

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เพศกับวัยรุ่น (รู้จักรัก รู้จักป้องกัน)
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ปัญหาทางเพศ เป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลหลายคน โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะ เช่น การวางตัวที่ไม่เหมาะสม การใช้กำลังข่มเหง การแต่งกายที่ไม่เหมาะสม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สารเสพติด ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ ไปจนถึงการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ เป็นต้น

แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

ปัญหาทางเพศ ส่วนใหญ่เกิดมาจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เด็กได้สัมผัสมาตั้งแต่เด็ก ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว ดังนั้นการแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่อาจเกิดขึ้น ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก แสดงบทบาททางเพศที่เหมาะสม ไม่ใช้กำลังรุนแรงในครอบครัว ให้ความรักความอบอุ่นและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
๒. แสดงบทบาททางเพศของตนเองให้เหมาะสม ให้เกียรติและเคารพสิทธิของผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเอง พึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมี
๓. มีความเข้าใจในบทบาททางเพศตามขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมที่ตนอาศัยอยู่
๔. ไม่ใช้กำลังในการข่มเหงผู้อื่น ควรมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
๕. มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและวัย ควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสม รวมถึงสามารถจัดการกับอารมณ์ทางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ
๖. ใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยใช้สติปัญญาในการคิด ตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบ
๗. แต่งกายให้เหมาะสมตามกาลเทศะ ไม่แต่งกายล่อแหลม ซึ่งอาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ และสามารถดูแลตนเองจากพฤติกรรมแต่งกายได้อย่างเหมาะสม



แนวทางการป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในเรื่องเพศ

๑. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น

พยายามเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของเพศตรงข้าม เนื่องจากเพศชายและหญิงมีธรรมชาติที่แตกต่างกัน ถูกเลี้ยงดูมาในกรอบที่แตกต่างกัน เมื่อต้องมาอยู่ร่วมกัน ย่อมมีความเห็นที่แตกต่างกันเป็นธรรมดา

๒. ทักษะการตระหนักรู้ในตน

สำหรับประเด็นเรื่องเพศสัมพันธ์นั้น วัยรุ่นควรตระหนักว่าเราอยู่ในสังคมไทย ดังนั้นจึงปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบจารีตประเพณีของสังคมไทย ทำความเข้าใจ รู้เท่าทันค่านิยม และวัฒนธรรมต่างชาติที่ไม่เข้ากับลักษณะสังคมไทย

๓. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วัยรุ่นควรคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล และเปิดใจให้กว้าง ปรับเปลี่ยนทัศนคติบางประการที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ เช่น ผู้ชายมีสิทธิในตัวผู้หญิงการมีเพศสัมพันธ์ในวันเรียนเป็นเรื่องที่แสดงความเก่งของตน ความรักคือการยอมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย เป็นต้น

๔. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นให้ยั่งยืน เราควรมีความรักและความปรารถนาดีให้แก่กันเสมอ เนื่องจากความรักและความปรารถนาดีนั้น ย่อมส่งผลให้เราแสดงออกแก่กันไปในทางที่ดี และหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพลาดพลั้งหรือไม่สามารถทำได้อย่างที่คาดหวัง ก็ควรให้อภัยแก่กันและกัน

๕. ทักษะการแก้ไขปัญหา

หากเกิดความขัดแย้งขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ควรปล่อยให้ความขัดแย้งนั้นดำรงอยู่ยาวนาน หรือปล่อยเลยตามเลย และหวังให้เวลาเยียวยาความขัดแย้ง แต่ควรจะหันหน้าเข้าหากัน ร่วมมือกันแก้ไขปัญหา

๖. ทักษะการจัดการกับอารมณ์

ต้องรู้จักปล่อยวางหากเพศตรงข้ามเราต้องติดต่อสัมพันธ์ด้วยมีพฤติกรรม หรืออุปนิสัยที่เราไม่สามารถยอมรับได้ ก็พยายามมองข้ามและปล่อยวาง ไม่ควรเก็บเอาอุปนิสัยหรือพฤติกรรมนั้นมาเป็นสาเหตุของความไม่พอใจซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้งได้

๗. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

หันหน้าเข้าหากัน และพยายามพูดคุยกันโดยใช้เหตุผล พยายามหาสาเหตุของความขัดแย้งนั้นว่าเกิดจากอะไร มีความเข้าใจผิดอะไรหรือไม่ พูดคุยถึงความต้องการ ความคาดหวังและความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละฝ่าย

๘. ทักษะการคิดสร้างสรรค์

พยายามคิดในเชิงสร้างสรรค์ มองว่าทุกปัญหาความขัดแย้งทุกความขัดแย้งย่อมมีทางออก ช่วยกันมองหาทางออกที่ทั้งสองฝ่ายพอใจ

เรียนรู้เรื่องความปลอดภัย

การเรียนรู้เพื่อนต่างเพศเป็นความท้าทายของชีวิตวัยรุ่น จะรู้จักเพื่อนต่างเพศอย่างไรจึงจะไม่ “เสียตัว” หรือ “เสียใจ” ตามมา หรือสามารถรู้ทันได้ว่า จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นได้บ้าง อันตรายอยู่ตรงไหนบ้าง และจะมีวิธีป้องกันตัวเองอย่างไร

การสอนเรื่องความปลอดภัยในการเรียนรู้เพื่อนต่างเพศ ควรเริ่มที่บ้าน ภายใต้อบรมจากศุภกัญญา

แบบสบายๆ อบอุ่น โดยมีสิ่งสำคัญที่ควรพุดคุยดังนี้

๑. ความแตกต่างของความคิด ความสนใจของชายหญิง โดยธรรมชาติแล้วผู้ชายมักจะมีความรักที่มีความใคร่เป็นส่วนประกอบจึงมักลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ในขณะที่ผู้หญิงที่มีความรักจะมองสิ่งต่างๆสวย น่ารักและมองไม่เห็นสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้เช่น แค่การจับมือถือแขนคงไม่เพียงพอ แค่อบกอดกันเฉย ๆ ไม่น่าเป็นไร สุดท้ายอาจจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์ได้เพราะร่างกายถูกกระตุ้น และอาจเกิดความรู้สึกทางเพศได้โดยไม่รู้ตัว

น่าเป็นห่วงมากกว่านั้นคือผู้หญิงหลายคนคิดว่าการยอมตามใจผู้ชายเป็นวิธีพิสูจน์ว่า “รักจริง” และเชื่อผิดๆว่าการมีเพศสัมพันธ์กับเขา เป็นวิธีหนึ่งสร้างความผูกพันทางใจเพิ่มขึ้น แต่ความเป็นจริงก็คือ เพศสัมพันธ์ที่เกิดง่าย ๆ มักลงเอยด้วยการที่ผู้ชายจากไปอย่างง่าย ๆ เช่นกัน

๒. สถานการณ์เสี่ยง ปัญหาส่วนหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ตั้งใจของวัยรุ่น คือขาดความตระหนักถึงโอกาส หรือสถานการณ์ที่เสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์ เช่น ที่ลับตาคน อยู่ด้วยกันตามลำพัง ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ในบ้าน เวลากลางคืน มีแอลกอฮอล์เข้ามาเกี่ยวข้องห้องหนังสือไปมีการสัมผัส เป็นต้น ดังนั้น ลูกควรรู้จักหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านี้

๓. เทคนิคการปฏิเสธ ในสังคมไทย มักปลูกฝังให้ผู้หญิงระมัดระวัง และควบคุมตัวเองให้ได้แต่ในความเป็นจริงผู้ชายควรเรียนรู้การให้เกียรติและความเป็นสุภาพบุรุษเช่นกัน การวางตัวที่เหมาะสม การรักษาวลสงวนตัวเป็นการแสดงถึงคุณค่า และเกียรติที่มีของตนเอง อย่างกลัวว่า แฟนจะไม่รักถ้าเราปฏิเสธ หรือเขาจะไม่รักและไปมีคนอื่น ถ้าเราไม่ยอมเขา อย่าไปเชื่อคำพูดที่ว่า ถ้ารักจริงต้องยอมเป็นของเขา และไม่ต้องพิสูจน์ความรักจริงด้วยการมีเพศสัมพันธ์เด็ดขาด “ถ้ารักจริงก็ต้องรอได้” การปฏิเสธอย่างนุ่มนวลและชัดเจนจะทำให้ผู้ชายต้องหยุดตัวเองถ้าเขาเป็นคนดีจริง (ถ้าอยากพิสูจน์ว่าเขาดีจริงก็ต้องใช้เวลาคบกันนานกว่านี้)และถ้าการปฏิเสธเป็นเหตุทำให้เลิกกันไป แสดงว่าแฟนเป็นคนเอาเปรียบ ไม่รู้จักรอคอย และไม่เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น การที่เราไม่รู้ตัวตอนนี้ก็ดีกว่ารู้ภายหลังเมื่อทุกอย่างสายไปเพราะเขาจะหายไปจากโลกของเราหากฝ่ายหญิงเปิดโอกาสให้ถูกเนื้อต้องตัวมากเกินไปฝ่ายชายควบคุมตัวเองได้แล้วการปฏิเสธก็ไม่อาจเพียงพอ ฝ่ายหญิงควรรู้จักการต่อรองที่จะหยุด หรือถ้าไม่สามารถหยุดได้ควรสามารถที่จะพุดให้อีกฝ่ายใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่อาจจะเกิดตามมา

การคุกคามทางเพศ

การคุกคามทางเพศ คือ การแสดงออกในเรื่องเพศที่ส่งผลให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกถูกคุกคาม อึดอัด ลำบากใจ และอับอาย

พฤติกรรมที่เข้าข่ายการคุกคามทางเพศ

- การพูดจาแทะโลม หยอกเย้า กระจายเหย้า เช่น ก้านงอนจิ้ง ขอจับหน่อย... มีเบอร์โทรศัพท์ใหม่ ขอเบอร์หน่อย...
- พยายามถูกเนื้อต้องตัวบ่อยครั้ง
- บังคับหรือชักชวนให้ไปออกเดทหรือนอนด้วย
- จ้องมองเรื่อร่าง ทรวดทรง



สิ่งที่ควรทำเมื่อรู้สึกว่า ถูกคุกคามทางเพศ

- ปฏิเสธ รวบรวมความกล้าปฏิเสธ และพยายามอยู่ให้ห่างจากผู้คุกคาม
- จดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ถึงวันเวลาและสถานที่เกิดเหตุการณ์ หากผู้กระทำได้สัมผัสแตะต้องร่างกาย ควรจดว่าเขา/เธอได้แตะต้องร่างกายส่วนใดด้วย
- ปรึกษาครอบครัวและเพื่อนที่ไว้ใจได้
- สอบถามเพื่อนคนอื่นว่า เคยประสบปัญหาเดียวกันหรือไม่ แล้วร่วมมือกับพวกเขา เพื่อหาทางแก้ไข
- ร้องเรียนหัวหน้า ผู้รับผิดชอบ หรือตำรวจ

การล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ คือ การรบกวนทางเพศด้วยกายหรือวาจา โดยผู้ถูกรกระทำไม่เต็มใจ แต่จำต้องยอม เนื่องจากโดนข่มขู่ด้วยอำนาจหรือการใช้กำลัง ซึ่งการล่วงละเมิดทางเพศจะรุนแรงกว่าการคุกคามทางเพศ มีการสัมผัสเนื้อตัวของผู้ถูกรกระทำ เช่น จับหน้าอกหรือการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยกำลัง แต่การคุกคามทางเพศจะเป็นการใช้คำพูด แทะโลม หรือลวนลามด้วยสายตา

พฤติกรรมการละเมิดทางเพศมีหลายรูปแบบ ได้แก่

- การตามรังควาน
- เปิดของลับให้ดู
- สะกดรอย คอยติดตามเผ้าดู
- ลูบคลำ หรือการล่วงเกินทางเพศ
- พยายามข่มขืน
- ข่มขืน



สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ

- สาเหตุทางสังคม คือ การที่สังคมให้ฝ่ายชายมีอำนาจเหนือกว่าความต้องการทุกอย่างได้มาซึ่งอำนาจสามารถจะทำอะไรกับทุกๆ อย่างได้
- การกระตุ้นจากสื่อต่างๆ
- ความผิดปกติทางจิตของผู้กระทำคามผิด
- สิ่งเสพติด
- ความอ่อนแอของผู้ถูกรกระทำ

พฤติกรรมที่สงสัยได้ว่าอาจถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- แยกตัวเหม่อลอย
- มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อน
- วิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองมากไป
- ตื่นกลัวตกใจง่ายโดยเฉพาะกับผู้ใหญ่หรือผู้ชาย
- หนีออกจากบ้าน

สิ่งที่ควรทำหากถูกละเมิดทางเพศ

- ตั้งสติแล้วโทรแจ้ง ๑๙๑
- ไปในสถานที่ปลอดภัย เช่น บ้าน สถานีตำรวจ หรือโรงพยาบาล เพื่อรีบตรวจร่างกายว่าจะมีความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคจากการมีเพศสัมพันธ์หรือเปล่า
- ถ้าเป็นไปได้อย่าอาบน้ำ แปรงฟัน ดื่มน้ำ หรือเปลี่ยนเสื้อผ้า เพราะทุกอย่างสามารถใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินคดีได้

โทษของการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็ก

ผู้ที่ทำอนาจารแก่เด็กอายุไม่เกิน ๑๕ ปี โดยที่เด็กจะยอมหรือไม่ มีโทษจำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ถ้าผู้กระทำผิดได้ขู่ข่มขู่ด้วยประการใดๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย มีโทษจำคุก ๑๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สรุป

- การล่วงละเมิดทางเพศ ถือเป็นการละเมิดสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพราะเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการยินยอม ไม่ว่าจะผู้กระทำจะมีความสัมพันธ์กับผู้ถูกกระทำอย่างไรก็ตาม
- การล่วงละเมิดทางเพศทำได้หลายรูปแบบ หลายวิธี หลายระดับ ตั้งแต่การใช้วาจาแตะโลม การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายโดยเจตนา จนถึงการบังคับขืนใจ
- สิ่งที่เป็นตัวกำหนดว่าเรากำลังถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ คือ เป็นการกระทำที่เราไม่ยินยอมพร้อมใจ การทำให้เรารู้สึกฝืนใจ ลำบากใจที่ต้องทำเช่นนั้น
- ปัจจุบัน มีการกระทำที่ใช้เทคโนโลยีทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น แม้จะไม่ได้แตะเนื้อต้องตัว แต่ก็ถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เนื่องจากเป็นการกระทำที่ผู้ถูกกระทำไม่ได้ยินยอม หรือแม้เป็นการกระทำที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม แต่จิตใจสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นด้วยการนำไปเผยแพร่ต่อ
- ค่านิยมส่วนหนึ่งของสังคมมีส่วนทำให้การล่วงละเมิดทางเพศกลายเป็นความชอบธรรม และยังซ้ำเติมผู้เสียหาย เช่น ความเชื่อว่าผู้หญิงที่แต่งกายไม่มิดชิดนั้นจงใจยั่ววน จึงสมควรแล้วที่ถูกทำร้าย เป็นต้น การแต่งกายนั้นถือเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่การที่คนอื่นๆ หนึ่งไม่สามารถข่มกลั่นอารมณ์ความต้องการทางเพศของตนและกล่าวโทษว่าเป็นเพราะเสื้อผ้าของอีกฝ่ายยั่วให้เกิิดอารมณ์ถือเป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล เพราะเป็นการทำตามใจตนเองโดยส่งผลกระทบต่อผู้อื่น
- เราควรหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศจากผู้ที่เราไว้วางใจได้ รวมทั้งมีหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ เพื่อช่วยให้เราหาทางออกได้ว่าควรจะทำอย่างไร



แนวทางป้องกันภัยทางเพศ

ภัยทางเพศ เป็นภัยสังคมอันหนึ่ง ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่น อาทิ การถูกลวนลาม ล้วงละเมิดทางเพศ ถูกข่มขืน หรือแม้แต่การถูกทารุณกรรมจากพวกวิปริตทางเพศ หรือแม้แต่คนใกล้ชิด

ทำไมจึงต้องป้องกันตัว

ปัจจุบันภัยอันตรายที่เกิดขึ้นมีมากมายหลายรูปแบบ หากเรามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัวก็เท่ากับมีเพื่อนแท้ไว้เคียงข้าง จะไปที่ใด เพื่อนแท้นี้จะติดตามไปด้วยเสมอ และเมื่อตกอยู่ในสภาวะคับขัน ก็จะช่วยคลี่คลายเหตุการณ์จากหนักเป็นเบา หรือทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยได้

การป้องกันตัว หมายถึง การเตรียมความพร้อมทั้ง กาย ใจ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์อันตราย หรือการต่อสู้กับเหตุเลวร้ายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองพ้นภัย

ภัยอันตรายเกิดขึ้นได้อย่างไร

การละเมิดสิทธิที่เป็นภัยอันตรายต่อผู้หญิงและเด็กมีหลายกรณี เช่นการละเมิดทางเพศ การลวนลาม อนาจาร การทำร้ายร่างกาย การหน่วงเหนี่ยวกักขัง การข่มขู่ด่าว่าอย่างรุนแรง เป็นต้น แต่ที่เกิดขึ้นบ่อย คือ การทำร้ายร่างกาย และการข่มขืน โดยผู้กระทำอาจเป็นได้ทั้งคนแปลกหน้าและคนคุ้นเคย

เตรียมตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย

- 1) ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี ไม่ดูถูกเหยียดหยามศักดิ์ศรีเพื่อนมนุษย์ทั้งด้วยกริยาและวาจา
- 2) มีจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย
- 3) ระมัดระวัง ไม่ประมาท และฝึกความมีสติให้สม่ำเสมอทุกวัน
- 4) ดูแลสุขภาพและสมรรถนะร่างกายให้แข็งแรงและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ
- 5) สนใจติดตามปัญหาความรุนแรงและภัยอันตรายในรูปแบบต่างๆต่อสตรีและเด็ก
- 6) ฝึกทักษะการรักษาทัวร์รอด โดยเรียนรู้เรื่องต่างๆ ต่อไปนี้



ก. เรียนรู้ว่าสถานที่อย่างไรที่ไม่น่าไว้วางใจ

- สถานที่เปลี่ยวห่างไกลบ้านคน
- สถานที่ไม่รู้จัก และไม่เคยไป
- สถานที่มีจฉาซีพอคัยเป็นแหล่งประทุษร้าย เช่น
 - ◆ มุมตึก มุมมืด
 - ◆ ตึกร้าง
 - ◆ ป่าละเมาะ
 - ◆ ห้องสุขาตามห้างสรรพสินค้า
 - ◆ ลานจอดรถ
 - ◆ สถานที่ขนส่ง
 - ◆ ทางรถไฟ
- สถานที่เริงรมย์ต่าง ๆ

ข. ช่วงเวลาที่อาจเกิดอันตรายได้ง่าย

- ยามวิกาล ยามค่ำคืน
- เช้ามืด
- ค่ำวันศุกร์ เสาร์ ขณะฝนตก

ค. เพื่อความไม่ประมาท ควรแต่งกายอย่างไร

ตระหนักว่าการแต่งกายอาจนำไปสู่อันตราย หรือเป็นอุปสรรคต่อการหนี ฉะนั้น ควรเลือกสวมใส่ให้เหมาะสม ทะมัดทะแมง

ง. ควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อจะเดินทาง

เลือกใช้พาหนะเดินทางโดยคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย

- ถ้าเดินทางด้วยรถโดยสาร
 - ไม่ควรบอกคนแปลกหน้าว่าจะไปไหน
 - ตื่นตัวและเตรียมพร้อมตลอดเวลา
 - เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแผนเส้นทางได้เสมอ
 - พยายามอยู่ในบริเวณใกล้ๆ คนขับ
 - หากสังเกตพบว่ามีคนติดตามหลังจากลงรถให้เดินตรงไปที่มีคนอยู่มาก
- ถ้าเดินทางด้วยรถส่วนตัว
 - การจอดรถ ควรจอดในที่ที่มีแสงไฟสว่างหรือมีรถวิ่งผ่าน เช่น ใกล้ทางเชื่อม
 - ตรวจสอบภายในรถและรอบๆ รถ ก่อนเปิดประตู เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนตัวในรถ
 - ปิดประตู ล็อกประตู และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ก่อนสตาร์ทรถ
 - ขณะนั่งรถ ควรล็อกประตูและเปิดหน้าต่างเล็กน้อย โดยที่มือและแขนคนร้ายไม่สามารถ

ลอดเข้ามาได้

- อย่ารับคนโบกรถข้างถนนหรือคนแปลกหน้าขึ้นรถ
- ไม่ควรทิ้งของมีค่าไว้ในรถ
- ในกรณีนำรถเข้าซ่อม ควรให้เฉพาะกุญแจสตาร์ทรถ
- เรียนรู้เรื่องเครื่องยนต์เบื้องต้น
- ควรวางแผนและศึกษาแผนที่ก่อนออกเดินทาง
- หากถูกจี้ในรถ ควรขับรถชนคันอื่นที่วิ่งในทางเดียวกัน
- สิ่งที่ควรมีประจำรถ
 - ◆ ไฟฉาย
 - ◆ ชุดปฐมพยาบาล
 - ◆ แผนที่
 - ◆ ถังดับเพลิง
 - ◆ ผ้าขาวสำหรับทำสัญญาณ
 - ◆ เครื่องมือประจำรถ
 - ◆ เชือกสำหรับลาก
- ในรถแท็กซี่
 - ก่อนขึ้นรถ ถ้ารู้สึกว่าคุณขับไม่น่าไว้วางใจ ควรยกเลิกทันที
 - ก่อนขึ้นควรสังเกตชนิดของรถ ลักษณะรถ เลขข้างรถและทะเบียนรถ
 - ทุกครั้งที่ขึ้นรถควรจดชื่อ นามสกุลคนขับที่ติดป้ายอยู่ในรถ
 - ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ที่ไหน และเปิดออกอย่างไร
 - ระวังกระจกและดูอยู่เสมอว่ารถวิ่งในเส้นทางที่ควรจะไปหรือไม่
 - ถ้าผิดสังเกตว่าจะมีสถานการณ์ไม่ดี แสร้งโทรศัพท์ถึงเพื่อนที่เป็น ตำรวจ โดยพูดว่า ขอสายตำรวจให้อ่างยศ และชื่อ โดยขอนัดในเส้นทางที่ รถกำลังมุ่งไปข้างหน้า
 - ฉุกเงินให้เปิดประตูรถ และลงจากรถทันที
 - ระลึกเสมอว่าทุกคนที่เรามีโอกาส และคอยหาโอกาสนั้น

- ไม่รับเครื่องดื่มและของกินโดยเด็ดขาด

- **ในบ้าน**

- ประตู และรอบๆ บ้านควรเปิดไฟไว้เสมอ
- ก่อนนอนตรวจเช็คค่าประตู และหน้าต่างล็อกเรียบร้อย
- ไม่ใช่ชื่อจริงพร้อมนามสกุลติดหน้ากล่องไปรษณีย์หน้าบ้าน หรือในเครื่อง

ตอบรับโทรศัพท์

- ไม่ควรบอกในเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติว่าท่านไปสถานที่ใด
- ไม่ควรให้คนแปลกหน้ารู้ว่าเราอยู่คนเดียว
- ควรมีเพื่อนบ้านที่สนิทและสามารถไว้วางใจได้
- ก่อนเปิดประตูทุกครั้งควรแน่ใจก่อนว่าผู้มาหาเป็นใคร และอย่าเปิดประตูถ้าไม่แน่ใจ
- กุญแจพิเศษควรซ่อนในที่มืดซิด
- ไม่อนุญาตให้คนแปลกหน้าเข้ามาใช้โทรศัพท์ภายในบ้าน

- **ในลิฟท์**

- หลีกเลี่ยงการขึ้นหรืออยู่ในลิฟท์สองต่อสองกับคนแปลกหน้า
- ให้สังเกตท่าทีของคนที่ขึ้นลิฟท์มาด้วยกัน
- ควรยืนบริเวณใกล้ปุ่มบังคับลิฟท์

จ. ควรปฏิบัติตนอย่างไรในสถานที่ต่างๆ ในที่สาธารณะและบนท้องถนน

- ถ้าสังเกตว่ามีคนติดตามอย่างมีพิรุณ อย่าเข้าบ้านตนเอง (ผู้ร้ายจะรู้ว่าเราอยู่ที่ไหน) ให้ไปหาเพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้ หรือสถานที่ชุมชนที่มีคนมาก และโทรเรียกตำรวจหรือมุ่งตรงไปยังสถานีตำรวจ
- พึงระมัดระวังการใช้ ATM ในตอนกลางคืนหรือสถานที่ที่เราไม่คุ้นเคย
- ไม่ควรเดินบนถนนเปลี่ยวหรือซอยเปลี่ยวคนเดียว โดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- บอกใครสักคนให้รู้ว่าจะไปไหน และเมื่อไรจะกลับ หรือเมื่อเดินทางกับคนที่ไม่รู้จักดี
- ไม่ควรชนสัมภาระมากเกินไป ถ้าถือของมากควรวางไว้เพื่อให้มือตัวเองว่าง และพร้อมป้องกันตัว
- ไม่ควรสวมหูฟังวิทยุ – เทป ขณะเดินหรือออกกำลังกาย
- ไม่ควรอ่านหนังสือขณะเดิน ยืนรอรถเมล์หรือยืนข้างถนน
- ถ้าหากมีคนเข้ามาถามทาง ถ้าจะต้องควรยืนห่าง ๆ อย่างน้อย ๒ ก้าว และพร้อมระมัดระวัง
- หากบริเวณนั้นไม่น่าไว้ใจ ควรหลีกเลี่ยงการยืนคนเดียว
- การรอรถเมล์ ถ้าหากป้ายนั้นไม่มีคนเลย ควรขึ้นรถสายอื่นไปเพื่อเปลี่ยนป้ายที่มีคนจำนวนมาก
- การส่งใครก็ตามกลับบ้าน ควรแน่ใจว่าเขาเข้าบ้านเรียบร้อยแล้ว จึงออกรถ





๕ ขั้นตอนในการหลีกเลี่ยงภัยทางเพศ

๑. อย่าเปิดโอกาส

- หลีกเลี่ยงในการเดินทางคนเดียวในสถานที่เปลี่ยว โดยเฉพาะยามวิกาล
- เมื่อมีนัดกับเพศตรงข้ามครั้งแรก แนะนำให้มีเพื่อนสนิทติดตามไปด้วย
- หากต้องไปไหนด้วยกันสองต่อสอง หลีกเลี่ยงสถานที่ลับหูลับตา

๒. อย่าแต่งตัวโป๊

เพราะฮอร์โมนเพศชายเป็นฮอร์โมนแห่งเซ็กซ์และความก้าวร้าว และสิ่งเร้าทางตากั้กระตุ้นการตื่นตัวทางเพศได้ไวมากที่สุด การแต่งตัวโป๊อาจเป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดภัยทางเพศได้

๓. รู้จักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นจุดอ่อนของหญิงไทย หลายคนไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวว่าแฟนจะ ทิ้ง ซึ่งฝ่ายชายมักใช้เทคนิคการอ่อนนวยชนพจน่มชู่

๔. สัมผัสสัมพันธ์กันภายนอก

- สัมผัสยิ่งลึกซึ้ง เวลาที่ใช้จะยิ่งน้อยลงขึ้นเรื่อยๆ
- การสัมผัสต้องตัวในเพศตรงข้าม มีเรื่องวัฒนธรรมเข้ามาตัดสินว่าเหมาะสมหรือไม่

๕. รู้จักป้องกัน

วัยรุ่นอาจมีความพร้อมทางร่างกายที่จะมีเพศสัมพันธ์ แต่ยังไม่พร้อมที่จะมีลูกหรือติดเชื้อ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการป้องกันเพื่อไม่ให้ชีวิตต้องเดือดร้อนจากเรื่องทางเพศ

นพ.สุกมล วิชาวิพลกุล, ๒๕๕๖

แหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(๒๕๔๘). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. สุกมล วิชาวิพลกุล. (๒๕๕๖). เอกสารประกอบการเสวนา: เซ็กซ์ปลอดภัย...วัยรุ่นุ่น. คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับองค์กร PATH และ GTH. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (๒๕๕๗). ระวังภัยการล่วงละเมิดและคุกคามทางเพศ. sook creative happiness. ๑๕, ๓๘-๔๑.