

# 2 “เรื่องเพศ ไม่ใช่เรื่องซีโฟรงให้กระรอก...”

## กลุ่มคนวัยใส จังหวัดเชียงใหม่

### ค.ญ.พิชญ์ มณีวรรณ (ใบตอง) นักเรียนชั้นม. 1 และ "นิกส์สื่อสารสุขภาวะทางเพศตำบลดอนแก้ว" จ.เชียงใหม่

"หนูสนุกกับการได้มาเป็นนักสื่อสารสุขภาวะทางเพศ นอกจากได้เรียนรู้เรื่องสุขอนามัยทางเพศแล้วหนูยังได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ จากการร่วมโครงการนี้ด้วย อย่างเช่นก่อนหน้านี้พี่ๆ ที่โครงการได้พาไปอบรมทักษะการพูดต่อหน้าคนเยอะๆ หนูได้ฝึกพิธีเซ่นท์หน้าห้อง พอได้มาฝึกบ่อยๆ หนูไม่ต้องใช้ไมค์ก็พูดได้ แต่ก่อนจะลั่นมาก เล็กเล็กหน้าเวที แต่เดี๋ยวนี้หนูชอบเสนอนตัวเป็นคนพิธีเซ่นท์ที่โรงเรียน"

#### นักสื่อสารสุขภาวะทางเพศต้องรู้อะไรบ้าง

"ที่บ้าน "คนวัยใส" หนูได้เรียนรู้วิธีเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น ทำความสะอาดร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะเพศ การทำความสะอาดชุดชั้นใน และวิธีปกป้องตัวเองจากการคุกคามทางเพศโดยผู้ใหญ่ที่อาจเกิดขึ้นได้ เรียนวิธีพับกางเกงใน พับผ้าอนามัยที่ใช้แล้วม้วนเก็บก่อนทิ้งเพื่อไม่ให้จุจาดตาคนอื่น หนูได้เอาไปสอนเพื่อนด้วย ที่นี้สอนลงรายละเอียดมากกว่าที่หนูเรียนในโรงเรียน และสอนแบบให้ทดลองทำโดยใช้ตุ๊กตาทายาง ทำให้การเรียนสนุกไม่น่าเบื่อ"

"หลังจากมาร่วมโครงการได้หนึ่งปี ความคิดของหนูเกี่ยวกับเรื่องเพศก็เปลี่ยนไป แต่ก่อนหนูนอยมากที่จะพูดเรื่องนี้ แต่ตอนนี้หนูมองว่าเป็นเรื่องธรรมชาติเป็นเรื่องในชีวิตประจำวัน เพราะเรื่องเพศมิใช่จำกัดอยู่แค่ความสัมพันธ์ทางเพศ แต่ยังรวมไปถึงการดูแลสุขภาพรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศทุกวัน และป้องกันตัวเองจากรายทางเพศด้วย หนูจึง เข้าใจแล้วว่าทำไม

คุณแม่พามาเข้าโครงการและคุณแม่เองก็มาช่วยเป็นอาสาสมัครด้วย เดี่ยวนี้หนูสามารถคุยเรื่องเพศกับพ่อแม่ได้ ทำให้เราใกล้ชิดกันมากขึ้น เพราะเราคุยกันได้ทุกเรื่อง"

#### ถ้าอยากจะสื่อสารเรื่องสุขภาวะทางเพศต่อไป...

"โตขึ้นหนูอยากเป็นนักเขียนนิยายหรือการ์ตูน ถ้าเป็นหนังสือสำหรับเด็กประถมอาจจะเป็นเรื่องดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ มีตัวละครเป็นน้องเลื้อยกับน้องกางเกงใน ที่หนูอยากเขียนเรื่องนี้เพราะเด็กผู้หญิงเล็กๆ บางคนไม่ชอบใส่กางเกงในทำให้เชื้อโรคเข้าช่องคลอดได้ง่าย บางคนไม่ชอบใส่เลื้อยกับแต่ถ้าเลื้อยนักเรียนบางทีจะดูไม่เรียบร้อย ถ้า เป็นหนังสือสำหรับเด็กมัธยมอาจจะเป็นเรื่องเปรียบเทียบของวัยรุ่นชาย-หญิง 2 คู่ ให้เห็นผลของการมีเพศสัมพันธ์แบบปลอดภัยและแบบเสี่ยง คู่หนึ่งมีเพศสัมพันธ์แบบป้องกันและเรียนต่อไปเรื่อยๆ อีกคู่หนึ่งมีเพศสัมพันธ์แต่ผู้ชายไม่ได้ป้องกัน ผู้หญิงเลยตั้งท้องแล้วติดเอดส์แต่ผู้ชายไม่รับผิดชอบ"

#### เรื่องเพศ ไม่ใช่เรื่องซีโฟรงให้กระรอก

"หนูคิดว่าการสอนเรื่องเพศไม่ได้กระตุ้นให้เด็กอยากทำจริงเสมอไป การมีความรู้ไว้ป้องกันตัวเองดีกว่าไม่มี เราอาจจะไม่ได้ใช้ตอนนี้แต่อนาคตเราไม่รู้ ถ้าไม่มีการอบรมความรู้ที่ถูกต้องและเปิดเผย วัยรุ่นอาจรับเอาข้อมูลผิดๆจาก



แหล่งอื่น เมื่อนำไปทำตามแล้วก็อาจพลาดติดโรคทางเพศสัมพันธ์หรือตั้งครรภ์ได้ ส่วนตัวแล้วคิดว่าอย่ามีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนดีที่สุดเพราะไม่มีอุปกรณ์คุมกำเนิดอะไรที่กันได้ 100% ควรรอจนกว่าจะแต่งงาน มันอาจจะฟังดูโบราณแต่ไบต้องคิดว่าถ้าผู้ชายจริงใจยอมรอได้ ไม่กดดันเรา หนูคิดว่าความรักคือการให้ แต่ไม่ใช่ให้จนตัวเราเดือดร้อนเป็นทุกข์ ให้แล้วเราต้องมีความสุขและไม่ต้องตามไปแก้ปัญหาภายหลัง ที่สำคัญเราต้องรักตัวเองและรู้วิธีป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยด้วย"

**โครงการ** พัฒนาศักยภาพ "นักสื่อสารสุขภาพทางเพศตำบลดอนแก้ว" ของกลุ่ม "คนวัยใส" เพื่อสร้างนักสื่อสารสุขภาพทางเพศ จำนวน 20 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นวิทยากรให้ความรู้ด้านสุขภาพทางเพศให้กับเด็กนักเรียนชั้นป.5 ถึงม.3 ในอำเภอสารภี จ. เชียงใหม่"

### กิจกรรม

อบรมทักษะการเป็นวิทยากรให้กับวัยรุ่นแกนนำ 20 คน ให้สามารถจัดทำกิจกรรมให้ความรู้พื้นฐาน 4 อย่างได้แก่ 1) "เพศคืออะไร?" เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติทางเพศว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและกินความหมายกว้างกว่าการมี เพศสัมพันธ์ 2) เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น 3) เตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น เช่น วิธีใช้ผ้าอนามัย การทำความสะอาดอวัยวะเพศ การป้องกันกลิ่นตัว การทำความสะอาดชุดชั้นใน เป็นต้น 4) วิธีคุมกำเนิดแบบต่างๆ การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย การป้องกันตัวเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์