

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

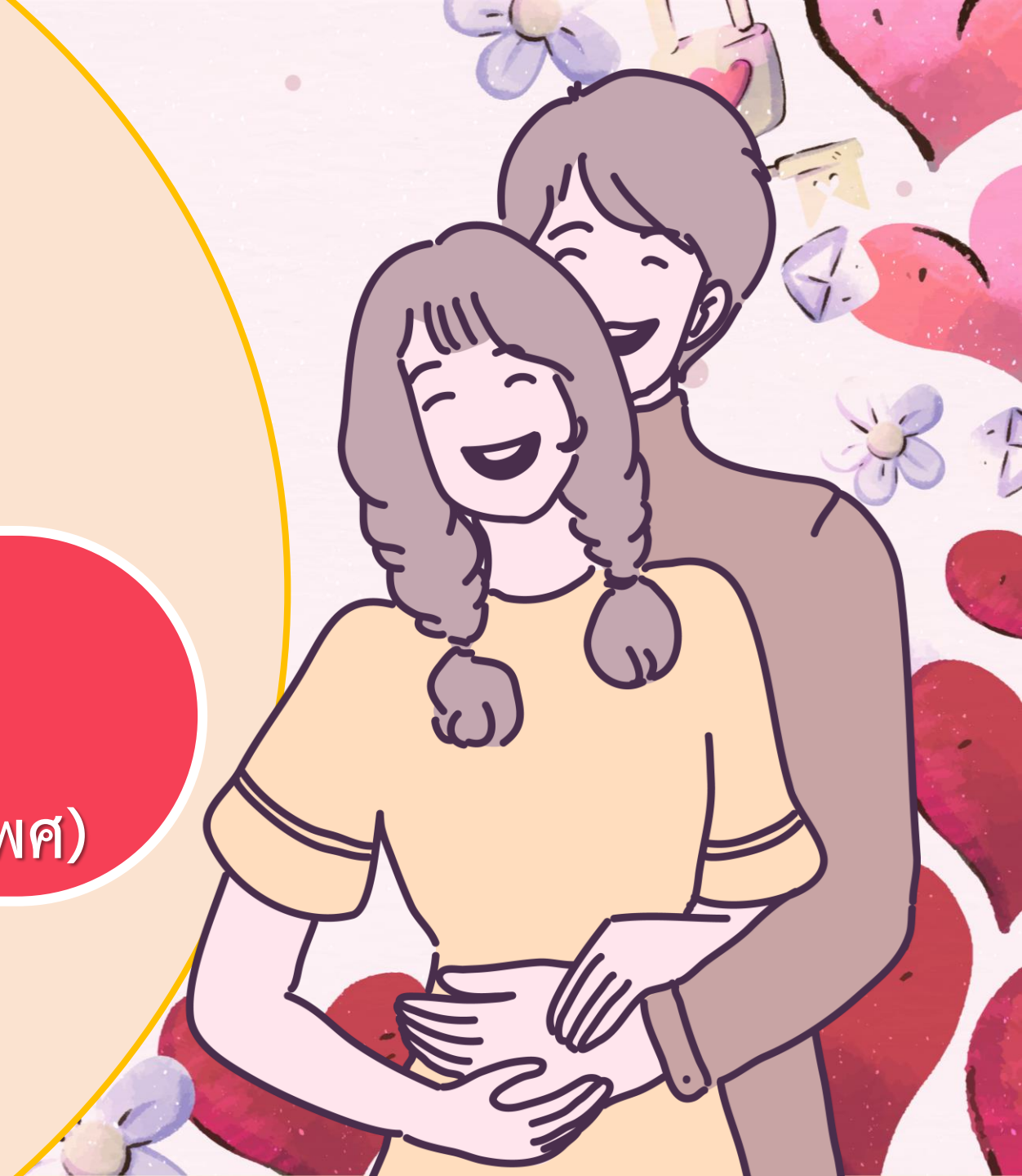
รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

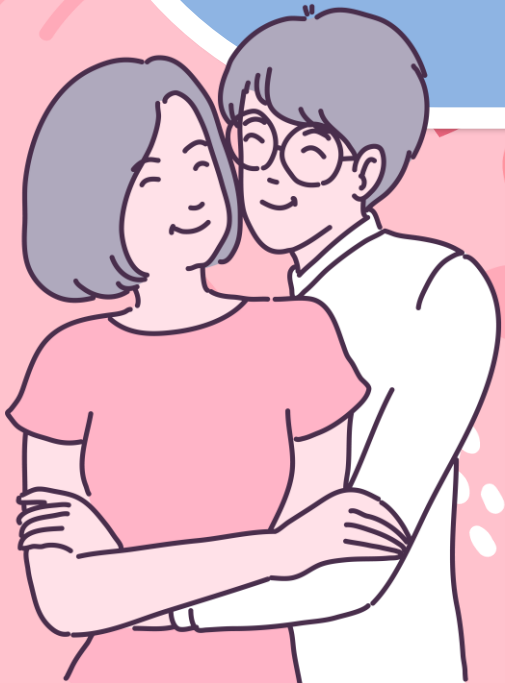
เรื่อง การป้องกันตนเองจากการ
มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง การป้องกันตนเองจากการ
มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์และอธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนแสดงออกถึงการใช้ทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติตน และทักษะการปฏิเสธ ได้อย่างถูกต้องตามหลักการและเหมาะสมกับสถานการณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ของชั้นเรียน)
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนตระหนักถึงการมีทักษะชีวิตที่ดีในการ
ป้องกันตนเองเรื่องเพศ (คำนึงถึงความสำคัญของการ
ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน)

หนูน้อยหมาวกแดง

สถานการณ์ที่ ๑ : คุณไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อนของคุณ
ซึ่งในงานมีเพื่อนอีกหลายกลุ่มมาร่วมงาน ขณะที่คุณคุย
กับเพื่อน คุณรู้สึกว่ามีผู้ชายคนหนึ่งกำลังแอบมองคุณอยู่
คุณจะ.....



หนุ่มน้อยหมวกแดง

สถานการณ์ที่ ๒ : เขายังคงแอบมองคุณอยู่ตลอด รอคุณ
สบตาและพยายามยิ้มให้คุณ คุณจะ...



หนุ่มน้อยหมวกแดง

สถานการณ์ที่ ๓ : เขารอจังหวะคุณอยู่คนเดียว
แล้วเข้ามาขอเบอร์โทรหรือไลน์ของคุณ คุณจะ...



หนูน้อยหมาวกแดง

สถานการณ์ที่ ๔ : งานใกล้วันเกิดใกล้จะเลิก เขาก็เดินมา
คุยกับคุณและชวนไปกินข้าวต่อด้วยกัน คุณจะ...



หนูน้อยหมาวกแดง

สถานการณ์ที่ ๕ : คุณกำลังจะกลับบ้านของคุณ
เขาขอคุณไปส่งบ้าน คุณจะ....



หนูน้อยหมวกแดง

สถานการณ์ที่ ๒ : ราตรีนี้ยังอีกยาวไกล เขาชวนคุณ
ไปเที่ยวต่อก่อนกลับบ้าน คุณจะ...



หนูน้อยหมาวกแดง

สถานการณ์ที่ ๗ : ขณะที่เที่ยวเขาพยายามใกล้ชิด
คลอเคลียคุณ และชวนคุณไปที่บ้านเพื่อน คุณจะ...



สรุปการเดินทาง

ให้นักเรียนวิเคราะห์

และเลือกปฏิบัติตามสถานการณ์

รู้หรือไม่ว่า

๕ เทคนิค ที่ทั้งหญิงและชาย ใช้หลอกไปมีเพศสัมพันธ์

๑

ชวนไปในที่ลับตาคน ๔๒%

๒

หอมด้วยเครื่องสำอางค์แอลกอฮอล์ ๓๙%

๓

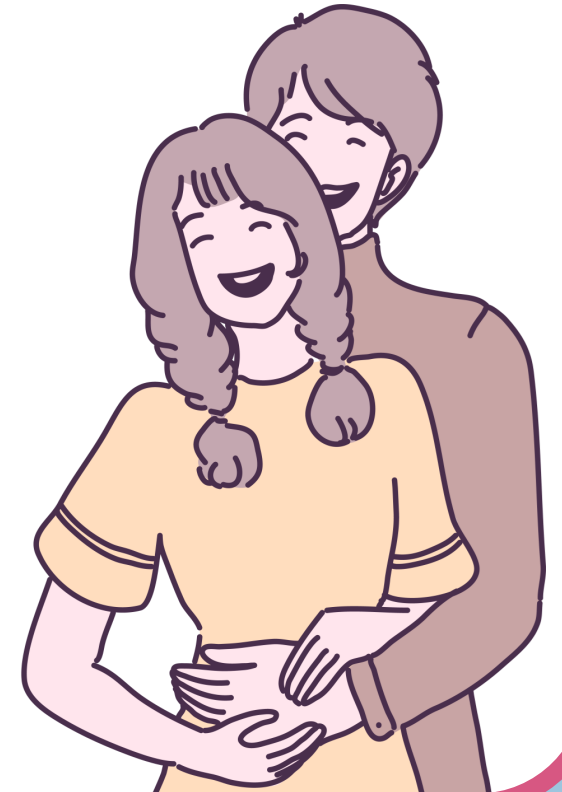
ใช้คำพูดหวาน ให้เคลิบเคลิ้ม ๓๖%

๔

แต่งกายเซ็กซี่ ยั่วชวน ๓๓%

๕

แสดงท่าทางไม่ถือตัว ๓๒%



รู้หรือไม่

จริงหรือไม่ เพศสัมพันธ์ครั้งแรก ไม่มีทางท้อง?

 False

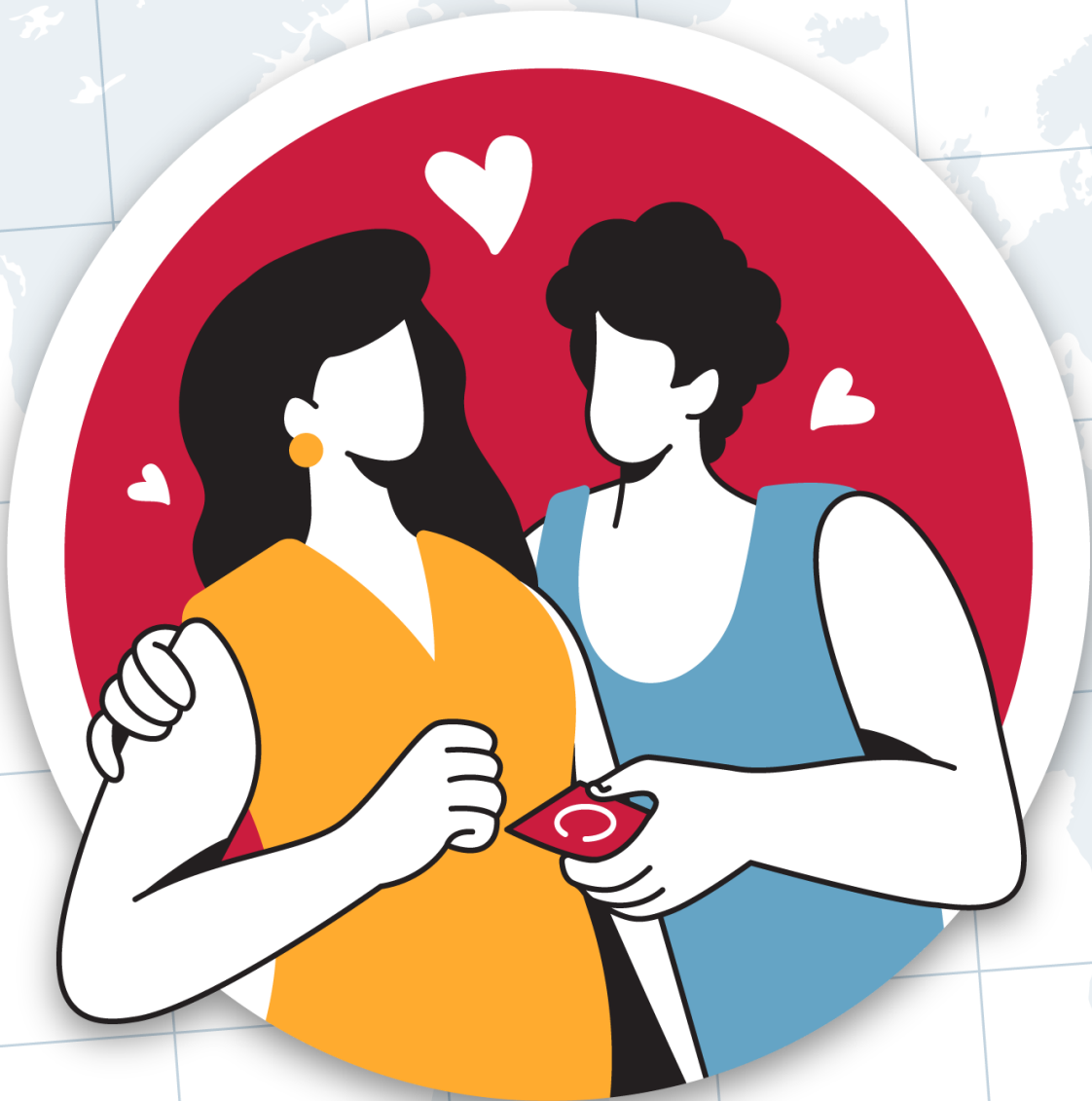
การมีเพศสัมพันธ์ หมายถึง ความรักความผูกพัน?

 False

รัก-ผูกพัน ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน

เซ็กส์ เป็นความต้องการของร่างกายและอารมณ์





มันเสี่ยง
แล้วเสี่ยงยังไง?

การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)

๑) หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ เช่น

- ๑.๑ ไม่อยู่ในที่ลับตา กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง
- ๑.๒ ไม่เสพสุราหรือของมึนเมา
- ๑.๓ ไม่ไปเที่ยวค้างคืนกับเพศตรงข้าม
- ๑.๔ ไม่ดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ



การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)

๒) ไม่ยินยอมให้ถูกเนื้อต้องตัวได้ง่าย เช่น

การจับมือ การกอด จูบ เป็นต้น โดยอีกฝ่ายต้องแสดง
อาการหวงตัว เพื่อให้อีกฝ่ายรู้ว่าไม่ควรทำเช่นนี้อีก



การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)

๓) **ไม่ยินยอมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย** โดยอาจใช้วิธีดังต่อไปนี้

๓.๑ พูดกันแบบตรงไปตรงมา ว่ายังไม่พร้อมที่จะมี
เพศสัมพันธ์ด้วย

๓.๒ พูดปฏิเสธอย่างหนักแน่น ถ้าอีกฝ่าย
ขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย



การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)

๔) ต้องเลิกคบกับผู้ที่ชอบล่อวงเกิน

เพราะแสดงว่าคนผู้นั้น ไม่มีความจริงจังต่อกัน



ปฏิเสธอย่างไร

ทักษะชีวิต (Life Skill)

ความสามารถของบุคคล (ความรู้ เจตคติ และทักษะ) ที่จะปรับตัวและเผชิญต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในชีวิตอย่าง

- สร้างสรรค์
- มีประสิทธิภาพ
- สอดคล้องกับวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม/สังคม

การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)

- การสร้างความนับถือตนเอง
- การสอนทักษะชีวิต ในการปฏิเสธ
- การสอนเพศศึกษา



ทักษะการปฏิเสธในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

หลักการปฏิเสธ ที่ควรปฏิบัติมีดังนี้

๑. ควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางจริงจังอย่างสุภาพ เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนในการปฏิเสธ
๒. แสดงพฤติกรรมความรู้สึกควบคู่กับข้ออ้างประกอบเหตุผล
๓. การขอความเห็น ร่วมกับการแสดงการขอบคุณ ขอโทษ เพื่อรักษาหัวใจและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

ทักษะการปฏิเสธในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

๔. **มีสมาธิในการแก้ปัญหา** เมื่อถูกรบเร้าหรือสบประมาท ไม่ควรห้วนไหว ลังเล ต่อคำพูด ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยวิธีการ ดังนี้

- ควรปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งกล่าวคำลา โดยไม่ฟังคำพูดอื่นได้อีก เพื่อไม่ให้เกิดความลังเลใจหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- การต่อรองหรือผัดผ่อน โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
- การผัดผ่อน โดยการพยายามยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเปลี่ยนใจ

ทักษะการปฏิเสธ

- ความหมายของการปฏิเสธชัดเจน ไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริง
- ไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายชายมีข้ออ้าง จนทำให้ผู้หญิงเป็นฝ่ายจนมุม
- ไม่เสียความสัมพันธ์ในฐานะแฟนหรือเพื่อน ไม่ทำให้ฝ่ายชายรู้สึกถูกตำหนิ เสียหน้า

การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)

คำพูดที่ผู้ชายมักใช้เวลา**ขอมีเซ็กส์**กับผู้หญิง

๒๐.๖๙% ไม่รักกันจริง



๒๐.๕๓% อย่างกลัว ผมรู้จักป้องกัน



๑๗.๖๙% ครั้งเดียวเอง ไม่มีใครรู้หรอก



๑๔.๖๑% เธอเป็นคนแรกของผม



๑๐.๒๓% กลัวเธอจะเปลี่ยนไป



ควรปฏิเสธแบบไหน?

ยอมเสียตัว เพราะกลัวเสียแฟน **ไม่รอด!**

ปฏิเสธแบบไม่จริงจัง เหมือนบ่ายเบียง อีกทั้งยังเป็นการให้ความหวังกับฝ่ายชายอีกด้วย

สุดท้ายก็จนมุมเสียเอง เพราะเขาจะมีข้ออ้างมาลบล้างจนหมดทางเสีย เช่น

- “เราอยู่กันแค่สองคน ไม่มีใครเห็นหรอก”
- “ใครเขาจะรู้ถ้าเราไม่บอก”
- “วันนี้แหละดีที่สุดแล้ว ฤกษ์ดีด้วย”



ควรปฏิเสธแบบไหน?

ตอนนี้ไม่ยอม ตอนพร้อมค่อยมี

เป็นการปฏิเสธที่เหมาะสมที่สุด คือ ไม่เสียสาวและยังคง
ความสัมพันธ์ที่ดีไว้ วิธีการคือ ชัดเจน ไม่ให้ความหวัง
ไม่ให้มีข้ออ้าง ไม่ทำให้เสียหน้า



ทักษะการต่อรอง

- การเสนอกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การขอไปเปิดโทรศัพท์ขณะที่กำลังถูกเพื่อนชายโอบกอด การหลีกเลี่ยงการอยู่สองคนตามลำพัง โดยการไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นต้น
- อย่างไรก็ตาม การพยายามหลีกเลี่ยงการเข้าไปสถานการณ์ที่เสี่ยงตั้งแต่ต้น ย่อมทำให้เราสามารถพ้นจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดได้มากยิ่งขึ้น



เตือนภัย!

เรื่องจริงจากนักโทษข่มขืน

ผลสำรวจจากนักโทษข่มขืนจำนวน 100 คน

99%

เลือกผู้หญิงที่
เดินทางคนเดียว

96%

เลือกผู้หญิงที่
เดินทางกลางคืน

90%

เลือกผู้หญิงพมยาว
เพราะกระชากได้ง่าย

87%

เลือกผู้หญิงสวม
เสื้อพาดอกต่าย

84%

เลือกผู้หญิงที่คุย
โทรศัพท์ในขณะที่เดิน
เพราะไม่ระวังตัว

80%

เลือกผู้หญิงที่พกสิ่งของ
ที่สามารถใช้เป็นอาวุธ
ทำร้ายเจ้าของเอง เช่น
ควี ฤกษ์แจ กระจก

Credit : บทความโดย แอนน์ นิกิตาเชน, 8 ธันวาคม 2560
© 2016 Infographic Thailand. All rights reserved. ภาพโดย Infographic Thailand

<https://www.facebook.com/infographic.thailand>
www.infographicthailand.com



การป้องกันตนเองจากการ
มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง
เรื่องเพศ)

ภาพจาก <https://www.posttoday.com/social/general/256602>

การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)

๕ ขั้นตอน กั้นก่อนแก้ม

๑. ไม่แต่งตัวโป๊
๒. ไม่อยู่ ๒ : ๒
๓. รู้จักการปฏิเสธและรู้เท่าทัน
๔. รู้จักการวางตัว
๕. รู้จักป้องกัน



การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

๑. หลีกเลียจจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
๒. การหันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำงานบ้าน หรืองานอดิเรกที่ชอบ
๓. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการปลดปล่อยอารมณ์เพศตามธรรมชาติวิธีหนึ่ง แต่ไม่ควรหมกมุ่นจนเกินไป



สรุปบทเรียน

คนที่ปฏิเสธเป็น ไม่ใช่การพูดแค่คำว่า “ไม่”
เป็น แต่คือ คนที่ปฏิเสธไม่ว่าจะด้วยท่าทาง คำพูด
แล้วรอดจากสถานการณ์นั้น ๆ ได้ โดยไม่ถูกทำร้าย
หรือเสียสัมพันธภาพไป หากคนนั้นคือคนที่เรารัก/
รู้จัก

สรุปบทเรียน

ประโยค “ไม้ตาย”

“ถ้าเธอรักฉันจริง ก็ต้องยอมเป็นของฉัน

ถ้าไม่ยอม ก็แสดงว่าไม่รักฉันจริง

ถ้าอย่างนี้ฉันจะไปมีแฟนใหม่”



บทเรียนครั้งต่อไป

การป้องกันโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์





สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- บัตรคำ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th