

เคล็ดลับ การมีสุขภาวะทางเพศ



แผนกงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ
มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คนที่มีสุขภาวะทางเพศเป็นอย่างไร



มั่นใจในรูปร่าง
หน้าตา
สีผิวของตัวเอง



ล้มเหลว เรียนรู้
คุ้มครองด้วยเพศของตัวเอง
เมื่อกับกันที่ทำกับใบหน้า



เล่าประสบการณ์ ซ้ำถามและให้ข้อมูล
เรื่องเพศ โดยไม่รู้สึกเป็นบันดาล
เบินภายใน หรือรังเกียจ



ห่วงคิด 'ต้องพึ่งพา ต้องเต็มใจ ต้อง
ปลดปล่อย' คือเพศสัมพันธ์ที่คุณและคู่
ต้องการ

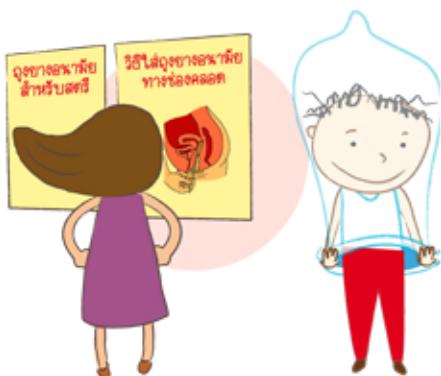
คนที่มีสุขภาวะทางเพศเป็นอย่างไร



ปฏิบัติต่อคนที่มีวิถีทางเพศแตกต่าง
จากตัวเองด้วยความเคารพ เช่น
สาวประเภทสอง หญิงรักหญิง
ชายรักชาย หรือผู้ที่รักสองเพศ



ปฏิบัติกับเพื่อน คู่รัก และคนรอบตัว
ด้วยความเคาร普และเท่าเทียม ไม่ให้
ความเป็นเพศหญิงหรือเพศชายมาเป็น
อุปสรรคทางก้าม



เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนมี
เพศสัมพันธ์ เพื่อให้ปลอดภัยจากการ
ห้องไม่พร้อม และการติดเชื้อเอชไอวี

คนที่มีสุขภาวะทางเพศเป็นอย่างไร



หากว่างหากว่างหากข้อมูลที่ถูกต้อง
รอบด้าน เพื่อให้ตัดสินใจเมื่อเพศสัมพันธ์
ได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข และ
พร้อมรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมา



รักตัวเองให้เป็น ไม่ต้องพยายาม
ปรับแต่งร่างกาย พฤติกรรม และความ
รู้สึก เพียงเพื่อฉุนรัง ไม่ให้คุ้รากอดทิ้ง
เราไป



สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศ

เคล็ดลับการสร้างสังคมที่เอื้อให้เรามีสุขภาวะทางเพศ ก็คือความเปิด ใจ และหันมาปลูกฝังความคิดใหม่ว่า...



เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องสกปรก لامก หรือ อันตราย แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อใช้ชีวิต ในสังคม เป็นเรื่องความสุข ความพึงพอใจ และความล้มเหลว ที่ควรฟณาลิธิของตัวเองและผู้อื่น

การแสดงออกทางเพศ อย่างอิสระ มีความสุข ปลอดภัย และเครียด寥寥 ของตัวเองและผู้อื่น เป็นสิทธิพื้นฐานของทุกคนในสังคม ไม่ว่าจะแสดงออกทางกาย ทางอารมณ์ ความรู้สึก และทางความคิด เช่น การแต่งตัว ความรักที่มีต่อกันและเดียวกัน หรือต่างเพศ การสร้างสัมพันธภาพ และการหาข้อมูลเรื่องเพศ ๆ



สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศ

ไม่ให้เพศมาเป็น
กรอบกำหนดว่าคนๆ
นั้น ควรคิด และ
แสดงออกอย่างไร
 เช่น ถ้าคิดว่าการ
รักนวลส่วนตัวเป็น
เรื่องดีก็ต้องสนับสนุน
 ทุกเพศ อายุกำหนด
 ไว้เฉพาะเพศหนุ่ม



คนทุกเพศ ทุกวัย ควรได้แลกเปลี่ยน
 ประสบการณ์เรื่องเพศด้วยความรู้สึก
 ปลอดภัย และไม่ถูกตำหนิ

คนทุกเพศ ทุกวัย
 ต้องได้รับข้อมูลเรื่อง
 เพศที่ถูกต้อง
 รอบด้าน และทัน
 ต่อการใช้งาน



สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศ



รัฐบาลต้องออกกฎหมาย นโยบาย
หรือระเบียบที่คุ้มครองสิทธิทางเพศของ
คนทุกเพศ ทุกวัย

บริการสังคมและสุขภาพต้อง^{เป็นมิตร} คนทุกเพศ ทุกวัย
เข้าถึงได้สะดวก และสบายใจ



อย่าลืมว่า เราจะมีสุขภาวะทางเพศได้
ก็ต่อเมื่อเรารอญี่งุในสังคมที่สนับสนุนให้เรามีสุขภาวะทางเพศ



สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศแท้จริง
เรื่องเพศ ไม่ได้หมายถึงเพศสัมพันธ์เท่านั้น
แต่คือการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวกับหัวใจในสิ่งเพศ



จัดผนึกโดย

แผนงานสร้างเสริมอุปภัติภาวะทางเพศ
มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องอุปภัติ (สกส.)
12/22 ถนน เทศบาลลังเคราะห์
แขวงลาด腋ว่า เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๑ ๑๒๒๔ - ๕ โทรสาร ๐ ๒๕๙๑ ๑๐๙๙
อีเมล contact@whaf.or.th เว็บไซต์ www.whaf.or.th

ผู้มีครรชที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ จำนวน ๑๐,๐๐๐ แผ่น
ผู้มีครรชที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ จำนวน ๑๐,๐๐๐ แผ่น
ผู้มีครรชที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓ จำนวน ๑๐,๐๐๐ แผ่น

พิลกรรณ Sister Print & Media
ภาพประกอบ บริษัท มีโนวอิง จำกัด