

# คู่มือคูใจ วัยแรกคลิก

Love@1st\_Click Guidebook



**กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA)** เป็นองค์กรระหว่างประเทศเพื่อการพัฒนาที่ส่งเสริมสิทธิของสตรี บุรุษและเด็กทุกคนให้มีความสุขกับชีวิตที่มีสุขภาพดี มีโอกาสที่เท่าเทียมกัน กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ สนับสนุนประเทศต่างๆ ในการใช้ข้อมูลทางด้านประชากรเพื่อจัดทำนโยบายและโครงสร้างเพื่อลดความยากจน และดำเนินงานเพื่อให้มั่นใจได้ว่าทุกการตั้งครรรภ์เป็นที่ต้องการ การคลอดทุกครั้งปลอดภัย เยาวชนทุกคนปลอดภัย จากโรคมุมีคุ้มกันบกพร่อง (HIV/AIDS) เด็กหญิงและสตรีทุกคนได้รับการปฏิบัติอย่างมีศักดิ์ศรีและด้วยความนับถือ **ยูเอ็นเอฟพีเอ - เพราะทุกคนสำคัญ**



**กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ประเทศไทย**  
**กรุงเทพฯ ประเทศไทย**

[unfpa.thailand@unfpa.org](mailto:unfpa.thailand@unfpa.org)

มิถุนายน 2553

© UNFPA Thailand

ทุกความคิดเห็นที่แสดงอยู่ในรายงานฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ทั้งนี้มิได้เป็นตัวแทนความคิดเห็นของกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ องค์การสหประชาชาติหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

ขอขอบคุณเป็นพิเศษ

สตีลีย์ เจนเลื่อย,

นักวิชาการอิสระผู้เขียนและรวบรวมเอกสารชุดนี้

# Love@1st Click Guidebook

## คู่มือคู่มือใจวัยแรกคลิก



จากสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นจากอัตราร้อยละ 12.5 ในปี 2546 เป็นร้อยละ 14.7 ในปี 2549 กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) และกระทรวงสาธารณสุขได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสร้างสรรค์สื่อเพื่อให้ความรู้รวมถึงข้อมูลการบริการเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์แก่วัยรุ่นได้มากขึ้นจึงสร้างสรรค์วีดิทัศน์ละครเพลงเรื่อง “รักแรกคลิก Love@1st\_Click Interactive DVD” ขึ้นมา

สื่อวีดิทัศน์และคู่มือชุดนี้จัดทำเพื่อเป็นสื่อสารบันเทิง (Edutainment) ที่ช่วยเสริมการเรียนรู้ให้วัยรุ่นที่มีอายุ 12 – 18 ปีได้ตระหนักถึงสาเหตุ ผลกระทบ และทางออกของการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ซึ่งสื่อชุดนี้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน อย่างไรก็ตามเพื่อให้ได้เกิดประโยชน์สูงสุด ครูหรือผู้ปกครองควรจะมีบทบาทร่วมพูดคุย แสดงความคิดเห็นหรือ เสนอแนะแนวทางร่วมด้วย โดยวีดิทัศน์นี้ทั้งในตอนที่เป็นการละครเพลง และส่วนที่เป็นเกมให้ความรู้ซึ่งจำลองจากอินเทอร์เน็ตที่ได้รับความนิยมจากวัยรุ่น

### เรื่องย่อ (Synopsis)

แพตตี้ เด็กสาว ม. ต้น ผู้ตามหาความรักจากโลกอินเทอร์เน็ต แต่ด้วยความอ่อนประสบการณ์ของเธอทำให้เธอต้องเผชิญเรื่องราวอันเป็นจุดพลิกผันของชีวิต คือ การตั้งครรภ์ในวัยเรียน เธอจะเลือกทางเดินใดให้เธอสามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

### คำแนะนำการใช้

วีดิทัศน์ละครเพลงเรื่องรักแรกคลิกและเกมหมู่บ้านความรัก (Love Ville) พร้อมทั้งคู่มือคู่มือใจวัยแรกคลิกนี้ได้ออกแบบให้สามารถใช้ประโยชน์อย่างบูรณาการ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดจากการใช้สื่อทั้ง 3 อย่างนี้ได้ง่าย รวดเร็ว คู่มือนี้ได้เชื่อมโยงประเด็นชวนคุยต่างๆ ที่อ้างอิงจากละครและเกมตามตารางต่อไปนี้ โดยในหนังสือ “คู่มือคู่มือใจวัยแรกคลิก” นี้ประกอบด้วย ประเด็นชวนคุย ที่สอดคล้องกับละครแต่ละตอนซึ่งสามารถเลือกใช้ประกอบการเรียนการสอนได้โดยง่าย คอลัมน์ต่อมาเป็นคอลัมน์ “ทำอย่างไร-ไขความคิด” เป็นการเสนอความคิดเห็นเพื่อเป็นแนวทางของคำถามจากประเด็นชวนคุยดังกล่าว

ตอนที่	ประเด็นชวนคุย	ฉาก / สถานที่	Love Ville Games
1	เมื่อเราโต เมื่อเราโต	แพตตี้และเพื่อน ที่โรงเรียนและศาลา	Cool School
2	เสียอย่างไร โปรดภัยไว้ก่อน	ที่บ้าน แพตตี้ คุยงานอินเทอร์เน็ต แม่เข้ามาพบ	Internet cafe
3	ทักษะชีวิต คิดต่อเรื่องเรื่องเพศ	หนูดีให้คำปรึกษา	Dormitory-Negotiation
4	การคุมกำเนิด	แพตตี้ไปคอนโดพาร์ทเมนท์	Arcade-Monster, Street-VoxPop
5	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	สนามที่โรงเรียน และพี่หนูดีให้คำปรึกษาเรื่องการตรวจตั้งครรภ์	Arcade-Basketball
6	การตั้งครรภ์ในวัยเรียน	การสอบ	Arcade-Matching
7	การสื่อสารภายในครอบครัว	งานข้าวเย็นพร้อมหน้ากันกับครอบครัวและการพูดคุยกันหลังทานข้าว	Youth Friendly Clinic
8	เพศสภาวะและวัฒนธรรม	การแสดงออกของแม่และพี่หนูดีเมื่อทราบข่าวแพตตี้ตั้งท้อง	Youth Friendly Clinic
9	สิทธิด้านอนามัยการเจริญพันธุ์	การให้ความช่วยเหลือของพี่หนูดี	Youth Friendly Clinic

# 1. เมื่อเราโต เมื่อเราโต (Puberty)

## ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ท่าอย่างไร - ใจความคิด
1.	<p>จากละคร ครูกล่าวว่ “เราสามารถสืบพันธุ์ได้ก็ต่อเมื่อชายเริ่มมีสุจิ และ หญิงมีประจำเดือน” น้องๆ คิดอย่างไรกับคำพูดนี้</p>  <p>(Chapter 1- ที่โรงเรียน)</p>	<p>การสืบพันธุ์นั้นหมายถึงการที่อสุจิผสมกับไข่ โดยมุ่งหวังให้เกิดทายาท ดำรงเผ่าพันธุ์ แต่การมีเพศสัมพันธ์เป็นสัมพันธ์ที่มีพลังขับเคลื่อนทางอารมณ์ ซึ่งอาจจะเป็นพลังทางบวกหรือทางลบก็ได้ ดังนั้น ควรคิดอย่างรอบคอบถึงเหตุผลทั้งของเรา และคู่เมื่อเราจะมิเช็กส์ อย่าปล่อยให้อีกฝ่ายมาบังคับเรา และถ้าพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์อย่าลืมป้องกันด้วยการสวมถุงยางอนามัยก็แล้วกัน</p>
2.	<p>จากการ์ตูน Cool school 11พตตี้ และเจ็ด ต่างก็กังวลเกี่ยวกับ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (การช่วยตัวเอง) น้องๆ รู้สึกอย่างนั้นหรือเปล่า แล้วคิดว่าเป็นการกระทำที่เหมาะสม ยอมรับได้ หรือเปล่า?</p> <p>(Cartoon – Cool School)</p>	<p>ตามที่กล่าวในการ์ตูนว่า การช่วยตัวเอง เป็นสิ่งปกติ และเป็นกิจกรรมทางเพศที่ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพกายและใจของทั้งชายและหญิง มีผู้เชี่ยวชาญเรื่องเพศ กล่าวว่า ผู้ที่ช่วยตัวเอง มีแนวโน้มที่จะทำหน้าที่ได้ดีเมื่อมีเช็กส์กับคู่อีก เนื่องจากรู้จักและเข้าใจร่างกายตัวเองดีและมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเต็มที่</p>
3.	<p>การเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่ม- สาว เป็นรอยต่อของการเปลี่ยนแปลง น้องๆ คิดว่าร่างกายของเรามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง</p>  <p>(Cartoon – Cool School)</p>	<p>เมื่อเราเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หรือ วัยหนุ่มสาว ร่างกายเราจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สูงขึ้น แข็งแรงขึ้น น้ำหนักเพิ่มขึ้น มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก มีอารมณ์แปรปรวน อาจจะมีสิวขึ้นด้วย <u>เด็กหญิง</u>จะมีส่วนเว้า ส่วนโค้ง หน้าอกโต เริ่มจะมีประจำเดือน <u>เด็กชาย</u>จะมีกล้ามเนื้อโตขึ้น มีอวัยวะเพศที่ยาวขึ้นและ ใหญ่ขึ้น เสียงแตกและทุ้มลึก อารมณ์แปรปรวน อาจจะมีรวมถึงหงุดหงิดสับสน กังวล และมีความรู้สึกทางเพศเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเป็นปกติเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว</p>

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
4.	<p>เราจะมีวิถีจัดการอย่างไรเพื่อให้วัยรุ่นที่รักเพศเดียวกันสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย ไม่เกิดการแบ่งแยก กีดกัน หรือก่อให้เกิดความรุนแรง</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สำหรับวัยรุ่นที่ชอบเพศเดียวกันความรู้สึกนี้เป็นเรื่องปกติ ไม่ควรตีตราและกีดกันวัยรุ่นที่ชอบเพศเดียวกันให้ออกจากสังคม ชุมชน โรงเรียน รวมทั้งห้องเรียน</li> <li>- การสร้างสภาพแวดล้อมให้วัยรุ่นทุกคนรู้สึกอบอุ่นไม่ว่าจะเป็น หญิงรักหญิง (เลสเบียน) หรือ ชายรักชาย (เกย์) เป็นสิ่งสำคัญ เราไม่ควรเหยียดเพศโดยรังเกียจว่าเขาเป็นเกย์ หรือ เลสเบียน แต่ควรกระตุ้นให้นำความคิดหรือนโยบายเกี่ยวกับการต่อต้านการแบ่งแยกทางเพศมาใช้ พร้อมทั้งช่วยสร้างกระแสเชิงบวกเรื่องความหลากหลายทางเพศสนิยมทางเพศไม่ว่าจะเป็นเพศใดนั้นเป็นเรื่องปกติ ยอมรับเพื่อนของเราพร้อมทั้งเก็บความลับของเขา</li> </ul>

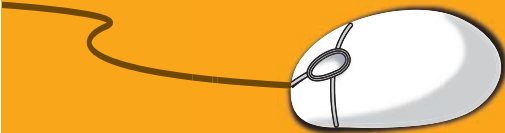
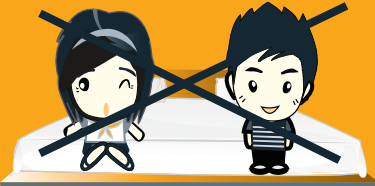
### ภาพรวม ร่วมกันคิด

ร่างกายของเราเมื่อกำลังเข้าสู่วัยรุ่นนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่า อนามัยการเจริญพันธุ์ เริ่มโตเป็นหนุ่มเป็นสาวก็สามารถ สืบพันธุ์ได้และการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน มีสิวขึ้น ความสูงและน้ำหนักที่มากขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากจะมีการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ก็เกิดขึ้นเช่นกัน วัยรุ่นจะให้ความสนใจเรื่องเพศ อยากรู้ เป็นที่รัก ที่สนใจกับคนที่ตนเองปีง วิธีที่ดีที่สุดในการที่จะเตรียมตัวกับการเปลี่ยนแปลงนี้ คือการเรียนรู้ เข้าใจและปรับตัวให้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นว่า เป็นสิ่งปกติ



## 2. เสี่ยงอย่างไร ปลอดภัยไว้ก่อน (Risk Assessment)

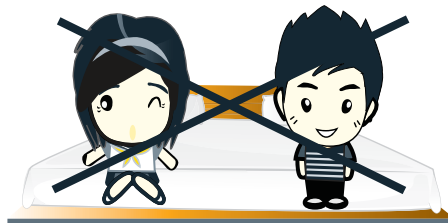
### ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ท่าอย่างไร - โทความคิด
1.	<p>จากละคร แพดตี้คุยกับพี่หนุ่มทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งถือเป็นคนแปลกหน้า พฤติกรรมอย่างนี้ถือว่าเสี่ยงไหม</p>  <p>Chapter 2 บ้านแพดตี้ และเพลงของหนูดี</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- การคุยกับคนแปลกหน้าทางอินเทอร์เน็ตมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยโดยเฉพาะถ้ามีการแลกเปลี่ยนโทรศัพท์ ที่อยู่ หรือนัดพบกันตามลำพัง คนที่ติดต่อด้วยทางอินเทอร์เน็ตซึ่งถือเป็นคนแปลกหน้านั้นอาจไม่ใช่คนที่ดี นำเชื่อถืออย่างที่คิดและอาจหวังที่จะหลอกหลวงหรือคิดไม่ดีกับเรา</li></ul>
2.	<p>พี่หนูดีเตือนแพดตี้ว่าการนัดเจอกับพี่หนุ่มเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงไปข่มขืนได้ คิดว่ามีวิธีการเสี่ยงการถูกล่อลวงไป ข่มขืนได้อย่างไรบ้าง</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- สำรวจระดับความสบายใจของตนเอง รู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร มีขอบเขตแค่ไหน</li><li>- วางแผนความปลอดภัยให้ตัวเองก่อนการนัดพบ รู้ว่าจะไปที่ไหน มีเงินเพียงพอ (ไม่มากเกินไป) มีโทรศัพท์มือถือ (พร้อมแบตเตอรี่เต็ม)</li><li>- บอกให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว ที่ไว้วางใจทราบ</li><li>- นัดพบในสถานที่เปิดเผยเป็นที่สาธารณะ</li><li>- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่คุณไม่สบายใจหรือ อาจส่งผลเสียตามมา</li></ul> <p>(ต่อ)</p>

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
	(ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยกเลิกนัด/หรือโทรศัพท์ติดต่อใครสักคน เมื่อคุณรู้สึกไม่ปลอดภัย/ ไม่สบายใจกับบรรยากาศ หรือสถานการณ์เมื่อนัดพบกันแล้ว</li> <li>- * ทั้งหญิงและชายต่างก็มีความเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงไปข่มขืนดังนั้นทุกคนจึงควรเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงต่อความเสี่ยงนี้</li> </ul>

### ภาพรวม ร่วมกันคิด

การประเมินความเสี่ยงเป็นทักษะชีวิตที่แต่ละคนควรจะประเมินอันตรายที่จะเกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความสบายใจ ความพร้อม และความสามารถในการรับผิดชอบของแต่ละคนที่สามารถรองรับผลที่ตามมาได้





### 3. ทักษะชีวิต คิดต่อเรื่องเพศ (Negotiation Skills)

#### ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	อย่างไร - ใจความคิด
1.	<p>จะเห็นได้ในละคร แพตต์เกิดความสับสนระหว่างการไปเล่นอินเทอร์เน็ตกับเพื่อนๆ และกลับคิดแต่แม่ให้รีบกลับบ้าน ถ้าน้องๆ เป็นแพตต์จะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>Chapter 1 ที่ศาลา</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- เมื่อจะตัดสินใจอะไรจะพิจารณาถึงผลดีและผลเสียที่อาจตามมาของแต่ละทางเลือกและความต้องการเสียก่อน</li><li>- เมื่อตัดสินใจไปแล้วควรมีทักษะการสื่อสารบนพื้นฐานของเหตุผลจะช่วยให้เลือกตัดสินใจได้ดีขึ้นทั้งนี้อาจจะยากไปสักนิดแต่ถ้าหมั่นฝึกฝนก็จะสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น</li></ul>
2.	<p>เช่นเดียวกับแพตต์ ถ้าน้องๆ เจอใครสักคนที่ติดต่อด้วยทางอินเทอร์เน็ตแล้วคนนั้นเขาขอพบหรือเจอกันน้องๆ จะทำอย่างไร</p>  <p>Chapter 3 คอนโดพีห่มุ่และการต่อรอง</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ถ้ายังรู้สึกกังวลไม่แน่ใจว่าจะออกไปพบตามนัดคิดหรือไม่ควรรอจนกระทั่งรู้จักกันมากขึ้น</li><li>- ถ้าตัดสินใจว่าจะออกไปพบตามนัดก็ควรเป็นที่สาธารณะ</li><li>- ถ้าตัดสินใจจะออกไปพบตามนัดแต่ไม่กล้าออกไปคนเดียวแนะนำให้ชวนเพื่อนไปด้วย แต่ถ้ารู้สึกกระดากอาจจะชวนเพื่อนไปรออยู่ใกล้ๆ สถานที่นัดพบ เพื่อนจะได้ให้ความช่วยเหลือได้ทันในกรณีที่คุณตกอยู่ในอันตราย</li></ul>
3.	<p>ถ้าอีกฝ่ายขอให้ไปอยู่ในที่ส่วนตัว ลับตาคน สองต่อสองน้องๆ จะพูดว่าอย่างไร</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- ถ้าคุณไม่สบายใจกับคำชวนนี้ คุณอาจจะต้องลองชวนเขาทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ออกไปทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและเพื่อน หรืออาจบอกไปเลยว่าไม่ออกไปก็เป็นเรื่องปกติที่สามารถทำได้</li><li>- แต่ถ้ารู้สึกว่าสบายใจและตัดสินใจที่จะไปแล้วละก็ต้องแน่ใจว่าสามารถประเมินความเสี่ยงและรับผิดชอบกับผลที่จะตามมาได้ จำไว้เสมอว่า “ปลอดภัยไว้ก่อน”</li></ul>



#	คำถามนำ	ตัวอย่างโร - โทความคิด
4.	<p>ถ้าการนัดพบกันหรือการที่แฟนชวนไปที่บ้าน แล้วชวนให้นอนค้างที่บ้าน น้องๆ จะทำอย่างไร</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การไปนอนค้างคืนที่บ้านแฟนนั้นไม่ได้หมายความว่าต้องมีเพศสัมพันธ์กันเสมอไปแต่แน่นอนว่าการได้อยู่ใกล้ชิดกันอย่างนั้นโอกาสที่อารมณ์จะพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก็มีสูงมาก ถ้าคุณไม่พร้อมก็ควรบอกแฟนอย่างตรงไปตรงมา หรือทำให้เหตุผลว่าคุณจะต้องอยู่กันจ้าวกับครอบครัว</li> <li>- ถ้าคุณตัดสินใจที่จะนอนค้างก็ต้องเข้าใจว่าโอกาสเสี่ยงมีอะไรบ้างผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร และถ้าเกิดมีเพศสัมพันธ์ก็ต้องมั่นใจว่าเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและใช้ถุงยางอนามัย</li> <li>- ทางเลือกอีกวิธีหนึ่งก็คือชวนเพื่อนๆ อยู่ค้างคืนด้วยกันหลายคน</li> </ul>
5.	<p>จากละครเพลง พี่หนุ่มไม่พูดเรื่องการสวมถุงยางอนามัย แพทตี้ควรจะทำอย่างไร</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อย่างแรกควรคิดว่าเราพร้อมหรือยังที่จะรับผิดชอบโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลที่จะตามมาซึ่งอาจจะเกิดการตั้งครรภ์หรือการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ถ้าคุณคิดว่าคุณเองยังไม่พร้อมให้บอกแฟนคุณอย่างตรงไปตรงมาไม่ต้องกลัวว่าเขาจะชอบคุณน้อยลง ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องยากแต่ถ้าแฟนของคุณรักคุณจริง เขาจะต้องเข้าใจคุณ</li> <li>- ถ้าคุณตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์กับแฟนแล้วล่ะก็ต้องมั่นใจว่าเป็นการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์</li> </ul>

#

## คำถามนำ

6.

พีหนุ่นไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับแพตตี ถ้าสมมุติแฟนของคุณปฏิเสธไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย คุณจะพูดอย่างไรหรือจะทำอย่างไรให้เขาใช้ถุงยางอนามัย

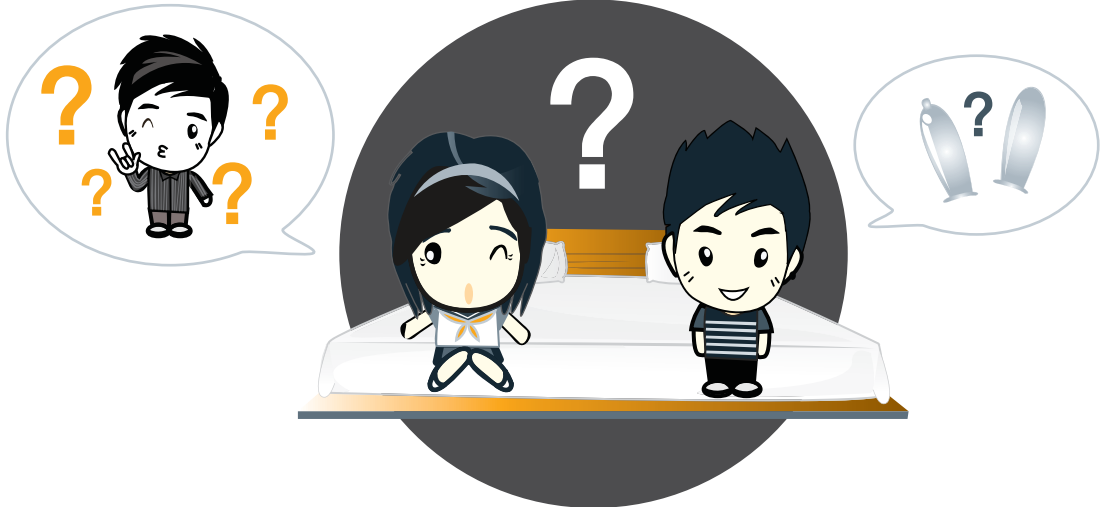


## ทำอย่างไร - ใจความคิด

- บอกเขาว่ามีถุงยางอนามัยหลายชนิดที่เพิ่มสัมผัสหรือกลิ่นที่ช่วยเพิ่มความสูงในการมีเพศสัมพันธ์ได้ดียิ่งขึ้น
- บอกเขาว่าเราทั้งสองคนควรจะรู้จักป้องกันตัวเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
- สำหรับผู้หญิงที่แฟนต้องการให้กินยาคุมกำเนิดให้บอกเขาว่ายาคุมกำเนิดไม่ได้ช่วยให้ทั้งสองคนปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แต่ถุงยางอนามัยป้องกันได้
- อย่างลืมนี่จะบอกแฟนให้ใช้ถุงยางอนามัยเพราะกลัวว่าเขาจะเข้าใจว่าคุณไม่ไว้ใจเขา แต่ถ้าคุณไม่บอกเขาให้ใช้ถุงยางอนามัยกับคุณกลับหมายความว่า你不ไว้ใจเขาเพียงพอต่างหาก

## ภาพรวม ร่วมกันคิด

การต่อรองเป็นทักษะที่ประยุกต์ใช้ได้กับทุกๆ สถานการณ์ ถ้าใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพียงพอแล้วจะช่วยให้คุณบรรลุความสำเร็จทั้งเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน และเรื่องส่วนตัว และการมีทักษะการต่อรองที่ดี จำเป็นต้องมีการสื่อสารบนรากฐานของเหตุและผล และทั้งสองฝ่ายต้องสบายใจด้วยกัน หากต้องการมีทักษะการต่อรองที่ประสบผลสำเร็จก็ต้องหมั่นฝึกฝน



## 4. การคุมกำเนิด (Contraceptive)

### ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ท่าอย่างไร - ใจความคิด
1.	<p>หนุ่มคาดว่า แพตตี้กินยาคุมกำเนิด ความคิดนี้ถือว่าเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร</p>  <p>(Chapter 6 – Phone call to Num)</p>	<p>ในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยนั้น นอกจากทั้งสองฝ่ายจะต้องร่วมกันป้องกันแล้ว ก็ควรจะร่วมกันวางแผนคุมกำเนิดด้วย และการป้องกันที่ดี ก็คือ การสวมถุงยางอนามัยที่ป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงเอชไอวี</p>
2.	<p>จากละคร เป็นไปได้ว่าพี่หนุ่มและแพตตี้ต่างก็รู้จักถุงยางอนามัยดีอยู่แล้ว แต่ทำไมทั้งคู่ไม่เลือกที่จะใช้?</p>  <p>(Chapter 4 – Num's Apartment)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- การตัดสินใจใช้ถุงยางอนามัย ไม่ใช่แค่เรื่องของภาระเลยหรือไม่มี แต่เป็นเรื่องของทัศนคติที่ไม่ถูกต้องต่อถุงยางอนามัย</li><li>- ทัศนคติที่ไม่ถูกต้องของคนบางกลุ่มคิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยแสดงถึงความไม่ไว้วางใจในคู่ของตนหรือใช้ถุงยางอนามัยเพราะว่ามีคู่หลายคน หรือต้องการใช้เพราะติดเซ็กส์ไอวี</li><li>- บางครั้งอาจมีคนบ่นว่าไม่สะดวกที่จะใช้ หรือ ทำลายความรู้สึก และ/ หรือ ลดความรู้สึกทางกายการสัมผัส ในขณะที่มีข้อเสียดังกล่าว ถุงยางอนามัย กลับเป็นเครื่องมือที่จะป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ</li></ul>
3.	<p>คุณคิดว่าวัยรุ่น วัยเดียวกับเรา รู้วิธีการใส่ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องหรือไม่?</p>	<p>วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยทราบเกี่ยวกับวิธีที่ใช้ถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จึงควรใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ (ต่อ)</p>

#

## คำถามนำ

(ต่อ)



## อย่างไร - ใจความคิด

1. ฉีกหรือเปิดถุงบรรจุถุงยางอนามัยอย่างระมัดระวังโดยไม่ทำให้ถุงยางในซองเสียหาย
2. ถ้าถุงยางอนามัยไม่มีเจลหล่อลื่นควรหยดสารหล่อลื่นที่มีน้ำผสมอยู่อย่างน้อย 1 – 2 หยด
3. ถ้าหากยังไม่ได้รับอวัยวะเพศ ควรดึงหนังหุ้มให้ร่นเข้ามาก่อนสวม
4. ถุงยางอนามัยจะม้วนอยู่ในซอง วางส่วนนั้นบนปลายอวัยวะเพศ
5. ถ้าถุงยางอนามัยไม่มีกะเปาะที่ปลายถุงให้เหลือช่องว่างปลายถุงไว้ประมาณครึ่งนิ้ว
6. บีบกะเปาะบริเวณปลายถุงให้แน่ใจว่าไม่มีอากาศเข้าไปในถุงยางอนามัยและใช้มืออีกข้างม้วนถุงยางลงจนคลุมทั้งหมด
7. อาจจะต้องใช้สารหล่อลื่นช่วยทาภายนอกถุงยางอนามัย

## การถอดถุงยางอนามัย

1. ถอดถุงยางอนามัยก่อนที่อวัยวะเพศจะหดตัวลง
2. ระมัดระวังให้น้ำอสุจิหกขณะถอด
3. ถอดถุงยางอนามัยจากบริเวณโคนอวัยวะเพศ
4. ทั้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วในถังขยะโดยห่อด้วยกระดาษทิชชู
5. อย่าทิ้งถุงยางอนามัยในถังชักโครก

ทั้งหญิงและชายควรพกถุงยางอนามัยไว้เสมอ

#

## คำถามนำ

4. มีความเชื่ออะไรบ้างที่เราเคยได้ยินมาว่า สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ และทำไม่วิธีเหล่านั้นจึงไม่ได้ผลจริง?



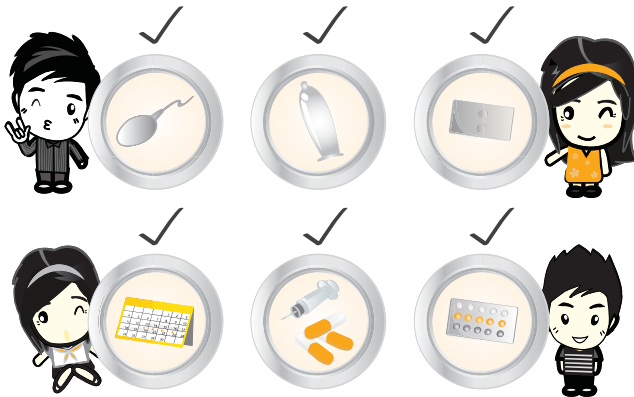
## ทำอย่างไร - ไขความผิด

1. การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่มีประจำเดือน : สำหรับผู้หญิงนั้นสามารถจะตั้งครรภ์เมื่อไรก็ได้ในช่วงที่มีรอบเดือน ซึ่งจะมีการตกไข่ในช่วงที่มีประจำเดือน อสุจิสามารถมีชีวิตอยู่ได้ในร่างกายของผู้หญิงประมาณ 5 วัน ดังนั้น ถ้าฝ่ายหญิงตกไข่ในช่วงใดช่วงหนึ่งภายใน 7 วันของการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็จะสามารถตั้งครรภ์ได้
2. การมีเพศสัมพันธ์ด้วยท่ายืนหรือกระโดดขึ้นลงจะไม่ทำให้ตั้งครรภ์ - อันที่จริงการตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้ทุกท่า
3. ผู้ชายควรสวมกางเกงให้รัดเพื่อลดปริมาณอสุจิ - วิธีนี้เป็นเพียงทำให้ชายรู้สึกอึดอัดแต่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์แต่อย่างใด
4. ผู้หญิงไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก - ไม่ว่าจะจะเป็นครั้งไหนๆ ก็ตามผู้หญิงสามารถตั้งครรภ์ 1 ต่อ 20 -แม้ว่าจะจะเป็นครั้งแรกก็อาจตั้งครรภ์ได้ถ้าฝ่ายหญิงตกไข่
5. การฉีดล้างเพื่อฆ่าอสุจิ อาจจะได้ผลถ้าทำทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์แต่ ต้องล้างอย่างรวดเร็วพอที่จะไม่ให้อสุจิไปผสมกับไข่
6. การหลั่งนอก - เป็นวิธีที่ไม่น่าเชื่อถือเท่าไรนัก อาจจะไม่ได้ผลถ้าฝ่ายชายหลั่งโดยดึงอวัยวะเพศออกมาไม่ทันเวลา ซึ่งในเวลานั้นอาจไม่สามารถควบคุมได้
7. ใช้พลาสติกห่อ หรือลูกโป่งแทนถุงยางอนามัยในกรณีที่ไม่มีถุงยางอนามัยวัสดุทั้งสองชนิดไม่สามารถใช้แทนถุงยางได้ เพราะ อาจจะฉีกขาดได้ง่าย
8. ใส่เมล็ดต่างๆ ในอวัยวะเพศหญิง - ไม่มีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์แต่อย่างใด และอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายต่อร่างกายฝ่ายหญิงด้วย

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
	(ต่อ)	ในขณะที่กล่าวมาข้างต้น หลายวิธีนอกจากจะไม่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์แล้ว ยังไม่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

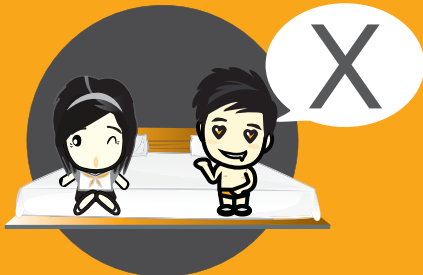
### ภาพรวม ร่วมกันคิด

การตัดสินใจที่ยากอย่างหนึ่งของวัยรุ่นจำนวนมากก็คือ การตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ เมื่อวัยรุ่นเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์แล้วก็ควรที่จะมีความรับผิดชอบกับการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผนหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการยับยั้งชั่งใจไม่ให้มีเพศสัมพันธ์นั้นเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลที่สุด แต่อาจจะไม่ใช่วิธีที่น่าพอใจเสมอไป ดังนั้น การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิดที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปกครองและครูควรมีบทบาทสำคัญในกระบวนการให้ความรู้นี้ โดยทำให้วัยรุ่นรู้สึกดี สบายใจที่จะมาปรึกษาหรือถามคำถามเกี่ยวกับเพศกับ ผู้ปกครองหรือครู สิ่งนี้ช่วยให้ผู้ปกครองและครูสามารถดูแลวัยรุ่นเกี่ยวกับเพศว่า เป็นพัฒนาการที่เป็นธรรมชาติของวัยรุ่น ไม่ใช่สิ่งต้องห้าม สกปรก หรือน่าอายแต่อย่างใด



# 5. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexual Transmitted Infections)

## ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
1.	လာล่า คอยแบบตลกๆ ว่า “ดูอย่างฉันสิ จะทำอะไรก็ได้ เพราะไม่มีกางตั้งท้อง” แม้ว่าจะไม่ตั้งครรภ์ แต่လာล่า อาจจะมีความเสี่ยงอะไรอีกบ้างที่จะเกิดขึ้นกับเขา? (Chapter 1) (เกมส์ บาสเกตบอล)	- ไม่ว่าชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิง หรือชายมีเพศสัมพันธ์กับชายแน่นอนว่าผู้ชายจะไม่มีโอกาสตั้งครรภ์แต่ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันก็สามารถทำให้ผู้ชายสามารถติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
2.	จากภาพยนตร์ เด็กผู้ชายคุยกันถึงเรื่องมีแฟนจำนวนมาก มีคนหนึ่งกล่าวว่า “มีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับเด็กสาวเอ้าะๆ ทั้งนั้น ไม่ติดโรคหรอกมัง” สิ่งนี้เป็นความจริงหรือเป็นความเชื่อที่ผิด? 	เป็นความเชื่อที่ผิด ไม่ว่าจะ มีเพศสัมพันธ์กับใครก็ตาม เราอาจจะเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ดังนั้น จึงควรจะป้องกัน เป็นไปได้อย่างยิ่งที่จะติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากคนที่บอกว่าตนเองยังบริสุทธิ์หรือเอ้าะๆ ความเสี่ยงที่คู่จะไม่ได้บอกความจริงกับเรา และแต่ละคนก็ให้ความหมายเรื่อง พรหมจรรย์/ บริสุทธิ์/ เอ้าะๆ ต่างกัน บางคนบอกว่าตนเองยังบริสุทธิ์แม้ว่าเขาจะเคยมีเพศสัมพันธ์ทางปากมาแล้วแต่บางคนก็บอกว่าเสียความบริสุทธิ์ไปแล้วแม้ว่าจะไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดเลย (เคยแต่ทางปากกับทางทวารหนัก) แม้ว่าจะไม่เคยมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่แต่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางชนิดสามารถติดต่อได้จากการสัมผัส เช่น หูด และไวรัสเอชพีวี เป็นต้น <b>วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันให้ตัวเองปลอดภัยไว้ก่อน</b> - โดยวัฒนธรรมไทยแล้ว เราแทบจะไม่ได้คุยกันถึงว่าเราเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อนที่จะคบกันแฟนคนปัจจุบันเลย ด้วยเหตุนี้ทำให้ การมีเพศสัมพันธ์มีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น วิธีที่ดีที่สุดคือ การป้องกันให้ตัวเองปลอดภัยไว้ก่อน



## ภาพรวม ร่วมกันคิด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่สามารถรักษาได้ ในขณะที่ยักษันมักไม่ปรากฏอาการ หรือบางครั้งอาการอาจจะหายไปเอง แต่อันที่จริงยังมีโรคนั้นแฝงอยู่ แต่อย่างไรก็ตามมีโรคบางโรคที่ไม่อาจรักษาได้ เช่น เอชส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แพร่กระจายได้ง่าย เพราะเราไม่สามารถบอกได้ว่า ใครติดโรคนี้น้างในขณะที่ยักษัน บางคนก็ไม่ทราบว่าตนเองมีเป็นโรคอยู่ บุคคลเหล่านั้นอาจจะมีการะเสี่ยงที่แพร่กระจายโรคไปยังผู้ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้ตัว

### ข้อมูลอ้างอิง

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่รู้จักกันทั่วไป

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สามารถรักษาได้ (ส่วนใหญ่เป็นเชื้อแบคทีเรีย)	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่สามารถรักษาได้ (ส่วนใหญ่เป็นเชื้อไวรัส)
ซิฟิลิส (Syphilis) แผลริมอ่อน (Chancroid) หนองใน (Gonorrhea) การติดเชื้อมองในเทียม (Chlamydia Infection) การติดเชื้อพยาธิ (Trichomoniasis)	เอชไอวี และเอชส์ (HIV and AIDS) ไวรัสเอชพีวี (HPV) ไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B) เริมอวัยวะเพศ (Genital herpes)

<http://www.fhi.org/training/en/modules/std/s1pg5.htm>

## 6. การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (Teenage Pregnancy)

ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
1.	<p>จากละคร ลูลู่ ลาล่าและแพตตี้ ไม่คิดว่า ลิลลี่ตั้งท้อง เพราะไม่เห็นว่ามีอาการคลื่นไส้อาเจียน คุณคิดว่าหญิงตั้งครรภ์ทุกคนจำเป็นต้องอาเจียนหรือไม่</p>  <p>(Chapter 4) (เกมจับคู่ไผ่)</p>	<p>ข้างล่างนี้คืออาการที่บ่งบอกถึงการตั้งครรภ์ หญิงที่ตั้งครรภ์อาจมีอาการหรือ อาจจะมีเพียงบางอย่างหรือไม่มีอาการเลยก็ได้แต่แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อยากรอาหาร</li> <li>2. หัวมเม้มขึ้น</li> <li>3. มีเลือดออกจากอวัยวะเพศ หรือ ท้องเป็นตะคริว</li> <li>4. ปวดฉี่บ่อย</li> <li>5. เหนื่อยง่าย</li> <li>6. หน้าอกโตขึ้น นุ่มขึ้น</li> <li>7. อาเจียน</li> <li>8. ตัวร้อน</li> <li>9. ประจำเดือนไม่มา</li> <li>10. มีตรวจสอบด้วยชุดตั้งครรภ์มีผลเป็นบวก</li> </ol>
2.	<p>จากละครแพตตี้และเพื่อนๆ ได้ยินเรื่องที่ลิลลี่ถูกไล่ออกจากโรงเรียน เพราะตั้งท้อง อะไรคือ ผลที่ตามมาของการตั้งครรภ์</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลระยะสั้น : มีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนและร่างกาย มากกว่าวัยรุ่นทั่วไป และเพื่อนอาจจะล้อเลียน เรื่องการตั้งครรภ์ สิ่งนั้นทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์คนนั้นวิตกกังวล ตัดสินใจที่จะทำอะไรกับเด็กว่าเธอจะเก็บลูกไว้ หรือ แต่งงานหรือ ฝากเลี้ยง หรือแม้กระทั่งทำแท้ง</li> <li>- ผลระยะยาว : การต้องพักการเรียน ปัญหาเศรษฐกิจ ไม่มีงานทำ ไม่มีความมั่นใจในตนเองและส่งผลเสียต่อการให้กำเนิดทารก</li> </ul>

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
3.	<p>ในฉากที่แพตตี รู้ผลว่า ตัวเองตั้งครรภ์แล้ว แพตตีบอกพี่หนุ่ม (แฟนของเธอ) พี่หนุ่มกลับไม่รับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้น เราสามารถทำอะไรได้บ้าง เพื่อพัฒนาทัศนคติและพฤติกรรมของฝ่ายชาย</p>  <p>(Chapter 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้การศึกษาและผลักดันวัยรุ่น และ ผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อที่จะช่วยให้ตระหนักถึงการแสดงความรับผิดชอบต่อผลกระทบจากการกระทำของเขา รวมถึงให้ความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิด</li> <li>- บ่อยครั้งที่เมื่อมีการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เรามักจะมุ่งประเด็นไปที่ฝ่ายหญิง ฝ่ายเดียวและที่มองข้ามฝ่ายชายที่ควรจะมีบทบาทในการร่วมรับผิดชอบเท่าเทียมกัน เด็กผู้ชายเองก็ควรจะเรียนรู้ หรือได้รับบริการและข้อมูลเพื่อการป้องกันและคุมกำเนิดร่วมกับฝ่ายหญิงด้วยเช่นกัน</li> </ul>
4.	<p>เมื่อพี่หนุ่มรู้ว่าแพตตีตั้งครรภ์ ถ้าน้องๆ เป็นพี่หนุ่มจะช่วยเหลือแพตตีอย่างไรได้บ้าง</p>  <p>(Chapter 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พี่หนุ่มควรจะช่วยเหลือแพตตีด้วยการป้องกันอย่างง่าย ๆ คือสวมถุงยางอนามัยหรือยังไม่มีเพศสัมพันธ์กับแพตตีถ้ายังไม่พร้อมจะรับมือกับผลที่จะตามมา</li> <li>- พี่หนุ่มควรช่วยแพตตีตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป เช่น พาไปปรึกษา พาไปคลินิก หรือไปปรึกษาพ่อแม่ และคอยให้กำลังใจ</li> </ul>

### ภาพรวม ร่วมกันคิด

รายงานการเกิดมีชีพของกระทรวงสาธารณสุขระหว่างปี 2542 จนถึง 2549 ชี้ว่า สัดส่วนของผู้หญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี ที่คลอดบุตรมีชีพนั้นมีแนวโน้มค่อยๆ ยับสูงขึ้น จาก พ.ศ. 2542 ที่สัดส่วนแม่อายุน้อยกว่า 20 ปี ของการคลอดทั่วประเทศ อยู่ที่ร้อยละ 12.5 ใต้ขึ้นมาเป็นร้อยละ 14.7 ใน พ.ศ. 2549 <http://anamai.moph.go.th/static.htm>



## 7. การสื่อสารกับครอบครัว (Family's Support)

### ประเด็นชวนคุย

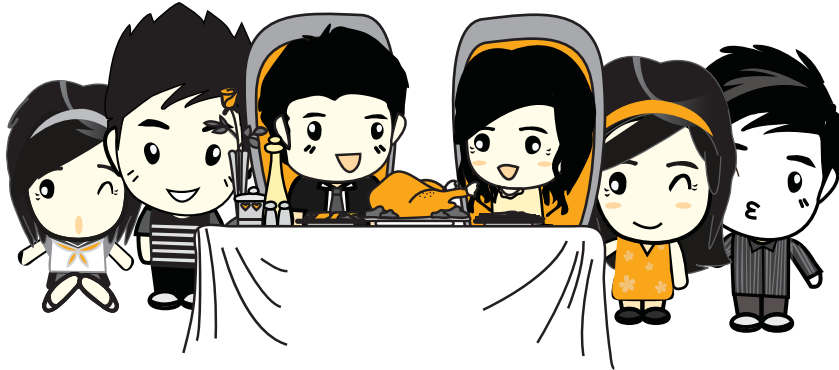
#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
1.	<p>น้องๆ คิดอย่างไร เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัวของแพตตีและมีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวของแพตตี</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- การขาดการสื่อสารกัน : แพตตีและพ่อแม่ของเธอไม่ค่อยสื่อสารและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเปิดเผยที่จะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายสามารถเข้าถึงความคิด ความรู้สึกหรือปัญหาของกันและกันอย่างลึกซึ้งจึงทำให้ความคิดเห็นทั้งสองฝ่ายขัดแย้งกัน</li><li>- การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันน้อย : ปัญหาเกิดจากพ่อแม่ต่างก็ยุ่งกับงาน เพื่อให้มีฐานะมั่นคง และการรับผิดชอบที่ต้องเลี้ยงดูลูก จนทำให้ไม่ได้ใช้เวลาด้วยกัน</li><li>- ช่องว่างระหว่างวัย : แพตตีและพ่อแม่ของเธอเกิดต่างยุคสมัยกัน ทำให้พ่อแม่กับแพตตีได้เข้ามาด้วยสภาวะแวดล้อมและวิถีชีวิตที่แตกต่างกันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้พ่อแม่และลูก คิด พูด รู้สึกแตกต่างกันเพียงการพยายามพูดคุยสื่อสาร รับฟังซึ่งกันและกันก็จะช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยได้</li></ul>
2.	<p>ในละครเมื่อแพตตีบอกแม่เธ่ว่า เธอตั้งครรภ์ ปรึกษารยาแรกที่เกิดขึ้น คือ แม่อายุที่จะต้องไปสู่น้ำกับคนอื่นในสังคม เพราะการตั้งครรภ์ในวัยเรียนของแพตตี น้องๆ คิดอย่างไรเกี่ยวกับประเด็นนี้</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- พ่อแม่มีความคาดหวังกับลูกในทุกเรื่อง การแสดงออกเช่นนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ปกครองที่จะแสดงออกมา อย่างเช่นคุณแม่ของแพตตีที่อาจจะใช้อารมณ์มากเกินไปเมื่อเพิ่งได้รับรู้ว่าของแพตตีและถึงเวลาที่ควรรับมือกับปัญหาที่จะตามมา</li><li>- พ่อแม่บางรายอาจจะรู้สึกผิด คิดว่าตนเองน่าจะทำอะไรมากกว่านี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับลูก ขอให้เข้าใจความรู้สึกและนำมาปรับใช้ให้พ่อแม่สามารถยอมรับและสนับสนุนกับสิ่งที่เลือกตัดสินใจต่อไป</li></ul>

## ภาพรวม ร่วมกันคิด

- ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด - ความสนิทสนมกันภายในครอบครัวระหว่างผู้ปกครองและลูกๆ เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน การใช้เวลาอยู่บ้านกับลูกๆ การดูแลเอาใจใส่ลูกๆ ของผู้ปกครองนั้น มีส่วนในการช่วยลดความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น วัยรุ่นที่รู้สึกสนิทสนมกับผู้ปกครองนั้นจะมีแนวโน้มที่จะห่างไกลจากการมีเพศสัมพันธ์ รอเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ไม่มีคู่นอนหลายคน และ ใช้การคุมกำเนิดเป็นประจำ อย่างไรก็ตามไม่ว่าผู้ปกครองเราจะคิดอย่างไร พวกท่านก็มีอิทธิพลต่อเด็กๆ และเยาวชนในเรื่องการตัดสินใจเรื่องเพศสัมพันธ์

- ความสำคัญของทัศนคติและค่านิยมของผู้ปกครอง - เยาวชนที่มีผู้ปกครองให้ความรู้ชัดเจนในเรื่องเพศนั้น พบว่าวัยรุ่นชะลอการมีเพศสัมพันธ์ออกไปได้นานกว่าวัยรุ่นที่ผู้ปกครองไม่กล่าวพูดเรื่องเพศ ผู้ปกครองที่ได้พูดคุยกับลูก ในเรื่องการคุมกำเนิดจะส่งผลให้ลูก ใช้วิธีการคุมกำเนิดมากขึ้นเมื่อเขาเติบโตเป็นวัยรุ่น หรือเมื่อเขาตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์

ความจำเป็นของการแนะนำของผู้ปกครอง - วัยรุ่นที่มีผู้ปกครองคอยชี้แนะและเป็นหูเป็นตาคอยดูแลความประพฤตินั้นมีแนวโน้ม ที่จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกช้า มีคู่นอนน้อยกว่า ใช้การคุมกำเนิด และมีอัตราเสี่ยงในการตั้งครรภ์ที่น้อยกว่า อย่างไรก็ตาม การควบคุมที่มากเกินไปนั้นก็ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นแล้ว ผู้ปกครองสมควรที่จะควบคุมดูแลอย่างพอดี



## 8. เพศภาวะและวัฒนธรรม (Culture and Gender)

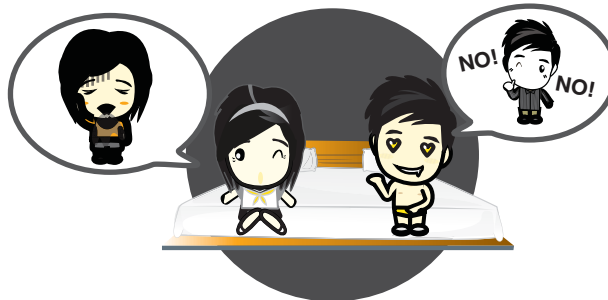
### ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ท้ออย่างไร - ใจความคิด
1.	<p>การมีเพศสัมพันธ์คุณคิดว่าฝ่ายใดควรเป็นฝ่ายป้องกันและรับผิดชอบต่อผลกระทบ เช่น กรณีการเกิดการตั้งครรภ์?</p>  <p>(Chapter 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- การดูแลรับผิดชอบตนเองหลังการมีเพศมีสัมพันธ์หรือการตั้งครรภ์นั้น ควรจะสิ่งที่ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงมีส่วนร่วมด้วยกัน</li><li>- การแสดงความรับผิดชอบไม่สมควรจำกัดอยู่เพียงแค่เรื่องของภาระค่าใช้จ่ายแต่ยังรวมไปถึงการให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริมทางด้านจิตใจ</li></ul>
2.	<p>น้องๆ รู้สึกอย่างไรกับประโยคที่ว่า “การพูดเรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอาย”</p>  <p>(Chapter 1)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- การพูดเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่สมควรที่จะอายเนื่องจากเป็นเรื่องธรรมชาติ ในบางครั้งสังคมวัฒนธรรมไทย ยังไม่เปิดกว้างให้สามารถพูดได้อย่างกว้างขวาง ด้วยความเชื่อที่อาจจะเป็นการกระตุ้นอารมณ์เพศ หรือ ชี้นำให้กระโดดถ้าพูดเรื่องเพศในที่สาธารณะก็ควรใช้ภาษาที่สุภาพ</li><li>- สังคมไทยสมัยก่อน หรือ สังคมท้องถิ่นนั้น เรื่องเพศ ส่วนใหญ่แสดงออกผ่านบทเพลงพื้นบ้าน หรือศิลปะซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ</li></ul>

#	คำถามนำ	ทำอย่างไร - ใจความคิด
3.	<p>การที่แพตตี้ แจ็คและพีหนุ่ม รวมถึงเพื่อนๆ ต่างก็มีรสนิยมที่มีก๊ิกเยอะนั่น คิดว่า น่าจะเป็นเพราะ สาเหตุใด และควรมีทางออกอย่างไร กับสถานการณ์นี้”</p>  <p>(Chapter 2,4)</p>	<p>- เราควรส่งเสริมให้มีความซื่อสัตย์ต่อคุณของตน หรือ การที่คบทีละคน</p>

### ภาพรวม ร่วมกันคิด

จากละครแสดงให้เห็นถึงเรื่องเพศและวัฒนธรรม ตั้งแต่ความไม่เท่าเทียมกันในการรับผิดชอบต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมของ แพตตี้ ไปจนถึงการทำแท้ง ซึ่งมีอิทธิพลในการกำหนดการตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ ในสังคมเรา เรื่องเพศและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อเรามาก ในการตัดสินใจเราควรนำเอาเรื่องของเพศและวัฒนธรรมเข้ามาใช้อิทธิพลพอ ๆ กับการวิเคราะห์ความสามารถในการรับผิดชอบและผลกระทบของตัวเราเองเพื่อสิ่งที่ดีที่สุด




# 9. สิทธิด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ (Reproductive Rights)

## ประเด็นชวนคุย

#	คำถามนำ	ทำอะไร - ใจความคิด
1.	<p>จากละคร ลองยกตัวอย่างการละเมิดสิทธิและการร่วมมือให้มีการใช้สิทธิเกี่ยวกับข้อมูลทางเพศและบริการอื่นๆ</p>  <p>(Chapter 6)</p>	<p><b>การละเมิด</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ครูปฏิเสธที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศซึ่งเป็นการละเมิดสิทธิการเข้าถึงข้อมูลของนักเรียนโดยที่โรงเรียนมีพันธกิจที่จะต้องให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเพศศึกษาอยู่แล้ว</li></ul> <p><b>สิ่งที่ส่งเสริมการใช้สิทธิ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- การมีสายด่วนบริการด้านสุขภาพ : เป็นการส่งเสริมสิทธิในการใช้บริการสุขภาพที่เป็นความลับ วิธีนี้อาจจะช่วยให้แพทย์สามารถหาวิธีออกกับแม่ของเธอได้ และช่วยตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตการตั้งครรภ์ของเธอ</li></ul>
2.	<p>ในตอนจบของละคร, แพทย์ที่ตั้งครรภ์และทางเลือกของเธอคือ เก็บลูกไว้ ฝากเลี้ยงหรือ ทำแท้ง น้องๆ มีความรู้สักอย่างไรกับทางเลือกแต่ละทางเลือก และวิธีไหนที่ควรที่จะเลือก</p> 	<p>มีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนให้บริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์และให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น และครอบครัว ในกรณีการตั้งครรภ์ไม่พร้อมก็เสนอข้อมูลของทางเลือกที่หลากหลายช่วยการตัดสินใจของครอบครัววัยรุ่น คู่ และครอบครัวซึ่งมี 3 ทางเลือกใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. เก็บลูกไว้: ถ้าวางแผนที่จะเลี้ยงดูลูกจนเติบโตก็ควรจะทำฝากครรภ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรทำ แม้ว่าตัดสินใจว่าจะไปฝากเลี้ยงหรือ หาพ่อแม่บุญธรรมให้กับลูก ดังนั้นจึงควรเตรียมตัววางแผนระยะยาวและดูแลลูกให้ดี</li><li>2. การฝากเลี้ยง : ถ้าไม่สามารถเลี้ยงดูลูกได้ แต่ไม่ต้องการทำแท้ง วิธีนี้เป็นวิธีที่วิธีหนึ่ง ซึ่งลูกที่คลอดมาจะมีพ่อแม่ที่ถูกต้องตามกฎหมาย</li></ol>



#	คำถามนำ	ทำอย่างไร - ใจความคิด
	 <p>(Chapter 6)</p>	<p><b>3. การทำแท้ง :</b> การตัดสินใจทำแท้ง (ยุติการตั้งครรภ์) ควรจะทำตั้งแต่อายุครรภ์น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ วิธีทำแท้งที่จะนำมาใช้และความเสี่ยงจะมีมากขึ้นถ้าอายุครรภ์มาก จะปลอดภัยมากขึ้นถ้าทำแท้งตั้งแต่ครรภ์อ่อน ซึ่งการตัดสินใจทำแท้งนั้นเป็นการตัดสินใจส่วนบุคคล</p> <p>ในการรับบริการถือเป็นสิทธิด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ที่จะได้รับการบริการที่เก็บความลับ รวมทั้งให้คำปรึกษาที่จะช่วยเป็นข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ ผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอาจจะจะเป็นสิ่งที่ลำบากในการหาทางออกกว่าจะเสียชื่อเสียงดูเด็ก ผากเสียง หรือทำแท้ง ซึ่งยิ่งปรึกษาเร็วเท่าไร ยิ่งช่วยให้หาทางออกที่ดีได้มากเท่านั้น สามารถค้นหาข้อมูลได้ที่ <a href="http://www.teenpath.net">www.teenpath.net</a></p>
3.	<p>ลิลลี่ เพื่อนของแพทตีออกจากโรงเรียนหลังจากที่ตั้งครรภ์ ถ้าน้องๆ เป็นลิลลี่จะทำอย่างไร และโรงเรียนควรจะอย่างไร</p>  <p>(Chapter 3)</p>	<p>นักเรียนที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผนนั้นอาจจะต้องหยุดเรียน แต่อันที่จริงไม่ควรจะเป็นเช่นนั้น เพราะมีวิธีอีกมากมายเช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คุยกับครูหรือทางโรงเรียนเกี่ยวกับการไปโรงเรียนขณะตั้งครรภ์</li> <li>- เลือกระบบการศึกษาตามอัธยาศัย</li> <li>- ลาหยุดพักเมื่อจะทำคลอดแล้วกลับมาเรียนภายหลังคลอด</li> </ul> <p>ดังที่เราได้เรียนรู้ผ่านคำนิยมทางสังคมว่านักเรียนที่ตั้งครรภ์นั้นมีอุปสรรคต่อการเรียนต่อแต่การศึกษามักบังคับในประเทศไทยนั้น นักเรียนจะต้องเรียนจนกว่า อายุ 15 ปี หรือ จบมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในช่วงนี้ ไม่มีใครที่จะมาห้ามหรือปฏิเสธไม่ให้เราเรียนไม่ได้ แม้กระทั่งครูหรือเจ้าหน้าที่ทางการศึกษา</p>

#	คำถามนำ	ทำอย่างไร - ใจความคิด
4.	<p>นโยบายที่สามารถทำแท้งได้ในประเทศไทยมีอะไรบ้าง</p>  <p>(Chapter 6)</p>	<p>การทำแท้งที่ถูกกฎหมายนั้นสามารถกระทำได้โดยต้องเป็นไปตามกรณีเหล่านี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อรักษาชีวิตของหญิงที่ตั้งครรภ์</li> <li>2. เพื่อรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิต</li> <li>3. ในกรณีถูกข่มขืนหรือครรภ์ที่เกิดจากพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน</li> <li>4. ในกรณีที่หญิงอายุต่ำกว่า 15 ปี</li> </ol> <p>การตัดสินใจทำแท้งตามเหตุผลเหล่านี้ สามารถทำได้ที่โรงพยาบาลส่วนใหญ่ หากแพทย์ผู้นั้นไม่สามารถทำให้ได้ อาจจะส่งต่อให้แพทย์คนอื่น ทำแท้งได้ การทำแท้งเป็นกระบวนการที่มีผลต่อทั้งทางอารมณ์และฮอโมน จึงควรปรึกษาแพทย์หากตัดสินใจที่ทำแท้งแล้ว</p>
5.	<p>หนูดีเป็นตัวแทนของสิ่งใด หรือใคร</p> 	<p>หนูดีอาจจะเป็นตัวแทนของสิ่งหรือบุคคลเหล่านี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อนของแพทตี ญาติ(ลูกพี่ลูกน้อง) หรือ เพื่อนบ้าน</li> <li>2. เป็นตัวแทนของความคิดภายในของแพทตี</li> <li>3. แทนการเข้าถึงข้อมูล เช่น เว็บไซต์ สายด่วน และเพื่อนเตือนเพื่อน เป็นต้น</li> <li>4. แทนการเข้าถึงบริการการศึกษา เช่น เพื่อนที่ปรึกษาคลินิก หรือ โรงพยาบาล เป็นต้น</li> </ol>

## ภาพรวม ร่วมกันคิด

**สถิติด้านอนามัยเจริญพันธุ์** ขึ้นอยู่กับความตระหนักรู้เกี่ยวกับสิทธิพื้นฐานของคู่ครองหรือส่วนตัว ที่ทำให้ตัดสินใจได้ อย่างเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อ จำนวนของลูก ระยะห่างระหว่างลูกแต่ละคน และเวลาที่มีลูก รวมทั้งได้รับข้อมูล และวิธี ที่จะปฏิบัติ ที่จะให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นมาตรฐานของสุขภาพทางเพศหรือ อนามัยเจริญพันธุ์ของสิทธิอื่นๆ รวมถึงการ ตัดสินใจเกี่ยวกับการเจริญพันธุ์ที่ปราศจากอคติ การขู่บังคับ หรือ ความรุนแรง

