

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการ และสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (องค์การอนามัยโลก)

๑. ความสำคัญของการมีทักษะชีวิตด้านการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

ลดความเสี่ยง: ลดโอกาสการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกาย: ช่วยให้มีความสุขทางจิตและร่างกายที่ดี

ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ: สร้างความสัมพันธ์ที่เคารพและมีคุณภาพในเรื่องเพศ

๒. ทักษะชีวิตที่สำคัญในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

๒.๑ ทักษะการรู้จักตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเข้าใจและยอมรับตนเอง

การเห็นคุณค่าในตัวเองและปฏิเสธความกดดันที่ไม่เหมาะสม

๒.๒ ทักษะการสื่อสาร

การสื่อสารความรู้สึกและความต้องการอย่างชัดเจน

การปฏิเสธอย่างมีประสิทธิภาพและไม่ถูกกดดัน

๒.๓ ทักษะการตัดสินใจ

การพิจารณาและตัดสินใจในเรื่องเพศอย่างมีสติ

การเลือกปฏิบัติที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ

๒.๔ ทักษะการแก้ไขปัญหา

การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ทางเพศ

การหาความช่วยเหลือและคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

๒.๕ ทักษะการจัดการความเครียดและอารมณ์

การจัดการกับความเครียดและอารมณ์ในเรื่องเพศ

การหาวิธีผ่อนคลายและทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น

๓. การป้องกันตนเองจากความเสี่ยงทางเพศ

๓.๑ การศึกษาและเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

รู้จักวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เข้าใจความหมายและความสำคัญของการมีความสัมพันธ์ทางเพศที่มีคุณภาพ

๓.๒ การใช้ถุงยางอนามัยและวิธีการป้องกันอื่นๆ

เรียนรู้วิธีการใช้ถุงยางอนามัยและการป้องกันที่ถูกต้อง

เข้าใจถึงประสิทธิภาพและข้อจำกัดของวิธีการป้องกันต่างๆ

๔. การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนับสนุน

การสร้างการเข้าใจและการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน

การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกบังคับหรือถูกกดดัน

ทักษะการปฏิเสธ เพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

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



รู้ว่าเสี่ยง ก็เสี่ยงเสีย

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

ต่อไปนี้ เป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นหญิง/ชายควรพิจารณาเพื่อหลีกเลี่ยง

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

สถานการณ์เสี่ยงทั้ง ๔ ข้อข้างต้น จะนำไปสู่การมี “เพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด”

รอบรู้วิธี ไม่มีเสี่ยง



วัยรุ่นหญิง ปกป้องตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้ ดังนี้

- ไม่ยอมอยู่ตามลำพังในที่ลับตา กับเพื่อนชาย ให้รีบขอตัวกลับในทันที
- ไม่ยอมให้เพื่อนชายสัมผัส เพราะการสัมผัสมักมีการเริ่มต้นเพียงเล็กน้อย และจะเพิ่มมากขึ้นจนควบคุมตัวเองไม่ได้
- ไม่แต่งกายเปิดเผยมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ชายบางคนเข้าใจผิดว่าผู้หญิงต้องการยั่วเย้าทางเพศ เปิดโอกาส หรือยินยอมพร้อมใจ
- ไม่ยอมใช้ยาหรือสารที่กระตุ้นอารมณ์เพศ ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์
- ปฏิเสธการใช้ยาที่ไม่รู้จัก ไม่รับยาหรือเครื่องดื่มจากคนที่ไม่น่าไว้วางใจ
- หลีกเลี่ยงจากสื่อต่าง ๆ ที่ยั่วอารมณ์เพศ เช่น หนังสือโป๊ ภาพยนตร์โป๊ เป็นต้น ให้รีบออกจากสถานการณ์นั้นทันที
- พุดปฏิเสธในทันทีโดยไม่ต้องรู้สึกผิด ต้องไม่ลังเลที่จะปฏิเสธ เพื่อปกป้องตัวเองให้ปลอดภัยจากความเสี่ยงต่าง ๆ



วัยรุ่นชาย ปกป้องตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังในที่ลับตากับเพื่อนหญิง
- ปฏิบัติต่อเพื่อนหญิงอย่างให้เกียรติ โดยไม่สัมผัสตัวเพื่อนหญิง
- หลีกเลี่ยงการใช้ยา หรือสารที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ หรือใช้ยาทุกชนิด

ที่ไม่รู้จัก หลีกเลี่ยงจากสื่อต่าง ๆ ที่ยั่วยุอารมณ์เพศ เช่น หนังสือโป๊ ภาพยนตร์โป๊ เป็นต้น ให้รีบออกจากสถานการณ์นั้นทันทีโดยไม่ต้องเกรงใจ

- พุดปฏิเสธในทันทีโดยไม่ต้องรู้สึกผิด เช่น เพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ชวนดูภาพยนตร์โป๊ ชวนให้ใช้ยาต่าง ๆ ต้องปฏิเสธเพื่อปกป้องตัวเองจากภัยต่าง ๆ

อารมณ์ทางเพศ จัดการอย่างไรดี

อารมณ์เพศเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อารมณ์เพศเกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย อารมณ์เพศไม่ใช่เรื่องน่าอาย เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะอายุในช่วงวัยรุ่นที่ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมน เมื่อวัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อน ซึ่งเป็นความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาหลาย ๆ อย่างตามมา

การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

อารมณ์เพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ แต่เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นจึงควรเลือกที่จะจัดการกับอารมณ์เพศด้วยวิธีหนึ่งวิธีใด ต่อไปนี้

๑. หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ได้แก่ การอยู่กับเพื่อนชายในที่ลับตา การยินยอมให้สัมผัสร่างกายซึ่งกันและกัน การแต่งกายที่เปิดเผยมากเกินไป การใช้สารเสพติด หรือดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ สถานการณ์ที่นำไปสู่การถูกหลอกให้ใช้ยาบางประเภทที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ สถานการณ์ที่มีการฉายภาพยนตร์โป๊ หรือหนังสือที่มีภาพโป๊ เป็นต้น

๒. การหันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำงานบ้าน หรืองานอดิเรกที่ชอบ

๓. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศวิธีหนึ่ง แต่ไม่ควรหมกมุ่นจนเกินไป ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เกิดผลกระทบหรือสร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น