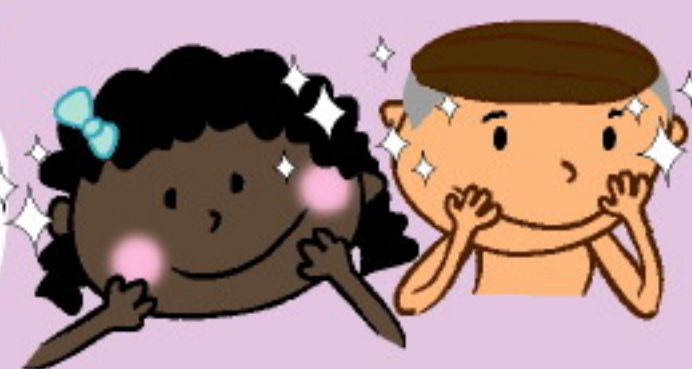


คนที่มีความสุขทางเพศเป็นอย่างไร



◦ รักใจในรูปร่าง หน้าตา
สีผิวของตัวเอง

◦ สัมผัส เรียบรู้
ดูแล้วยะเพศ
ของตัวเองเหมือน
กับที่กำกับใบหน้า



SEX

◦ เล่าประสบการณ์
ชักถามและให้ข้อมูล
เรื่องเพศ โดยไม่รู้สึก
ขบขัน เป็นอาย หรือ
รังเกียจ

ต้องพร้อม
ต้องเต็มใจ
ต้องปลอดภัย



ต้องพร้อม
ต้องเต็มใจ
ต้องปลอดภัย

ท่ามกลาง “ต้องพร้อม ต้องเต็มใจ ต้องปลอดภัย”
คือเพศสัมพันธ์ที่คุณและคู่ต้องการ

เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม
ก่อนมีเพศสัมพันธ์เพื่อ
ให้ปลอดภัยจากการท้อง
ไม่พร้อม และการติด
เชื้อเอชไอวี



ปฏิบัติต่อคนที่มีความแตกต่างจากตัวเอง
ด้วยความเคารพ เช่น สาวประเภทสอง
หญิงรักหญิง ชายรักชาย หรือผู้ที่รักสองเพศ



ปฏิบัติกับเพื่อน คู่รัก และคนรอบข้าง
ด้วยความเคารพและเท่าเทียม ไม่ให้
ความเป็นเพศหญิงหรือเพศชายมาเป็น
อุปสรรคขวางกั้น

หากล้างตากว้างหาข้อมูลที่ต้องการ รอบด้าน
เพื่อให้ตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปลอดภัย
และมีความสุข และพร้อมรับผิดชอบต่อผล
ที่จะตามมา



รักตัวเองให้เป็น ไม่ต้องพยายามปรับแต่งร่างกาย พฤติกรรม
และความรู้สึก เพียงเพื่อจุดประสงค์ ไม่ให้คู่รักทอดทิ้งเราไป
 ฯลฯ

วัยเด็กกับสุขภาพทางเพศ

เด็กเล็ก อายุประมาณ 5-8 ขวบ จะเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศ ที่สังคมคาดหวังต่อพวกเขาบ้างแล้ว เช่น การแต่งตัว และกิจกรรม การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเพศของพวกเขา และเริ่มสนใจว่าเด็กๆ อย่างพวกเขาเกิดมาได้อย่างไร

เคล็ดลับการเลี้ยงดูเด็กเล็กให้เติบโตขึ้นอย่างมีพื้นฐานสุขภาพทางเพศ ผู้ใหญ่ต้อง ...

๐ ให้ออกกำลังกายได้เล่น และเรียนรู้ โดยไม่นำเอาเพศของพวกเขามาเป็นกรอบกำหนด

เด็กผู้หญิงเล่นฟุตบอลได้ ถ้าเขาอยากเล่น ได้ปีนป่ายต้นไม้ เมื่อมีเวลา ร่างกายทุกส่วน และสร้างความมั่นใจในตัวเองผ่านการเรียนรู้โลกกว้าง

เด็กผู้ชายก็มีความละเอียดอ่อนได้ ถ้าถูกสอนให้ชื่นชม ความงามของธรรมชาติรอบตัว เด็กผู้ชายจึงไม่ควรเล่นแต่ปืน ดาบ หรือรถถัง

ทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายควรถูกฝึกให้ดูแลเรื่องส่วนตัวของตัวเอง เช่น การเก็บที่นอน เก็บข้าวของส่วนตัวให้เข้าที่ ช่วยงานบ้านและงานในครัวเล็กๆ น้อยๆ ที่เหมาะสมกับ ความสามารถตามวัย

๐ เลี้ยงดูเด็กๆ ให้เป็นตัวของตัวเอง และรู้จักแสดงความเห็น...

ให้เด็กๆ ได้เลือกเสื้อผ้า สีขาวของเครื่องใช้ของเขาเอง อย่าไปคิดแทน เช่น คิดว่าผู้ชายต้องใส่สีน้ำเงิน ผู้หญิงต้องใส่สีชมพู เท่านั้น

๐ เลิกกดดันเด็กอย่างผิดๆ ว่า ผู้ชายต้องเป็นผู้ใหญ่และร้องไห้ไม่ได้

การยึดเอาเพศของเด็กมาเป็นกรอบในการสอน ส่งผลให้เด็กผู้ชายไม่กล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึก แต่จิตใจ เปราะบาง และเรียนรู้ผิดๆ ว่าต้องแสดงความก้าวร้าว และใช้ความรุนแรงจึงจะเป็นผู้ชายเต็มตัว

๐ ไม่ตำหนิหรือทำโทษ เมื่อเด็กๆ ทั้งผู้หญิง และผู้ชายจับต้องอวัยวะเพศของเขา

เพราะเขากำลังอยู่ในวัยอยากรู้อยากเห็น การสอนว่าอวัยวะเพศเป็นของต่ำและสกปรก จะทำให้เด็กๆ รู้สึกรังเกียจอวัยวะเพศของตัวเองอยู่ลึกๆ เมื่อโตขึ้นก็จะไม่กล้าถามข้อมูล และไม่ใส่ใจในสุขภาพทางเพศของตัวเอง

๐ สอนเด็กๆ ว่าอวัยวะเพศ แต่ละส่วนเรียกว่าอะไร และมีหน้าที่อย่างไร ไม่ต่างจากการสอนเรื่อง จมูก ตา ฯลฯ

๐ สอนให้เด็กๆ รู้ว่า เด็กทุกคนเกิดมาไม่มีใครเหมือนกันเลย

อาจจะรูปร่าง หน้าตา สีผิว หรือเพศต่างกัน แต่เด็กๆ ทุกคนเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน และเป็นน้องที่ดีด้วยกันได้ จะได้มีเพื่อนหลายๆ แบบ

๐ สอนเด็กๆ ให้รู้ว่าเขาเป็นเจ้าของ ร่างกายตัวเอง

เขาสามารถปฏิเสธไม่ให้ผู้ใหญ่หรือเพื่อนๆ มาจับต้อง ร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะเพศของเขาได้

เคล็ดลับทั้งหลายนี้ ท่องจำไว้สั้นๆ ว่า ข้อมูลพร้อมยังไม่พอ ใจต้องพร้อมด้วย

มาเตรียมใจให้พร้อมด้วยการตรวจสอบมุมมองเรื่องเพศของตัวเองกันเถอะ ว่าป็นใจที่เปิดกว้างและไม่เอาเพศของเด็กมาเป็นกรอบกักขังการพัฒนาศักยภาพของพวกเขา

เด็กก่อนวัยรุ่นกับสุขภาพทางเพศ

เด็กก่อนวัยรุ่น อายุประมาณ 9-12 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องเตรียมความพร้อมหลายๆ ด้านเพื่อก้าวสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง
เด็กก่อนวัยรุ่น ควรได้รับการเตรียมตัวเพื่อให้มีพื้นฐานสุขภาพทางเพศ ...

ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และพร้อมใช้ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ เช่น

- การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าวัยรุ่นแบบมีเรื่องปกติ ผู้ใหญ่หรือแม่แต่เด็กๆเองไม่ควรนำมาล้อเลียนกันให้โกรธ หรืออับอาย
- การมีอารมณ์เพศเป็นเรื่องปกติ และส่วนใหญ่เป็นผลจากการเรียนรู้ทางสังคม สิ่งกระตุ้นให้แต่ละคนเกิดอารมณ์เพศจึงไม่เหมือนกัน แต่ที่สำคัญคือ ต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์เพศได้อย่างปลอดภัย



- การมีแฟนเป็นการเรียนรู้ทางสังคมแบบหนึ่ง เพราะเมื่อเรารู้สึกดีกับใครๆ นั้น และได้เรียนรู้ใส่ใจต่อกันมากขึ้นทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ว่าเราเหมาะกับคนแบบไหน การถูกแฟนบอกเลิกจึงไม่ใช่ความทุกข์หรือการเสียหน้าเลย แต่กลับเปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้คนหลายๆ แบบ
- 'เพศ' ไม่เป็นอุปสรรคต่อความรู้สึกดีๆ ที่มีให้กัน เราอาจรู้สึกดี และอยากจะเป็นแฟนกับคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ หรือทั้งสองเพศก็ได้เพียงแค่นี้มีความเอื้ออาทร เคารพกัน และมีความสุขเมื่ออยู่ด้วยกัน



- เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องต้องเรียนรู้ เช่น เพศสัมพันธ์คืออะไร เพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันแบบอย่างไร และทำให้เกิดอะไรตามมาบ้าง เพศสัมพันธ์ที่ป้องกันทำได้อย่างไรบ้างและส่งผลอย่างไรตามมา
- ครอบครัวมีหลายแบบ บางครอบครัวมีทั้งแม่และพ่อ บางครอบครัวมีแม่หรือพ่อเพียงลำพัง หรือเด็กบางคนอาจถูกเลี้ยงดูจากตา ยาย หรือญาติๆ ความแตกต่างนี้เป็นเรื่องปกติของสังคม ครอบครัวรูปแบบต่างๆ ไม่ได้มีคุณค่าต่างกัน



ได้รับการเลี้ยงดูให้ ...

- รู้สึกดีกับร่างกายของตัวเองทุกส่วน
- แยกแยะได้ว่าอวัยวะเพศ ไม่ได้เป็นตัวกำหนดความสามารถและบุคลิกภาพ เด็กผู้หญิงและผู้ชายที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีหัวใจในตัวเอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อ่อนโยนกับผู้อื่น มีความละเอียดรอบคอบ กล้าหาญ มีจิตใจเข้มแข็ง ได้เหมือนกัน
- แยกแยะได้ว่าอวัยวะเพศไม่ได้เป็นตัวกำหนดอารมณ์ ความรู้สึก การรักคนเพศเดียวกัน ต่างเพศ หรือรักทั้งสองเพศเป็นเรื่องปกติ

ได้ฝึกที่จะ...

- ร่วมรับผิดชอบในครอบครัว เด็กผู้ชายได้ฝึกช่วยเหลืองานบ้าน เช่น ทำหน้าที่ดูบ้าน ล้างจาน ซักผ้า เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่กลายเป็นภาระของผู้หญิงที่เปิ่นารรยา หรือลูกสาว ส่วนเด็กผู้หญิงได้ฝึกทำงานช่างง่ายๆ เช่น เปลี่ยนหลอดไฟ ทำสวน ขุดดิน เพื่อให้มีงานตัวเองได้และแข็งแรง
- ตัดสินใจด้วยตัวเองและฝึกรับผิดชอบผลที่จะตามมาด้วย โดยผู้ใหญ่คอยแนะนำอยู่ห่างๆ ที่กระตุ้นต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝน การที่ผู้ใหญ่รักใจร้อนและตัดสินใจแทนเด็กๆ เรื่องทำให้เด็กๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่รู้วิธีหาข้อมูล ไม่ได้ฝึกคิดการตัดสินใจ ผลเสียของทางเลือกแบบต่างๆ การตัดสินใจที่มักเป็นไปตามอารมณ์ชั่ววูบ
- ยืนหยัดความเห็นและความต้องการของตัวเอง เพราะเป็นทักษะพื้นฐานที่ต้องฝึกฝนสำหรับการใช้ชีวิตในอนาคต เช่น ช่วยให้เรากล้าตัดสินใจหาตัวเองออกจากความสัมพันธ์กับคู่ที่ใช้ความรุนแรง หรือไม่เคารพความเห็นของเรา



อยู่ในสังคมที่ ...

- ผู้ใหญ่ยินดีพูดคุยและตอบคำถามเรื่องเพศแก่เด็กๆ อย่างตรงไปตรงมา
- ผู้ใหญ่เปิดใจกว้าง ตระหนักว่าสังคมมีหลากหลายเพศ ทั้งผู้หญิง ผู้ชาย เกย์ สาวประเภทสอง หญิงรักหญิง และคนรักสองเพศ ที่สำคัญคือ ต้องเคารพสิทธิของคนเหล่านี้



วัยรุ่นกับสุขภาพทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ไม่มีวัยรุ่นคนไหนกลายเป็นผู้ใหญ่ได้เพียงชั่วข้ามคืน และมีคำตอบทุกอย่างสำหรับการใช้ชีวิตข้างหน้า เพราะชีวิตเป็นการเดินทางที่ลวก

วัยรุ่นอายุประมาณ 13 - 18 ปี จะเป็นคนที่มีสุขภาพทางเพศ ถ้า...

ได้รับข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้อง และรอบด้าน เช่น

- รู้จักร่างกายตัวเองอย่างลึกซึ้ง สังเกตและบันทึกการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพราะเมื่อมีอาการผิดปกติ แม้เพียงเล็กน้อย ก็รีบปรึกษาแพทย์ของเราจะได้เร็ว และให้ข้อมูลกับแพทย์ได้โดยละเอียด เช่น ผู้หญิงต้องบันทึกประจำเดือนทุกเดือน



- เพศสัมพันธ์ มีทั้งแง่ของความสุข และการคำนึงถึงความปลอดภัย จึงควรมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับวิธีการและอุปกรณ์เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเพื่อให้ยับยั้งความรู้เท่าทันได้เฝ้าระวังที่จำเป็น
- ชีวิตทางเพศของคนในสังคมมีความหลากหลาย สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดปกติ หรือเบี่ยงเบน เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามเวลา และประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละคน
- การเคารพสิทธิทางเพศของตนเองและผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นในการมีความสุขและมีสุขภาพดี

ได้รับการอบรมให้...

- มองความรักและเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่เรื่องของอารมณ์หรือความรู้สึกชั่วขณะ ไม่ควรมองว่าเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายเป็นฝ่ายได้กำไร ส่วนผู้หญิงเป็นฝ่ายเสียตัว และหมดคุณค่า หรือหากไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์กับคู่รัก ผู้ชายจะเสียหน้าหรือเสียศักดิ์ศรี
- แยกแยะได้ว่า ความพร้อมทางร่างกายเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่มีความสุขและปลอดภัยได้ เพราะ “ใจ” ไม่ใช่แค่เรื่องสนุกแต่มีผลติดตามมาอีกมาก ความพร้อมในแง่ของความรู้และทักษะในการป้องกันผลดีและผลเสียของเซ็กส์ จึงเป็นเรื่องจำเป็นมากอีกอย่างหนึ่ง



- มองว่าการช่วยตัวเองให้มีความสุขทางเพศเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่ความผิดหรือการทำบาป และไม่ใช่ “การหมกมุ่นอยู่กับเรื่องโง่”
- มีความสุขและมั่นใจในวิถีทางเพศที่ตัวเองเลือก เช่น อาจรักคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ หรือทั้งสองเพศ ถ้าการเลือกนั้นอยู่บนพื้นฐานของความพึงพอใจ และการเคารพกัน
- แยกแยะระหว่างการตั้งท้องกับการเป็นแม่ได้ เพราะการตั้งท้องเป็นเรื่องทางร่างกาย ส่วนการเป็นแม่ เป็นการเรียนรู้ทางสังคม ไม่ใช่เรื่องธรรมชาติที่ติดตัวผู้หญิงมาแต่เกิด ถ้ามีความพร้อมจริงๆ ผู้ชายบางคนก็สามารถทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็กได้ดี ในขณะที่ผู้หญิงบางคนไม่มีความพร้อมก็ไม่สามารถดูแลเด็กได้ดีพอ



- รักตัวเองให้เป็น ซึ่งไม่ใช่ความเห็นแก่ตัวแต่เป็นการดูแลร่างกายและจิตใจ เพื่อตัวเองอย่างแท้จริงไม่ใช่การพยายามปรุงแต่งร่างกาย นடுத்தกรรม และแม้กระทั่งอารมณ์ ความรู้สึกเพื่อให้คู่รักชื่นชมไม่ทอดทิ้งเราไป
- แยกแยะระหว่างภาพมายากับความจริงเรื่องความงาม ความหล่อได้ เพราะบ่อยครั้งจะมีรูปร่างหน้าตา และสีผิวตามอย่างโฆษณาทีวี หรือนิตยสาร อย่างตกเป็นเหยื่อของคำโฆษณาที่หวังเพียงเงินจากเรา

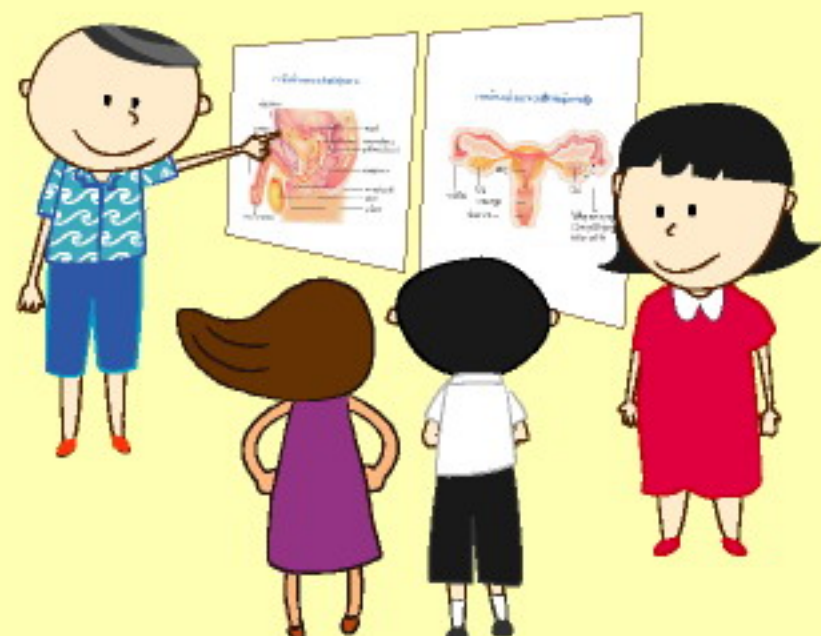


ได้ฝึกที่จะ...

- “แตกต่าง” และเป็นตัวของตัวเอง เพราะวัยรุ่นคือมนุษย์ ไม่ใช่หุ่นยนต์ การคิดต่างจึงเป็นเรื่องปกติ จึงไม่ต้องกังวล ถ้ามีความเห็นและรสนิยมต่างจากเพื่อนสนิท เช่น การแต่งกาย การเลือกคบเพื่อน และการแก้ปัญหาต่างๆ
- ใช้อุปกรณ์เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง
- สร้างความสัมพันธ์กับคู่ บารมีฐานของความเท่าเทียม และรับผิดชอบ
- บอกเล่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารเรื่องเพศเชิงบวก

อยู่ในสังคมที่...

- ผู้ใหญ่เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ ว่าต้องใช้เวลาในการสั่งสมความรู้ ประสบการณ์ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง จึงจะสามารถมีเพศสัมพันธ์ที่มีความสุขและปลอดภัยได้ และต้องไม่ลืมนึกถึงการให้ข้อมูลเรื่องเพศแก่วัยรุ่นจะเป็นการชี้แจงให้กระจ่าง
- มีบริการสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น ที่เป็นมิตรและเข้าใจวิถีทางเพศของวัยรุ่น
- กฎหมาย นโยบายไม่ปิดกั้นการแสดงออกทางเพศของวัยรุ่น ทั้งด้านความคิด และพฤติกรรม หากการแสดงออกนั้นไม่ไปละเมิดผู้อื่น

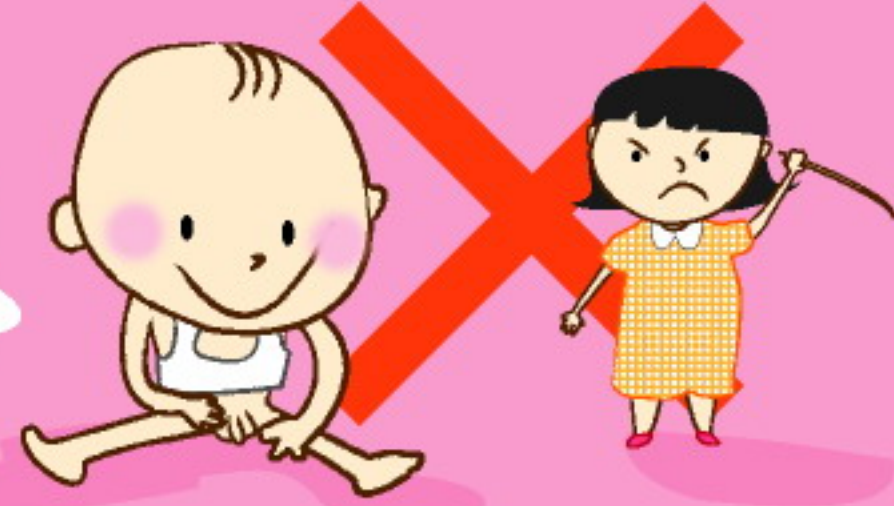


แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ
มูลนิธิสร้างสุขภาพเพื่อสังคม (สคส.)
12/22 ถนนเทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2591-1224 ถึง 5 โทรสาร 0-2591-1099 www.whaf.or.th

สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศ

เคล็ดลับการสร้างสังคมที่เอื้อให้เรามีสุขภาวะทางเพศ ทั้งความเชื่อผิดๆ และหันมาปลูกฝังความคิดใหม่ว่า ...

- เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องสกปรก ลามก หรืออันตราย แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อใช้ชีวิตในสังคม เป็นเรื่องความสุขความพึงพอใจ และความสัมพันธ์ที่เคารพในสิทธิของตนเอง และผู้อื่น

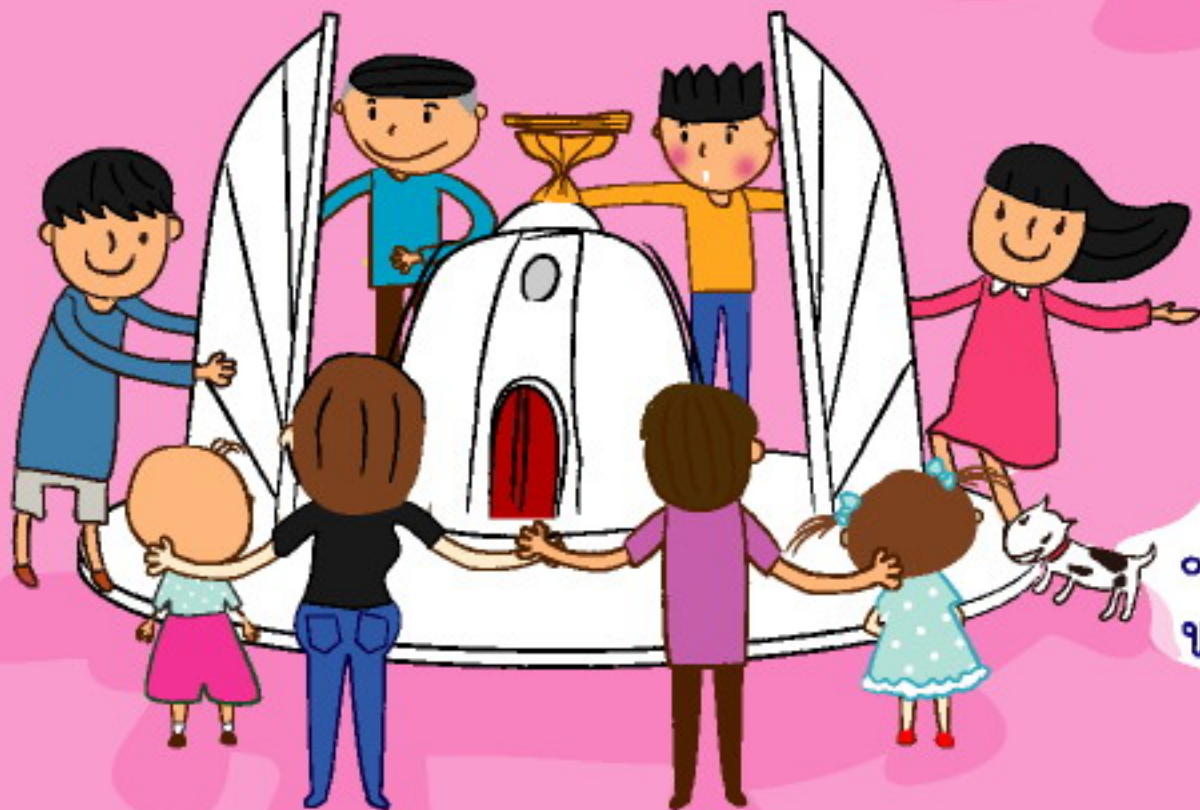


- การแสดงออกทางเพศ อย่างอิสระ มีความสุข ปลอดภัย และเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นเป็นสิทธิพื้นฐานของทุกคนในสังคม ไม่ว่าจะแสดงออกทางกาย ทางอารมณ์ ความรู้สึก และทางความคิด เช่น การแต่งตัว ความรักที่มีต่อคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ การสร้างสัมพันธ์ภาพ และการหาข้อมูลเรื่องเพศ ฯลฯ

- คนทุกเพศ ทุกวัย ต้องได้รับข้อมูล เรื่องเพศที่ถูกต้อง รอบด้าน และทันต่อการใช้งาน



- คนทุกเพศ ทุกวัย ควรได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องเพศด้วยความรู้สึก ปลอดภัย และไม่ถูกตำหนิ



- รัฐบาลต้องออกกฎหมาย นโยบาย หรือระเบียบที่คุ้มครองสิทธิทางเพศของคนทุกเพศ ทุกวัย



- บริการสังคมและสุขภาพต้องเป็นมิตร คนทุกเพศ ทุกวัยเข้าถึงได้สะดวก และสบายใจ