

# จดหมายข่าว สคส.

เรื่อง: จารุภรณ์ สิกิสมบุญ

“คนชอบถามว่าเดินทางคนเดียว  
ไม่อันตรายหรือ มีคนที่เรา  
ก็ดูแลตัวเองเหมือนตอนอยู่  
กรุงเทพฯ ที่จริง เมืองที่เราอยู่  
ก็ไม่ได้ปลอดภัยสักเท่าไร”

## มินท์ มณฑล กสานติกุล หญิงเดียว เที่ยวรอบโลก

การเดินทางไกลเพียงลำพัง เป็นสิ่งที่หลายคนอยาก  
สัมผัสสักครั้งในชีวิต ทว่า “ความเป็นผู้หญิง” ดับ  
ฝันของคนจำนวนไม่น้อยด้วยเช่นกัน แต่ไม่ใช่ **มินท์  
มณฑล กสานติกุล** สาวเก่งวัย 28 ปี นักเดินทาง  
เจ้าของบล็อกดัง I Roam Alone เธอท่องเที่ยวคน  
เดียวมาเกือบ 70 ประเทศทั่วโลก จนวันนี้ชื่อเสียงของเธอ  
เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ผ่านสื่อที่มาสัมภาษณ์  
ได้รับเชิญร่วมงานอีเวนต์ และงานโฆษณาต่างๆ

“การท่องเที่ยวคนเดียวทำให้ได้เรียนรู้และเติบโต  
จากภายใน ตัวคนของเราในวันนี้ที่สำคัญส่วนหนึ่ง  
ได้มาจากการเดินทาง ถ้าตัดสินใจออกไป ชีวิตคงจะ  
แฉิ่งแฉุ้ง เหมือนไม่เต็มชีวิต”

โจทย์ใหญ่ของการที่ผู้หญิงสักคนจะเดินทางเพียงคน  
เดียว คงไม่พ้นเรื่องความปลอดภัย มินท์ มณฑล เอา  
ตัวรอดได้อย่างไร ความรอบรู้เท่าทันภัยอันตราย  
รอบด้าน โดยเฉพาะภัยทางเพศสำหรับผู้หญิง เธอ  
สร้างขึ้นได้อย่างไร?

หลังเรียนจบระดับปริญญาตรีจากคณะอักษรศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มินท์เดินทางไปยังประเทศ  
สเปน เพื่อเรียนต่อในสาขาวรรณกรรม การเดินทาง

อ่านต่อหน้า **2**



- พจน ภัย IWF
- ทำแท้งปลอดภัย ประสบการณ์ไทย-อาเซียน
- 5 เรื่องควรรู้ เลี่ยงภัยเพศบนรถสาธารณะ
- สัตว์ญาติรัก อันตราย







## คุยกับ สคส.

ภัยทางเพศเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้น ทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะที่จะระมัดระวังตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์

จดหมายข่าว สคส. เล่มที่สอง “ปลอดภัย ภัยเพศ” รวบรวมประสบการณ์และข้อเรียนรู้หลากหลายแง่มุม

หวังจุดประกายความคิดในประเด็นที่ว่า บุคคลจะต้องไม่ถูกปิดกั้นโอกาสที่จะใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติสุข และเรียนรู้โลกกว้างเพียงเพราะเหตุผลด้านความปลอดภัย

ด้านหนึ่ง ความรอบรู้เท่าทันภัยอันตรายและทักษะในการระวังป้องกันตนเองเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงเรียนรู้ กระนั้น หากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน นั่นต้องไม่เป็นมุกกลับที่ผู้ตกเป็นเหยื่อกลายเป็นฝ่ายถูกตำหนิประณามว่าเป็นผู้เชื่อเชื่องทำให้เกิดเหตุการณ์เลวร้าย โดยเฉพาะเมื่อเหยื่อเป็นผู้หญิง

ประสบการณ์ที่สะท้อนถึงการปลุกฝังทางสังคม คือการที่ผู้หญิงเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ถูกคุกคามหรือล่วงเกินทางเพศน้อยคนนักจะลุกขึ้นตอบโต้อย่างทันทีทันใด ต่างจากการถูกเอารัดเอาเปรียบในเรื่องอื่น เพราะขึ้นชื่อว่าเรื่องเพศ ย่อมเกี่ยวพันกับความรู้สึก อับอายและเสื่อมเสีย ผู้หญิงจำนวนมาก “เงียบเสียง” ก่อนจะเรียกสติและคิดได้ว่า ไม่ควรยินยอมให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น และควรลงมือทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อแก้ไขสถานการณ์

ยิ่งหากเป็นกรณีการละเมิดทางเพศที่รุนแรงด้วยแล้ว ความรู้สึกอับอาย ไม่มั่นใจว่าสังคมรอบข้างจะเข้าใจ และให้การสนับสนุน อาจรวมไปถึงความรู้สึกผิดที่โทษตัวเองว่าไม่ระมัดระวังตัวอย่างเพียงพอ ยิ่งทำให้ผู้หญิงส่วนใหญ่เลือกที่จะเงียบและทนทุกข์ แทนที่จะลุกขึ้นทวงสิทธิของตนอย่างองอาจ

การที่ผู้หญิงต้องเรียนรู้ที่จะดูแลและปกป้องตนเองให้ปลอดภัยเป็นเรื่องหนึ่ง แต่ต้องไม่เชื่อมโยงกับเหตุผลที่ว่า “เพราะผู้ชายก็เป็นแบบนี้” ซึ่งเท่ากับการผลักภาระรับผิดชอบไปที่ผู้หญิง และกลายเป็นการให้ความชอบธรรมต่อผู้ชายที่จะกระทำการละเมิดสิทธิของผู้อื่น

การที่ผู้หญิงเรียนรู้ที่จะเท่าทันต่อสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจตลอดจนสั่งสมประสบการณ์และทักษะเพื่อที่จะรักษาตัวให้รอดปลอดภัย ต้องไม่ใช่การเอาตัวรอดแบบ “ตัวใครตัวมัน” ท่ามกลางภัยอันตรายที่สังคมยอมรับโดยุษฎี แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของสิทธิที่ยอมรับร่วมกัน ในการที่ทุกคนพึงใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยและเป็นสุข โดยไม่ถูกล่วงละเมิดจากผู้ใดทั้งสิ้น ◀

**บรรณาธิการบริหาร** จิตติมา ภาณุเดชะ  
**บรรณาธิการ** รัชดา ธราภาค  
**กองบรรณาธิการ** พงศธร สโรจธนาวุฒิ,  
 จารุทรศรัณ สิริสมบูรณ์  
**ที่ปรึกษา-สนับสนุน** สุมาลี โตททอง, ปิยภา เมืองแมน,  
 เรืองพันธ์ สุฤษฎีศรี, จันทิมา ทวีเลิศ,  
 ปัทมาพร พูนมีทรัพย์, อัญชลี ศรีบุญเรือง,  
 รัชนิวรรณ์ นิรมิตร, นันทิยา คาพาลี  
**ศิลปิน** ทวีศักดิ์ อูระนันท์

**มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)**  
 เลขที่ 86/58 โครงการวิชั่น สมาร์ท ซิตี้  
 ถนนนครอินทร์ ตำบลตลาดขวัญ  
 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
<http://www.whaf.or.th/> อีเมล [whafbook@gmail.com](mailto:whafbook@gmail.com)  
**โดย** แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ  
**สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**

### ต่อจากหน้า 1

ของเธอเริ่มต้นขึ้นจากการท่องเที่ยวเกี่ยวกับเพื่อนๆ ก่อนจะพัฒนาสู่การทำงานพิเศษเป็นไกด์ มินท์ได้รู้ว่า แท้จริงแล้ว การท่องเที่ยวไม่ใช่แค่สนุกเพลิดเพลิน แต่ประสบการณ์การเดินทางสร้างการเรียนรู้มหาศาล และเป็นจุดเริ่มของการออกเดินทางด้วยตัวเอง

ความระมัดระวังตัวถูกจุดประกายเมื่อครั้งเป็นนักศึกษาต่างชาติและมักคุเทศน์มือใหม่

“ลูกทัวร์จะขึ้นไปเอาแจ็กเก็ตบนห้อง ขอให้ไปเป็นเพื่อน บอกว่าเดี๋ยวจะเดินไปส่งที่บ้าน ความรู้สึกบอกว่าไม่ควรขึ้นไปสองต่อสอง แต่ตอนนั้นคิดว่า ‘คงไม่เป็นไรมั้ง’ ทำให้เกือบถูกลวนลาม แต่รอดมาได้เพราะมีสติ ตะโกนใส่หน้าเขาว่า ถ้าทำอะไร ฉันจะไปแจ้งสถานทูต และนายจะไม่ได้เข้าประเทศนี้อีกเลย”

บทเรียนครั้งนั้น บอกกับเธอว่า คำว่า “คงไม่เป็นไรมั้ง” ใช้ไม่ได้ เมื่อใดที่สัญชาตญาณบอกว่า ไม่ปลอดภัย หรือไม่มั่นใจว่าจะปลอดภัยจงเชื่อตัวเอง และถอยออกจากจุดนั้น

“สัญชาตญาณของเราถูกสร้างขึ้นจากประสบการณ์ชีวิต มันจะแยกแยะและสั่งสัญชาตญาณบอกเราว่าสถานการณ์แบบไหนที่ไม่น่าไว้วางใจ จากประสบการณ์ มินท์พบว่า “ถ้าเมื่อไรคิดว่า ‘ไม่เป็นไรมั้ง’ ส่วนใหญ่จะ ‘เป็นไร’ ทั้งนั้น”

## 9 กฎเหล็ก ผู้หญิงเที่ยวคนเดียว

โดย มินท์ มณฑล

1. ห้ามเมา “เมาเบาๆ อาจแค่ของหาย แต่เมาหนัก ..ไม่อยากจะคิด”
2. อย่าไว้ใจใคร ไม่ว่าหญิงหรือชาย
3. อย่าเดินคนเดียวตอนดึกๆ
4. ปฏิเสธคำชวน อย่าชี้แจงใจ อย่างกลัวไม่ได้เที่ยว
5. ฟังสัญชาตญาณตัวเอง เห็นท่าไม่ดี ให้ปฏิเสธทันที ไม่ต้องกลัวเสียมารยาท
6. อย่าบอกที่พัก หรือจุดหมายปลายทาง กับคนแปลกหน้า
7. ถ้าถูกถามว่ามากับใคร ให้บอกว่าจะไปหาเพื่อน เพื่อนรออยู่ ด้วยเพื่อนมารับ ฯลฯ
8. มีสติตลอดเวลา อย่าเหม่อ อย่ามัวเล่นมือถือ ถ่ายรูป ฟังเพลง ฯลฯ
9. อย่าใส่ของแพง อย่าทำตัวเป็นจุดสนใจ ทำตัวกลมกลืนกับคนในท้องถิ่นมากที่สุด

อีกวิธีการสำคัญสำหรับผู้หญิงเดินทางคนเดียว คือข้อมูล และแหล่งข้อมูลสำคัญก็คือคนในพื้นที่

“จะสอบถามพนักงานโรงแรม ว่าย่านไหนเดินได้ ย่านไหนไม่ควรเดิน ถ้าออกมาเดินตอนกลางคืนจะอันตรายไหม ถ้าอยากไปเดินถ่ายรูปที่นั่นที่นี้จะปลอดภัยหรือเปล่า คนในพื้นที่จะรู้และให้คำแนะนำได้”

กระนั้น สิ่งที่ต้องบอกตัวเองเสมอในการเดินทางต่างแดนตามลำพังคือ อย่าไว้ใจใครทั้งสิ้น

“มีครั้งหนึ่ง แท็กซี่ทยอยส่งผู้โดยสารทีละจุด เหลือเราเป็นคนสุดท้ายเมื่อถึงโรงแรม แอบได้ยินคนขับถามพนักงานต้อนรับว่าเราพักอยู่ห้องไหน พนักงานก็บอกเบอร์ห้องเราด้วย พอคนขับแท็กซี่ออกไป เรา



บอกพนักงานว่า ถ้าเห็นคนขับแท็กซี่มาแถวห้องพัก ฉันเอาเรื่องคุณแน่ เพราะบริเวณห้องพักคือพื้นที่ส่วนตัว”

ทัศนคติและการประพฤติปฏิบัติที่แตกต่างของผู้คนในแต่ละสังคม เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือด้วยเช่นกัน

“มีบางวัฒนธรรมที่รู้สึกเลยว่าเขาถูกผู้หญิง เช่น ชอบมอง พูดแซว หรือแม้แต่แกล้งเดินมาถู โดนตัวเรา ไม่ชอบ แต่พยายามจะไม่หัวเสีย ไม่ใช่อยอมรับ แต่พยายามเข้าใจว่าคนในสังคมเขาเป็นแบบนั้น ก็จะเลี้ยวๆ ก่อน คงต้องรออีกสักช่วงอายุหนึ่งที่เราจะรู้วิธีรับมือกับสิ่งเหล่านี้ได้โดยไม่รู้สึกลำบากเกินไป เพราะเราก็กังอายอยากเดินทางเพื่อไปเรียนรู้สิ่งดีที่เขาได้อยู่”

ต้องมีมาตรการรักษาความปลอดภัยขั้นสูงสุด อย่างการพกปืนพกหน้าไม่ไว้ป้องกันตัวบ้างหรือไม่?

“ถ้าจะมีอยู่บ้างก็เครื่องกรีด (Personal alarm) ที่เอาไว้ติดตัวถ้าไปไหนตอนกลางคืน ถึงจะมีอาวุธ แต่ถ้าเกิดอะไรขึ้น เราคงสู้เรื่องอีกฝ่ายไม่ได้ อาวุธนั้นอาจกลับมาทำร้ายเราเสียเองมากกว่า”

แล้วดูขงอนามัยละ พกไว้เพื่อความปลอดภัยจะดีหรือไม่?

“ผู้หญิงพกถุงยางอาจจะสร้างปัญหาก็ได้นะ สมมติว่ามีคนมาเจอว่าเรามีถุงยางอนามัย เขาอาจคิดว่าเราส่งสัญญาณว่าพร้อมแล้วนะที่จะมีอะไรด้วยกันก็ได้”

มันที่ยืนยันจากประสบการณ์เดินทางทั่วโลกว่า ทุกคนสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พาตัวเองไปเผชิญความเสี่ยง ด้วยการประเมินสถานการณ์อย่างรอบด้าน ระมัดระวังตัว และมีสติอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะตอนเดินทางไกล แต่เธอเชื่อว่า ความรอบคอบระแวดระวังตัวแบบนี้ ควรอยู่ในชีวิตประจำวันของคุณ

“คนชอบถามว่าเดินทางคนเดียวไม่อันตรายหรือ จริงๆ มันที่ว่าเราก็ดูแลตัวเองเหมือนตอนอยู่กรุงเทพฯ นะคะ (หัวเราะ) ที่จริง เมืองที่เราอยู่ก็ไม่ได้ปลอดภัยสักเท่าไร ข้อดีคือทำให้เราเรียนรู้ที่จะระวังตัวมาตลอด” บล็อกเกอร์สาวกล่าวทิ้งท้ายเสียงสดใส ◀

## ชวนคุย ชวนคิด

### พจน กัย IWF

ภัยคุกคามทางเพศ อาจเป็นเรื่องใกล้ตัวกว่าที่ทุกคนคาดคิด สุ่มถามหลายคน พบว่าต่างก็มีประสบการณ์ในเรื่องเหล่านี้ พวกเขาเรียนรู้ อย่างไรก็ตามจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

#### ธันยธร บุตรยี่

อาชีพ: งานอิสระ

“เคยนั่งรถเมย์กลางคืน คนไม่เยอะ แต่ผู้ชายมานั่งเบียด รู้สึกว่าเขาขยุกขยิก ก็รีบกดดอก เลยรู้ว่าเขาจะจับหน้าอก ไม่กล้าร้อง แต่รีบย้ายไปนั่งกับที่ผู้หญิงข้างหน้าแล้วเล่าเรื่องที่เกิดขึ้น พอรถจอดป้าย ผู้ชายคนนั้นรีบลง ถ้าเจออีก จะร้องดังๆ ให้เขาอาย ไม่อยากเจียน ปลอ่ยให้คนพวกนี้ลอยนวล”



#### ชานนท์ สัมโกชานนท์

อาชีพ: งานอิสระ

“ตอนไปเข้าห้องน้ำ กำลังยืนฉี่ คนโง่ซ่างๆ ซะโง่กมองครั้งแรกคิดว่าคงไม่ได้ตั้งใจ แต่ซักจะมองหลายครั้งแล้วเริ่มช่วยตัวเอง เลยหันไปถามว่า ‘มองอะไร (วะ)’ แล้วทำหน้าเอาเรื่อง ผมว่าถ้าเจอแบบนี้ เราควรแสดงออกว่าไม่พอใจ อายายอมให้มีคนมาทำแบบนี้กับเรา”

#### อโณทัย อรุณโชคชัย

อาชีพ: พนักงานบริษัทเอกชน

“ตอนอยู่มัธยมต้น เดินบนสะพานลอย แล้วมีผู้ชายจับแก้ม ตกใจมาก ได้แต่วิ่งหนี แล้วตะโกนบอกน้องชาย อายากบอกทุกคนว่า เวลาไปไหนให้มีสติตลอดเวลา อายามั่วแต่เล่นโทรศัพท์ แต่ต้องหัดสังเกตสิ่งรอบตัว โดยเฉพาะถ้าไปในที่ที่ไม่ปลอดภัยต้องมองหาทางหนีทีไล่ให้ดี”



#### เอกกร กิตติมงคลเลิศ

อาชีพ: ธุรกิจส่วนตัว/นักบัญชี

“สมัยเรียนหนังสือ เคยเจอหลอหลับบนรถเมล์ แต่สะดุ้งตื่นเพราะมีมอมจับอวัยวะเพศ ตกใจมากที่เขากล้าทำทั้งที่คนเต็มรถ เลยหันไปมองหน้าแบบไม่พอใจ แล้วบีดมือออก ผู้ชายคนนั้นรีบลงรถไปเลย ทำให้ต้องระวังตัวมากขึ้น ถ้าหลอหลับก็ต้องหาอะไรมาปิดร่างกายไว้”

#### จันทิมา ตรีเลิศ

อาชีพ: องค์กรพัฒนาเอกชน

“ตอนเด็กๆ อาบน้ำกับพี่สาว ห้องน้ำอยู่นอกบ้าน วันหนึ่งอาบน้ำอยู่ รู้สึกว่ามีคนแอบมองตรงช่องลม เลยตะโกนเรียกพ่อ เขารีบหนี พ่อวิ่งไล่ตามแต่ไม่ทัน คิดว่าถ้าเด็กๆ เจอเรื่องแบบนี้ต้องบอกผู้ใหญ่ให้ช่วย หลังจากนั้นพอก็ซ่อมห้องน้ำใหม่ให้มันดีกว่าเดิม”



#### ณิชชภา สโรจนาวุฒิ

อาชีพ: ธุรกิจส่วนตัว

“ตอนเรียนมัธยม นั่งรถเมล์ไปร้านแม่ที่ลำเพ็ง ผู้ชายมายืนข้างที่นั่ง ทั้งที่รถโล่ง ทุกครั้งที่รถเลี้ยวหรือเบรกจะแอบเข้ามาเกือบโดนหน้า ใกล้ถึงแล้วเลยรีบลงรถ เขาก็เดินตาม เราพยายามเดินเข้าในตรอกที่คนเยอะแล้วไปหาคนรู้จัก พอผู้ชายคนนั้นเห็นเราไปคุยกับคนอื่นก็รีบเดินกลับ เราต้องมีสติตลอด อย่าไปกลัวคนแบบนี้”

# ท่ามกลาง ปลอดภัย ประสบการณ์ไทย-อาเซียน



เครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงท้องไม่พร้อม โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดงาน Pro-Voice 2 ณ ห้องประชุมชั้น 5 ร้านอาหารเพื่อนรัก เมื่อเร็วๆ นี้ โดยมีการจัดเวทีร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน เพื่อการพัฒนาการยุติการตั้งครรภ์อย่างปลอดภัย โดยตัวแทนจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และองค์กรต่างประเทศ

**นพ.บุญฤทธิ์ สุวรรณี** รองผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กล่าวถึงการทำงานด้านการยุติการตั้งครรภ์ของไทยว่า “อยู่ในทิศทางที่ดี” เพราะมีกฎหมายและข้อบังคับแพทย์สภาที่อนุญาตให้ยุติการตั้งครรภ์ได้ในบางกรณี และมีความคืบหน้าเรื่องการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยด้วยการใช้ยา

โดยในปี 2557 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ขึ้นทะเบียนยายุติการตั้งครรภ์ (มिพีพริสโตน และไมโซโพรสโตนอล) โดยมอบให้สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และกรมอนามัย เป็นผู้บริหารจัดการและควบคุมกำกับการใช้ยา เพื่อติดตามความปลอดภัยของยาใหม่ 2 ปี พร้อมเตรียมบรรจุเข้าในบัญชียาหลักแห่งชาติ และใช้ในระบบหลักประกันสุขภาพต่อไป

“เราไม่สามารถบังคับให้คนไม่เห็นด้วยเปลี่ยนแปลงได้ เราจึงควรสนับสนุนคนที่ยินดีให้ความช่วยเหลือ เพื่อผู้ที่ประสบปัญหาจะได้รับบริการที่ปลอดภัยและมีมาตรฐาน” นพ.บุญฤทธิ์ กล่าว

**Dr. Shilpa Desai Shroff** จาก Asia Safe Abortion Partnership (ASAP) เล่าถึงการยุติการตั้งครรภ์ในอินเดียว่า มีกฎหมายรองรับตั้งแต่ปี 1971 แต่การให้บริการยังไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เพราะแพทย์ส่วนใหญ่ขาดความรู้ในการให้บริการ ขณะที่ภาครัฐไม่จัดงบประมาณเพื่อสนับสนุนยายุติ

การตั้งครรภ์ ส่งผลให้ผู้หญิงในชนบทไม่สามารถรับบริการยุติการตั้งครรภ์ และยังคงพึ่งยาจากตลาดมืดซึ่งมีความเสี่ยงสูง

**Kinga Jelinska** จาก Women Help Women กล่าวว่า สถิติทั่วโลกพบว่า โดยเฉลี่ยผู้หญิง 1 ใน 3 รายเคยผ่านประสบการณ์ยุติการตั้งครรภ์ แม้ในประเทศที่มีกฎหมายห้ามยุติการตั้งครรภ์เข้มงวด ก็ไม่ทำให้การทำแท้งลดลง แต่กลับทำให้ผู้หญิงต้องแสวงหาวิธีการที่ผิดกฎหมาย และเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายถึงชีวิต

“ฉันคิดว่าการทำแท้งเป็นเรื่องของความเห็นอกเห็นใจผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม เพราะเป็นการเข้าใจในสถานการณ์ชีวิตของคนๆ หนึ่ง โดยไม่ตัดสินคุณค่าของเธอ”

**Dr. Sim-Poey Choong** แพทย์ผู้เปิดคลินิกให้บริการยุติการตั้งครรภ์ในประเทศมาเลเซีย ระบุว่า มาเลเซียมีกฎหมายให้ทำแท้งได้ ในกรณีเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพมารดา แต่ก็มีคำถามในเรื่องดังกล่าว

“คู่มือสุขภาพระหว่างประเทศ ระบุว่า สุขภาพหมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นหากผู้หญิงมีภาวะเครียด วิตกกังวล ถูกข่มขืน ก็หมายถึงการถูกคุกคามทางสุขภาพด้วย”

**Inna Hudaya** จากองค์กร Samsara ประเทศ

อินโดนีเซีย ทำงานให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ กล่าวว่า ข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้หญิงปลอดภัย องค์กร Samsara จึงมีโครงการจัดทำแอปพลิเคชันในมือถือเพื่อให้ข้อมูลด้านอนามัยเจริญพันธุ์ รวมถึงการใช้ยายุติการตั้งครรภ์ เนื่องจากปัจจุบัน บริการยุติการตั้งครรภ์ของอินโดนีเซียมีราคาแพง และมีบริการที่ไม่เป็นมิตรต่อผู้หญิง ขณะเดียวกัน ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ที่ประสบปัญหาหากจำเป็นสำหรับคนทำงาน เพราะจะช่วยให้รู้ว่าผู้หญิงเหล่านี้เป็นใคร ต้องการอะไร และนำไปสู่การปรับปรุงระบบบริการให้ดีขึ้น ◀



## แพทย์ R-SA เครือข่ายยุติตั้งครรภ์ปลอดภัย

แพทย์รวมตัว ตั้งเครือข่าย R-SA รับ-ส่งต่อ ช่วยเหลือผู้หญิงท้องไม่พร้อม กรณีจำเป็นต้องยุติการตั้งครรภ์ หวังลดอัตราบาดเจ็บ-เสียชีวิต จากการทำแท้งผิดกฎหมาย

**นพ.อมร แก้วใส** ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี และผู้อำนวยการสถานเครือข่ายแพทย์อาสา (Referral System for Safe Abortion หรือ R-SA) กล่าวในการประชุมเครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงท้องไม่พร้อมครั้งที่ 38 ว่าเครือข่าย R-SA เกิดจากการรวมตัวของกลุ่มแพทย์ที่เล็งเห็นถึงปัญหาการทำแท้งผิดกฎหมายซึ่งเป็นเหตุให้ผู้หญิงจำนวนมากต้องได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตในแต่ละปี ทั้งที่หลายกรณีการยุติการตั้งครรภ์มีความจำเป็นและกระทำได้ตามกฎหมาย และเป็นไปตาม

ข้อบังคับของแพทย์สภา แต่กลับถูกปฏิเสธการให้บริการจากหน่วยบริการสาธารณสุขที่มีมาตรฐาน

เครือข่ายฯ นี้เกิดจากความสมัครใจ โดยแพทย์ที่ต้องการช่วยเหลือผู้หญิง” นพ.อมร ระบุ

ทั้งนี้ เครือข่าย R-SA มีการทำงานร่วมกับเครือข่ายด้านอื่นๆ อาทิ สายด่วนให้คำปรึกษาท้องไม่พร้อม และได้รับการสนับสนุนจากทั้งหน่วยงานภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชน โดยเริ่มก่อตั้งเมื่อปี 2557 ปัจจุบันมีสมาชิกทั้งสิ้น 49 ราย และยังเปิดรับสมัครอย่างต่อเนื่อง บุคลากรที่สนใจเข้าร่วมสามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่เว็บไซต์สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ◀



**อบรม อปท. - สคส.ร่วม** กับกองคุ้มครองเด็กและเยาวชน กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จัดการประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใน 4 ภูมิภาคทั่วประเทศ



**ค่ายพ่อแม่ -** แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ รับเชิญเป็นวิทยากรหัวข้อ “สุขภาวะทางเพศในมิติวัฒนธรรมสำหรับครอบครัว” ในกิจกรรมค่ายครอบครัว ชุมชนสังคมเป็นสุข จัดโดยสำนักเฟียร์ะวังทางวัฒนธรรม สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม ที่จังหวัดนครปฐม



## ความเคลื่อนไหว สคส.



**เวิร์กช็อป -** สคส. ร่วมกับกลุ่มแบ่งปันปันใจ โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดอบรมเชิงปฏิบัติการผู้อำนวยการเรียนรู้ หลักสูตรพลิกมุมมองเรื่องเพศ คุยกับลูกเชิงบวก ที่โรงแรมบัดดี โอเรียนทอล ริเวอร์ไซด์ ปากเกร็ด

**ประชุมวางแผน -** สคส.ประชุมร่วมกับสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และกรมปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย กำหนดแนวทางการสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการทำงานเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น หลังร่วมกันจัดทำหนังสือท้องถิ่นเข้มแข็งเข้าใจวัยรุ่นฯ แล้วเสร็จ



**จัดวิทยุ -** จิตติมา ภาณุเตชะ ผู้อำนวยการ สคส. ร่วมจัดรายการ “ที่นี่มีลมหายใจ” ทางวิทยุออนไลน์ไทยพีบีเอส เป็นประจำทุกวัน ดำเนินรายการโดย กรรณจริยา สุขรุ่ง



**ออกบูธ -** สคส.ร่วมจัดบูธนิทรรศการและร่วมเวทีเสวนา ในงาน “คนไทยขอมือหน่อย” งาน Social Expo รวมพลจิตอาสา ซึ่งจัดขึ้นเป็นปีที่ 3 โดยมูลนิธิเพื่อคนไทย บริเวณลานหน้าศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์



## ต่างประเทศ

### ‘ครูฟิลิกส์’ กดกรณนักเรียนหญิง

นักวิจัยจากสถาบันเทคโนโลยีสวิส ซูริค (ETH Zurich) เปิดเผยผลการวิจัยที่พบว่า ครูชั้นมัธยมปลายในประเทศเยอรมนี ออสเตรีย และสวิสเซอร์แลนด์ มีแนวโน้มจะให้เกรดวิชาฟิสิกส์กับนักเรียนหญิงน้อยกว่านักเรียนชาย แม้ว่าจะตอบข้อสอบเหมือนกัน เนื่องจากครูมีความเชื่อฝังหัวว่าผู้หญิงไม่เก่งคำนวณและทำให้นักเรียนหญิงมีปัญหาในการยื่นคะแนนเข้าคณะวิทยาศาสตร์ และวิศวกรรมเทคโนโลยีในระดับอุดมศึกษา

### ผ้าพันคอเพื่อเด็กหญิง

มาลาลา ยูซาฟาไซ เด็กหญิงชาวปากีสถาน 18 เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพประจำปี 2557 จับมือกับแบรนด์เสื้อผ้าชื่อดัง TOMS ร่วมกันออกแบบผ้าพันคอ “MALALA FUND X TOMS SCARF” โดยรายได้ทั้งหมดจะนำเข้ากองทุนเพื่อให้ความช่วยเหลือเด็กหญิงกว่า 60 ล้านคนทั่วโลกที่ไม่ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เนื่องจากต้องทำงานหรือถูกบังคับให้แต่งงานตั้งแต่เด็ก

### เด็กรอดูกหลอกคำประเวณี

สำนักงานสอบสวนกลาง (เอฟบีไอ) เปิดเผยว่าปัจจุบัน มีเหยื่อราว 100,000 ราย ตกเป็นเหยื่อจากการค้ำมนุษย์ในประเทศเหยื่อมักมีอายุระหว่าง 9-19 ปี และมีพื้นฐานครอบครัวดี โดยเฉพาะรายที่หลอกได้ง่าย มักจะถูกล่อลวงและบีบบังคับ ก่อนถูกลักพาตัวและบังคับให้ทำงานในธุรกิจค้าประเวณี โดยสถานที่ที่วัยรุ่นมักถูกลักพาตัวมากที่สุด ได้แก่ ห้างสรรพสินค้า ลานสกี และชายหาด

# 5 เรื่องควรรู้ เลี่ยงภัยเพศบนรถสาธารณะ

รถโดยสารสาธารณะ เป็นวิถีเดินทางที่คนไทยนิยมใช้ เพราะทั้งสะดวกและประหยัด แต่รถโดยสารสาธารณะกลับเป็นแหล่งสำคัญในการละเมิดทางเพศจดหมายข่าว สคส. นำเสนอ 5 เรื่องควรรู้ เพื่อหลีกเลี่ยงการละเมิดทางเพศเมื่อจำเป็นต้องใช้รถสาธารณะ

1. รถโดยสารที่มีผู้โดยสารแน่นขนัด จะเกิดการเบียดเสียดและอาจมีผู้ไม่หวังดีปะปนมาลอบ คล้ำ ภู โถ กับร่างกายของเรา หากไม่สามารถเลี่ยงรถแน่นได้ ควรนำกระเป๋าถือบังตัวเองด้านหน้าไว้
2. อย่าแต่งตัวสะดุดตา หรือเป็นจุดสนใจแก่ผู้ไม่หวังดี บนรถเมล์ที่มีคนเยอะ
3. รถโดยสารที่มีเบาะที่นั่งสูง ถ้าเกิดการกระทำผิดมีร้าย คนอื่นจะมองเห็นได้ยาก ถ้าเป็นไปได้ พยายามนั่งด้านนอก ติดทางเดินเพื่อหาทางหนีที่ไล่ได้สะดวก

4. พนักงานเก็บค่าโดยสารและคนขับรถ เป็นคนที่ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศควรแจ้งเรื่อง หรือขอความช่วยเหลือ ไม่ควรจัดการกับผู้กระทำด้วยตัวเอง เพราะอาจได้รับอันตราย

5. การละเมิดทางเพศบนรถโดยสารสาธารณะ ไม่ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้ให้บริการ ถ้าต้องการให้มีการลงโทษเอาผิด จำเป็นต้องแจ้งความดำเนินคดี หรือลงบันทึกประจำวัน ที่สถานีตำรวจ ◀

ข้อมูล: ศิริวรรณ แก้วน้อย  
พนักงานเก็บค่าโดยสาร และ  
ผู้ประสานงานวิจัย “สำรวจ  
สถานะสุขภาพของพนักงาน  
องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ” แผนงานสุขภาวะผู้หญิงและความเป็นธรรม  
ทางเพศ สมาคมเพศวิถีศึกษา



แผนงานสุขภาวะผู้หญิง  
และความเป็นธรรมทางเพศ

## ส่องเช็ทซ์ รอบโลก

# แก๊งค์ซิมพู เพื่อผู้หญิง



ตั้งแต่ปี 2010 ในอียิปต์มีการติดตั้งแอปพลิเคชัน HARASSmap เพื่อแจ้งเตือนถึงสถานที่ซึ่งมีการละเมิดทางเพศในกรุงไคโร โดยอาศัยการรายงานจากคนที่เจอปัญหา จากนั้นจะประมวลผลเป็นตัวเลข และแยกประเภทของการละเมิด ได้แก่ การโทรศัพท์คุกคาม การถูกละเมิดตามถูกลวนลามจากการสัมผัส รวมถึงการถูกข่มขืน ถึงวันนี้ มีผู้แจ้งเหตุผ่านแอปฯ มากกว่า 1,000 ราย เป็นผู้หญิงเกือบทุกวัย

ข้อมูลจากองค์กรสหประชาชาติระบุว่าผู้หญิงกว่า 99 เปอร์เซ็นต์ในอียิปต์เคยผ่านประสบการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต ผู้หญิงกว่า 91 เปอร์เซ็นต์บอกว่ารู้สึกไม่ปลอดภัยเวลาเดินอยู่บนท้องถนน ตรงกับข้อมูลของ HARASSmap ซึ่งพบว่าเหตุลวนลามมักเกิดขึ้นกลางวันแสบๆ บนถนน และในรถขนส่งสาธารณะ

หลายฝ่ายพยายามหามาตรการเพื่อแก้ปัญหา รวมทั้งบริษัทแท็กซี่เอกชนชื่อดัง “อูเบอร์” มีการจัดอบรมคนขับให้เข้าใจถึงปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ ตั้งแต่ความหมาย ประเภท ผลเสียและผลกระทบ รวมถึงข้อปฏิบัติเมื่อพบคนถูกละเมิดทางเพศ

ริม ฟาวซี เจ้าของธุรกิจแท็กซี่ท้องถิ่นในอียิปต์ ร่วมแคมเปญ

โดยการเปิดแท็กซี่ “สีชมพู” มีคนขับเป็นผู้หญิง ภายในรถมีกล้องวงจรปิดและไมโครโฟนเพื่อบันทึกการสนทนา มีปุ่มหยุดรถฉุกเฉิน เช่น ผู้โดยสารชายทำผิดมีร้ายคนขับ อย่างไรก็ตาม รถแท็กซี่สีชมพูเน้นให้บริการแก่ผู้หญิง

มาราม ฮารี คนขับแท็กซี่สีชมพู บอกว่า เธอมักถูกคนขับแท็กซี่ชายของบริษัทอื่น และผู้โดยสารชายลวนลาม พุดจาลามก แชวแรงๆ วิธีโต้ตอบที่เธอเรียนรู้มาคือต้องทนขับต่อไปให้ถึงที่หมาย

มีคนไม่เห็นด้วยกับแท็กซี่ผู้หญิง นักสิทธิสตรีชาวอียิปต์อย่าง บาสมา โมฮามัด บอกว่าแท็กซี่สีชมพูเป็นการใช้ประโยชน์จากความกลัวของผู้หญิง และไม่ได้แก้ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นอย่างตรงจุด และทำให้ผู้หญิงดูเป็นเพศที่อ่อนแอและต้องการการดูแลคุ้มครองเป็นพิเศษ

อย่างไรก็ตาม ผู้สนับสนุนแนวคิดรถแท็กซี่ลดปัญหาลวนลามก็เห็นว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการแก้ปัญหา เพราะเป็นการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” ให้กับผู้หญิง แต่ในระยะยาว คงต้องมีการทำงานในวงกว้างและต่อเนื่อง เพื่อเปลี่ยนสังคมให้ดีขึ้น ◀

# สุขกับเช็กซ์

ในยามรัก คงไม่มีใครคาดคิดว่าตัวเองอาจต้องตกอยู่ในสถานการณ์ความสัมพันธ์ที่ถูกทารุณทำร้าย ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจ

ข่าวร้ายก็คือ กว่าจะรู้ตัวเรื่องราวก็มักจะบานปลาย จนการแก้ไขทำได้ไม่ทันถนัด ดังนั้น ก่อนที่เหตุการณ์จะลุกลามจนยากจะเยียวยา เรามาลองสำรวจอาการกันเสียตั้งแต่เนิ่นๆ ว่าบุคลิกลักษณะแบบไหนที่สื่อเค้าว่า เขาหรือเธอคนนั้นอาจเป็นคนที่ชอบกดขี่ข่มเหง หรือทำร้ายรังแกผู้อื่น

## สัญญาณรัก อันตราย

▶ **รักแรกพบ/ บุปผเสถียรนิवास** ถ้าใครบอกว่า คุณคือรักแรกพบ คือคนที่ใช่ตั้งแต่แรกเจอ ไม่เคยรักใครเท่านี้มาก่อน รวมทั้งคำอภิเษกโรแมนติคต่างๆ และมีการพัฒนาความสัมพันธ์ที่รวดเร็วราวสายฟ้าแลบ จนคุณก็อาจรู้สึกอยู่ลึกลับ ว่ามันดูเหมือนจะเร็วเกินไป ให้ใช้ความระมัดระวังเพิ่มขึ้น อย่าเอาแต่เคลิ้มคล้อยตามโดยง่าย

▶ **คาดหวังสูงจนเกินจริง** เขาหรือเธอคนนั้น มักจะคาดหวังให้คุณเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างที่เขาต้องการอยู่ตลอดเวลา และมีท่าทีไม่พอใจเมื่อไม่ได้ตั้งใจ

▶ **ขี้ทิ้ง/ ขอบคลุม** เขาหรือเธอคนนั้น หวาดระแวงความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้างอยู่ตลอดเวลา คอยคุ้ยแฉ ไม่อยากให้คุณคบหากับคนอื่นๆ แม้แต่ญาติพี่น้องหรือเพื่อนสนิท

▶ **สันโดษ/ เก็บตัว** สาเหตุหนึ่งที่เขาหรือเธอ ไม่อยากให้คุณไปคบหาสนิทสนมกับคนอื่นๆ อาจเป็นเพราะเขาเองไม่ค่อยมีเพื่อนหรือคนอื่นในชีวิต จึงคิดอยากให้คุณเป็นของเขาเพียงคนเดียว

▶ **ขอบพูดจาทำร้ายจิตใจ** เขาหรือเธอมักจะพูดจาให้คุณเจ็บช้ำน้ำใจ ทำให้คุณรู้สึกตัวว่าไม่มีคุณค่า ด้วยความสามารถชอบหยิบยกเรื่องแย่ๆ มาพูดให้คุณรู้สึกไม่ดีซ้ำๆ ซากๆ

▶ **คิดมาก/ ขอบโทษคนอื่น** อ่อนไหวสุดๆ กับคำพูดและการกระทำของคนรอบข้าง มักจะพูดว่า คนนี้คนนั้นทำฉันโกรธ แทนที่จะบอกว่าตัวเองโกรธ แสดงให้เห็นว่าชอบโยนความผิดให้คนอื่น

▶ **ทุ่มสุดตัว** เพิ่งรู้จักกันไม่นาน แต่ให้สิ่งของหรือการกระทำที่มากผิดสังเกต ให้ระวังว่าอาจเป็นคนที่เขาแต่ใจตัวเอง เมื่ออยากได้สิ่งใดก็ยอมแลกจนสุดตัว คนลักษณะนี้ยากจะให้โดยไม่หวังผล

▶ **มีปัญหากับคนรอบข้าง** อยาดูแลความสัมพันธ์ระหว่างกัน แต่ดูด้วยว่า เขาหรือเธอคนนั้นสัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่างไร หากสัมพันธ์ได้ถึงสัญญาณอันตรายเหล่านี้ อยา มองข้าม แต่ควรระมัดระวังเพิ่มขึ้นในการพัฒนาความสัมพันธ์กับคนที่สื่อเค้าว่า อาจเป็นผู้ที่ใช้ความรุนแรง เพื่อจะไม่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากจะแก้ไขในภายภาคหน้า ◀

# คนทำ (เพราะ)รัก

## ศรินยา สิงห์ทองวรรณ

ความเข้าใจผิดในเรื่องเพศเกิดขึ้นกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น และเมื่อมีข้อสงสัย วัยรุ่นวันนี้ก็สามารถหาคำตอบได้เองจากหลากหลายช่องทาง โดยเฉพาะสื่ออินเทอร์เน็ต แต่มีไม่น้อยที่ได้รับข้อมูลผิดๆ ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ศรินยา สิงห์ทองวรรณ นักขับเคลื่อนงานด้านสุขภาวะ



ทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์ กลุ่มคนวัยใส ตำบลดอนแก้ว อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ทำกิจกรรมสนทนากลุ่มย่อยประเด็นเรื่องเพศ กับกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติเรื่องเพศให้เป็นเชิงบวก ให้เรื่องเพศเป็นเรื่องสุขภาพที่ทุกคนสามารถหาความรู้เพื่อจะดูแลตัวเอง แทนที่จะเป็นเรื่องทะเลาะงัดใจ ขำขันกันตลอดเวลา พร้อมกับนำข้อกังวลของกลุ่มเป้าหมาย มาไขข้อข้องใจและหาข้อมูลที่ถูกต้องร่วมกัน

กลุ่มคนวัยใสเน้นการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ซึ่งช่องทางให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องได้ด้วยตนเอง รวมทั้งแนะนำบริการสุขภาพทางเพศที่เป็นมิตร

ซึ่งจะเป็นบันไดขั้นแรกที่จะช่วยเสริมสร้างความฉลาดรู้เรื่องเพศให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อเขาจะได้มีเกราะป้องกันและเท่าทันภัยทางเพศได้อย่างรอบด้าน

“สิ่งสำคัญอันดับแรก เราต้องสร้างให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเองก่อน เมื่อรู้สึกดีกับตัวเองแล้ว เขาจะสามารถดูแลตัวเองและดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวังและเท่าทัน” ศรินยา กล่าวทิ้งท้าย ◀

## ศรินยา สิงห์ทองวรรณ

- อายุ 43 ปี
- การศึกษา: มหาวิทยาลัยชีวิต (เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต)
- ประสบการณ์ทำงาน
- 1. ขับเคลื่อนงานด้านการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
- 2. ขับเคลื่อนงานด้านสุขภาวะทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์
- 3. ขับเคลื่อนการทำงานสื่อสารเรื่องเพศเชิงบวกในครอบครัว

# พูดให้คิด



เด็กวันนี้เอาตัวรอดลำบากกว่ารุ่นก่อน เพราะมีสิ่งเร้ามากมาย ดังนั้นผู้ใหญ่ต้องเปิดใจ บ้านและโรงเรียนจะต้องไม่ใช่ที่พึ่งสุดท้าย แต่ต้องเป็นที่แรกที่จะสร้างความรู้เรื่องเพศ อย่างถูกต้องให้กับเด็กๆ

ศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร จีระวัฒนกุล  
นักวิชาการอิสระ กล่าวในการเสวนา  
“พลิกมุมมองเรื่องเพศ เต็มพลังชุมชน ปกป้องเด็กและเยาวชน”





# ‘มดลูกน้อย’

## นักร้องสื่อสารสุขภาพทางเพศ

Sex shop



วรรณสิงห์ ประเสริฐกุล กับกระเป๋ามดลูกน้อย

“เวลาที่เรাজัดกิจกรรม วาดหน้า วาดจิม ผู้หญิงทุกคนจะกระอักกระอ่วน วาดหน้าตัวเองได้ แต่วาดจิมไม่ได้”

**จิตติมา ภาณุเตชะ** ผู้อำนวยการมูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) เล่าถึงกระบวนการทดสอบทัศนคติเรื่องเพศ ผ่านกิจกรรม “วาดหน้า วาดจิม” ที่ผู้เข้าร่วมจะต้องวาดหน้าของตนเอง และอวัยวะเพศของตนเองให้เหมือนกับของจริงมากที่สุด กิจกรรมนี้ สคส. มักใช้เพื่อเปิดประเด็นสื่อสารเรื่องสุขภาพผู้หญิงในเวทีต่างๆ

### น้องมดลูก ตัวแทนสุขภาพผู้หญิง

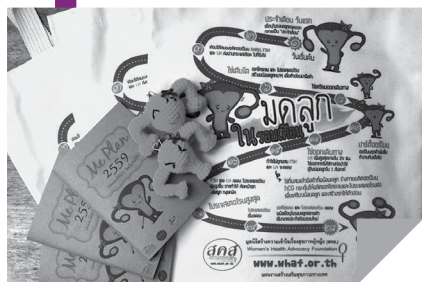
“ต้องเริ่มที่การรู้สึกดีกับร่างกายของตัวเอง” คือสิ่งที่ ผู้อำนวยการ สคส. ย้ำว่า เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพทางเพศที่ดีของผู้หญิงทุกช่วงวัย

ผลิตภัณฑ์ “น้องมดลูก” ได้รับการออกแบบจากสิ่งที่เป็นเสมือนสัญลักษณ์ของสุขภาพผู้หญิง โดยเติมความน่ารักเป็นมิตร ขณะเดียวกันก็มีบุคลิกที่สะท้อนความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อเป็นตัวแทนของผู้หญิงในการสื่อสารประเด็นสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศแก่สังคม

“ตัวการ์ตูนมดลูกจะร่วมเปิดประเด็นสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศ ให้ทุกคนในสังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญที่จะต้องมีการสื่อสารเรื่องนี้อย่างตรงไปตรงมา โดยที่ความอับอาย ความรู้สึกผิด หรือการทำให้สูญเสียคุณค่าในตนเอง จะต้องไม่ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อกีดกันคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง จากการแสวงหาความรู้ การเข้าถึงบริการสุขภาพ รวมถึงการยืนยันถึงสิทธิของตนเองเหมือนเช่นที่ผ่านมา”

ด้วยแนวความคิดเช่นนี้ สคส. จึงหวังให้ผลิตภัณฑ์ชุดน้องมดลูก ซึ่งขณะนี้ประกอบไปด้วยกระเป๋ามดลูก พวงกุญแจ และแปรงฟันเนอร์ ปี 2559 ได้เป็นสัญลักษณ์ของการเปิดประเด็นพูดคุยและสื่อสารเรื่องเพศซึ่งสังคมเคยเหมารวมว่าเป็นเรื่องส่วนตัวที่น่าอับอาย จำเป็นต้องปกปิดไว้เป็นความลับ ให้เปลี่ยนเป็นการสื่อสารระหว่างกันในแง่ความรู้ ให้เกียรติคนทุกเพศวัย และหยิบยื่นความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมแก่ผู้ที่เผชิญปัญหา แทนที่จะเป็นการซ้ำเติม หรือทอดทิ้งให้ต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง

ทั้งนี้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของทุกคนในอันที่จะช่วยกันสร้างสรรค์สังคมซึ่งเอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขและปลอดภัยสำหรับสมาชิกทุกเพศวัยเป็นสำคัญ



สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ผู้หญิงส่วนใหญ่วาดภาพอวัยวะเพศตัวเองไม่ได้

“ไม่ใช่เรื่องแปลก”

จิตติมาระบุ เพราะที่ผ่านมาสังคมไทยสอนว่าเรื่องเพศ

เป็นสิ่งที่น่าอาย เมื่อเด็กหญิงเข้าสู่วัยเยาว์รู้จักร่างกายตนเอง มีการจับต้องอวัยวะเพศตัวเอง ก็จะถูกผู้ใหญ่ดูว่าห้ามปรามว่าเป็นเด็กผู้หญิงต้องไม่พูดเรื่องแบบนี้ สกปรก น่าเกลียด

เมื่อเด็กหญิงเติบโตขึ้น จึงขาดทักษะที่จะดูแลร่างกายของตนเอง เนื่องจากความอาย ไม่กล้าพูดคุยและหาข้อมูลความรู้เรื่องเพศ นำมาซึ่งปัญหาต่างๆ เช่น การท้องไม่พร้อม การติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ และปัญหาความรุนแรงทางเพศ

ในทางกลับกัน ทัศนคติเรื่องเพศของผู้ชายมีแนวโน้มเป็นการเสริมสร้างปมเด่น การโอ้อวดถึงการมีประสบการณ์ทางเพศที่เหนือกว่า เก่งกว่า แพ้ไม่ได้ ก็ย้อนกลับมาทำร้ายฝ่ายชายที่เติบโตท่ามกลางความไม่รู้ หรือรู้ไม่จริง จนนำพาตนเองไปสู่ภัยอันตรายจนถึงแก่ชีวิต และสร้างความเสียหายทุกซีกทุกด้านรอบข้างในหลากหลายกรณีด้วยเช่นกัน

### สมัครเป็นสมาชิกครอบครัว สคส.

มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) เชิญชวนสมัครเป็นสมาชิกรายปี สิทธิประโยชน์ประกอบด้วย

จดหมายข่าว ราย 3 เดือน รวม 4 ฉบับ,

ผลิตภัณฑ์ “มดลูกน้อย” ครบชุด,

ข่าวสาร รับแจ้งข่าวกิจกรรมของ สคส. ผ่านทางอีเมล และรับส่วนลด 20% สำหรับทุกผลิตภัณฑ์ของ สคส.

ค่าสมัครสมาชิก 200 บาท/ปี

ผ่านบัญชี มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาประชาชนิเวศน์ 1

บัญชีเลขที่ 280-1-24116-4

สำเนาเอกสารการโอน พร้อมชื่อ-ที่อยู่ สำหรับการจัดส่งจดหมายข่าว สคส.มายังอีเมล [whafbook@gmail.com](mailto:whafbook@gmail.com)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางโทรศัพท์ 09-4249-2455

### ‘พิภักดิ์เพศ’ รายการใหม่ทางไทยพีบีเอส

ขอเชิญติดตามรับฟังรายการวิทยุออนไลน์ “พิภักดิ์เพศ” รายการที่จะชวนผู้ฟังเปิดโลกทัศน์ให้กว้างไกล มองเรื่อง



เพศทั้งในและต่างประเทศในหลากหลายมิติ ทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมือง ดำเนินรายการโดย **จิตติมา ภาณุเตชะ** ผู้อำนวยการ สคส. และ **รัชดา ธราภาค** หัวหน้าฝ่ายสื่อสารและบรรณาธิการ สคส.

ติดตามรับฟังได้ทางเว็บไซต์ [thaibsonline.net](http://thaibsonline.net) เป็นประจำ

ทุกวันเสาร์ เวลา 10.00-11.00 น. หรือรับฟังรายการย้อนหลังได้ที่เว็บไซต์เดียวกัน

