

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เพศกับวัยรุ่น (รู้จักรัก รู้จักป้องกัน)
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
(ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ)
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้อการ และสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (องค์การอนามัยโลก)

รู้ว่าเสี่ยง ก็เสี่ยงเสีย

เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเกิดขึ้นเพราะทั้งชายและหญิงนำตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงโดยที่ทั้งคู่ก็ไม่ว่านั้นเป็นสถานการณ์ที่ “เสี่ยง” เมื่อมีเพศสัมพันธ์กันครั้งแรก วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต่างก็มีความกังวลใจด้วยกันทั้งคู่ แต่ผู้หญิงมักจะคิดว่า “เขาทำเพราะรักเรา” การมีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อ ๆ มาจึงเกิดขึ้นได้ง่าย โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดตามมา

เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเกิดขึ้นเพราะทั้งชายและหญิงนำตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงโดยที่ทั้งคู่ก็ไม่ว่านั้นเป็นสถานการณ์ที่ “เสี่ยง” เมื่อมีเพศสัมพันธ์กันครั้งแรก วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต่างก็มีความกังวลใจด้วยกันทั้งคู่ แต่ผู้หญิงมักจะคิดว่า “เขาทำเพราะรักเรา” การมีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อ ๆ มาจึงเกิดขึ้นได้ง่าย โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดตามมา

ต่อไปนี้เป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นหญิง/ชายควรพิจารณาเพื่อหลีกเลี่ยง

๑. การอยู่ตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตา เพราะบรรยากาศแวดล้อมจะชักจูงให้เกิดการคล้อยตามได้ง่าย
๒. การสัมผัสเนื้อตัว การสัมผัสเนื้อตัวอาจเริ่มต้นโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม แต่เมื่อเกิดการสัมผัส แม้เพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้เกิดอารมณ์หวั่นไหว ตื่นเต้นทางเพศจนควบคุมไม่ได้
๓. การแต่งกายที่เปิดเผยมากเกินไปของผู้หญิง การแต่งกายที่เปิดเผยเนื้อตัวมากเกินไป เช่น เปิดเผยหน้าอก หน้าท้อง ต้นขา การแต่งกายรัดรูป กระตุ้นให้ผู้ชายเกิดจินตนาการทางเพศได้ง่าย เมื่อเกิดอารมณ์ตื่นเต้นทางเพศ และควบคุมไม่ได้ก็จะเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดตามมา
๔. การมีสิ่งกระตุ้นอารมณ์เพศ เช่น การดื่มเหล้า อ่านหนังสือโป๊หรือหนังสือนิยายที่มีบทรัก ดูภาพยนตร์โป๊ การดื่มเครื่องดื่มมีเมาน์หรือใช้สารเสพติด แม้กระทั่งการได้กลิ่นหอมจากเพศตรงข้าม การถูกกระตุ้นจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ทั้งชายและหญิงควบคุมอารมณ์ตื่นเต้นทางเพศไว้ไม่ได้

สถานการณ์เสี่ยงทั้ง ๔ ข้อข้างต้น จะนำไปสู่การมี “เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด”

รอบรู้วิธี ไม่มีเสียง



วัยรุ่นหญิง ปกป้องตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้ ดังนี้

- ไม่ยอมอยู่ตามลำพังในที่ลับตากับเพื่อนชาย ให้รีบขอตัวกลับในทันที
- ไม่ยอมให้เพื่อนชายสัมผัส เพราะการสัมผัสมักมีการเริ่มต้นเพียงเล็กน้อย และจะเพิ่มมากขึ้นจนควบคุมตัวเองไม่ได้
- ไม่แต่งกายเปิดเผยมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ชายบางคนเข้าใจผิดว่าผู้หญิงต้องการยั่วทางเพศ เปิดโอกาส หรือยินยอมพร้อมใจ
- ไม่ยอมใช้ยาหรือสารที่กระตุ้นอารมณ์เพศ ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์
- ปฏิเสธการใช้ยาที่ไม่รู้จัก ไม่รับยาหรือเครื่องดื่มจากคนที่ไม่น่าไว้วางใจ
- หลีกเลี่ยงจากสื่อต่าง ๆ ที่ยั่วอารมณ์เพศ เช่น หนังสือโป๊ ภาพยนตร์โป๊ เป็นต้น ให้รีบออกจากสถานการณ์นั้นทันที
- พุดปฏิเสธในทันทีโดยไม่ต้องรู้สึกผิด ต้องไม่ลังเลที่จะปฏิเสธ เพื่อปกป้องตัวเองให้ปลอดภัยจากความเสียหายต่าง ๆ

วัยรุ่นชาย ปกป้องตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังในที่ลับตากับเพื่อนหญิง
- ปฏิบัติต่อเพื่อนหญิงอย่างให้เกียรติ โดยไม่สัมผัสตัวเพื่อนหญิง
- หลีกเลี่ยงการใช้ยา หรือสารที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ที่ไม่รู้จัก หลีกเลี่ยงจากสื่อต่าง ๆ ที่ยั่วอารมณ์เพศ เช่น หนังสือโป๊ ภาพยนตร์โป๊ เป็นต้น เهربออกจากสถานการณ์นั้นทันทีโดยไม่ต้องเกรงใจ
- พุดปฏิเสธในทันทีโดยไม่ต้องรู้สึกผิด เช่น เพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ชวนดูภาพยนตร์โป๊ ชวนให้ใช้ยาต่าง ๆ ต้องปฏิเสธเพื่อปกป้องตัวเราเองจากภัยต่าง ๆ



ทักษะการปฏิเสธ เพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

๑. ความหมายของการปฏิเสธต้องชัดเจน ไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริง
๒. ไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายชายมีข้ออ้าง จนทำให้ผู้หญิงเป็นฝ่ายจนมุม
๓. ไม่เสียความสัมพันธ์ในฐานะแฟนหรือเพื่อน ไม่ทำให้ฝ่ายชายรู้สึกเสียหน้า

