดภัยหรือไม่ได้ป้องกัน เพราะเป็นความรู้สึกกลัวเรื่องการเสียความสัมพันธ์กับคู่ กลัวคู่จะมีคนอื่นถ้าเราไม่ตามใจ ส่งผลต่อความไม่มั่นใจในการบอกหรือยืนยันในความต้องการของตนเอง
4. กรณีฝ่ายชายเลือกจะใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ อาจจะขึ้นกับการประเมินคู่ที่จะมีเพศสัมพันธ์ ด้วยว่ามีความปลอดภัยเพียงใด โดยเฉพาะเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งหากเป็นแฟนหรือเพื่อน หรือคนที่คุ้นเคย มีความรู้สึกเชื่อใจ ไว้วางใจ ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่ใช้ถุงยางอนามัย ซึ่งการประเมินแบบนี้ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
5. ถุงยางอนามัยถูกมองด้วยทัศนคติ เช่น เป็นเรื่องของความไม่ไว้วางใจ ถุงยางเป็นเรื่องของผู้ชาย ไม่ใช่ผู้หญิง ฯลฯ แต่ในความจริงนั้น ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ป้องกันโรค และไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายของคุณ
6. การสื่อสารเพื่อการต่อรองเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ควรเกิดขึ้นก่อนที่จะอยู่ในสถานการณ์โอกาสในการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อช่วยกันประเมินว่ามีความคิดเห็นอย่างไร ทำให้เรามีโอกาสไตร่ตรองได้มาก และมีวิธีการวางแผนในการจัดการเพื่อความปลอดภัย
7. การสื่อสารต่อรองในคู่เกิดขึ้นได้เสมอ แม้ว่าจะยังไม่มีเคยมีเพศสัมพันธ์กันมาก่อน หรือเคยมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว ก็สามารถสื่อสารต่อรองได้ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือเรื่องน่าอายแต่อย่างใด

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

1. การกระตุ้นให้อาสาสมัครเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจแล้วเกิดผลที่ไม่ได้คาดคิดตามมา รวมถึงส่งผลกระทบกับความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นนั้น เพื่อให้อาสาสมัครสะดวกใจมากขึ้น ผู้จัดการเรียนรู้ควรเน้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ไม่ควรนำไปล้อเลียน หรือไปพูดต่อภายนอก เพราะเป็นการให้ความเคารพกับอาสาสมัครผู้แบ่งปันประสบการณ์
2. ผู้จัดการเรียนรู้สามารถพูดเชื่อมโยงเพื่อให้กำลังใจกับผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ตัดสินใจแล้วเกิดผลไม่คาดคิดตามมา ว่าชีวิตสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ ถ้าเราพร้อมเผชิญกับผลที่เกิดขึ้น
3. ผู้จัดการเรียนรู้ควรรหาแหล่งบริการให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับเรื่องนี้ที่มีอยู่ในพื้นที่ เพื่อเป็นข้อมูลให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม



ภาพ : บทความ เรื่อง ต้นกับอ้อ



ปุยฝ้าย



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

เรื่องท้องไม่พร้อมเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ และมีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาอย่างมีความรับผิดชอบและปลอดภัย สิ่งสำคัญคือการขอความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัวที่สามารถช่วยเหลือได้ จะทำให้การแก้ไขปัญหาได้ง่ายขึ้น รวมถึงการเข้าถึงหน่วยบริการช่วยเหลือตามทางเลือก

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิเคราะห์แนวทางในการแก้ไขปัญหาท้องไม่พร้อม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาท้องไม่พร้อมอย่างมีความรับผิดชอบและปลอดภัย
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุวิธีการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการจัดการปัญหาท้องไม่พร้อมได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ลิงก์รับชมโฆษณา “บุญฝ่าย”*
2. บทความ เรื่อง บุญฝ่าย*
3. บัตรคำทางเลือกตัดสินใจ*
4. ใบความรู้ เรื่อง กฎหมายอาญาเรื่องการทำแท้ง*
5. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/e9o51> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนทนาจากคำถามชวนคิด ดังนี้
 - 1) ท้องไม่พร้อมในวัยรุ่นอาจเกิดได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2) หากเกิดปัญหาท้องไม่พร้อมจะปรึกษาใคร เพราะอะไร
2. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงว่ากิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้ร่วมกันว่า เมื่อคนในครอบครัวเกิดปัญหาการท้องที่ไม่พร้อม สมาชิกในครอบครัวนั้น ๆ จะมีแนวทางในการแก้ปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างไร
3. ผู้สอนเปิดคลิปโฆษณา “บุญฝ่าย” แล้วขออาสาสมัครอ่านบทความ เรื่อง “บุญฝ่าย”
4. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับชมคลิป และรับฟังบทความจบแล้ว ให้ร่วมแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่มีต่อเรื่องนี้ แล้วจดประเด็นที่ได้ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต
 - เมื่อรับชมคลิป และรับฟังบทความแล้ว เรารู้สึกอย่างไร
 - มีประเด็นใดที่น่าสนใจ

5. ผู้จัดการเรียนรู้ แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม แล้วใช้เวลา 15 นาที ในการช่วยกันระดมคำตอบ ดังนี้

- **กลุ่มที่ 1** หากเราเป็นพ่อแม่ของวัยรุ่นชาย เมื่อเกิดปัญหาที่ลูกเราทำให้แฟนต้องจะคุยกับลูกอย่างไร จะมีวิธีจัดการอย่างไร และจะคุยเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้อีกอย่างไร
- **กลุ่มที่ 2** หากเราเป็นพ่อแม่ของวัยรุ่นหญิง เมื่อเกิดปัญหาท้องไม่พร้อม จะคุยกับลูกอย่างไร จะมีวิธีจัดการอย่างไร และจะคุยเรื่องอะไรกับลูกอีกบ้าง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นี้อีก
- **กลุ่มที่ 3** ในฐานะวัยรุ่นหญิง หากมีเหตุการณ์ที่ท้องไม่พร้อมเกิดขึ้นกับตัวเอง คิดว่าได้เรียนรู้อะไร จะจัดการอย่างไร และอยากบอกอะไรกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่
- **กลุ่มที่ 4** ในฐานะวัยรุ่นชาย หากมีเหตุการณ์ที่เรามีส่วนทำให้ผู้หญิงท้องไม่พร้อม คิดว่าได้เรียนรู้อะไร จะจัดการอย่างไร และอยากบอกอะไรกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่

6. ผู้จัดการเรียนรู้ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 3 นาที โดยบันทึกคำตอบจากการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อให้ทุกคนเห็นคำตอบร่วมกัน

7. ผู้จัดการเรียนรู้ชวนคุย แลกเปลี่ยนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เข้าใจถึงเงื่อนไขการสื่อสารระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และแสดงให้เห็นถึงความกังวล ห่วงใย ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และบางครั้งลูกก็จำเป็นต้องการคำปรึกษาหรือช่วยเหลือจากพ่อแม่ โดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้

- คิดว่าเวลาลูกหรือเด็กวัยรุ่นมีปัญหาเรื่องเพศจะคุยกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่หรือไม่ เพราะเหตุใด
- สิ่งใดที่จะช่วยให้เราสามารถปรึกษาเรื่องเพศกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ได้มากขึ้น
- นอกจากพ่อแม่แล้วจะสามารถปรึกษาเรื่องเพศกับใครได้บ้าง

8. ผู้จัดการเรียนรู้ตั้งคำถามว่า “ถ้าเรามีเพศสัมพันธ์และมีการท้อง ในเวลานี้เราจะตัดสินใจอย่างไร” โดยนำบัตรคำทางเลือกตัดสินใจ 3 ทางเลือก วางไว้ตามจุดที่กำหนด เพื่อแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- ทางเลือกที่ 1 ตัดสินใจท้องต่อ
- ทางเลือกที่ 2 ตัดสินใจทำแท้ง
- ทางเลือกที่ 3 ยังตัดสินใจไม่ได้

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปรวมกลุ่มตามบัตรคำทางเลือก และแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มย่อยถึงเหตุผลของแต่ละคน ดังนี้

- 1) เหตุใดจึงตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ
- 2) แผนที่จะดำเนินการต่อจากการเลือกทางเลือกนั้น ๆ
- 3) ผลที่คิดว่าจะตามมาจากการเลือกทางเลือกนั้น ๆ

9. จากนั้น ให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มนำเสนอสั้น ๆ เมื่อครบทั้ง 3 กลุ่ม ผู้จัดการเรียนรู้สรุปเพิ่มเติม

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

การท้องไม่พร้อมสามารถเกิดขึ้นได้ และเกิดขึ้นได้ทุกช่วงอายุ และทางเลือกในการแก้ปัญหาจากการตั้งท้องขึ้นอยู่กับผู้ที่มีสิทธิที่จะเลือกตามความเหมาะสมและเงื่อนไขของชีวิตของแต่ละบุคคล การขอความช่วยเหลือและการเข้าถึงบริการที่ปลอดภัยในแต่ละทางเลือกจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมศึกษาทำความเข้าใจ เรื่อง กฎหมายอาญาเรื่องการทำแท้ง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ผู้จัดการเรียนรู้ไม่ควรชี้นำคำตอบ หรือแสดงความคิดเห็น หรือทัศนคติส่วนตัว ต่อทางเลือกในการแก้ไขปัญหาท้องไม่พร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



ภาพ : ลิงก์รับชมโฆษณา “พอยฟ้าย”



ปุ๋ยฝ้าย

“พล” กับ “แก้ว” สองหนุ่มสาวตกลงใช้ชีวิตร่วมกัน จัดพิธีแต่งงานตามประเพณี หลังเรียนจบชั้นปริญญาตรี พลทำงานในบริษัทเอกชนจนมีความก้าวหน้า ส่วนแก้วทำหน้าที่แม่บ้านระดับฐานะของครอบครัวปานกลาง มีบ้าน มีรถ ไม่เดือดร้อน ทั้งสองมีลูกคนแรกเป็นเด็กหญิงหน้าตาน่ารักน่าเอ็นดู ตั้งชื่อให้เธอว่า “ปุ๋ยฝ้าย” พลเป็นคนชอบเด็ก จึงรักและเอ็นดูลูกสาวคนนี้นัก ดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง พลและแก้วคิดว่าตนเองเป็นทั้งเพื่อนเล่น เป็นทั้งพ่อและแม่ เป็นทั้งผู้ดูแลปกป้องคุ้มครอง ตั้งใจและวาดหวังให้ลูกสาวเติบโตขึ้นมาอย่างเพียบพร้อมทุกอย่าง เด็กหญิงปุ๋ยฝ้ายเป็นเด็กดี ไม่เคยมีปัญหาทำให้เครียดหรือหนักใจ ครอบครัวเล็ก ๆ สามคนพ่อแม่ลูกจึงมีความสุข และภาคภูมิใจในสถานภาพและความเป็นอยู่ของครอบครัว

เมื่อปุ๋ยฝ้ายเติบโตเป็นสาวกำลังเรียนหนังสือในระดับมัธยม ได้มีแฟน และอยู่มาวันหนึ่ง พลก็ต้องพบกับความตกใจสุดชีวิต เมื่อปุ๋ยฝ้ายซึ่งกำลังอยู่ในวัยมัธยมต้น มีอาการคลั่งไคล้อาเจียน ทั้งพลและแก้วต่างก็รู้ดีด้วยประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตว่า ปุ๋ยฝ้ายกำลังตั้งท้องแน่นอน พลทั้งโกรธ ทั้งโมโห และพยายามระงับอารมณ์สุดขีดไม่ให้เกิดความโกรธกับลูกสาวของเธอเอง ซึ่งร้องไห้ร้องไห้ด้วยความรู้สึกผิด และเข้ามากราบขอโทษเขา พลมองหน้าลูกสาวคนเดียวของเขา แล้วก็หวนนึกถึงภาพของความรักความอบอุ่น ความสดใสน่ารักของปุ๋ยฝ้าย ความมีชีวิตชีวาภายในบ้าน ตั้งแต่ปุ๋ยฝ้ายเกิดจนกระทั่งถึงวันนี้ ทำให้เขารู้สึกว่าถึงอย่างไร ปุ๋ยฝ้ายก็ยังเป็นลูกสาวที่เรารักที่สุด และเขาต้องอยู่เคียงข้างกับลูกซึ่งกำลังเผชิญเรื่องราวในชีวิตและต้องการกำลังใจและความช่วยเหลือ พลจึงรู้สึกให้อภัยกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น และสวมกอดปุ๋ยฝ้ายพร้อมกับบอกเธอว่า “พ่อรักหนูและพ่อจะรักและดูแลหนูกับลูกของหนูตลอดไป”



ภาพ : บทความ เรื่อง ปุ๋ยฝ้าย

ใบความรู้ เรื่อง กฎหมายอาญาเรื่องการทำแท้ง



เปรียบเทียบประมวลกฎหมายอาญาแก้ไขใหม่		
 #ทำแท้งปลอดภัย 		
	ป.อาญาเดิม	ป.อาญาแก้ไขใหม่
เหตุผลกเว้นให้ทำแท้งได้ ไม่มีความผิด		
ปัญหาสุขภาพ	✓	✓ (**ขยายความถึงปัญหาสุขภาพจิต)
มีครรภ์เนื่องจากการกระทำ ความผิดอาญาเกี่ยวกับเพศ	✓	✓ (**ไม่จำเป็นต้องฟ้องหรือดำเนินคดีผู้กระทำความผิดก็ทำแท้งได้)
มีความเสี่ยงที่การคลอดออกมาจะมีความผิดปกติถึงขนาดพิการอย่างร้ายแรง		✓
อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์ ยืนยันที่จะทำแท้ง		✓
อายุครรภ์เกิน 12 สัปดาห์แต่ไม่เกิน 20 สัปดาห์ ยืนยันจะทำแท้ง โดยตรวจและรับคำปรึกษาทางเลือกตามเงื่อนไขที่กฎหมายกำหนด		✓
อัตราโทษสำหรับการทำแท้งโดยไม่เข้าเหตุผลกเว้น		
อัตราโทษสำหรับผู้ที่ทำให้ตนเองแท้ง / ยินยอมให้ผู้อื่นทำให้ตนเองแท้ง	จำคุกไม่เกิน 3 ปี / ปรับไม่เกิน 60,000 บาท / ทั้งจำทั้งปรับ	จำคุกไม่เกิน 6 เดือน / ปรับไม่เกิน 10,000 บาท / ทั้งจำทั้งปรับ

ที่มาของภาพ : <https://ilaw.or.th/node/5816>

กฎหมายเดิม เอาผิดหญิงทำแท้ง จำคุก 3 ปี ปรับ 60,000 ไม่จำกัดเวลาตั้งครรภ์

ประมวลกฎหมายอาญา ซึ่งใช้บังคับมาตั้งแต่ พ.ศ. 2499 กำหนดความผิดฐานทำแท้งลูกรวมห้ามาตรา โดยบทบัญญัติทั้งห้ามาตรานั้น ไม่เคยมีการแก้ไขในเชิงหลักการอันเป็นสาระสำคัญมาก่อนเลยตั้งแต่บังคับใช้มา มีเพียงแต่การแก้ไขเพิ่มโทษปรับขึ้น 10 เท่าเมื่อ พ.ศ. 2560 ประมวลกฎหมายอาญาเดิมกำหนดบทลงโทษแก่หญิงที่ทำให้ตนเองแท้งหรือยินยอมให้ผู้อื่นทำให้ตนเองแท้งไว้ในมาตรา 301 มีโทษจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ส่วนความผิดสำหรับผู้ที่ทำให้หญิงแท้งลูก กฎหมายกำหนดไว้สองกรณี กรณีแรก มาตรา 302 ผู้ที่ทำให้หญิงแท้งลูก โดยที่หญิงนั้นยินยอม มีโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณีที่สอง มาตรา 303 ผู้ที่ทำให้หญิงแท้งลูกโดยที่หญิงไม่ยินยอม มีโทษหนักกว่ากรณีแรก จำคุกไม่เกินเจ็ดปี หรือปรับไม่เกิน 140,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และทั้งสองกรณีหากการทำแท้งให้แก่หญิง เป็นเหตุให้หญิง



รับอันตรายสาหัสอย่างอื่นด้วยหรือหญิงถึงแก่ความตาย ผู้ที่ทำแท้งให้หญิงต้องรับโทษหนักขึ้น มาตรา 304 ได้วางหลักไว้ว่า การพยายามทำแท้ง ตามมาตรา 301 และ 302 ไม่ต้องรับโทษ มาตรา 305 กำหนดเหตุยกเว้นความผิดแก่หญิงที่ทำให้ตนแท้ง หรือผู้ที่ทำให้หญิงแท้งโดยหญิงยินยอม จะไม่มีความผิด ถ้าเป็นการกระทำของนายแพทย์ และ (1) จำเป็นต้องกระทำเนื่องจากสุขภาพของหญิงนั้น หรือ (2) หญิงมีครรภ์เนื่องจากการกระทำความผิดทางเพศ

ประมวลกฎหมายอาญาใช้บังคับมาอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งศาลรัฐธรรมนูญมีคำวินิจฉัยที่ 4/2563 ลงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2563 ว่า ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 301 ที่กำหนดความผิดแก่หญิงที่ทำให้ตนแท้งหรือยินยอมให้ผู้อื่นทำแท้งเป็นความผิดอาญานั้น ขัดต่อรัฐธรรมนูญ มาตรา 28 ว่าด้วยสิทธิในเนื้อตัวร่างกาย ศาลรัฐธรรมนูญให้เหตุผลว่า การคุ้มครองสิทธิของทารกในครรภ์กับสิทธิของหญิงต้อง “สมดุล” กัน อาจต้องนำ “ช่วงระยะเวลาการตั้งครรภ์” มากำหนดเป็นหลักเกณฑ์ การปฏิเสธสิทธิของหญิงโดยไม่คำนึงเรื่องหลักเกณฑ์ระยะเวลาการตั้งครรภ์จึงกระทบต่อสิทธิเสรีภาพของหญิงเกินความจำเป็นและไม่ได้สัดส่วน ศาลรัฐธรรมนูญมี “ข้อเสนอแนะ” ว่า สมควรปรับปรุงกฎหมายอาญาและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการทำแท้ง ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และกำหนดค่าบังคับให้คำวินิจฉัยดังกล่าวมีผลเมื่อพ้น 360 วันนับแต่วันที่ศาลรัฐธรรมนูญมีคำวินิจฉัย ซึ่งจะตรงกับ 12 กุมภาพันธ์ 2564 ดังนั้น จึงตีความต่อว่า หากไม่มีการแก้ไขกฎหมายภายในเวลาดังกล่าว มาตรา 301 จะเป็นอันสิ้นผลไปตามคำวินิจฉัยศาลรัฐธรรมนูญ เป็นเหตุให้หญิงที่ทำให้ตนแท้งหรือยินยอมให้ผู้อื่นทำแท้ง จะไม่มีความผิดโดยไม่ต้องพิจารณาเรื่องระยะเวลาตั้งครรภ์ ภายหลังจากศาลรัฐธรรมนูญวินิจฉัย ครม. ก็ได้ออกมารับลูก มติเมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2563 ให้แก้มาตรา 301 ตามคำวินิจฉัยของศาลรัฐธรรมนูญ ต่อมา 17 พฤศจิกายน 2563 ครม. มีมติเห็นชอบร่างพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา เพื่อเสนอร่างกฎหมายดังกล่าวเข้าสู่การพิจารณาของสภา โดยเสนอแก้ไขสองมาตรา คือ มาตรา 301 และมาตรา 305 สำคัญ คือ กำหนดให้หญิงสามารถทำแท้งได้ภายในอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ โดยไม่มีความผิด และปรับลดอัตราโทษกรณีที่หญิงทำแท้งเมื่ออายุครรภ์เกินกว่า 12 สัปดาห์ และไม่เข้าเหตุยกเว้นความผิดตามที่กฎหมายกำหนด มีโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ต่อมา 17 ธันวาคม 2563 ส.ส. พรรคก้าวไกลก็เข้าชื่อกันเสนอร่างพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญาประกบคู่กันไป สำคัญ คือ การเสนอให้แก้ไขบทบัญญัติความผิดฐานทำแท้งทุกมาตราที่มีการบัญญัติคำว่า “หญิง” เป็น “บุคคล” และกำหนดให้หญิงสามารถทำแท้งได้ภายในอายุครรภ์ไม่เกิน 24 สัปดาห์ อย่างไรก็ดี แม้จะมีการเสนอร่างกฎหมายที่กำหนดอายุครรภ์แตกต่างกัน 23 ธันวาคม 2563 ที่ประชุมสภาผู้แทนราษฎร มีมติรับหลักการร่างพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญาทั้งสองฉบับ แต่ยึดร่างฉบับที่เสนอโดย ครม. เป็นร่างหลักในการพิจารณาในชั้นกรรมาธิการ ก่อนจะอภิปรายและลงมติวาระที่สองและวาระที่สามในวันที่ 20 มกราคม 2564 หลังจากนั้นวุฒิสภาใช้เวลาพิจารณาอีกเพียงห้าวัน คือวันที่ 25 มกราคม 2564 ที่ประชุมวุฒิสภาพิจารณา “สามวาระรวด” และลงมติให้แก้ไขประมวลกฎหมายอาญาโดยไม่แก้ไขร่างฉบับที่ผ่านมาจากสภาผู้แทนราษฎร



กฎหมายใหม่ เปิดทางให้บุคคลทำแท้งได้ภายใน 12 สัปดาห์

โดยประมวลกฎหมายอาญาฉบับที่แก้ไขใหม่ แตกต่างไปสองมาตรา คือ มาตรา 301 และ มาตรา 305 ส่วนมาตราอื่น ๆ ที่ไม่ได้แก้ไข จึงมีสาระสำคัญและบทลงโทษเท่าเดิม โดยสองมาตราที่แก้ไขแล้ว มีเนื้อหา ดังนี้

มาตรา 301 กำหนดให้หญิงทำให้ตนเองแท้งลูกหรือยอมให้ผู้อื่นทำให้ตนแท้งลูกขณะมีอายุครรภ์เกิน 12 สัปดาห์ โดยที่ไม่เข้าเงื่อนไขอื่นๆ ตามมาตรา 305 มีโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ จะเห็นได้ว่าอัตราโทษลดลงจากประมวลกฎหมายอาญาเดิม

มาตรา 305 เพิ่มเหตุยกเว้นความผิดแก่หญิงที่ทำให้ตนเองแท้ง หรือผู้ที่ทำให้หญิงแท้งโดยหญิงยินยอมไว้กว้างขึ้น หากเป็นการกระทำของผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมและตามหลักเกณฑ์ของแพทยสภาในกรณีดังต่อไปนี้ ผู้กระทำไม่มีความผิด

- (1) จำเป็นต้องกระทำเนื่องจากหากหญิงตั้งครรภ์ต่อไปจะเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายต่อสุขภาพทางกายหรือจิตใจของหญิงนั้น
- (2) จำเป็นต้องกระทำเนื่องจากมีความเสี่ยงอย่างมากหรือมีเหตุผลทางการแพทย์อันควรเชื่อได้ว่าหากทารกคลอดออกมาจะมีความผิดปกติถึงขนาดทุพพลภาพอย่างร้ายแรง
- (3) หญิงยืนยันต่อผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมว่าตนมีครรภ์เนื่องจากการกระทำ ความผิดเกี่ยวกับเพศ ประมวลกฎหมายอาญาเดิมก็กำหนดเหตุยกเว้นความผิดที่คล้ายกันไว้ แต่มีประเด็นปัญหาว่า คดีความผิดเกี่ยวกับเพศนั้นต้องมีการดำเนินคดีในกระบวนการยุติธรรมหรือไม่ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบเป็นภาระของหญิงที่จะทำแท้งว่า ต้องพิสูจน์ถึงการกระทำผิดดังกล่าวอันอาจส่งผลต่อจิตใจ ในมาตรา 305 (3) ใหม่จึงกำหนดเพียงให้หญิง “ยืนยัน” ด้วยตนเอง ก็จะไม่เป็นภาระต่อหญิงที่ต้องพิสูจน์ถึงการถูกระทำทางเพศ
- (4) หญิงซึ่งมีอายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์ยืนยันที่จะยุติการตั้งครรภ์ โดยการนับระยะเวลานั้น ผู้ช่วยศาสตราจารย์รณกรณ์ บุญมี อาจารย์ประจำศูนย์กฎหมายอาญา คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้อธิบายไว้ในเฟซบุ๊กส่วนตัวว่านับจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย
- (5) หญิงซึ่งมีอายุครรภ์เกินสิบสองสัปดาห์ แต่ไม่เกินยี่สิบสัปดาห์ ยืนยันที่จะยุติการตั้งครรภ์ภายหลังการตรวจและรับคำปรึกษาทางเลือกจากผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมและผู้ประกอบวิชาชีพอื่นตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของแพทยสภาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามกฎหมายว่าด้วยการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ทั้งนี้ กรณีตามมาตรา 305 (1) – (3) หญิงสามารถทำแท้งได้โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องอายุครรภ์

ที่มาของเนื้อหา : <https://ilaw.or.th/node/5816>



แลกน้ำ



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคนรวมทั้งวัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อเอชไอวี (ไม่ใช่ถุงยางอนามัย) ซึ่งไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี แต่หากมีเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุโอกาสเสี่ยงของตนต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์*
2. ชุดกิจกรรมแลกน้ำ
 - 1) เตรียมอุปกรณ์ ดังนี้
 - สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ (Sodium Hydroxide Solution) ที่ผสมแล้ว
 - สารละลายฟีนอล์ฟทาลีน (Phenolphthalein) พร้อมกระบอกฉีดยาที่มีเข็มเพื่อใช้ทดสอบ
 - ขวดใส่ใบเล็ก ๆ จำนวน 2 เท่าของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - กระบอกฉีดยาขนาด 3 ซีซี จำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - น้ำเปล่า
 - ถาดและโต๊ะสำหรับวางขวดน้ำสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - 2) ใส่น้ำเปล่าในขวดเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ปริมาณครึ่งขวด) โดยในจำนวนนี้มี 1 ขวด ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมแล้วลงไปด้วย
 - 3) ใส่กระบอกฉีดยาไว้ในทุกขวด
 - 4) แยกขวดน้ำเปล่าจำนวน 6 ขวด (จากข้อ 2) ไว้ต่างหาก
 - 5) เตรียมขวดเปล่าอีก 1 ชุดเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม วางเรียงไว้เพื่อเตรียมให้ทุกคนดูดน้ำเปล่าจากขวดที่ตนเองได้รับใส่ในขวดเปล่าเพื่อแยกเก็บน้ำไว้
3. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/w7Oa1> หรือ QR-Code





ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงว่ากิจกรรมนี้เป็นการศึกษาการแพร่ระบาดและโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี
2. ขออาสาสมัครจำนวน 6 คน แจกขวดน้ำเปล่าที่แยกไว้ 6 ขวด ให้อาสาสมัครถือไว้คนละขวด และดูน้ำจากขวดให้เต็มกระบอกฉีดยา ไปฉีดในขวดเปล่าที่เตรียมไว้ จากนั้นแยกขวดน้ำ 6 ขวด ที่อาสาสมัครฉีดน้ำเก็บไว้ต่างหาก
3. ให้อาสาสมัครนั่งรวมกันที่ด้านหนึ่งของห้อง โดยยังไม่ต้องร่วมกิจกรรม และย้ำว่าไม่ต้องทำอะไรกับขวดน้ำของตนเอง
4. ผู้จัดการเรียนรู้แจกขวดน้ำคนละ 1 ขวดพร้อมกระบอกฉีดยาให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ
5. เมื่อทุกคนได้รับขวดน้ำแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้ให้ทุกคนสังเกตน้ำในขวดของตัวเองว่า “เหมือน” หรือ “แตกต่าง” จากขวดของผู้อื่นหรือไม่
6. จากนั้นให้แต่ละคนใช้กระบอกฉีดยาดูดน้ำในขวดของตัวเองให้เต็มกระบอกฉีดยา ใส่ในขวดเปล่า ที่วางเตรียมไว้ให้แต่ละคน โดยฉีดใส่ขวด 1 คน ต่อ 1 ขวด และห้ามฉีดใส่ขวดซ้ำกัน เก็บไว้
7. หลังจากนั้น ให้ทุกคนยืนล้อมวงกัน ทำความคุ้นเคยกับการดูดน้ำในขวดของตัวเอง
8. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงการเล่นกิจกรรมที่ละขั้นตอน โดยย้ำกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ขอให้ฟังคำสั่งให้ชัดเจน และทำตามทีละขั้นตอน ดังนี้

กลุ่มใหญ่ จับคู่แลกน้ำ

- **รอบที่ 1** ให้มองไปรอบ ๆ วง และเลือกจับคู่กับใครก็ได้ เมื่อทุกคนได้คู่ครบแล้ว ให้กันหน้าเข้าหากัน และให้แต่ละคนใช้กระบอกฉีดยาดูดน้ำในขวดของตัวเองให้เต็มกระบอกฉีดยา แล้วฉีดลงไปในขวดของกลุ่มตัวเอง (ต่างฝ่ายต่างฉีดใส่ขวดกันและกัน) และบอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตดูว่าน้ำในขวดเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่

- **รอบที่ 2 - 4** ให้ทุกคนจับคู่กันใหม่ โดยแต่ละรอบต้องเปลี่ยนคู่ไม่ให้ซ้ำกับคนเดิมที่เคยแลกน้ำกันไปแล้ว และทุก ๆ รอบผู้จัดการเรียนรู้ต้องขอให้ทุกคนจับคู่ก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนได้คู่ที่ต่างจากเดิม เมื่อจับคู่ได้ให้ใช้กระบอกฉีดยาดูดน้ำในขวดของตัวเองให้เต็มกระบอกฉีดยา แล้วฉีดลงไปในขวดของกลุ่มตัวเอง (ทำเหมือนรอบที่ 1) ผู้จัดการเรียนรู้กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำหน้า/จำชื่อคนที่แลกน้ำด้วย พร้อมทั้งถามทูลรอบว่า น้ำในขวดเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่

รอบสุดท้าย ให้อาสาสมัครร่วมเล่นด้วย

- **รอบที่ 5** ให้อาสาสมัครทั้ง 6 คน เข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับคนในกลุ่มใหญ่ และห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครได้คู่แล้ว ให้คนที่เหลือจับคู่กันเองโดยอิสระ โดยจะเป็นคู่ใหม่หรือคู่เดิมก็ได้ เมื่อทุกคนมีคู่ครบแล้ว ให้แลกน้ำกันอีก 1 ครั้ง จากนั้นให้ทุกคนกลับนั่งที่ และถือขวดน้ำไว้

9. ผู้จัดการเรียนรู้ตั้งคำถามชวนคิด ดังนี้

คำถามชวนคิด

- 1) หากเปรียบเทียบกิจกรรมแลกน้ำที่ทุกคนมีส่วนร่วมกับเรื่องเอดส์ การแลกน้ำอาจเปรียบเทียบได้กับอะไร (ตัวอย่างคำตอบ การจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์กัน)
- 2) จากการ “แลกน้ำ” ที่ทุกคนมีส่วนร่วม เราเห็นรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์แบบใดบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน มีการเปลี่ยนคู่ มีคู่หลายคน มีคู่คนเดียว มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียวแบบไม่ป้องกัน ฯลฯ)
- 3) หากมีผู้ติดเชื้อในวงนี้ เรารู้หรือไม่ว่าเป็นใครบ้าง รู้ได้อย่างไร โดยเปรียบเทียบกับขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่ (ตัวอย่างคำตอบ เชื่อมโยงให้เห็นเรื่องสีของน้ำใส ๆ ในขวดที่เหมือนกันของทุกคน เหมือนบางคนมีเชื้อเอชไอวีแต่ไม่สามารถดูจากภายนอกได้)

10. ผู้จัดการเรียนรู้บอกทุกคนว่า “ในวงนี้มีผู้ติดเชื้ออยู่” (หมายถึงมีขวดน้ำที่มีสารโซเดียมไฮดรอกไซด์ผสมอยู่) แล้วถามว่า ทุกคนจะบอกได้หรือไม่ว่ามีใครบ้าง เพราะเหตุใด โดยยังไม่เฉลยว่ามีขวดตั้งต้นกี่ขวด แล้วถามในกลุ่มใหญ่ ดังนี้

- หากมีคนที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในวงนี้ ใครที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงในการรับเชื้อบ้าง เพราะเหตุใด
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ใครมีเชื้อเอชไอวี (ตัวอย่างคำตอบ วิธีเดียวที่จะรู้ได้คือการตรวจหาเชื้อเอชไอวี)

11. ผู้จัดการเรียนรู้ถามความสมัครใจว่ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใดต้องการตรวจหาเชื้อเอชไอวีบ้าง และอธิบายให้กลุ่มใหญ่ฟังว่า เมื่อใช้สารทดสอบหยดลงในขวดน้ำ หากน้ำเปลี่ยนสีเป็นสีม่วง หมายถึง ขวดน้ำนั้นมีเชื้อ เหมือนการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี จากนั้นนำสารละลายฟีนอล์ฟทาลีนหยดลงในขวดน้ำของผู้สมัครใจ เมื่อตรวจพบว่าน้ำในขวดของใครเปลี่ยนสีเป็นขวดแรก ให้หยุดทดสอบ และชวนพูดคุย

- ถามเจ้าของขวดว่า รู้สึกอย่างไรที่น้ำของตัวเองเปลี่ยนสี คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด (หากมีการระบุว่าได้รับเชื้อจากคนอื่น ให้ลองบอกว่าเป็นใคร เพราะอะไร)
- ถามกลุ่มใหญ่ว่า ถ้าน้ำในขวดนี้เปลี่ยนสี ใครคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสดูดเชื้อเหมือนกัน (น้ำในขวดของตัวเองจะเปลี่ยนสีด้วย) ให้ยืนขึ้น เมื่อมีคนจำนวนหนึ่งยืนขึ้น สุ่มถามว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าตนมีโอกาเสี่ยง
- ถามกลุ่มต่อว่า เมื่อเห็นคนที่ยืนขึ้นเพราะคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยง มีใครที่คิดว่าตัวเองก็มีโอกาเสี่ยงอีกบ้างให้ยืนขึ้น ถามเหตุผล และถามซ้ำอีก 2 – 3 ครั้ง ให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่ในห้องยืนขึ้น
- ผู้จัดการเรียนรู้ชี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่า แม้ว่าพบการเปลี่ยนสีของน้ำเพียงขวดเดียว (เสมือนเป็นผู้มีเชื้อเอชไอวี) แต่ก็มีอีกหลาย ๆ คนที่รู้สึกว่าตัวเองอาจมีโอกาเสี่ยงด้วย และถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ารู้สึกหรือคิดอย่างไรกับสถานการณ์ดังกล่าว



12. ผู้จัดการเรียนรู้ถามว่ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใดต้องการตรวจอีกหรือไม่ และลองตรวจ
 - เมื่อเจอบวดน้ำที่เปลี่ยนสีอีก 2 – 3 บวด ลองถามว่า คิดว่าได้รับเชื้อจากใคร เพราะเหตุใด
13. ผู้จัดการเรียนรู้แจ้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า จะบังคับตรวจทุกคน ยกเว้นอาสาสมัคร 6 คน โดยนับจำนวนบวดน้ำที่มีการเปลี่ยนสี และสรุปจำนวนให้กลุ่มทราบ
14. จากนั้นผู้จัดการเรียนรู้ถามกลุ่มอาสาสมัคร ดังนี้
 - 1) แลกน้ำคนละกี่ครั้ง (ตัวอย่างคำตอบ 1 ครั้ง เสมือนมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว หรือเป็นการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก)
 - 2) อาสาสมัครกลุ่มนี้ อาจเปรียบเทียบกับใครหรือพฤติกรรมแบบใดบ้างในสังคม (ตัวอย่างคำตอบ การมีคู่คนเดียว หรือพฤติกรรมรักเดียวใจเดียว)
 - 3) คิดว่าบวดน้ำของอาสาสมัครมีโอกาสเปลี่ยนสีหรือไม่ เพราะเหตุใด
15. ผู้จัดการเรียนรู้ดำเนินการตรวจอาสาสมัครทั้ง 6 คน และนับจำนวนบวดน้ำที่มีการเปลี่ยนสี และสรุปจำนวนให้กลุ่มทราบ และตั้งคำถามกับกลุ่ม ดังนี้
 - การรักเดียวใจเดียว มีคู่คนเดียว ช่วยหลีกเลี่ยงจากการรับเชื้อเอชไอวีได้จริงหรือไม่
 - จากนั้น ชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้ “การมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว ครั้งแรก หรือกับคน ๆ เดียว” ก็อาจติดเชื่อได้
16. ผู้จัดการเรียนรู้เขียนจำนวนบวดน้ำที่เปลี่ยนสีของกลุ่มใหญ่ทั้งหมด จากการแลกน้ำ 5 ครั้ง และจำนวนบวดน้ำของอาสาสมัครที่เปลี่ยนสีจากจำนวน 6 บวด จากการแลกน้ำเพียง 1 ครั้ง ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต ดังนี้

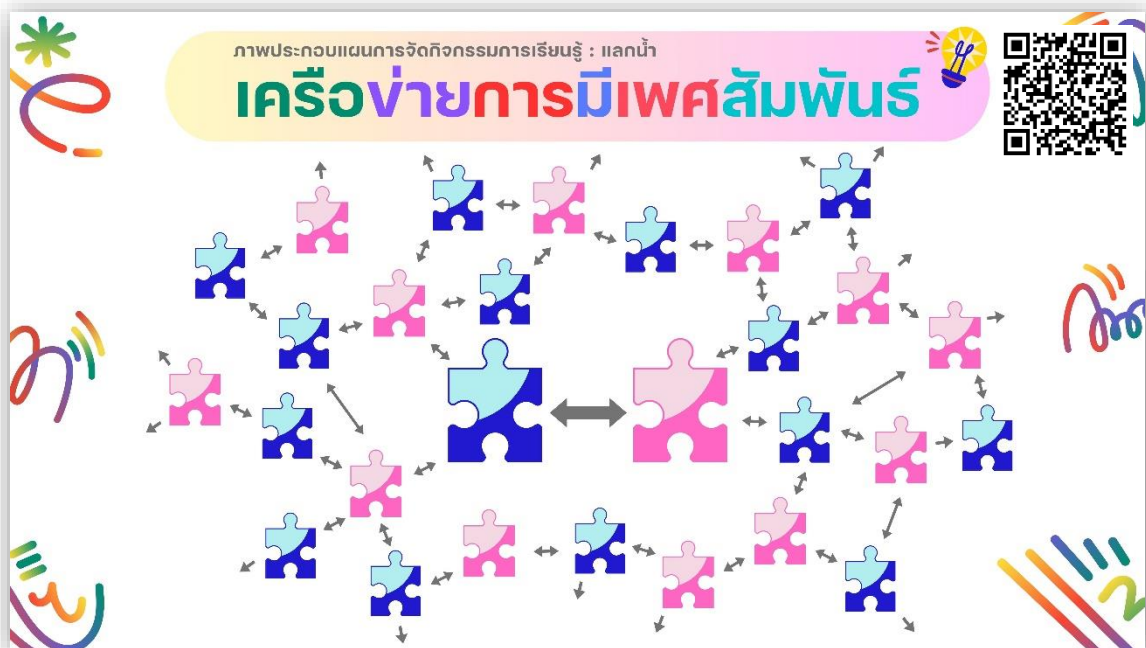
กลุ่มใหญ่	X คน	แลกน้ำ	5 ครั้ง	เปลี่ยนสี	Y บวด
อาสาสมัคร	6 คน	แลกน้ำ	1 ครั้ง	เปลี่ยนสี	Z บวด

- จากนั้นถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า โอกาสเสี่ยงของ 2 กลุ่มนี้ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
17. ผู้จัดการเรียนรู้ถามกลุ่มใหญ่ว่าจากจำนวนบวดน้ำที่เปลี่ยนสีไปทั้งหมด คิดว่าเริ่มต้นจากบวดที่มีเชื้อกี่บวด จากนั้นเฉลยโดยการนำสารละลายฟีนอล์ฟทาซินหยดลงในบวดน้ำของทุกคนที่เก็บไว้ในครั้งแรก ซึ่งจะเห็นว่ามีเพียงบวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี
 18. ผู้จัดการเรียนรู้อธิบายว่า กิจกรรมแลกน้ำ เป็นการจำลองการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี จาก 1 บวด แลกกัน 5 ครั้ง ทำให้น้ำเปลี่ยนสีไปจำนวน Y บวด แล้วถามว่าทุกคนคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เห็นจากกิจกรรมนี้
 19. จากนั้นชวนคุยว่า “โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี คือ...?” โดยพยายามนำไปสู่คำตอบว่า “การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก” และถามต่อว่า “ใครมีโอกาสทำพฤติกรรมแบบนี้บ้าง” คำตอบคือ “ทุกคน รวมทั้งวัยรุ่นด้วย”
 20. ผู้จัดการเรียนรู้อธิบายความแตกต่างระหว่าง “พฤติกรรมเสี่ยง” กับ “กลุ่มเสี่ยง” โดยใช้ให้เห็นว่า โอกาสเสี่ยงการได้รับเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องของ “พฤติกรรมเสี่ยง” ซึ่งทุกคนมีโอกาสทำพฤติกรรมดังกล่าว ไม่ใช่ “กลุ่มเสี่ยง” ตามความเข้าใจเดิมว่ามีเพียงกลุ่มเสี่ยงเท่านั้นที่อาจมีโอกาสดำเนินการรับเชื้อเอชไอวี เช่น กลุ่มผู้ขาย/ซื้อบริการทางเพศ คนใช้ยาเสพติด คนรักเพศเดียวกัน

21. ตั้งประเด็นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า กิจกรรมนี้เป็นการจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์ของคน 5 ครั้ง ซึ่งมีโอกาสที่คนจะได้รับเชื้อเอชไอวีไปจำนวนหนึ่งตามภาพที่ปรากฏ จากนั้น ถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

คำถามชวนคิด

- 1) ในชีวิตจริงของคนเรา แต่ละคนมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กี่ครั้ง และมีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์กับคนมากกว่า 1 คน หรือไม่
- 2) การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า 1 คน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราหรือไม่ อย่างไร
- 3) เราจะบอกกับคู่ปัจจุบันเกี่ยวกับคู่นอนในอดีตหรือไม่ เพราะเหตุใด
โดยสุ่มถามทั้งเพศชายและเพศหญิง ตั้งข้อสังเกตความแตกต่างของการแสดงประสบการณ์ทางเพศ โดยผู้จัดการเรียนรู้นำเสนอภาพเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อแสดงให้เห็นเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ที่คนเราไม่นึกถึง ซึ่งเป็นเครือข่ายเดียวกับช่องทางการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีจากคนหนึ่ง ไปยังคนอื่น ๆ โดยผ่านช่องทางการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน

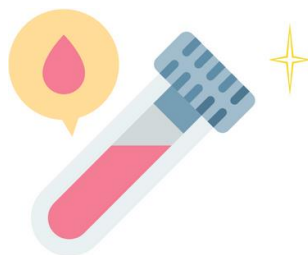


ภาพ : เครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์

22. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันเสนอวิธีการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีของตัวเอง โดยผู้จัดการเรียนรู้จดลงบนกระดานฟลิปชาร์ต จากนั้นให้ช่วยกันเรียงลำดับความยาก – ง่าย ในการป้องกันตัวเอง และเลือกวิธีการที่ “ง่าย/เป็นไปได้” มากที่สุด โดยซักถามถึงเหตุผลความเป็นไปได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์จริง รวมทั้งแก้ไขความเข้าใจผิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
23. ผู้จัดการเรียนรู้สรุปผลการจัดกิจกรรม

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อ ซึ่งดูไม่ออกจากรูปลักษณ์ภายนอก และ ปี 2564 ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อเอชไอวี จำนวนราว 520,000 คน และคาดว่าพบผู้ติดเชื้อรายใหม่ราว 6,500 คน ต่อประชากรทั้งหมด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 15 – 24 ปี
2. แม้จะรู้ว่าเชื้อเอชไอวีติดต่ออย่างไร และรู้ว่าถุงยางอนามัยสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ แต่หลายคนมักประเมินความเสี่ยงของตนเองและคู่ผัดผด โดยมิสาเหตุดังนี้
 - 1) คิดว่าคู่ปลอดภัย โดยการดูจากคุณสมบัติภายนอก เช่น อายุ น้อย หน้าตา นิสัยใจคอ การศึกษา ฯลฯ แต่ละเลยประวัติการมีเพศสัมพันธ์
 - 2) เลือกใช้ถุงยางอนามัยในบางคนและบางสถานการณ์ที่คิดว่าอาจจะไม่ปลอดภัย ตามความเชื่อของตัวเองเท่านั้น
 - 3) ไม่กล้าพูดคุยเรื่องถุงยางอนามัยเพื่อการป้องกัน เพราะกลัวว่าถุงยางอนามัยจะเป็นสัญลักษณ์ของความไม่ไว้วางใจ หรือไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน
 - 4) รู้สึกอาย เมื่อพูดถึงเรื่องถุงยางอนามัย
 - 5) มั่นใจในตัวเองว่าเป็นคนรักเดียวใจเดียว และเชื่อว่าคู่ตัวเองก็มีพฤติกรรมรักเดียวใจเดียวเหมือนกัน
 - 6) เชื่อมมั่นในผลเลือดของตัวเองหรือคู่นอน เพราะเคยตรวจเลือดมาแล้ว และมีผลเลือดเป็นลบ และคิดว่าจะน่าจะเป็นลบตลอดไป ทั้ง ๆ ที่การตรวจเลือดคือการตรวจดูว่ามีเชื้อเอชไอวีหรือไม่ในระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่ตลอดไป โดยขึ้นอยู่กับพฤติกรรมว่ามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ ในขณะเดียวกันก็มีระยะเลือดแฝง (Window period) คือ 1 เดือนแรกหลังจากมีพฤติกรรมเสี่ยงรับเชื้อ จะยังตรวจไม่พบเชื้อ หรือหมายถึงเป็นช่วงที่ผลตรวจเลือดเป็นลบอยู่ แต่มีเชื้อเอชไอวีและส่งต่อเชื้อได้แล้ว
3. วิธีเดียวที่จะรู้ว่ามีเชื้อหรือไม่ คือการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีโดยตรงหลังจากมีพฤติกรรมเสี่ยงไปแล้ว 1 เดือน และคนไทยมีสิทธิขอรับบริการตรวจหาเชื้อเอชไอวีฟรี ปีละ 2 ครั้ง จากโรงพยาบาลรัฐทั่วประเทศ
4. ถุงยางอนามัยเป็นวิธีการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่มีประสิทธิภาพสูง จึงควรใช้ทุกครั้งและทุกคนในการมีเพศสัมพันธ์





5. ความแตกต่างของ “ผู้ติดเชื้อ” และ “ผู้ป่วยเอดส์”

- 1) ผู้ติดเชื้อ หมายถึง ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย โดยไม่มีอาการแสดงใด ๆ ยังคงแข็งแรงและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ผู้ติดเชื้ออาจจะไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่ หากไม่ได้รับการตรวจหาเชื้อ
 - 2) ผู้ป่วยเอดส์ หมายถึง ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีมาระยะหนึ่ง จนกระทั่งภูมิคุ้มกันในร่างกายถูกทำลายลงไปมาก จนเข้าสู่สภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง อาจใช้เวลาโดยเฉลี่ย 5 – 10 ปี และอาจจะเกิดการป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ ฯลฯ ซึ่งโรคฉวยโอกาสเหล่านี้สามารถรักษาให้หายได้ และในปัจจุบันมียาต้านไวรัส ซึ่งจะช่วยให้ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องกลับมาอยู่ในภาวะปกติ ทำให้ผู้ป่วยเอดส์กลับไปอยู่ในสถานะผู้ติดเชื้อ และดำเนินชีวิตได้ตามปกติ
6. การป้องกันเอดส์ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันในคู่ ซึ่งสามารถทำได้ทันที
 7. การป้องกันเอดส์ง่ายกว่าการรักษา

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

1. กิจกรรมนี้ต้องการสถานที่ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเดินไปมาได้สะดวก
2. ควรเตรียมอุปกรณ์ล่วงหน้าเพื่อให้มีเวลาเหลือพอสำหรับการอภิปรายสรุป
3. ควรล้างขวดที่ใช้ในแต่ละครั้งให้สะอาดเพราะอาจมีสารเคมีตกค้าง ทำให้เกิดการเปลี่ยนสีของน้ำในขวดก่อนจะเริ่มกิจกรรม
4. ไม่ควรทำเครื่องหมายว่าขวดใดเป็นขวดที่มีสารตั้งต้น เพราะในความเป็นจริงแล้วสิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญคือเราไม่รู้ว่ามีใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง
5. ในขณะทำกิจกรรม ตรวจสอบสังเกตว่าทุกคนมีโอกาสแลกเปลี่ยนน้ำกับคนอื่น ๆ อย่างหลากหลาย ไม่เลือกจับกลุ่มหรือแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย เพราะจะมีโอกาสแลกเปลี่ยนจากคนอื่น ๆ น้อยลง
6. หากจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย ให้ลดจำนวนรอบการแลกเปลี่ยนได้ เพื่อไม่ให้น้ำเปลี่ยนสีทั้งหมด
7. อาจมีการล้อเลียนระหว่างทำกิจกรรม และพาดพิงไปถึงพฤติกรรมส่วนตัว จะทำให้ผู้ถูกล้อเลียน เกิดการเสียการแสดงความคิดเห็นหรือชักถาม จึงควรกำหนดกติกาก่อนดำเนินกิจกรรม
8. หากจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเลขคู่ ให้ขออาสาสมัครเป็นจำนวนคู่ หากจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเลขคี่ ให้ขออาสาสมัครเป็นเลขคี่ (ควรมีอาสาสมัครอย่างน้อย 6 คน ต่อจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน)

หมายเหตุ

กิจกรรมแลกเปลี่ยนควรดำเนินการก่อนกิจกรรมประเมินความเสี่ยง (QQR)





ระดับความเสี่ยง QQR



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง และอาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนผิดพลาด และก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน การใช้หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเชื้อและไม่ติดเชื้อเอชไอวี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำหลักการ QQR ในการประเมินระดับความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถป้องกันและลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี และสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้

สื่อและอุปกรณ์

1. แผ่นชาร์ตระดับความเสี่ยง 4 ระดับ* (จำนวนชุดเท่ากับจำนวนกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรม)
2. บัตรคำ 16 ใบ* (จำนวนชุดเท่ากับจำนวนกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสำหรับผู้จัดการเรียนรู้ 1 ชุด)
3. คำอธิบายระดับความเสี่ยง QQR*
4. หลักการ QQR* (จำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วมกิจกรรม)
5. แนวทางการพูดคุยแต่ละบัตรคำ*
6. ลิงก์รับชมคลิป “ความจริงที่(อ)ยากบอก”*
7. บทความ “ไม่เจอเท่ากับไม่แพร่”*
8. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/pJ5yf> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงว่ากิจกรรมนี้เป็นการประเมินความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี
2. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม แจกบัตรคำกลุ่มละ 1 ชุด แผ่นชาร์ตระดับความเสี่ยงจำนวน 1 ชุด และกระดาษขาว และอธิบายว่าในบัตรคำแต่ละใบคือการกระทำที่หากทำกับผู้ติดเชื้อนั้น จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี ดังตัวอย่างบัตรคำต่อไปนี้



การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ทางช่องคลอด โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี	การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
การจูบปากกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี	การดูแลแผลพยาบาลเบื้องต้น ให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกน ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี	การจับมือ โอบกอดกัน กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
การมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี	การเล่นกีฬาด้วยกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
ยุ่งกัผู้ติดเชื้อเอชไอวีแล้วมากัดเรา	การสัมผัสแผล เลือด น้ำเหลือง ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี
เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี	การทำ ORAL SEX ให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี
การที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ทำ ORAL SEX ให้กับเรา	การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ทางทวาร โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาข้อความบนบัตรคำ่ว่า หากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้มีเชื้อเอชไอวี จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีในระดับใด โดยผู้จัดการเรียนรู้อธิบายความหมายของระดับความเสี่ยงแต่ละระดับ อาจแจกแผ่นคำอธิบายระดับความเสี่ยงให้กลุ่มละ 1 - 2 ใบ ดังนี้

ระดับความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี

- **เสี่ยงมาก** เป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมาก และคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอชไอวีจากความเสี่ยงนั้น ๆ
- **เสี่ยงปานกลาง** มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีอยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก
- **เสี่ยงน้อยมาก** มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในทางเป็นจริง โอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีจากการกระทำนั้น ๆ แทบไม่มีเลย และไม่ปรากฏ หรือมีกรณีน้อยมาก ๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอชไอวีจากช่องทางนั้น
- **ไม่เสี่ยง** เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเลย

- 
4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มวางบัตรคำลงในแผ่นชาร์ตระดับความเสี่ยงที่กลุ่มเห็นตรงกัน สมาชิกในกลุ่มควรร่วมกันพิจารณาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงเหตุผลว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าแต่ละการกระทำหรือพฤติกรรมมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้น ๆ (15 นาที)
 5. เมื่อทุกกลุ่มวางบัตรคำเรียบร้อยแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้ชวนพิจารณาในกลุ่มใหญ่ โดยอ่านบัตรคำทีละใบ และถามความคิดเห็นของทุกกลุ่มว่ามีความเสี่ยงระดับใด และวางลงบนกระดานฟลิปชาร์ตที่แบ่งช่องระดับความเสี่ยง 4 ระดับ ที่เตรียมไว้ด้านหน้าเพื่อให้ทุกคนมองเห็น
 - ในกรณีที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกันให้วางลงบนกระดานฟลิปชาร์ต
 - ในกรณีที่แต่ละกลุ่มมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ให้วางบัตรคำนั้นแยกไว้ต่างหาก
 6. เมื่อถามครบทั้ง 16 บัตรคำแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้อธิบายหลักการประเมินความเสี่ยง QQR โดยแจกเอกสารหลักการ QQR ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบการฟัง
 7. ผู้จัดการเรียนรู้ชวนคุยแลกเปลี่ยนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้หลักการ QQR วิเคราะห์บัตรคำแต่ละใบ โดยเริ่มจากบัตรคำที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกัน (ส่วนใหญ่เป็นบัตรคำที่วางในช่องเสี่ยงมากและไม่เสี่ยง) จากนั้นให้ทุกคนร่วมกันวิเคราะห์บัตรคำที่มีความเห็นไม่ตรงกัน เน้นการใช้หลักการ QQR ซึ่งผู้จัดการเรียนรู้เป็นผู้ช่วยให้ความกระจ่างและให้ข้อมูลเพิ่มเติม (ใช้แนวทางการพูดคุยประกอบบัตรคำ)
 8. ผู้จัดการเรียนรู้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมถามคำถามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยชวนให้ใช้หลักการ QQR ในการร่วมหาคำตอบ
 9. ผู้จัดการเรียนรู้ใช้แนวคำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการสรุป ดังนี้
 - 1) การติดเชื้อเอชไอวี เป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ คนทั่วไปมักคิดว่า เชื้อเอชไอวีติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันได้ไม่ง่ายเลย ช่องทางการติดต่อมีเพียง 3 ช่องทาง และยังจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่น ๆ ตามหลักการ QQR)
 - 2) คนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากช่องทางใด (ตัวอย่างคำตอบ โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี โดยเฉพาะในประเทศไทย คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ และไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน)
 - 3) คนส่วนใหญ่กังวลเรื่องการติดเชื้อเอชไอวีจากการกระทำที่อยู่ในความเสี่ยงระดับใด (ตัวอย่างคำตอบ คนส่วนใหญ่มักกังวลกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในกลุ่มที่ไม่เสี่ยง หรือเสี่ยงน้อยมาก เช่น การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวีที่บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอชไอวี แต่เรามักลืมนึกว่า การมีเพศสัมพันธ์ของเราอาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อหากเราไม่ป้องกัน)
 - 4) จากกิจกรรมนี้ เราสามารถลดความเสี่ยงในเรื่องเอดส์ได้อย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ การช่วยตัวเอง การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก และการใช้ถุงยางอนามัย)
 - 5) การรังเกียจ กีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด (ตัวอย่างคำตอบ ความกังวลใจเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจน และได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้รู้สึกว่

เชื้อเอชไอวีติดต่อง่าย และยังก่อให้เกิดความรู้สึกและทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน)

10. ผู้จัดการเรียนรู้สรุปประเด็นของกิจกรรม QQR ที่ช่วยในการสร้างความเข้าใจเรื่องความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีเพิ่มเติม โดยเปิดคลิป “ความจริงที่(อ)ยากบอก” เมื่อจบแล้วถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “เมื่อดูคลิปแล้วรู้สึกอย่างไร ได้อะไร และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร” จากนั้น ผู้จัดการเรียนรู้เพิ่มเติมประเด็น “PrEP กับ PEP” ดังนี้

- 1) เพรพ (PrEP-Pre-Exposure Prophylaxis) คือ ยาต้านไวรัสที่ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในผู้ที่มีผลเลือดลบ เริ่มใช้เตรียมไว้ก่อนจะมีโอกาสสัมผัสเชื้อ และใช้ต่อเนื่องไปจนหมดโอกาสนั้น โดยการรับประทานยาวันละหนึ่งเม็ดทุกวัน เพรพ (PrEP) ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้ จึงยังจำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ
- 2) เพพ (PEP-Post-Exposure Prophylaxis) คือ ยาต้านไวรัสฉุกเฉิน สำหรับผู้ที่มีผลเลือดลบที่ต้องรับประทานให้เร็วที่สุดหลังสัมผัสความเสี่ยงที่จะติดเชื้อเอชไอวี โดยจะต้องเริ่มรับประทานภายใน 72 ชั่วโมงหลังมีความเสี่ยง และรับประทานติดต่อกันนาน 28 วัน

และเพิ่มเติมข้อมูลความรู้ในประเด็น U = U ดังนี้

U = U หรือ Undetectable = Untransmittable เป็นข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์ที่ได้จากการศึกษาวิจัย 3 โครงการใหญ่ ซึ่งร่วมกันทำในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย เป็นการศึกษาที่วางแผนและดำเนินการอย่างรัดกุม มีการตรวจสอบจากหลายฝ่ายเพื่อให้ข้อมูลน่าเชื่อถือที่สุด ได้รับการตีพิมพ์และเผยแพร่แล้วในวารสารการแพทย์ระดับชั้นนำ การศึกษาวิจัยดังกล่าว เป็นการติดตามพฤติกรรม การมีเพศสัมพันธ์ของกลุ่มเลือดต่าง (ฝ่ายหนึ่งติดเชื้อเอชไอวี อีกฝ่ายไม่ติดเชื้อเอชไอวี) ใน 2 กรณี คือ คู่ชายกับชาย และคู่ชายกับหญิง โดยฝ่ายที่ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 2 กรณี ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสจนมีปริมาณเชื้อไวรัสในเลือดต่ำมาก คือ ต่ำกว่า 200 copies ต่อซีซีของเลือด หรือที่เรียกว่า “ตรวจไม่เจอ (Undetectable)”



ภาพ : U = U คืออะไร?

ที่มาของภาพ :

www.speakoutthailand.com/uequalu

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. คนจำนวนมากกังวลใจเกี่ยวกับการติดเชื้อจากการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อมาก ทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยปรากฏว่ามีการติดเชื้อเอชไอวีจากการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเลย

- 
2. หลายคนทราบว่าเอชไอวีสามารถติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย แต่ในชีวิตจริงก็ไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคน ด้วยปัจจัยหลายอย่าง เช่น การคิดว่าคู่ที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยปลอดภัย ไม่น่าจะมีเชื้อ
 3. หลักการ QQR เป็นหลักการที่เราจะการใช้การประเมินโอกาสการรับเชื้อของเราในรูปแบบต่าง ๆ และที่สำคัญคือการนึกถึงโอกาสและความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นจริงในชีวิตของเรา เช่น โอกาสในการสัมผัสแผลเลือดสดของผู้อื่น ในขณะที่อวัยวะที่เราสัมผัสแผลเลือดสดของผู้อื่นนั้นเป็นแผลเลือดสดด้วย กับการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย โดยประเมินว่าเหตุการณ์ใดมีโอกาสเกิดขึ้นกับเราได้มากกว่ากัน
 4. เราสามารถเลือกทางลดโอกาสเสี่ยงได้ โดยใช้หลักการ QQR และการใช้ถุงยางอนามัยเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์
 5. ความกังวลใจต่อการรับเชื้อเอชไอวีในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อ ทำให้รู้สึกว่าเอชไอวีติดต่อง่าย เกิดเป็นทัศนคติด้านลบต่อผู้ติดเชื้อ ส่งผลให้เกิดการตีตรา รังเกียจ และเลือกปฏิบัติกับผู้ติดเชื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเลือกที่จะไม่เปิดเผยตนเอง ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ และทำให้คนที่มีความเสี่ยงจำนวนมากไม่กล้าเข้ารับการตรวจหาเชื้อเอชไอวี เพราะกลัวว่าจะถูกเปิดเผยสถานภาพการติดเชื้อ
 6. หลักการ QQR เป็นเพียงหลักการที่ใช้ในการประเมินโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีจากการกระทำนั้น ๆ แต่หากต้องการทราบแน่ชัดว่าเรามีเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ต้องตรวจเลือดเท่านั้น โดยสามารถเข้ารับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ปีละ 2 ครั้ง และหากพบว่าผลเลือดมีเชื้อเอชไอวีจะได้รับการรักษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ในสถานบริการของรัฐทุกแห่ง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

1. ในประเด็นองค์ความรู้ ผู้จัดการเรียนรู้ต้องมีข้อมูลที่ชัดเจน ถูกต้อง และแม่นยำ เพราะเป็นคนกระจายข้อมูลข่าวสาร ต้องมีการเตรียมตัว ค้นหาข้อมูลเพื่อสร้างความมั่นใจ และใช้ประกอบในการอธิบาย
2. ในการตอบคำถาม/ข้อสงสัยเรื่องเอดส์ เป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง และต้องแยกแยะการให้ข้อมูลควรให้ข้อเท็จจริง และระวังเรื่องการถ่ายทอดทัศนคติ ความเชื่อ หรือความกังวลใจของตนไปให้กับผู้ถาม
3. การให้ข้อมูลที่ไม่ชัดเจน ให้ข้อมูลผิด หรือเจือด้วยทัศนคติส่วนตัว โดยเฉพาะในทางลบที่มีกับเรื่องเอดส์ อาจส่งผลกระทบทั้งในเชิงการป้องกันตนเองของกลุ่มเป้าหมาย และความเข้าใจ และการยอมรับเรื่องการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ

หมายเหตุ

กิจกรรมประเมินความเสี่ยง (QQR) ใช้ประเมินความเสี่ยงเฉพาะกรณีผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ยังไม่ได้รับยาต้านไวรัสเท่านั้น ในกรณีถ้าเป็นผู้ติดเชื้อที่ได้รับยาต้านไวรัสจนไม่สามารถตรวจพบได้ในเลือดหมายความว่า ผู้ติดเชื้อคนนั้นจะไม่มีโอกาสส่งต่อเชื้อให้ใครได้ แม้ว่าจะมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย



หลักการ QQR



การที่คน ๆ หนึ่งจะได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย จะต้องประกอบด้วย 3 ปัจจัย ดังนี้

ปริมาณของเชื้อ (Quantity)

- เชื้อ HIV อยู่ในคนเท่านั้น (เกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)
- เชื้อ HIV อยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำนมแม่ ซึ่งมีปริมาณที่ไม่เท่ากัน
- ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ

คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อ HIV ต้องมีคุณภาพพอ
- เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกาย และสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย กระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง น่ายาต่าง ๆ

ช่องทางการติดเชื้อ (Route of Transmission)

- ไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่ติดเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือด
- เลือด
- เพศสัมพันธ์
- แม่สู่ลูก
-

โอกาส/ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น

ภาพ : หลักการ QQR



แนวทางการพูดคุยประกอบบัตรคำ (สำหรับผู้จัดการเรียนรู้)

1. การมีเพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ดูจากองค์ประกอบ QQR ที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ : เชื้ออยู่ในน้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ : ดี เพราะ เชื้อยังอยู่ภายในร่างกาย และยังไม่ได้ออกจากภายนอกร่างกาย
- ช่องทางเข้า : เมื่อมีการสอดใส่อวัยวะเพศ น้ำอสุจิ หรือน้ำในช่องคลอดของอีกฝ่ายก็จะเข้าสู่ร่างกาย ของคู่โดยไม่ต้องออกนอกร่างกายเลย และเชื้อจะผ่านเยื่อเมือกเข้าสู่กระแสเลือด ฝ่ายชายเชื้อเข้าตรงปลายอวัยวะเพศและรูท่อน้ำสภาวะผ่านเยื่อเมือกเข้าสู่กระแสเลือด ฝ่ายหญิงเชื้อจะซึมผ่านผนังช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือด

2. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

เหมือนกับกรณีการมีเพศสัมพันธ์ แต่ทำความเข้าใจว่าเชื้อเอชไอวีจะอยู่ที่เลือด และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกันนั้น เลือดส่วนใหญ่จะค้างอยู่ในกระบอกฉีดไม่ใช่ตรงปลายเข็ม เนื่องจากการใช้ยาเสพติดชนิดฉีดต้องมีการดูดเลือดเข้ามาผสมกับยาเสพติดและดึงเข้าดิงออกหรือที่เรียกว่า “โคลิก” และถึงแม้เลือดออกนอกร่างกายแล้ว แต่ส่วนใหญ่ผู้ใช้น้ำยาจะใช้น้ำยาต่อกันทันทีทำให้เชื้อยังมีคุณภาพและเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง

3. การจูบปากกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ดูจากองค์ประกอบ QQR ที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ : เชื้อไม่มีในน้ำลายหรือน้อยมากจนไม่สามารถทำให้ติดได้
- คุณภาพ : ด้อยคุณภาพ เนื่องจาก ต่างในน้ำลายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เชื้อมีคุณภาพ
- ช่องทางเข้า : เข้าสู่ปากลงกระเพาะอาหาร ซึ่งกรดในกระเพาะก็มีผลต่อเชื้อ และไม่ใช้ช่องทางการติดเชื้อ



***ข้อสงสัยในประเด็นจูบปาก** ถ้ามีแผลในปากหรือเลือดออกตามไรฟัน สิ่งที่ต้องชวนคุย คือ

- หากเป็นแผลในปาก นึกถึงแผลลักษณะใด เป็นแผลที่มีปริมาณเลือดมากน้อยเพียงใด หากมีเลือดมากขนาดที่น้ำลายเจือจางไม่ได้เลยหรือไม่

- ที่สำคัญคือหากมีแผลสดขนาดที่มีเลือดออกในปริมาณมากในปาก จะจูบปากกันได้อย่างไร นอกจากนี้ ยังไม่พบว่ามี การติดเชื้อจากการจูบปาก แต่พบว่าการจูบปากจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

4. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ชวนคิดทีละข้อ

- การปฐมพยาบาลนึกถึงอะไรบ้าง
- สิ่งที่น่ากังวล เข้าองค์ประกอบครบปัจจัยเสี่ยง 4 ข้อหรือไม่
- หากนึกถึงการทำให้แผล ให้มีวิธีการทำให้แผลว่าอย่างไร และจะมีโอกาสเสี่ยงอย่างไร เราจะมีโอกาสสัมผัสแผลโดยตรงหรือไม่
- ถ้านึกถึงการสัมผัสเลือด ให้ชวนคุยในข้อสัมผัสเลือด

5. การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกน ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ชวนคิดทีละข้อ

- แหล่งที่อยู่ของเชื้ออยู่ที่ไหน ถ้าตอบว่าเลือดให้ชวนคุยว่า หากโกนหนวดหรือตัดเล็บบาดเข้าเนื้อ เลือดจะอยู่ที่ไหน และถ้าจะโกนไม่ให้เกิดบาดแผลในบริเวณที่โกนอย่างไร และหากมีเลือดติดที่ใบมีดโกนจริง ปริมาณเลือดมีมากหรือน้อย

- คุณภาพของเชื้อที่อยู่ในเลือดบนมีดโกนมีหรือไม่ เพราะอะไร และถ้าเป็นเลือดที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะอย่างไร (คำตอบ ต้องเป็นเลือดสด) และหากมองเห็นเลือดบนใบมีดเราจะใช้ใบมีดนั้นต่อ หรือไม่ และเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร

- โอกาสที่จะเกิดขึ้นจริง ๆ ที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงคือต้องโกนหนวดซ้ำ ๆ เพื่อให้มีบาดแผล และมีเลือดสดติดอยู่ที่ใบมีด โดยเลือดต้องมีปริมาณที่มองเห็นหรือมากพอ และจะต้องนำมาใช้ต่อเนื่องทันที เพื่อให้เชื้อมีคุณภาพ และต้องโกนให้เกิดบาดแผลลึกเพื่อที่จะเปิดช่องทางเข้า ซึ่งต้องถามว่าในชีวิตจริงเกิดเหตุการณ์ แบบนี้ขึ้นหรือไม่

6. การจับมือ โอบกอดกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ชวนคิดทีละข้อเรื่องปริมาณแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คุณภาพ และช่องทางเข้าว่ามีหรือไม่

7. การมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ชวนคุยจากองค์ประกอบ QQR ทีละองค์ประกอบ

- **ปริมาณและแหล่งที่อยู่ :** เชื้ออยู่ในน้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- **คุณภาพ :** ดี เพราะ ยังอยู่ในร่างกาย
- **ช่องทางเข้า :** ไม่มีช่องทาง เพราะ มีถุงยางกัน

อย่างไรก็ดี คนมักจะกังวลใจกับถุงยางอนามัยว่ามีความปลอดภัยแค่ไหน โดยคุณภาพแล้วถุงยางอนามัยช่วยป้องกันเชื้อได้ แต่มักจะมีปัญหาเรื่องการใช้ที่พบบ่อยคือ มักจะใช้ถุงยางอนามัยเมื่อใกล้จะถึงจุดสุดยอดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เท่านั้น ไม่ได้ใช้ตั้งแต่เริ่มสอดใส่ในช่วงแรก ๆ หรือเมื่อถึงจุดสุดยอดแล้ว ก็ไม่ถอนอวัยวะเพศออกในขณะที่ยังแข็งตัว ทำให้อวัยวะเพศอ่อนตัวและถุงยางอนามัยหลุดในช่องคลอด



8. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายอารมณ์เพศที่ไม่มีความเสี่ยงอะไรเลยและปลอดภัยด้วย

9. การใช้ชีวิตในบ้านด้วยกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ชวนคิดทีละข้อ

- ชีวิตประจำวันนึกถึงอะไรบ้าง (กินข้าว กอดคอ เข้าห้องน้ำ ใช้เสื้อผ้าด้วยกัน)
- ชวนดูว่าสิ่งที่เรานึกถึงเข้ากับหลักการ QQR หรือไม่

10. การเล่นกีฬาด้วยกันกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ชวนนึกถึงกีฬาอะไรบ้างที่เราจะเสี่ยง และสถานการณ์การเล่นกีฬาใดบ้างที่จะทำให้มีโอกาสเสี่ยง โดยใช้หลักการ QQR มาเทียบเคียงว่าเป็นอย่างไร และจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงมากน้อยในชีวิตอย่างไร (ยกตัวอย่างกรณีศึกษา เมจิก จอนสัน นักกีฬาบาสเกตบอล NBA ของอเมริกา เชื้อเอชไอวีแต่ยังสามารถเล่นบาสเกตบอลได้ตามปกติ ปัจจุบันเมจิก จอนสัน เป็นผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลและเล่นกีฬาอยู่บ้าง)

11. ยุ้งกัดผู้ติดเชื้อเอชไอวี และมกััดเรา ชวนคุยจากองค์ประกอบ QQR ทีละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ : ไม่มี เพราะเชื้อไม่สามารถอยู่ในสัตว์ได้
- คุณภาพ : ไม่มี
- ช่องทางเข้า : ไม่มี

12. การสัมผัสแผล เลือด และน้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ชวนคุยจากองค์ประกอบ QQR ทีละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ : เลือด
- คุณภาพ : ต้องถามว่าเลือดที่สัมผัสเป็นอย่างไร เป็นเลือดสดหรือไม่ ถ้าเป็นเลือดที่แห้งเชื่อจะไม่มีคุณภาพ และไม่สามารถทำให้ติดต่อดี
- ช่องทางเข้า : ไม่มีช่องทาง เพราะผิวหนังสภาพปกติสามารถป้องกันได้ 100%

*ข้อสงสัยในประเด็นบาดแผล สิ่งที่ต้องชวนคุย คือ

- ลักษณะแผล เป็นแผลเปิด ลึกและสด ซึ่งโดยกลไกธรรมชาติของร่างกายจะสร้าง NET คล้ายตาข่ายขึ้นมาคลุมเมื่อเกิดบาดแผล เพื่อปิดป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าและป้องกันไม่ให้เลือดออก ดังนั้น ถ้าจะเกิดความเสี่ยง จะต้องไปสัมผัสแผลลึก สด และต้องมีปริมาณเลือดมาก รวมทั้งจะเข้าร่างกายอีกฝ่ายหนึ่งได้ อีกฝ่ายต้องมีแผลลึกและสด เช่นกัน เป็นลักษณะแผลชนแผลเพื่อมีโอกาสในการนำเลือดเข้าสู่ร่างกาย
- โอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นในชีวิตจริงได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง

13. เด็กที่ดื่มน้ำนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี โอกาสเด็กที่อยู่ในครรภ์แม่ที่ติดเชื้อถ้าคลอดตามธรรมชาติปกติเด็กจะมีโอกาสรับเชื้อประมาณ 30% ซึ่งอาจเกิดขึ้น ดังนี้

- ระหว่างตั้งครรภ์ เกิดจากรกที่ผิดปกติทำให้เลือดแม่สามารถซึมผ่านเข้าไปถึงทารกได้ (เลือดแม่กับเลือดลูกไม่ได้ปนกัน เด็กสร้างเลือดด้วยตัวเอง เห็นได้จากเลือดแม่และลูกคนละกรุ๊ปกันก็มี เด็กจะได้รับอาหาร ออกซิเจน และภูมิคุ้มกันผ่านทางรก)
- ระหว่างคลอด เกิดจากการสัมผัสเลือด (ทารกมีโอกาสสัมผัสเลือดมาระหว่างคลอด) เลือดจะมีโอกาสผ่านเข้าทางเยื่ออ่อนได้ เช่น เยื่ออุทหรือนมูก เป็นต้น

- หลั่งคลอด เกิดจากการตีมนมแม่ ซึ่งมักจะเกิดความเสี่ยงในระหว่างที่เด็กตีมนม โดยเชื้อจะซึมผ่านเยื่ออ่อนในช่องปากเด็กที่ยังไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่เหมือนผู้ใหญ่

ปัจจุบันมีวิธีลดความเสี่ยง ดังนี้

- ให้แม่ใช้ยาต้านไวรัสเอชไอวีในขณะตั้งครรภ์และระหว่างคลอด พร้อมกับให้ยาต้านไวรัสเอชไอวีกับเด็กทารกต่อระยะหนึ่ง ทำให้ลดการติดเชื้อเหลือประมาณ 1%
- คลอดโดยวิธีผ่าตัด เพื่อลดการสัมผัสเลือดให้น้อยที่สุด
- การให้เด็กทารกกินนมผงแทน

14. การทำ ORAL SEX ให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในกรณีที่เราไม่มีเชื้อเอชไอวี การใช้ปากดูด เลีย หรืออมอวัยวะเพศ (ORAL SEX) ให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี แบ่งเป็น

- การทำ ORAL SEX ให้กับผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวี ยังไม่มีรายงานว่าทำให้ติดเชื้อเอชไอวี เพราะน้ำหล่อลื่นของผู้หญิงที่สัมผัสมีปริมาณน้อยมาก
- การทำ ORAL SEX ให้กับผู้ชายที่มีเชื้อเอชไอวี แยกเป็น
- กรณีไม่มีการหลั่งในปาก ยังพบว่าไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี
- กรณีมีการหลั่งในปาก พบว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี หากผู้ใช้ปากทำ ORAL SEX มีอาการติดเชื้อในลำคอ หรือคออักเสบ โดยเชื้อเอชไอวีในน้ำอสุจิจะตรงเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเยื่อในลำคอที่อักเสบ แต่สามารถลดโอกาสเสี่ยงได้ถ้าหลั่งนอกปากหรือใช้ถุงยางอนามัย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการทำ ORAL SEX ให้กับผู้หญิงจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีค่อนข้างน้อย แต่การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อทำ ORAL SEX ไม่ว่ากับผู้หญิงหรือผู้ชาย จะช่วยป้องกันการติดต่อทางเพศสัมพันธ์

15. การที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทำ ORAL SEX ให้กับเรา ในกรณีที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีใช้ปากดูด เลีย หรืออมอวัยวะเพศ (ORAL SEX) ให้เรานั้น โอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีไม่มีเลย เพราะเราจะสัมผัสน้ำคัดหลั่งประเทณน้ำลายของผู้ติดเชื้อเท่านั้น ซึ่งในน้ำลายไม่มีเม็ดเลือดขาว ดังนั้นเชื้อเอชไอวีจึงไม่สามารถอยู่ในน้ำลายได้

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ควรระวังคือเราและคู่จะไม่เกินเลยมากไปกว่าการทำ ORAL SEX นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ป้องกัน

16. การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ทางทวารโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ทางทวารโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีโอกาสเสี่ยงมากที่จะได้รับเชื้อเอชไอวี เพราะการมีเพศสัมพันธ์ทางทวารอาจทำให้เกิดอวัยวะการฉีกขาด และมีเลือดออก ซึ่งเชื้อเอชไอวีอยู่ในเลือด และในกรณีที่เรายังไม่มีเชื้อไปมีเพศสัมพันธ์ทางทวารกับผู้ติดเชื้อ เชื้อเอชไอวีจะตรงเข้าสู่ร่างกายทางรูปัสสาวะของผู้ชาย

“ความจริงที่(อ)ยากบอก”



ร้อง : เอ็นวริญ วรัญญา
คำร้อง ทำนอง : ดร.วราวุธ กิ่งเชื้อเหล็ก
ผลิตโดย : TNP+ , ACCESS และ
ป้าใหญ่ ครีเอชั่น

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=cplKbjuxn4Y&ab_channel=Seazonechannel

ภาพ : ลิงก์รับชมคลิป “ความจริงที่(อ)ยากบอก”

ไม่เจอเท่ากับไม่แพร่

(Undetectable = Untransmittable, U=U)



- มีหลายการศึกษาทั่วโลก ออกมาให้ผลสอดคล้องกันว่าถ้าติดเชื้อ รักษาแล้วจนเชื้อในเลือดเหลือน้อยกว่า 40 – 50 ตัว ต่อหนึ่งซีซีของเลือด (เรียกว่าตรวจไม่เจอ) คน ๆ นั้นจะไม่แพร่เชื้อให้กับใคร
- โดยดูจากข้อมูลของผู้ติดเชื้อเหล่านี้ ทั้งที่เป็นคู่ชายกับหญิง หรือชายกับชาย ซึ่งไม่ติดเชื้อหลายหมื่นคู่ทั่วโลก เป็นเวลาต่อเนื่องหลายปี ไม่พบว่ามีใครติดเชื้อเลยแม้เพียงคนเดียว
- ทั้ง ๆ ที่ในชีวิตจริง มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ยางอนามัยป้องกันเลย รวมแล้วกว่าหมื่นครั้ง แม้แพทย์จะแนะนำให้ใส่ถุงยางทุกครั้งก็ตาม
- การรักษาด้วยยาต้านไวรัสฯ จึงเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด
- ผู้ติดเชื้อที่กินยาต้านไวรัสฯ เป็นอย่างดี จนตรวจไม่เจอเชื้อไวรัสในเลือดแล้ว จะไม่แพร่เชื้อให้กับใครได้
- ทำให้มีหลายประเทศเปลี่ยนกฎหมายว่า ผู้ติดเชื้อที่กินยาจนตรวจไม่เจอไวรัสในเลือด สามารถมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใส่ถุงยางอนามัยก็ได้ โดยไม่ผิดกฎหมายอีกต่อไป ถ้าข้อมูลของเขารับทราบและยินยอม
- ทั้งนี้ ต้องมั่นใจว่าคนไข้กินยาต่อเนื่องตรงเวลา ถ้าขาดยากก็แปลว่าไม่ปลอดภัยแล้ว หรือต้องตระหนักว่าอาจเกิดการตั้งครรภ์ขึ้นได้ รวมทั้งอาจติดกามโรคได้ ถ้าตัวเองหรือคู่ไปมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นโดยไม่ได้อุปกรณ์
- ดังนั้น จึงไม่ต้องไปกลัวผู้ติดเชื้อ ยิ่งถ้าเขาได้รับการรักษาที่ถูกต้อง คนทั่วไปที่ไม่เคยไปตรวจเลือดเลยสิ กลับน่ากลัวกว่า
- หวังว่าทุกคนเข้าใจเรื่อง U=U การตีตรา การรังเกียจ และการกีดกันผู้ติดเชื้อ น่าจะหมดไปจากสังคมไทย

ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์ประพันธ์ ฐานานาค ศูนย์วิจัยไทยโรคเอดส์ สภากาชาด 21 สิงหาคม 2560



โลกแห่งความหลากหลาย



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

สังคมประกอบด้วยคนซึ่งมีวิถีชีวิต ความเป็นมา ความเชื่อ ทศนคติ รสนิยม และพฤติกรรมที่แตกต่างกันหลากหลาย อดิที่มีต่อคนบางกลุ่มที่มีวิถีชีวิตแตกต่างจากคนส่วนใหญ่ อาจนำไปสู่การเลือกปฏิบัติ โอกาสที่ไม่เท่าเทียม และก่อให้เกิดความรู้สึกไร้คุณค่า

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุความรู้สึกของการเป็น “คนส่วนน้อย” ในสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกสาเหตุของอคติ การเลือกปฏิบัติ หรือการรังเกียจต่อคนบางกลุ่มในสังคม เช่น คนรักเพศเดียวกัน คนติดเชื้อเอชไอวี คนใช้ยาเสพติด ฯลฯ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุปัจจัยที่ช่วยให้เกิดการยอมรับความหลากหลายของคนในสังคม โดยไม่ด่วนตัดสินคุณค่า

สื่อและอุปกรณ์

1. บัตรคำบทบาทสมมติ* จำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยอาจใช้ข้อความบางข้อความซ้ำ
2. ดินสอสีหรือสีชอล์ก
3. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี



หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/HaWIF> หรือ QR-Code

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชี้แจงว่ากิจกรรมนี้เป็นการสำรวจความคิดเห็นและความรู้สึกของเรที่มีต่อกลุ่มความหลากหลายในสังคม และทำความเข้าใจที่มาและวิถีชีวิตของคนที่แตกต่างกันจากเรา
2. แจกบัตรคำบทบาทสมมติที่พบครึ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน คนละ 1 แผ่น ให้ถือไว้นานกว่าจะบอกให้เปิดอ่าน เมื่อทุกคนได้รับแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้บอกให้ทุกคนเปิดอ่านข้อความนั้นด้วยตนเอง และหลับตา ตัวอย่างบัตรคำบทบาทสมมติ ดังนี้

ฉันติดเชื้อเอชไอวี

แม่ฉันติดเชื้อเอชไอวี

ฉันเคยอยู่สถานพินิจมาปีกว่า ๆ

พ่อของฉันติดคุก

ฉันชอบผู้หญิงด้วยกัน

แม่ฉันขายบริการทางเพศ



ฉันเคยทำแท้ง	ฉันมีลูกตอนเรียน ม.3 ตอนนั้นลูกอยู่กับแม่
ฉันเป็นเกย์	ฉันเคยโดนข่มขืน
ฉันเคยตบตีแฟนเวลาทะเลาะกัน	ฉันเคยลองฉีดเฮโรอีน
ฉันเป็นเด็กขี้ก้น	ฉันเคยถูกไล่ออกจากโรงเรียน
ฉันเคยฆ่าตัวตาย	ฉันเคยหนีออกจากบ้าน
ฉันเคยมีประสบการณ์ทางเพศกับคนมากกว่า 5 คน	แฟนฉันติดเชื้อเอชไอวี
ฉันมีเซ็กส์กับผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้	บางช่วงถ้าไม่มีเงิน ก็จะไปทำงานกลางคืน
ฉันติดยาบ้า	ฉันเคยเป็นหนองใน
ฉันตาบอดเพราะอุบัติเหตุจากการขี่มอเตอร์ไซด์	ฉันกำลังตั้งครรภ์ แต่ที่บ้านและที่เรียนไม่มีใครรู้

3. ผู้จัดการเรียนรู้บรรยายให้ทุกคนลองคิดว่า หากเราเป็นคนที่ระบุในกระดานที่ได้รับนั้น เราจะมีบุคลิกแบบไหน รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราต้องการในชีวิตคืออะไร สิ่งที่เราไม่ชอบเมื่อมีคนอื่นมาปฏิบัติกับเราคืออะไร และให้แต่ละคนลองผูกเรื่องราวของตัวเองที่เกี่ยวกับความเป็นตัวตนของเราตามที่ระบุไว้คนละ 1 เรื่อง จากนั้นให้ทุกคนสืบทอด และให้เวลาคิดเรื่องของตนเองเงียบ ๆ เวลา 3 – 5 นาที
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนติดบัตรคำที่ได้รับไว้บนหน้าอกของตนเองเพื่อให้ทุกคนมองเห็น จากนั้นลุกขึ้นเดินไปรอบ ๆ ห้อง เพื่อดูว่าในห้องนี้มีใครบ้าง โดยไม่ต้องพูดคุยกัน ให้เวลา 3 นาที จากนั้นให้แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7 – 8 คน
5. เมื่อทุกคนได้กลุ่มแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้ให้แต่ละคนแนะนำตัวเองและเล่าเรื่องของตนเองสั้น ๆ เกี่ยวกับตัวเองที่คิดไว้ ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง คนละ 1 – 2 นาที จนครบทุกคน จากนั้นเปิดโอกาสให้ในกลุ่มได้ซักถามเกี่ยวกับชีวิตหรือปัญหาของบทบาทสมมติที่แต่ละคนได้รับ ให้เวลา 20 นาที
6. ผู้จัดการเรียนรู้ชวนคุย แลกเปลี่ยนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้



คำถามชวนคิด

- 1) เคยมีเพื่อนหรือคนรู้จักในชีวิตจริงที่อยู่ในสถานการณ์ที่เราสวมนบทบาทกันอยู่หรือไม่ และเรารู้สึกอย่างไรต่อคน ๆ นั้น
- 2) เมื่อต้องสวมนบทบาทนั้น ๆ เรามีความรู้สึกอย่างไร
- 3) รู้สึกอย่างไรต่อคำถามของเพื่อน ๆ ที่อยากรู้เกี่ยวกับชีวิตของเรา
- 4) มีความรู้สึกอย่างไรกับการที่เป็นคน ๆ นั้น (ตามบทบาทสมมติ) และต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ
- 5) เป็นเรื่องยากหรือง่าย ที่จะต้องเปิดเผยเรื่องราวในชีวิตของเราให้คนอื่นรู้ เพราะเหตุใด
- 6) กลุ่มคนที่เราลองสวมนบทบาทในกิจกรรมนี้ ในความเป็นจริงได้รับการยอมรับในสังคมมากน้อยเพียงใด
- 7) คิดว่าเราหรือสังคมของเรา มีอคติกับคนกลุ่มใดบ้าง และปฏิบัติต่อคนเหล่านั้นอย่างไร
- 8) คิดว่าเราควรปฏิบัติกับคนที่อาจมีความเป็นมาหรือเงื่อนไขชีวิตต่างจากเราอย่างไร

7. ผู้จัดการเรียนรู้แจกกระดาษฟลิปชาร์ตและดินสอสีหรือสีชอล์กให้ทุกกลุ่มออกแบบโปสเตอร์หรือคำขวัญในการรณรงค์เพื่อส่งเสริมการยอมรับ เคารพ ให้เกียรติ และการอยู่ร่วมกันกับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ รวมถึงผู้ติดเชื้อเอชไอวี ให้เวลา 15 นาที จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ
8. ผู้จัดการเรียนรู้สรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรม

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

1. ในสังคม คนมีความแตกต่างกัน และมีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องชาติพันธุ์ รสนิยม บุคลิก ประสบการณ์ ความเชื่อ สถานภาพ สรีระร่างกาย ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในสังคม
2. บางกลุ่มคนอาจจะเป็นคนส่วนน้อยของสังคม แต่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่แตกต่างจากคนส่วนใหญ่จะทำให้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ด้อยค่าลงไป
3. การมีอคติและเลือกปฏิบัติกับบุคคลหรือกลุ่มคนบางกลุ่ม เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี คนรักเพศเดียวกัน คนใช้ยาเสพติด ฯลฯ อาจเกิดจากความไม่รู้ ขาดข้อมูลหรืออคติส่วนบุคคลที่มีต่อรสนิยมทางเพศ ภาพลักษณ์ หรือลักษณะที่แตกต่าง และค่านิยมของสังคมทำให้เกิดการเหมารวมและตีตราคนบางกลุ่ม
4. อคตินอกจากจะทำร้ายความรู้สึกแล้ว ยังนำไปสู่โอกาสและการเลือกปฏิบัติอย่างไม่เท่าเทียมกันในสังคม
5. เป็นเรื่องสำคัญที่เราควรสำรวจอคติ และความรู้สึกของตนเองต่อคนรอบข้าง และเปิดใจกว้างที่จะทำความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะเคารพความแตกต่างและหลากหลาย เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข
6. โลกในอนาคตเป็นโลกแห่งความหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงเชื่อมถึงกันอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการเปิดใจเพื่อการเรียนรู้ความแตกต่าง เป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญของพลโลกที่สังคมต้องการในยุคศตวรรษที่ 21



นับจากวันนี้



เวลา

90 นาที

สาระสำคัญ

การตั้งเป้าหมายชีวิต จะช่วยให้ทุกคนได้คิด ไตร่ตรอง และวางแผนในการดำเนินชีวิต เพื่อไปสู่เป้าหมายที่วาดหวังไว้ ซึ่งการได้เรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในครั้งนี้ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเห็นถึงความเชื่อมโยงของโอกาสเสี่ยงทางเพศและผลกระทบที่จะตามมา ที่อาจส่งผลหรือเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมาย ดังนั้น ทุกคนจึงควรเตรียมพร้อมในการออกแบบและวางแผนใช้ชีวิตทางเพศด้วยการคิดวิเคราะห์ สามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างรอบคอบมากขึ้น และสามารถเผชิญ รับมือ หรือจัดการกับสถานการณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นด้วยความรับผิดชอบและปลอดภัย ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกเป้าหมายชีวิตของตน และอธิบายถึงความเชื่อมโยงของปัญหาทางเพศกับเป้าหมายชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางแผนและออกแบบการใช้ชีวิตทางเพศของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิต

สื่อและอุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษ “ความตั้งใจ”*
2. ดินสอสีหรือสีชอล์ก
3. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ปากกาเคมี

หมายเหตุ* สื่อและเอกสารประกอบบางฉบับสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/eNm2u> หรือ QR-Code



ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้จัดการเรียนรู้ชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมคุยว่า “เราเห็นภาพตัวเองอีก 2 ปีข้างหน้ากำลังทำอะไรเป็นอย่างไร”
2. แจกกระดาษ “ความตั้งใจ” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น พร้อมดินสอสีหรือสีชอล์ก จากนั้นพลิกไปด้านหลังกระดาษและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพ “เป้าหมายชีวิต” ของตนเอง ใช้เวลา 5 นาที และให้เข้ากลุ่มย่อย 5 คน โดยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มว่าเป้าหมายชีวิตของตนคืออะไร
3. ผู้จัดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนกับทุกคนดังนี้
 - 1) สิ่งที่จะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายชีวิตมีอะไรบ้าง เป็นสิ่งที่เราทำแล้วหรือไม่ เพราะอะไร
 - 2) อะไรคือปัจจัยเอื้อ อะไรคืออุปสรรค ต่อการดำเนินไปให้ถึงเป้าหมายชีวิต

4. หลังจากนั้น ผู้จัดการเรียนรู้ถามกลุ่มใหญ่ว่า จากการที่เราได้เรียนรู้ร่วมกันในครั้งนี้ คิดว่าเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง ในด้านความรู้ ด้านทัศนคติ และทักษะที่เกิดขึ้น โดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้
 - เราได้เรียนรู้ในสิ่งที่เราถาม หรือสงสัยอยากรู้ ตั้งแต่กิจกรรมอุ่นเครื่อง หรือไม่ อย่างไร
 - สิ่งที่เรารู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม มีความเชื่อมโยงกับเป้าหมายชีวิตของเราหรือไม่ เพราะอะไร
5. ผู้จัดการเรียนรู้จับประเด็นคำตอบและเขียนบนกระดานฟลิปชาร์ต และทวนคำตอบให้ทุกคนฟัง
6. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความตั้งใจที่จะกลับไปทำ หรือวางแผนการดำเนินชีวิตทางเพศที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายชีวิตลงในแผ่นกระดาษ “ความตั้งใจ” ให้เวลา 5 นาที และให้จับคู่แล้วสลับกันอ่านให้เพื่อนฟัง (5 นาที)
7. หลังจากที่ทุกคนอ่านความตั้งใจเสร็จแล้ว ผู้จัดการเรียนรู้ชวนคุยกลุ่มใหญ่ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนับจากวันนี้
8. ผู้จัดการเรียนรู้สรุปการเรียนรู้

ข้อสรุปสำคัญจากกิจกรรม

เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกัน การที่คน ๆ หนึ่งได้คิดเรื่องการวางแผนเป้าหมายและวิธีการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ต้องมีความสามารถในการประเมินถึงโอกาสและอุปสรรค ที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิต ดังนั้น ในการที่ทุกคนได้เข้ามาร่วมเรียนรู้ในกระบวนการจัดกิจกรรมเพศวิถีศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จะเอื้อให้ทุกคนได้คิด ไตร่ตรองกับชีวิตทางเพศของตนเอง โดยเฉพาะสถานการณ์หรือปัญหาทางเพศที่อาจเกิดขึ้นกับชีวิตของเราได้ หากเราไม่ได้คิดวิเคราะห์ วางแผน และออกแบบเตรียมการที่จะป้องกัน เฝ้าระวัง รับมือ และจัดการกับชีวิตทางเพศได้อย่างเท่าทัน รับผิดชอบ และปลอดภัย ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับเป้าหมายชีวิตด้วยเช่นกัน

The image shows a worksheet with a light blue background. At the top left, there is a logo that says "live your dream." in a stylized font. To the right of the logo, the title "ความตั้งใจของฉัน" (My Intention) is written in a bold, black font. Below the title, there is a large rectangular box with a dashed orange border, intended for writing. In the bottom right corner of this box, there is a yellow star. The entire worksheet is set against a light blue background with a subtle pattern.

ภาพ : แผ่นกระดาษ “ความตั้งใจ”

บรรณานุกรม

- กฤตยา อาชวนิจกุล. (2554). เพศวิถีที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปในสังคมไทย. วารสารประชากรและสังคม, 15(1), 43-66
- จรัสลักษณ์ รัตนพันธ์. (2563). เพศวิถีศึกษา: ผลกระทบต่อสถาบันสังคม. วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2563, 3.
- จารุจรรย์ ทรัพย์ชาตอนันต์. (2564). เพศหลากหลายในวัยรุ่น (LGBTQ Youth). สืบค้นเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2566, จาก https://ped.md.chula.ac.th/wp-content/uploads/2021/09/43_CUPA2021-ebook.pdf
- ณัฐเบต แยมอัม. (2564). การสอนเพศศึกษา – Sex Education 101. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.pulse-clinic.com/th/sex-education>
- บุญสืบ โสโสม. (2560). การคำนึงถึงเรื่องเพศสภาพ: ประเด็นสำคัญสำหรับการปฏิบัติในคลินิกและการศึกษาพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2560, 1-3.
- พนม เกตุมาน. (2561). การสอนเพศศึกษาในวัยรุ่น : การป้องกันปัญหาทางเพศในโรงเรียน. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2566, จาก <https://drpanom.wordpress.com/2018/11/29/การสอนเพศศึกษาในวัยรุ่น/>
- พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559. (2559, มีนาคม 31). ราชกิจจานุเบกษา, 133(30 ก)
- พระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558. (2558, มีนาคม 13). ราชกิจจานุเบกษา, 132(18 ก)
- ศุภานิช สุริโย. (2566). วัยรุ่น คืออะไร. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2566, จาก <https://hellokhunmor.com/พ่อแม่เลี้ยงลูก/วัยรุ่น/วัยรุ่นแบ่งออกเป็นกี่ช่วง-พัฒนาการของวัยรุ่น/>
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. (2558). คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. (2558). คู่มือ...ครู การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. กระทรวงสาธารณสุข.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุภาพร สมบัติ. (ม.ป.ป.). การศึกษาความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต สำหรับวัยรุ่น
อายุ 10 – 19 ปี. [เอกสารงานวิจัย]. สำนักงานน่านมัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
องค์การแพธ (PATH). (2550). คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา 2000-1612
ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546). (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ: บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด.
- องค์การแพธ (PATH). (2551). คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (พิมพ์ครั้งที่ 3)
กรุงเทพฯ: บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด.
- องค์การแพธ (PATH). (2551). คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (พิมพ์ครั้งที่ 3)
กรุงเทพฯ: บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด.
- องค์การแพธ (PATH). (2551). คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (พิมพ์ครั้งที่ 3)
กรุงเทพฯ: บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด.



ภาคผนวก

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง



พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559

สาระสำคัญที่เกี่ยวข้อง คือ ให้สถานศึกษาดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดยจัดให้มีการสอนเพศวิถีอย่างเหมาะสม จัดหาและพัฒนาผู้สอนเพศวิถีศึกษา ให้คำปรึกษาช่วยเหลือและคุ้มครองวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ให้ได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องเหมาะสม และส่งต่อให้ได้รับสวัสดิการทางสังคม



กฎกระทรวงกำหนดประเภทของสถานศึกษาและการดำเนินการของสถานศึกษา

ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2561

สาระสำคัญที่เกี่ยวข้อง คือ ให้สถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนเรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับช่วงวัย โดยมีเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องเพศที่ครอบคลุมถึงพัฒนาการในแต่ละวัย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ และมิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อเรื่องเพศ



กฎกระทรวงกำหนดประเภทของสถานศึกษาและการดำเนินการของสถานศึกษา

ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2566

สาระสำคัญที่เกี่ยวข้อง คือ สถานศึกษาที่มิให้นักเรียนหรือนักศึกษาซึ่งตั้งครรภ์อยู่ในสถานศึกษา ต้องไม่ให้นักเรียนหรือนักศึกษานั้นออกจากสถานศึกษาดังกล่าว เว้นแต่เป็นการย้ายสถานศึกษาตามความประสงค์ของนักเรียนหรือนักศึกษานั้น



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง นโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น กระทรวงศึกษาธิการ

สาระสำคัญ คือ เพื่อให้การดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น กระทรวงศึกษาธิการ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยความร่วมมือของผู้บริหารหน่วยงาน ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่บุคลากรทางการศึกษาทุกท่าน



พระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558

สาระสำคัญ คือ เป็นกฎหมายทางเลือกในการคุ้มครองและป้องกันสิทธิให้กับผู้ถูกเลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งเพศ และส่งเสริมความเท่าเทียมกันระหว่างชายหญิง รวมถึงกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ว่าที่ร้อยเอก วิสาร ปัญญาบุณห์	รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้ รักษาราชการแทน อธิบดีกรมส่งเสริมการเรียนรู้
นางเอี่ยมพร สุขเมธวัฒน์	ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมกิจการการศึกษาและเครือข่าย

คณะบรรณาธิการ

นายสมวงศ์ อุไรวัฒนา	ผู้อำนวยการมูลนิธิเข้าถึงเอดส์
นางสาวหทัยรัตน์ สุดา	นักวิชาการอิสระ ห้องสมุดผีเสื้อ จังหวัดศรีสะเกษ
นางวิบูลผล พร้อมมูล	ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดชลบุรี
นางสาววิมล เล็กสูงเนิน	รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดลพบุรี
นายเกียรติศักดิ์ หมั่นอุตสาห์	ครู กศน. ตำบลคลองหก สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดปทุมธานี
นางเกณิกา ชีวาร์ทซอน	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการทดสอบ
นางเอี่ยมพร สุขเมธวัฒน์	ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมกิจการการศึกษาและเครือข่าย
นางจิตาภา ผิวฟัก	ข้าราชการบำนาญ
นายวัตรม์ ศรีเทพ	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ
นางสาวสุพัตรา นนท์แก้ว	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ
นางอนุสรุภา กลาหงษ์	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ
นางสาวธมลวรรณ วรรณงูษา	นักวิชาการศึกษา

ออกแบบหน้าปก/รูปเล่ม/สื่อ

นางสาวสุพัตรา นนท์แก้ว	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ
------------------------	---------------------------

หน่วยงานผู้รับผิดชอบ

กลุ่มส่งเสริมกิจการการศึกษาและเครือข่าย กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ
--

Embrace
who you
are

แนวทางการจัดกิจกรรมฯ



<https://shorturl.asia/DE9e6>

กลุ่มงานส่งเสริมกิจการนักศึกษา
กลุ่มส่งเสริมกิจการการศึกษาและเครือข่าย
กรมส่งเสริมการเรียนรู้