

รายงานการประชุม
คณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรม โครงการ การป้องกันแก้ไขปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนแบบบูรณาการ ปี ๒๕๖๓
วันจันทร์ ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.
ณ คลินิกวัยรุ่นโรงพยาบาลยางสีสุราช

ผู้เข้าร่วมประชุม

๑. นายสุดตา	เสนารินทร์	เจ้าพนักงานสาธารณสุขอาวุโส
๒. นางอะนุตย์	ปรีสังข์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๓. นางนิจพร	สว่างไธสง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๔. นางประครอง	ประภีระนะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๕. น.ส.หยกฟ้า	ศิลป์ศิริวานิชย์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๖. นายปัญญา	ผ่องศรีงาม	นักวิชาการคอมพิวเตอร์
๗. นายจักรพันธ์	เน็ตคำ	พยาบาลวิชาชีพ

นายสุดตา เสนารินทร์ ประธาน (แทนผู้อำนวยการโรงพยาบาลยางสีสุราช) ได้ดำเนินการประชุม ตามวาระการประชุม ดังนี้

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

- ด้วยโรงพยาบาลยางสีสุราช ได้ใช้กิจกรรมงานของวัยรุ่นและเยาวชนเป็นประเด็น การประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส ในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity and Transparency Assessment: ITA) เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีภาคส่วนอื่น ๆ เข้ามาร่วมการดำเนินการหลายภาคส่วน ซึ่งกิจกรรมที่ดำเนินการ คือ การให้ความรู้วัยรุ่นและเยาวชน ในโรงเรียนทั้ง ๙ แห่ง (มัธยม ๒ แห่ง,ขยายโอกาส ๗ แห่ง) โดยจัดทำเป็นแผนแบบบูรณาการให้ตรงกับงานปัจจุบันมากที่สุด และแผนการดำเนินงานกิจกรรมจะเริ่มดำเนินการได้ในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ โดยกิจกรรมที่ดำเนินการจะมี ๒ กิจกรรมคือ ๑. กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในวัยรุ่นและเยาวชนแบบบูรณาการเกี่ยวกับเนื้อหาของ ปัญหายาเสพติด ท้องไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และปัญหาวัยรุ่นทั้งหมด ๒. กิจกรรมการรณรงค์เนื่องในวันวาเลนไทน์ ขับเคลื่อนวาระการป้องกันเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ที่จะจัดดำเนินการในวันที่ ๑๓-๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ นี้ ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโรงพยาบาลจะทำหนังสือเชิญไปร่วมกิจกรรมอีกครั้ง ในส่วนรายละเอียดขอให้คุณ ประครอง ได้ให้รายละเอียดเพิ่มเติม

ระเบียบวาระที่ ๒ เรื่องสืบเนื่องจากการประชุมครั้งที่แล้ว (ไม่มี)

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องรับรองรายงานการประชุม (ไม่มี)

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องเพื่อทราบ/พิจารณา

นางประครอง ประภีระนะ

เรียนผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่านเพื่อทราบ ขออนุญาต นำเรียนเบื้องต้น เป็นประเด็น ดังนี้

๑. เนื่องด้วยกิจกรรมที่เราดำเนินการเป็นกิจกรรมที่บูรณาการงานประจำร่วมกับการดำเนินงาน กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในกิจกรรมทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วยทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และคิดเงินได้แจ้งในที่ประชุม ศป.ป.ส.อ.ยางสีสุราช ตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๖๒ ตั้งแต่เราเลือกประเด็นงานวัยรุ่นที่จะทำ ITA และเดือนมกราคม ๒๕๖๓ ที่ผ่านมา ซึ่งประชุมเมื่อ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๓ นั้น ที่ประชุมไม่ขัดข้องในการดำเนินกิจกรรม โดยเสนอให้ทางเครือข่ายบริการสุขภาพเรดำเนินการได้เลย แต่ขอให้ทำหนังสือแจ้งไป ยินดีให้ความร่วมมือเต็มที่ ทั้ง ๒ กิจกรรม และมีท่าน

ผู้อำนวยการโรงเรียน บางโรงเรียนต้องการให้จัดภายในเดือนมีนาคมให้แล้วเสร็จ เนื่องจากเสนอแนะว่า ช่วงนี้เด็กจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนในทางที่ไม่ค่อยเป็นไปในทางบวก ถ้าเราออกไปช่วงนี้จะดีมาก ซึ่งดิฉันได้นำเรียนเบื้องต้นว่า ช่วงเดือน กุมภาพันธ์ เราสามารถทำได้เฉพาะกิจกรรมที่ ๒ เท่านั้น เพราะเครือข่ายบริการสุขภาพยางสีสุราชต้องรับนิเทศจากสาธารณสุขนิเทศ รอบที่ ๑ แต่ห้วงเดือน มีนาคม ๒๕๖๓ คงไม่ทัน คงเลื่อนกิจกรรมที่ ๑ ไปห้วงเปิดเทอม คือ เดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓ ทางผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดรับทราบและยินดีร่วมกิจกรรม ซึ่งดิฉันได้นำเรียนเบื้องต้นว่า ช่วงเดือน กุมภาพันธ์ เราสามารถทำได้เฉพาะกิจกรรมที่ ๒ เท่านั้น เพราะเครือข่ายบริการสุขภาพยางสีสุราชต้องรับนิเทศจากสาธารณสุขนิเทศ รอบที่ ๑ แต่ห้วงเดือน มีนาคม ๒๕๖๓ คงไม่ทัน คงเลื่อนกิจกรรมที่ ๑ ไปห้วงเปิดเทอม คือ เดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓ ทางผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดรับทราบและยินดีร่วมกิจกรรม

๒. ขออนุญาตหารือทีมงานผู้ดำเนินกิจกรรมที่นัดมาประชุมวันนี้ ในเรื่องของแผนการดำเนินงานในกิจกรรมวันที่ ๑๓-๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ที่จะดำเนินการในโรงเรียนมัธยมของแห่ง ตามรายละเอียดแผนที่แนบ และหารือผู้รับผิดชอบ และแบ่งหน้าที่ในส่วนการดำเนินกิจกรรม และการดำเนินงานในส่วนของผู้ประเมิน ITA

สรุปที่ประชุม

๑. การกิจด้านการจัดเตรียมกิจกรรม

- ๑.๑ ผู้จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติแผน /ขออนุมัติโครงการ มอบคุณประครอง ประภีระนะ
- ๑.๒ ผู้ประสานงานเบื้องต้นกับภาคส่วนต่าง ๆ มอบ คุณประครอง และคุณอนุตย์ ปุริสังข์ ดูแลช่วยกัน
- ๑.๓ ผู้ประสานงานเครือข่ายทีมงาน รพ.สต.(เหล่าหมากคำ,โนนรัง) ที่จะมาร่วม มอบคุณหยกฟ้า
- ๑.๔ จัดทำหนังสือเชิญร่วมกิจกรรมทั้งหมด มอบ คุณประครอง ประภีระนะ
- ๑.๕ การประเมินผลกิจกรรม มอบ คุณประครอง,คุณหยกฟ้า,คุณนิจพร,คุณจักรพันธ์
- ๑.๖ การสรุปผลโครงการ/กิจกรรม มอบ คุณประครอง ประภีระนะ
- ๑.๗ การนำเสนอผลกิจกรรม ขึ้นWeb เพื่อเผยแพร่ มอบ คุณสุดตา เสนารินทร์ ,คุณปัญญา ผ่องศรีงาม

๒. การกิจด้านการจัดกิจกรรม

๒.๑ กำหนดวันที่ดำเนินกิจกรรม ๑๓-๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ โดยวันที่ ๑๓ ที่มีธมมายังสีสุราช วันที่ ๑๔ ที่โรงเรียนนาฎพิทยาคม

- ๒.๒ ผู้รับผิดชอบเรื่องการเตรียมวัสดุ,อุปกรณ์การจัดงาน มอบคุณประครอง
- ๒.๓ ผู้รับผิดชอบ กิจกรรมการสอน การให้ความรู้ และรายละเอียดการจัดกิจกรรม ขอมอบหมาย ดังนี้
 - เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มอบ คุณนิจพร
 - การสอน Safe Sex มอบ คุณจักรพันธ์
 - การสอนทักษะการปฏิเสธ เกี่ยวกับ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มอบ คุณประครอง
 - การรักษากลสวงตัว มอบ คุณหยกฟ้า
 - ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ มอบ คุณประครอง
 - เครือข่ายการดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเกิดปัญหาในวัยรุ่น มอบคุณประครอง และรพ.สต.

๓. การกิจด้านการจัดทำคู่มือและเนื้อหาที่จะสอน

ใช้เนื้อหาที่อ้างอิงจากคู่มือ การสอนเพศศึกษาขององค์การ path ที่คุณประครองเคยเป็นวิทยากร และปรับเนื้อหาให้เหมาะสม ตามบริบทการสื่อสารและการสอนให้เยาวชนเข้าใจและนำไปใช้ได้จริง โดยบูรณาการร่วมกับงานเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ของคุณนิจพร ร่วมด้วย และขอให้วิทยากรทุกท่าน ดูเนื้อหาเพื่อปรับปรุงและเตรียมการทำกิจกรรมร่วมกัน

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องอื่น ๆ
ไม่มี

นายสุดตา เสนารินทร์

ขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมประชุมวันนี้ขอให้ทุกท่านจัดทำงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย หากมีปัญหาหรือ
ข้อขัดข้องในการดำเนินกิจกรรมขอให้แจ้งมาได้เลยเพื่อการพัฒนางานให้ดียิ่งๆขึ้นไป

ปิดประชุม เวลา ๑๕.๐๐ น.

ลงชื่อ



ผู้บันทึกการประชุม

(นางประครอง ประกิระนะ)

ลงชื่อ



ผู้ตรวจรายงานการประชุม

(นายสุดตา เสนารินทร์)

แบบลงชื่อการประชุมคณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรม โครงการ การป้องกันแก้ไขปัญหายาวัยรุ่น
และเยาวชนแบบบูรณาการ ปี ๒๕๖๓
วันจันทร์ ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐- ๑๕.๐๐ น.
ณ คลินิกวัยรุ่นโรงพยาบาลยางสีสุราช

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
				๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.
๑	นายสุดตา เสนารินทร์	เจ้าพนักงานสาธารณสุขอาวุโส	รพ.ยางสีสุราช	
๒	นางอะนุตย์ ปุริสังข์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.ยางสีสุราช	
๓	นางนิจพร สว่างไรสง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.ยางสีสุราช	
๔	นางประครอง ประภีระนะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.ยางสีสุราช	
๕	น.ส.หยกฟ้า ศิลป์ศิริวานิชย์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ต.ล.อ. ๓๐๑ ส.จ.พ	
๖	นายปัญญา ผ่องศรีงาม	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	รพ.ยางสีสุราช	
๗	นายจักรพันธ์ เนตคำ	พยาบาลวิชาชีพ	รพ.ยางสีสุราช	ต้นพันธ์

ขอรับรองว่าเป็นลายมือชื่อผู้เข้ารับการอบรมจริง

ลงชื่อ.....

(นางจตุพร ศรีดี ปศ.ก.ศ.น.)

ตำแหน่ง..... พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หมายเหตุ ที่อยู่ ระบุบ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด ให้ชัดเจน



คู่มือประกอบการจัดกิจกรรม

การป้องกันและแก้ไขปัญหายัยรุ่นและเยาวชนแบบบูรณาการ



โรงพยาบาลศิริราช

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
แผนการเรียนรู้ เรื่องบอกหน่อย..อยากรู้ เรื่องเพศ.....	๑
ใบความรู้ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง.....	๔
ใบความรู้ อวัยวะสืบพันธุ์ภายในผู้หญิง.....	๕
ใบความรู้ วงจรการเกิดประจำเดือน.....	๗
ใบความรู้ อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย.....	๘
แผนการเรียนรู้เรื่อง อย่างสู่วัยหนุ่มสาว.....	๑๐
แผนการเรียนรู้ เรื่อง สะอาด สดใส ปลอดภัย.....	๑๒
แผนการเรียนรู้ เรื่อง รู้ทัน ป้องกันได้.....	๑๔
แผนการเรียนรู้ เรื่องชะลอติกว่าไหม “การมีเพศสัมพันธ์”.....	๑๖
แผนการเรียนรู้ เรื่องเพศสัมพันธ์มีได้เมื่อใด.....	๑๘
แผนการเรียนรู้ เรื่องรู้จัก คู่คนเคย (วิธีการคุมกำเนิด).....	๒๐
วิธีการคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ	๒๒
ถุงยางอนามัย	๒๒
ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป	๒๒
ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน.....	๒๓
การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗.....	๒๓
การหลังข้างนอก.....	๒๔
ยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๓ เดือนครั้ง.....	๒๔
ยาฝังคุมกำเนิด.....	๒๕
แผนการเรียนรู้ เรื่อง กิจกรรมแลกน้ำ.....	๒๖
แผนการเรียนรู้ เรื่อง ท้องไหม แบบนี้.....	๓๑
เอกสารประกอบการเรียนรู้ แบบนี้...จะท้องไหม.....	๓๓

แผนการเรียนรู้ เรื่อง บอกหน่อย..อยากรู้ เรื่องเพศ

- สาระสำคัญ** การมีข้อมูลในเรื่องเพศที่ถูกต้องจะช่วยลดความกังวลใจ และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง
- จุดประสงค์**
๑. เข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่คุยกันได้ และไม่ใช่ว่าเรื่องน่าอาย
 ๒. มั่นใจที่จะหาข้อมูลหากมีคำถามเรื่องเพศ และบอกแหล่งข้อมูลเรื่องเพศที่น่าเชื่อถือได้
 ๓. ตอบคำถามเบื้องต้นเรื่องสรีระร่างกายชาย/หญิง และการจัดการอารมณ์เพศได้
- อุปกรณ์ และสื่อ**
๑. แผ่น “คำถามจากสาว ๆ” และ “คำถามจากหนุ่ม ๆ” จากเว็บไซต์ www.teenpath.net
 ๒. กระดาษเอสี่ตัดครึ่งตามแนวนอนจำนวน ๑๐ แผ่นต่อกลุ่มย่อย ๑ กลุ่ม
 ๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม มี ๒ รอบกิจกรรม

รอบที่ ๑

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ใครเคยอ่านคอลัมน์ถามตอบเรื่องเพศในสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือในเว็บไซต์บ้าง ขออาสาสมัคร ๒ - ๓ คน ยกตัวอย่างคำถามที่มักอ่านพบในคอลัมน์เหล่านั้น ใช้เวลาไม่เกิน ๕ นาที
๒. ชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้มีตัวอย่างคำถามจากวัยรุ่นในเว็บไซต์ www.teenpath.net มาให้ผู้เรียนวิเคราะห์คำถามและข้อสงสัยของวัยรุ่นในเรื่องเพศ
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม ชายล้วน ๓ กลุ่ม หญิงล้วน ๓ กลุ่ม ให้มีจำนวนเท่าๆ กัน (ไม่ควรเกิน ๗ คนต่อกลุ่ม)
 - แจกแผ่น “คำถามจากสาว ๆ” ให้กลุ่มผู้หญิง และ “คำถามจากหนุ่ม ๆ” ให้กลุ่มผู้ชาย และแจกกระดาษเอสี่ตัดครึ่ง ๑๐ แผ่นต่อกลุ่ม และปากกาเคมี
 - ให้แต่ละกลุ่มอ่านคำถามที่ได้รับโดยผลัดกันอ่านจนครบทุกข้อ จากนั้น ให้กลุ่มช่วยกันเลือก ๕ คำถามที่กลุ่มต้องการรู้มากที่สุด โดยอาจเป็นคำถามเพิ่มเติมจากสมาชิกกลุ่มเองก็ได้ เขียนคำถามลงในกระดาษเอสี่ตัดครึ่งที่แจกให้ คำถามละ ๑ แผ่น (๑๕ นาที)
 - หลังจากนั้นสลับ “แผ่นคำถาม” ระหว่างกลุ่มหญิงชาย ให้กลุ่มพิจารณาคำถามและเลือกคำถามที่ต้องการรู้ หรือเขียนคำถามเพิ่มเติมที่กลุ่มสนใจเกี่ยวกับเพศตรงข้ามอีก ๕ คำถาม (๑๕ นาที)
๔. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำถามที่กลุ่มตัวเองอยากรู้ และติดไว้บนกระดาน โดยแยกคำถามสำหรับหญิง และชาย จัดคำถามที่เป็นเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน

๕. หลังจากทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนตามคำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- มีข้อสังเกตต่อคำถามเรื่องเพศของวัยรุ่นในเว็บไซต์อย่างไรบ้าง มีความเหมือนหรือความต่างระหว่างหญิงชายอย่างไร
- คำถามส่วนใหญ่ในเว็บไซต์เหมือนหรือต่างจากสิ่งที่นักเรียนอยากรู้ อย่งไรบ้าง
- คำถามส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับร่างกายตัวเอง เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมีคำถาม หรือขาดความรู้ในเรื่องเหล่านี้
- นักเรียนคิดว่านอกจากเว็บไซต์แล้ว วัยรุ่นจะคุยเรื่องเหล่านี้กับใครอีกบ้าง
- เราจะมั่นใจได้อย่างไรว่า คำตอบที่ได้หรือข้อมูลที่รับมาถูกต้องและเชื่อถือได้
- วัยรุ่นสามารถถามคำถามเหล่านี้กับพ่อแม่ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า คำถามที่ทุกคนช่วยกันเลือก เป็นคำถามที่เราทุกคนอยากรู้ด้วยกัน ดังนั้น จะขอให้ทุกคนช่วยกันหาคำตอบ โดยมอบหมายให้ผู้เรียนจับกลุ่มกันตามจำนวนคำถาม (ซึ่งมีการรวมคำถามที่คล้ายกันไว้แล้ว) ๑ คำถามต่อ ๑ กลุ่ม (หรือต่อ ๑ คน ถ้าคำถามมีจำนวนมาก)
๗. ให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบ พร้อมแหล่งข้อมูลที่ไปหาคำตอบมา (อาจเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศที่ผู้เรียนคุ้นเคย หรือที่สะดวก หรืออาจค้นคว้าเพิ่มเติม หรือเป็นแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ไม่จำกัดว่าเป็นรูปแบบเว็บไซต์) เพื่อนำมาเรียนรู้ร่วมกันในคาบเรียนถัดไป

รอบที่ ๒

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ทุกคนไปหาคำตอบสำหรับคำถามเรื่องเพศมาได้หรือไม่ การหาคำตอบยากหรือง่าย อย่งไร
๒. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอคำถามและคำตอบที่ตัวเองหามาได้ และบอกแหล่งที่มาของข้อมูลด้วย ใ้เวลากลุ่มละ ๓ นาที โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูลหากพบว่าข้อมูลคลาดเคลื่อนหรือไม่ครบถ้วน
๓. ใ้เวลาไว้ ๑๐ นาทีเพื่อสรุปการเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน โดยใช้คำถามดังนี้

คำถามชวนคิด

- คิดว่าการเรียนรู้เรื่องเพศ มีประโยชน์ต่อตัวเองอย่างไรบ้าง
- ต่อจากนี้ไป หากนักเรียนมีคำถามหรือข้อสงสัย จะไปสอบถามหรือหาข้อมูลจากใคร หรือที่ใด
- ทำอย่างไรที่จะช่วยวัยรุ่นวัยเดียวกับนักเรียนให้ได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้ เพื่อดูแลตัวเองหรือสร้างความมั่นใจในตนเองได้

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้

- การพูดคุยซักถามเรื่องสรีระร่างกายของตนเองและต่างเพศ ไม่ใช่สิ่งน่าอาย เพราะเป็นการสื่อสารเพื่อเพิ่มเติมความรู้ที่ถูกต้อง หรือแก้ไขความเชื่อผิดๆ และไม่ใช่เพื่อล้อเลียน หย้าเหยียดกัน
- หญิงชายแต่ละคนมีรูปร่างและขนาดของอวัยวะต่างๆ ที่สัมพันธ์กับน้ำหนัก ความสูงของตน โดยเป็นผลจากกรรมพันธุ์ที่สืบทอดจากพ่อแม่ การดูแลสุขภาพ และสภาพแวดล้อมต่างๆ
- การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องสรีระร่างกายกับผู้อื่นอย่างเปิดเผย โดยไม่คิดเปรียบเทียบกัน จะช่วยให้เรารู้สึกพึงพอใจต่อสิ่งที่เราเป็น แล้วยังได้เห็นถึงความเหมือนและความต่างของแต่ละคนว่าเป็นเรื่องปกติที่ธรรมชาติสร้างให้เราแตกต่างหลากหลายกันอีกด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ควรสร้างบรรยากาศให้เป็นการแลกเปลี่ยนที่จะได้ประโยชน์ร่วมกันทั้งชายหญิง และระมัดระวังการตั้งคำถาม ไม่ให้เกิดการล้อเลียนกัน
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรจดคำถามที่นักเรียนเลือกในรอบที่ ๑ เพื่อไปค้นหาข้อมูลมาประกอบการพูดคุยในรอบที่ ๒ ด้วย

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

ข้อต่อไปนี้เป็นข้อใดถูก ข้อใดผิด อธิบายเหตุผลประกอบ

(ถูก) ก. ความต้องการทางเพศเกิดขึ้นได้ทั้งหญิงและชาย เพราะ.....

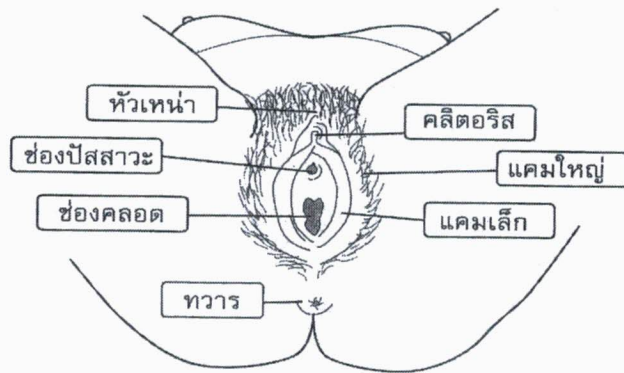
(ผิด) ข. ผู้หญิงที่มีหน้าอกใหญ่ สะโพกผาย แสดงว่าเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว เพราะ

.....

(ผิด) ค. ความเป็นชายต้องวัดกันที่สรีระร่างกายและความสามารถทางเพศ เพราะ

ใบความรู้ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง

ระบบสืบพันธุ์ภายนอกของเพศหญิง



แก้ไขข้อความ

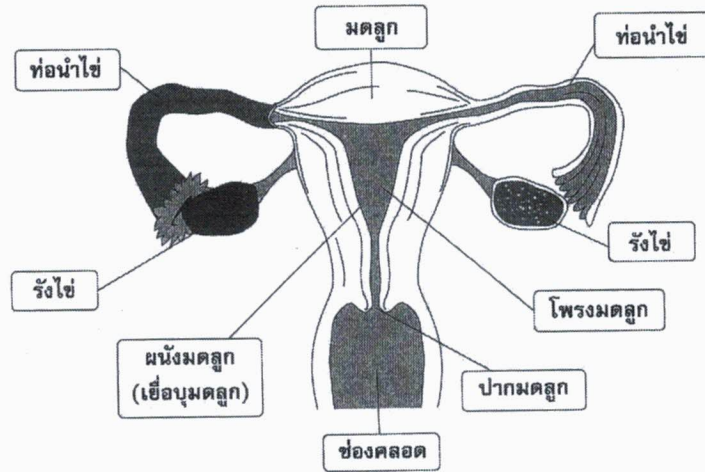
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง เป็นส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อยู่ภายนอกและสามารถมองเห็นได้ มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคลและเชื้อชาติ

๑. เนินอวัยวะเพศ หรือเนินหัวหน่าว เป็นส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน่าวใต้บริเวณท้องน้อยส่วนนอก เป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยมีฐานอยู่ด้านบนและยอดอยู่ด้านล่าง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนออกมาปกคลุม
๒. แคมนอก มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อนุ่มข้างละกลีบ ต่อจากเนินหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขน ได้ลงไปประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก และมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาท เส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย แคมนอกปิดบริเวณปากช่องคลอดเพื่อป้องกันอวัยวะต่างๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวยาวลงขิดที่ฝีเย็บ
๓. แคมใน อยู่ด้านในของแคมนอกบางกว่าแคมนอก และมีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกันและล้อมคลิตอริสไว้ สีสันของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีชมพูอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม และผู้หญิงบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาได้แคมนอกก็ได้
๔. คลิตอริส เป็นติ่งเนื้อเล็กๆ รูปร่างคล้ายกำนพลู มีผิวหนังโอบหุ้มอยู่ส่วนบนของแคมในที่มาบรรจบกัน ประกอบด้วยเนื้อแข็งตัวขึ้นได้ มีเส้นเลือด เส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย จึงเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก ซึ่งเทียบได้กับองคชาตของผู้ชาย
๕. เยื่อพรหมจรรย์ เป็นเนื้อเยื่อสีชมพูปิดปากช่องคลอด ยึดติดได้มีรูอยู่ตรงกลาง เพื่อให้ประจำเดือนผ่าน เยื่อพรหมจรรย์นี้อาจฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา การคลอดบุตร หรือการมีเพศสัมพันธ์
๖. ปากช่องคลอด เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นช่องทางออกของทารกหากคลอดตามธรรมชาติ

ช่องปัสสาวะ อยู่ด้านหลังคลิตอริส ใกล้ปากช่องคลอด หากมีการติดเชื้อที่ช่องคลอดเชื้ออาจลามมาติดช่องปัสสาวะ

ใบความรู้ อวัยวะสืบพันธุ์ภายในผู้หญิง

อวัยวะสืบพันธุ์ภายในผู้หญิง



๑. **ช่องคลอด** เป็นท่อยาวประมาณ ๓ - ๔ นิ้ว จากปากช่องคลอดถึงปากมดลูกอยู่ระหว่างท่อนำไข่และทวารหนัก มีความยืดหยุ่นได้ดี สามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้างและแนวยาว ช่องคลอดเป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายใน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด
๒. **มดลูก** มีรูปร่างคล้ายชมพู่ขนาดเท่ากำปั้น โดยส่วนใหญ่จะอยู่ข้างบน ส่วนเล็กจะอยู่ข้างล่างติดต่อกับช่องคลอด มีหน้าที่สำคัญคือทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่ยึดตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน (เมื่อไข่ผสมกับอสุจิ) เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป และเมื่อมีการตั้งครรภ์ มดลูกจะขยายตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์ด้วย
๓. **ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่** มีอยู่ ๒ ข้าง ขวา - ซ้าย ออกจากตอนบนของมดลูก ทอดออกไปทางด้านข้างยาวประมาณ ๓ นิ้ว ตรงปลายมีรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ไข่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาทางท่อนำไข่ ถ้ามีอสุจิเข้าไปในท่อจะเกิดการปฏิสนธิกันภายในบริเวณนี้ จากนั้นไข่ที่ถูกอสุจิผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่ออุ้งในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน
๔. **รังไข่** มีลักษณะคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ ๑ นิ้ว อยู่ ๒ ข้างขวา - ซ้ายของมดลูก และมีเยื่อบางยึดรังไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องท้อง ด้านนอกอยู่ชิดกับปากท่อนำไข่ ในรังไข่จะมีไข่เล็กๆ จำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวไข่จะเจริญเต็มที่ที่จะค่อยๆ แตกปริออกและปล่อยไข่ให้ตกออกมาเดือนละ ๑ ฟองเรียกว่าระยะไข่ตก ซึ่งจะตรงกับวันที่ ๑๔ ของรอบประจำเดือน นอกจากนี้รังไข่ยังมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกให้มีสภาพที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว
๕. **ปากมดลูก** เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูก มีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมากเรียกว่าช่องปากมดลูกมีความยาวประมาณ ๑ - ๑.๕ นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอด โดยปกติแล้วจะมีเยื่อเมือก

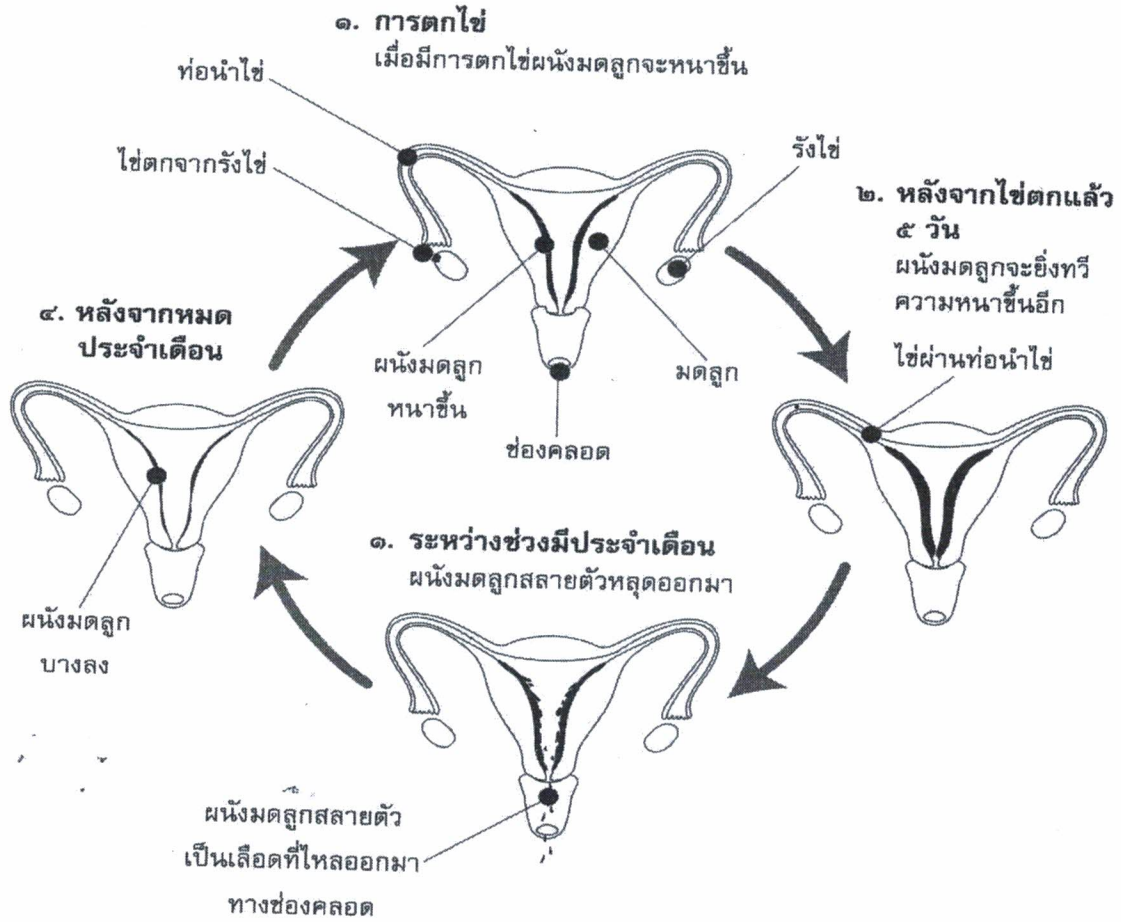
อยู่ตลอดเวลา และมูกนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะเวลาใกล้ไข่สุกมูกนี้จะใสกว่าปกติ และจะหลุดลอกออกเฉพาะตอนมีประจำเดือน ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อขณะมีประจำเดือน มูกนี้จะเกิดขึ้นจากต่อมต่างๆ ภายในของปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูก ซึ่งเวลาปกติจะปิดและจะเปิดเมื่อมีประจำเดือนและเวลาคลอดเท่านั้น

๖. **โพรงมดลูก** เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูกในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ ๓ - ๔ ลูกบาศก์เมตร แต่ในเวลาตั้งครรภ์โพรงมดลูกสามารถขยายได้ถึง ๓,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร

เยื่อบุมดลูก มีลักษณะบางๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่างๆ เป็นจำนวนมาก และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกถูกทำลาย จะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็นประจำเดือน และจะมีการเจริญงอกขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเกิดการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป

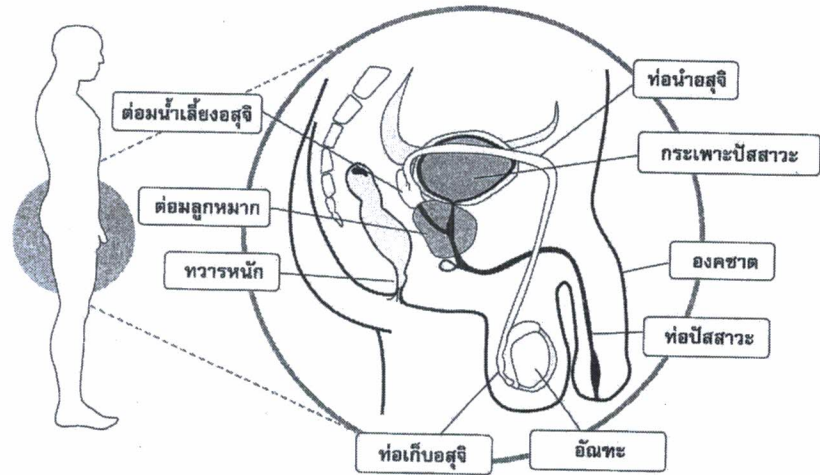
ไขว้ความรู้ วงจรการเกิดประจำเดือน

วงจรการเกิดประจำเดือน



ใบความรู้ อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย



๑. **องคชาติ** ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน่าวทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมายคล้ายฟองน้ำ ๑ คู่ และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้ ทำหน้าที่ในการกักเก็บเลือดเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาติ เพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาติเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิง ที่ปลายองคชาติเป็นจุดรวมของเส้นประสาท ซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ซึ่งส่วนนี้เปรียบได้กับคลิตอริสของเพศหญิง
๒. **ลูกอัณฑะ** มีลักษณะคล้ายไข่ใบเล็ก มี ๒ ข้างซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกัน มีหน้าที่ในการผลิตตัวอสุจิและฮอร์โมนเพศชาย (Androgen และ Testosterone) อยู่ในถุงอัณฑะที่ห้อยอยู่ภายนอกร่างกาย ผิวของถุงอัณฑะนี้จะบางและเป็นรอยย่น เพื่อปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าในช่องท้อง ๓ - ๕ องศาเซลเซียสซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของอสุจิ
๓. **ก้านอัณฑะ** มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ ขดไปมาอยู่ในลูกอัณฑะ เป็นที่พักชั่วคราวของอสุจิที่เจริญเต็มที่แล้วซึ่งผลิตจากอัณฑะก่อนที่จะเดินทางไปยังท่อนำอสุจิ
๔. **ท่อนำอสุจิ** มี ๒ ท่ออยู่ถัดจากก้านอัณฑะ ท่อนี้จะผ่านเข้าสู่ช่องท้องแล้วออกมารวมกับถุงน้ำอสุจิ ผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะ สำหรับนำอสุจิออกสู่ภายนอก ซึ่งการทำหมันชายจะผูกท่อนำอสุจิจากอัณฑะทั้ง ๒ ข้างไว้
๕. **ถุงเก็บน้ำอสุจิ** เป็นถุงเล็กๆ ๒ ถุง อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิและน้ำกาม ที่เป็นเมือกสีขาวขุ่นและข้น น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้
๖. **ต่อมลูกหมาก** ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นต่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรดต่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอด เพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้ตัวอสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไว เข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงอสุจิ น้ำอสุจิที่หลั่งออกมาแต่ละครั้งประมาณ ๑ ซอนโตะจะมีตัวอสุจิประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ ล้านตัว

๗. **ต่อมขับเมือก** เป็นต่อมที่มีรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ ๒ ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อน้ำอสุจิ โดยอยู่ตอนล่างของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็กๆ เปิดเข้าสู่ผนังของท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่นเป็นเมือกใสๆ ไปยังองคชาติเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์ และยังทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ
๘. **กระเพาะปัสสาวะ** ทำหน้าที่บรรจูปัสสาวะ
๙. **ท่อปัสสาวะ** เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ และยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ
๑๐. **ทวารหนัก** เป็นทางออกของอุจจาระ

แผนการเรียนรู้เรื่อง อย่างสู่วัยหนุ่มสาว

สาระสำคัญ

พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งสัญญาณการเป็นหนุ่มสาวคือ ผู้ชายมีการฝันเปียก และผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงการเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ ซึ่งหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การเข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและดำรงตนในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาวะทางเพศที่ดี

จุดประสงค์

- อธิบายพัฒนาการทางเพศของหญิงชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม
- ระบุถึงสัญญาณความพร้อมทางร่างกายของหญิงชายที่เข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์

อุปกรณ์ และสื่อ

- โมเดลอวัยวะสืบพันธุ์ หรือแผ่นใส/ภาพอวัยวะสืบพันธุ์
- ใบความรู้ (สำหรับนักเรียนทุกคน หรือทำเป็นแผ่นขนาดใหญ่สำหรับติดไว้ที่ห้อง)
 - ใบความรู้ ๑ – อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
 - ใบความรู้ ๒ – อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง
 - ใบความรู้ ๓ – อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง
 - ใบความรู้ ๔ – วงจรการเกิดประจำเดือน
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรม “อย่างสู่วัยหนุ่มสาว” ว่า เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึก และเข้าใจความหมายและความสัมพันธ์กันระหว่างการมีประจำเดือน การฝันเปียก การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ (๕ นาที)
- แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มชายล้วน หญิงล้วน (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) พร้อมแจกกระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมีให้กลุ่มละ ๑ ชุด ให้เวลาระดมสมอง ๑๕ นาที
 - โจทย์สำหรับกลุ่มหญิง**
 - เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้รู้ว่า “เป็นสาวแล้ว”
 - ยกตัวอย่างพฤติกรรม การใช้ชีวิตในวัยสาวที่ต่างไปจากวัยเด็ก
 - โจทย์สำหรับกลุ่มชาย**
 - เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้รู้ว่า “เป็นหนุ่มแล้ว”
 - ยกตัวอย่างพฤติกรรม การใช้ชีวิตในวัยหนุ่มที่ต่างไปจากวัยเด็ก
- หลังจากหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที โดยแต่ละกลุ่มให้เลือกประเด็นที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มแรก (๑๐ - ๑๕ นาที)

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนประเด็นหลักๆ ที่แต่ละกลุ่มเสนอ และชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้ (๒๐ นาที)

คำถามชวนคิด

- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีผลต่อวัยรุ่นอย่างไร
- วัยรุ่นหญิงสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง
- วัยรุ่นชายสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง
- วิธีการจัดการอารมณ์เพศของหญิงชายที่เคยได้ยินมีอะไรบ้าง
- วัยรุ่นมีความกังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง และมีวิธีการแก้ไขความกังวลใจอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ โดยอาจเพิ่มเติมบางประเด็นที่ไม่ปรากฏในการนำเสนอ (๕ นาที)

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงวัยรุ่น เกิดจากฮอร์โมนเพศ (โดยใช้โมเดลหรือภาพอวัยวะสืบพันธุ์ประกอบการอธิบาย และ/หรือ แจกใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชาย หญิง และวงจรการเกิดประจำเดือน)
- ด้านจิตใจ ทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีความสนใจในคนพิเศษ และมีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น
- การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการฝันเปียกในผู้ชาย เป็นสัญญาณการบ่งบอกถึงภาวะร่างกายที่พร้อมเจริญพันธุ์ หมายถึงหากหญิงชายมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่มีกำบัง จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้
- การช่วยตัวเองถือเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางออกหนึ่งของหญิงชายในการผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ไว้วางใจกัน ควรย้ำกติกาการเรียนรู้ เพื่อไม่ให้เกิดการล้อเลียนกันในห้อง และควรทำให้ผู้เรียนเข้าใจว่า คำถามทุกคำถามมีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและก้าวสู่ความเป็นวัยรุ่นอย่างปลอดภัย ทั้งนี้ คนที่ตั้งคำถามไม่ได้หมายความว่ามีความเป็นคนที่ประสพการณ์มาแล้ว

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดไม่ถูกต้อง

- ก. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจบ่งชี้ว่า เป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว
- ข. บางคนมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจก่อนร่างกาย
- ค. การทำให้ผู้หญิงท้อง เกิดขึ้นได้เมื่อมีอารมณ์รักเท่านั้น
- ง. คนเรียนชั้นเดียวกันหรือห้องเดียวกัน อาจเป็นหนุ่มสาวได้ไม่พร้อมกัน

แผนการเรียนรู้ เรื่อง สะอาด สดใส ปลอดภัย

สาระสำคัญ	การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์เป็นสิ่งจำเป็น และไม่ใช่เรื่องน่าอายที่จะนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ และเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง
จุดประสงค์	๑. บอกวิธีการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศที่ถูกวิธีและปลอดภัย ๒. เข้าใจถึงความสำคัญของการค้นหาความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัย
อุปกรณ์ และสื่อ	๑. ปากกาเคมีสีแดงและสีดำ ๒. กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษขาว ๓. ภาพวาดโครงร่างร่างกายหญิงชายพร้อมอวัยวะภายนอกทุกส่วน แบ่งเป็น ๓ ท่อนๆ ละแผ่น (ท่อนบน ท่อนกลาง และท่อนล่าง) รวม ๖ แผ่น ติดไว้รอบๆ ห้อง ก่อนเริ่มชั้นเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้เป็นเรื่องอวัยวะเพศ และการดูแลสุขภาพอนามัยที่ถูกวิธี ถามผู้เรียนว่า
 - รู้สึกอย่างไร ถ้าเราจะคุยกันเรื่องอวัยวะเพศชายและอวัยวะเพศหญิง หรือ “จู๋” กับ “จิม”
 - มีคำถามหรือข้อสงสัยอะไรบ้างที่เกี่ยวกับจู๋กับจิม (ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำถามที่ผู้เรียนถามไว้บนกระดาน)
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องอวัยวะเพศ อาจทำให้บางคนรู้สึกกระดากอาย ไม่สะดวกใจ หรืออึดอัด แต่อวัยวะเพศก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของเราที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เหมือนส่วนอื่นๆ และชั่วโมงเพศศึกษาก็เป็นโอกาสที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจด้วยกันเพื่อรู้จักและรู้จักดูแลตัวเอง
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม แจกปากกาสองสี (สีแดง และสีดำ) ให้แต่ละกลุ่มแยกย้ายไปประจำภาพแต่ละภาพ และให้ระดมความคิดเห็นของกลุ่ม ดังนี้
 - ใช้ปากกาสีดำ เขียนวิธีดูแลรักษาอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ในภาพ
 - ใช้ปากกาสีแดง เขียนคำถามหรือข้อสงสัยของกลุ่มที่มีต่ออวัยวะนั้นๆ
๔. ให้เวลา ๓ นาที ต่อภาพ เมื่อครบกำหนดเวลาให้ผู้ดำเนินกิจกรรมส่งสัญญาณให้เปลี่ยนกลุ่ม จนครบทั้ง ๖ กลุ่ม
๕. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอภาพสุดท้ายและข้อความพร้อมกับคำถามบนภาพของกลุ่ม กลุ่มละ ๓ นาที ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งข้อสังเกตและชวนผู้เรียนคุยโดยเน้น
 - แก่ไขข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาอวัยวะส่วนต่างๆ (หากมี)
 - กระตุ้นให้ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถามที่ระดมไว้ในแต่ละภาพ
๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ให้นำภาพมาต่อกันให้เป็นโครงร่างหญิงชายที่สมบูรณ์ และติดไว้บนกระดานหรือผนัง จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยโดยใช้คำถาม ดังนี้

คำถามชวนคิด

- เมื่อเปรียบเทียบข้อมูล/คำถาม ที่มีต่ออวัยวะเพศ และอวัยวะส่วนอื่นๆ มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
- ข้อมูลเรื่องการดูแลทำความสะอาดร่างกาย รวมทั้งอวัยวะเพศ เราเรียนรู้มาจากที่ใดบ้าง
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง หรือเป็นเพียงความเชื่อ
- เราสามารถหาคำตอบให้กับคำถามต่างๆ ในเรื่องเพศได้จากแหล่งใดบ้าง
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าแหล่งข้อมูลใดมีความน่าเชื่อถือ

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- ปัจจุบัน มีแหล่งข้อมูลมากมายที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้ รวมทั้งเว็บไซต์ต่างๆ บนอินเทอร์เน็ต ที่เป็นแหล่งข้อมูลเพื่อค้นหาคำตอบที่เกี่ยวกับเรื่องเพศและอวัยวะสืบพันธุ์ แต่ข้อมูลเหล่านั้น อาจมีทั้งข้อมูลที่ถูกต้องหรือเป็นความเชื่อ เป็นการโฆษณาซึ่งสร้างความเข้าใจผิด และมีทั้งที่เป็นวิทยาศาสตร์การแพทย์ ดังนั้น วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องรู้จักแยกแยะข้อมูลที่ได้รับมาว่า มีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด เพราะหากนำข้อมูลที่ได้รับไปปฏิบัติโดยไม่พิจารณาให้รอบคอบก่อนอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองได้
- หากวัยรุ่นรู้จักผู้ใหญ่ หรือบุคคลที่มีความรู้ ที่ยินดีให้ข้อมูล และสามารถพูดคุยกันอย่างเปิดใจ จะทำให้มีโอกาสสอบถาม แลกเปลี่ยน และช่วยกันตรวจสอบข้อมูลในเรื่องเพศที่รับรู้มาหรือที่ปรากฏในสื่อต่างๆ ทั้งนี้เพื่อเราจะมีข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้าน และนำไปสู่การดูแลตนเองอย่างปลอดภัยต่อไป

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ถ้ามีโอกาสการฝึกปฏิบัติบริเวณอวัยวะเพศ นักเรียนจะอย่างไร

แผนการเรียนรู้ เรื่อง รู้ทัน ป้องกันได้

สาระสำคัญ การล่วงละเมิดทางเพศในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเรียนรู้ถึงสิทธิในเนื้อตัวร่างกาย ที่ผู้อื่นจะละเมิดมิได้ และรู้ว่าการกระทำแบบใดที่เข้าข่ายการล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อหาทางป้องกัน รวมทั้งมีข้อมูลหน่วยงานและแหล่งบริการให้ความช่วยเหลือหากพบปัญหา

จุดประสงค์

๑. บอกได้ว่าการกระทำแบบใดถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
๒. ระบุโอกาสที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศสำหรับวัยรุ่น
๓. บอกแนวทางในการหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แผ่นกรณีศึกษา ๒ กรณี (ถ่ายเอกสารกรณีศึกษาละ ๓ ชุด)
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนถึงการกระทำที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ โดยถามว่า ผู้เรียนคิดอย่างไรกับการใช้มือถือแอบถ่ายภาพผู้หญิงตามห้องน้ำในห้าง การนำภาพส่วนตัวไปเผยแพร่ตามอินเทอร์เน็ต การส่งต่อภาพที่ได้รับทางมือถือหรืออีเมล
๒. ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า การล่วงละเมิดทางเพศ คือการละเมิดสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพราะเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการยินยอม ไม่ว่าผู้กระทำจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ถูกรกระทำอย่างไรก็ตาม
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม โดยแบ่งเป็น กลุ่มหญิงล้วน ๒ กลุ่ม ชายล้วน ๒ กลุ่ม และกลุ่มคละชายหญิงรวมกัน ๒ กลุ่ม และแจกกรณีศึกษาให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้
 - กรณีศึกษาที่ ๑ ให้กลุ่มหญิงล้วน ๑ กลุ่มชายล้วน ๑ และชาย/หญิง ๑
 - กรณีศึกษาที่ ๒ ให้กลุ่มหญิงล้วน ๒ กลุ่มชายล้วน ๒ และชาย/หญิง ๒
๔. ให้อาสาสมัครจากกลุ่มย่อย ๑๐ นาที โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์กรณีศึกษาที่ได้รับ และเขียนคำตอบลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต จากคำถามต่อไปนี้
 - ใครเป็นผู้เสียหายในเรื่องนี้
 - ใครบ้างที่มีส่วนในการกระทำเรื่องเสียหายนี้ ด้วยการกระทำแบบใด
 - คิดว่าผู้เสียหายในเรื่องนี้จะรู้สึกอย่างไร
 - หากเราเป็นเพื่อน พี่ หรือน้อง ของผู้เสียหาย เราจะทำอย่างไร
๕. ขออาสาสมัครจากกลุ่มกรณีศึกษา ๑ นำเสนอ และให้อีก ๒ กลุ่มเพิ่มเติมในประเด็นที่ไม่ซ้ำกัน จากนั้นให้กลุ่มที่รับผิดชอบกรณีศึกษา ๒ นำเสนอ กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที
๕. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในกลุ่มใหญ่เชื่อมโยงประเด็นต่างๆ ที่กลุ่มย่อยนำเสนอ โดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้

คำถามชวนคิด

- คิดว่าอะไรคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ
- คิดว่าคนที่ทำรู้หรือไม่ว่า สิ่งที่ทำตนเองทำเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เพราะเหตุใด
- เราจะมีวิธีป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องทำนองนี้กับเราได้อย่างไรบ้าง
- หากเราหรือเพื่อนเราถูกล่วงละเมิดทางเพศ เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้เรื่องการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ร่วมกับผู้เรียน และอาจเพิ่มเติมประเด็นเหล่านี้
- การล่วงละเมิดทางเพศ ถือเป็น การละเมิดสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพราะเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการยินยอม ไม่ว่าผู้กระทำจะมีความสัมพันธ์กับผู้ถูกกระทำอย่างไรก็ตาม
 - การล่วงละเมิดทางเพศทำได้หลายรูปแบบ หลายวิธี หลายระดับ ตั้งแต่การใช้วาจาแทะโลม การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายโดยเจตนา จนถึง การบังคับขืนใจ
 - สิ่งที่เป็นตัวกำหนดว่าเรากำลังถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่คือ เป็นการกระทำที่เราไม่ยินยอมพร้อมใจ การทำให้เรารู้สึกผืนใจ ลำบากใจที่ต้องทำเช่นนั้น
 - ปัจจุบัน มีการกระทำที่ใช้เทคโนโลยีทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น แม้จะไม่ได้แตะเนื้อต้องตัว แต่ก็ถือเป็น การล่วงละเมิดทางเพศ เนื่องจากการกระทำที่ผู้ถูกกระทำไม่ได้ยินยอม หรือแม้เป็นการกระทำที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม แต่จงใจสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นด้วยการนำไปเผยแพร่ต่อ
 - ค่านิยมส่วนหนึ่งของสังคมมีส่วนทำให้การล่วงละเมิดทางเพศกลายเป็นความชอบธรรม และยังซ้ำเติมผู้เสียหาย เช่น ความเชื่อว่าผู้หญิงที่แต่งกายไม่มิดชิดนั้นจงใจยั่ววน จึงสมควรแล้วที่ถูกทำร้าย เป็นต้น การแต่งกายนั้นถือเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่การที่คนๆ หนึ่งไม่สามารถข่มกลั่น อารมณ์ความต้องการทางเพศของตนและกล่าวโทษว่า เป็นเพราะเสื้อผ้าของอีกฝ่ายยั่วยุให้เกิดอารมณ์ถือเป็น การล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล เพราะเป็นการทำตามใจตนเองโดยส่งผลกระทบต่อผู้อื่น
 - เราควรหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศจากผู้ที่เราไว้วางใจได้ รวมทั้งมีหน่วยงานต่างๆ ที่ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ เพื่อช่วยให้เราหาทางออกได้ว่าควรจะทำอย่างไร

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- หากมีนักเรียนที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือกำลังเผชิญสถานการณ์อยู่แต่ไม่กล้าบอกใคร อาจทำให้รู้สึกสะเทือนใจ ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนและระวังเรื่องการล้อเลียนกัน
- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรถามข้อมูลแหล่งบริการสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หมายเลขโทรศัพท์ รายละเอียดที่จำเป็น และคำแนะนำในการรับบริการ

การวัดและประเมินผล สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- การล่วงละเมิดทางเพศหมายถึง
 - ก. การใช้วาจาแทะโลม หรือข่มขู่
 - ข. การสัมผัสหรือลูบคลำร่างกายโดยผู้ถูกสัมผัสไม่เต็มใจ
 - ค. การใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
 - ง. ถูกทุกข้อ
- ข้อใดที่ไม่ควรทำ หากถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 - ก. ปกปิดไว้เพราะอาย
 - ข. เล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ฯลฯ
 - ค. ปรึกษาหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ
 - ง. แจ้งตำรวจ

- สาระสำคัญ** แผนการเรียนรู้ เรื่องชะลอดีกว่าใหม่ “การมีเพศสัมพันธ์” “การไม่มีเพศสัมพันธ์” เป็นทางเลือกที่ทุกคนสามารถเลือกได้เสมอ ไม่ว่าจะเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อนหรือไม่ และหากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ต้องมั่นใจว่าจะเกิดจากการยินยอมพร้อมใจทั้งสองฝ่ายและมั่นใจว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- จุดประสงค์**
๑. บอกข้อดีของการไม่มีเพศสัมพันธ์
 ๒. บอกทางเลือกอื่นๆ แทนการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ได้ โดยทางเลือกเหล่านั้นสามารถปฏิบัติได้จริง
 ๓. ระบุวิธีที่จะช่วยให้การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์สามารถปฏิบัติได้จริง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เป็นการเรียนรู้ว่า “การไม่มีเพศสัมพันธ์” เป็นทางเลือกที่เราเลือกได้เสมอ และสำรวจถึงเงื่อนไขที่จะทำให้ทางเลือกนี้สามารถทำได้ และมีอุปสรรคอะไรที่จะทำให้ทำไม่ได้
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อเข้าบทเรียนว่า เพศสัมพันธ์หมายความว่าอะไร
๓. อธิบายว่า ความหมายของการไม่มีเพศสัมพันธ์คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่
๔. จากนั้น แบ่งผู้เรียนเป็น ๖ กลุ่ม ให้เตรียมได้วาทิในหัวข้อ “เพศสัมพันธ์ ไม่มีดีกว่าแน่ๆ” โดย ๓ กลุ่มคิดเนื้อหาเพื่อเป็นฝ่ายสนับสนุนการไม่มีเพศสัมพันธ์ อีก ๓ กลุ่มคิดเนื้อหาเพื่อเป็นฝ่ายค้านการไม่มีเพศสัมพันธ์ ให้ความเวลาเตรียม ๑๐ นาที

ประเด็นโต้แย้งสำหรับฝ่ายสนับสนุนการไม่มีเพศสัมพันธ์

- การไม่มีเพศสัมพันธ์ดีกว่าการมีเพศสัมพันธ์อย่างไร บอกข้อดี
- มีทางเลือกอย่างไรบ้าง หากไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์

ประเด็นโต้แย้งสำหรับฝ่ายค้าน (ไม่เห็นด้วยกับการต่อต้านไม่ให้มีเพศสัมพันธ์)

- เพศสัมพันธ์มีแบบไหนได้บ้าง ข้อดีของแต่ละแบบ
- มีวิธีการเตรียมการก่อนมีเพศสัมพันธ์อย่างไรบ้าง

๕. หลังจากหมดเวลาระดมสมอง ให้ส่งตัวแทนออกมาโต้แย้งที่ คนละ ๒ นาที สลับกลุ่มระหว่างฝ่ายสนับสนุนกับฝ่ายค้าน ระหว่างที่ออกมาได้ อนุญาตให้เพื่อนในกลุ่มเขียนข้อความเพิ่มเติมเพื่อส่งให้พูดได้
๖. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเนื้อหาที่แต่ละฝ่ายเสนอมาชวนคิด ชวนคุยในประเด็นเหล่านี้

คำถามชวนคิด

- ข้อเสนอที่อภิปรายมากคิดว่าเป็นเรื่องที่เราทำได้/เป็นไปได้จริงหรือไม่
- “มีความต้องการทางเพศ” กับ “มีเพศสัมพันธ์” สองเรื่องนี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร มีอะไรเหมือนกัน มีอะไรต่างกัน
- มีทางเลือกอะไรบ้าง ถ้าต้องการตอบสนองอารมณ์ทางเพศโดยไม่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่
- การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์แบบใด เมื่อใด ควรขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
- เห็นด้วยหรือไม่กับความเชื่อที่ว่า “ถ้าเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน ก็ต้องมีอีก” เพราะเหตุใด
- หากเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์ มีเงื่อนไขอะไรบางอย่างที่จะช่วยให้วัยรุ่นทำได้จริง

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็นดังนี้

- ความหมายที่ชัดเจนที่สุดของการไม่มีเพศสัมพันธ์คือ การไม่สอดใส่ การเรียนรู้ความหมายนี้อย่างแท้จริงจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ รวมทั้งเรื่องอื่นๆ ที่อาจเกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
- การแสดงออกและตอบสนองทางเพศมีได้หลายรูปแบบ ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องอารมณ์ทางเพศและการจัดการ เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่จะเลือกมี หรือไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์แบบไม่สอดใส่
- การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์คือ การเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์ทางเพศ ซึ่งรวมถึงการสร้างเงื่อนไขหรือหลีกเลี่ยงเงื่อนไขที่จะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ไปจนถึงการช่วยตัวเอง หรือการช่วยกันและกันให้มีความสุขทางเพศโดยไม่ใช่วัยวะเพศสอดใส่
- การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์ แท้จริงเกิดจากการตระหนักถึงธรรมชาติที่คนจะเกิดอารมณ์ ความต้องการทางเพศ และหาวิธีจัดการอย่างรู้เท่าทัน ไม่ได้หมายความว่า ให้ทำเพิกเฉย ไม่สนใจ ทำเหมือนว่าเรื่องความต้องการทางเพศนั้นไม่เคยเกิดขึ้น และไม่ควรถูกเกิดขึ้น
- การเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีการป้องกันที่ดีที่สุด ทั้งการป้องกันการตั้งครรภ์ และการติดเชื้อเอชไอวี แต่คนที่เลือกต้องเรียนรู้เงื่อนไขที่จะทำให้ทางเลือกนี้สามารถปฏิบัติได้จริง เช่น การสื่อสารบอกความตั้งใจไว้ล่วงหน้า เคารพความเห็นของกันและกัน กล้าพูดคุยอย่างเปิดเผยเพื่อจัดการกับเงื่อนไขที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนี้ เป็นการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องพฤติกรรมทางเพศ โดยทำให้เห็นว่ามีหลายวิธีที่คนจะตอบสนองต่อความต้องการทางเพศได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่ต้องสอดใส่

หากผู้ดำเนินกิจกรรมเกิดความรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะให้ข้อมูลเพิ่มเติม อาจทำให้กระบวนการเรียนรู้จำกัดอยู่เพียงสองเงื่อนไขคือ “มีเพศสัมพันธ์” กับ “ไม่มีเพศสัมพันธ์” และไม่สามารถค้นหาทางเลือกอื่นๆ ได้ ความเชื่อบางอย่างอาจมีอิทธิพลต่อการให้ข้อมูลหรือการเปิดประเด็นในกิจกรรมนี้ เช่น

- ความเชื่อที่ว่า การให้ข้อมูล หรือบอกถึงวิธีการต่างๆ ที่ทำได้ เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศ จะทำให้คนที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ทางเพศ หรือไม่กล้า เกิดความอยากรู้ อยากลอง
- ความเชื่อที่ว่าวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้นได้

ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรพิจารณาและแลกเปลี่ยนกับผู้ทำงานกับวัยรุ่นเพื่อให้เกิดความมั่นใจในแนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแบบรอบด้าน ที่เชื่อว่าวัยรุ่นจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง หากได้รับข้อมูลรอบด้าน และไม่มีใครอยากให้เกิดสิ่งที่ไม่ดี หรือไม่พึงประสงค์กับตนเอง

การวัดและประเมินผล สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- เมื่อวัยรุ่นมีแฟน ไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์เสมอไป เห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร
- คำตอบข้อใดไม่ใช่วิธีการชะลอการมีเพศสัมพันธ์
 - ก. ไม่มีแฟน
 - ข. มีแฟน แต่ตกลงกันว่าจะสัมพันธ์กันได้เพียงภายนอก
 - ค. ช่วยตัวเอง
 - ง. มีเพศสัมพันธ์แต่ใช้ถุงยาง

แผนการเรียนรู้ เรื่องเพศสัมพันธ์มีได้เมื่อใด

สาระสำคัญ การจะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ และการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เป็นสิ่งที่แต่ละคนสามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตัวเอง โดยคำนึงถึงผลที่ตามมาและความพร้อมที่จะรับผิดชอบของตัวเอง โดยที่ไม่อาจมีใครบังคับได้หากเราไม่ยินยอม

จุดประสงค์

๑. บอกปัจจัยสำคัญที่ควรพิจารณาในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
๒. บอกวิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมและไม่ยินยอม

อุปกรณ์ และสื่อ แผ่นคำถาม และป้ายคำตอบ “ได้” และ “ไม่ได้”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมว่าเป็นการแลกเปลี่ยนทัศนะเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ โดยวิเคราะห์ผลที่อาจตามมาจากการตัดสินใจในเรื่องนี้ และให้เห็นว่าไม่มีใครสามารถบังคับให้เราตัดสินใจเลือกในสิ่งที่เราไม่ยินยอมได้
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า จะอ่านข้อความทีละข้อความ และให้ผู้เรียนเลือกตอบโดยการไปยืนในจุดที่ตรงกับคำตอบของตนเองว่า “ได้” หรือ “ไม่ได้” ให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีถูกหรือผิด
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านข้อความทีละข้อความ และสุ่มถามเหตุผลของผู้เรียนทั้งสองฝ่ายในแต่ละข้อ โดยเลือกถามเหตุผลที่ไม่ซ้ำกันประมาณ ๓ – ๔ คน จนครบทุกข้อ และบันทึกคำตอบขึ้นบนกระดาน (เพื่ออุกเกณฑ์ที่ผู้เรียนใช้ในการตัดสินใจ)

๑. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...คนสองคนแต่งงานกันแล้ว
๒. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...ทั้งสองคนวางแผนว่าจะแต่งงานกัน
๓. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...ทั้งสองคนเคยผ่านประสบการณ์ทางเพศกับคนอื่นมาก่อน
๔. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...ทั้งสองคนรักกัน
๕. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...ทั้งสองคนยินยอมพร้อมใจแม้จะไม่แต่งงานกัน
๖. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชวน
๗. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเมา
๘. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...ไปค้างคืนต่างจังหวัดด้วยกัน
๙. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...ผู้ชายถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์จนควบคุมตัวเองไม่ไหว
๑๐. ฉันคิดว่ามีเพศสัมพันธ์ได้ถ้า...ผู้หญิงเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน

๔. เมื่อถามจนครบทุกข้อ ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนกลุ่มใหญ่คุย

คำถามชวนคิด

- เราเห็นการใช้เกณฑ์อะไรบ้างในการตัดสินใจว่า จะมีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่
- ความพร้อมในการมีเพศสัมพันธ์ หมายถึงอะไรได้บ้าง
- คนที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ง่ายกว่าคนที่ยังไม่เคยจริงหรือไม่ เพราะอะไร

- เมื่ออยู่ในสถานการณ์ “สองต่อสอง” ใครควรเป็นฝ่ายตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เพราะอะไร
- หากคนสองคนตัดสินใจร่วมกันว่าจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้าง
- หากฝ่ายหนึ่งต้องการมี และอีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการ ควรจะตกลงกันอย่างไร
- มีกรณีใดบ้างที่สร้างความเข้าใจผิดว่า อีกฝ่ายยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์ ทั้งที่ไม่ยินยอม และจะมีวิธีป้องกันอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็น ดังนี้

- แม้ทุกคนจะเรียนรู้จากครอบครัวและสังคมว่า ควรจะมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อใด แต่ทุกคนก็ยังมีทัศนคติและความเชื่อเป็นของตัวเองในเรื่องนี้ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจ ดังที่เราเห็นจากคำถามทั้ง ๑๐ ข้อ
- การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ แต่ทุกคนสามารถและมีสิทธิ์ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง และควรเกิดจากความยินยอมพร้อมใจของทั้งสองคน การสร้างเงื่อนไข โน้มน้าว ชักจูง หลอกล่อ ช่มชู้ บีบบังคับ ชื่นใจ หรือยื่นข้อเสนอแลกเปลี่ยน ล้วนถือเป็นการไม่เคารพสิทธิผู้อื่น และมีความผิดตามกฎหมายได้ เพราะเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
- เพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมพร้อมใจ นอกจากการข่มขืน ชื่นใจ แล้วยังหมายถึงกรณีต่อไปนี้
 - การบังคับผู้อื่นให้มีเพศสัมพันธ์
 - การไม่เคารพและไม่รับฟังเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งบอกปฏิเสธว่า “ไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์” หรือขอให้หยุด
 - การพยายามมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งเมาหรือขาดสติที่จะตัดสินใจ
 - การบังคับ ชูเชิญ หรือหลอกลวงเพื่อมีเพศสัมพันธ์
- การมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน ไม่ได้หมายความว่า จะสามารถมีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อไปได้ง่ายขึ้นดังนั้น จึงไม่ควรตัดสินคนที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน
- หากคนสองคนตัดสินใจและยินยอมพร้อมใจในการมีเพศสัมพันธ์ ทั้งคู่ควรรู้ว่าเพศสัมพันธ์จะก่อให้เกิดผลอะไรตามมาบ้าง และรู้ว่าจะเป็นการรับผิดชอบต่อผลที่จะเกิดขึ้น นอกจากนั้น ต้องคิดถึงการป้องกันตนเองจากความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

อาจมีคำถามหลายข้อที่ผู้เรียนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนอย่างแท้จริง เนื่องจากเกิดบรรยากาศที่ไม่เอื้อให้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ อาจใช้วิธีให้ผู้เรียนตอบคำถามลงในกระดาษพร้อมทั้งบอกเหตุผลโดยไม่ลงชื่อ และนำมาสรุปประเด็นสำคัญ แต่วิธีการนี้จะใช้เวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมควรพิจารณาปรับคำถามให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และควรระมัดระวังการอธิบายพูดคุยเชิงโน้มน้าว เช่น เพศสัมพันธ์เป็นการกระทำที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม หรือใช้ท่าทีสั่งสอนว่า วัยรุ่นไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ เพราะจะปิดกั้นการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

แผนการเรียนรู้ เรื่องรู้จัก คุ่นเคย (วิธีการคุมกำเนิด)

สาระสำคัญ	การเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิด การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นการเรียนรู้เพื่อการดูแลสุขภาพทางเพศเมื่อจำเป็นต้องใช้ ซึ่งเรื่องดังกล่าวเป็นความรับผิดชอบของแต่ละคนที่ต้องมีต่อตัวเองเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไป
จุดประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> ๑. อธิบายวิธีการคุมกำเนิด การใช้อุปกรณ์ และประสิทธิภาพของแต่ละวิธีได้ถูกต้อง ๒. ตระหนักว่าการคุมกำเนิดเป็นความรับผิดชอบของทั้งหญิงและชายในการดูแลตัวเอง เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป ไม่ใช่ความรับผิดชอบของเพศใดเพศหนึ่งเท่านั้น
อุปกรณ์ และสื่อ	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ตัวอย่างอุปกรณ์คุมกำเนิด ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> • ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด แบบแผง ๒๑ เม็ด และ ๒๘ เม็ด • ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน • ถุงยางอนามัย ๒. บัตรคำเขียนว่า “หลังข้างนอก” กับ “การนับหน้า ๗ หลัง ๗” ๓. ตารางแสดงข้อมูลวิธีคุมกำเนิดแต่ละวิธี นอกจากยาคุมชนิดเม็ด ถุงยางอนามัย และหลังข้างนอก ๔. กระดาษฟลิปชาร์ต ๕. กระดาษขาว ๖. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่าเพื่อเป็นการทำความรู้จักวิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ โดยเห็นตัวอย่างอุปกรณ์ของจริง
๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น ๕ กลุ่ม แจกกระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่ม และให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาเลือกอุปกรณ์คุมกำเนิดที่จัดไว้กลุ่มละชนิด
 ๑. ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด (๒๑ เม็ด และ ๒๘ เม็ด)
 ๒. ยาคุมฉุกเฉิน
 ๓. ถุงยางอนามัย
 ๔. บัตรคำ “หลังข้างนอก”
 ๕. บัตรคำ “การนับหน้า ๗ หลัง ๗”
๓. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอธิบายว่า อุปกรณ์คุมกำเนิดที่เลือกมานั้นมีวิธีการใช้อย่างไร มีประสิทธิภาพอย่างไร โดยให้เขียนคำตอบลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๐ นาที
๔. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มออกมาอธิบายประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสาธิตวิธีการคุมกำเนิดของกลุ่มตน (กลุ่มละ ๕ นาที)
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยเพิ่มเติมข้อมูล หรือแก้ไขหากเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้องของแต่ละกลุ่ม
๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย โดยใช้คำถามดังนี้

เอกสารคู่มือประกอบการจัดกิจกรรม “ การป้องกันและแก้ไขปัญหายัยรุ่นและเยาวชนแบบบูรณาการ ”

คำถามชวนคิด

- รู้สึกอย่างไรเมื่อหยิบจับอุปกรณ์คุมกำเนิดหรือเรียนรู้วิธีคุมกำเนิด ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- ระหว่างพูดคุยกันในกลุ่ม แต่ละคนมีท่าทีอย่างไรบ้าง เกิดความรู้สึกอะไร และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- มีความแตกต่างอย่างไรบ้างกับข้อมูลที่ตนเองเคยได้ยินมาเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและที่
ได้รับรู้เพิ่มเติมในวันนี้
- คิดว่าวัยรุ่นควรมีวิธีการเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิดอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์กับวัยรุ่น
มากที่สุด
- ชายหญิงมีบทบาทแตกต่างกันอย่างไรหรือไม่ในการรับผิดชอบเรื่องการคุมกำเนิด
เพราะอะไร
- หากไม่ต้องการใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ คิดว่าชายหญิงจะมีความปลอดภัย
จากการมีเพศสัมพันธ์คือ ไม่ตั้งครรภ์ ไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอ
วี ด้วยวิธีใดได้อีกบ้าง

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็นดังนี้
- การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด ถือเป็น การแสดงความรับผิดชอบทั้งต่อตัวเองและคนที่
เรามีความสัมพันธ์ด้วย
 - มีคนจำนวนมากยังเชื่อว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย ทำให้ไม่กล้าหาความรู้ในเรื่องนี้อย่างเปิดเผย จึง
ส่งผลให้ขาดความรู้ หรือมีความเชื่อที่ผิดๆ จนส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ ทั้งที่การมีข้อมูลถูกต้อง รอบ
ด้านและเพียงพอในเรื่องเพศจะช่วยให้ทุกคนมีทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดกับเงื่อนไขของตนเองเมื่อ
ต้องตัดสินใจในเรื่องเพศ เช่น การสื่อสารกับคู่/คนรอบข้าง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ฯลฯ
 - การป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของชายและหญิง ไม่มีใครควรต้อง
รับผิดชอบมากกว่า เพราะเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นผลดีกับทั้งสองฝ่าย และถือเป็นความ
รับผิดชอบร่วมกัน
 - ด้วยค่านิยมเรื่องเพศในสังคม ทำให้ผู้หญิงส่วนใหญ่มักรู้สึกอาย หรือไม่สะดวกใจ ที่จะเป็นฝ่ายพูดคุย
ชี้หา หรือพกพาอุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรค แต่หากผู้หญิงตระหนักว่า เราไม่อาจ
ฝากความปลอดภัยของตัวเองไว้ที่คนอื่น เพราะเป็นเรื่องที่แต่ละคนต้องดูแลและรับผิดชอบต่อตัวเอง
ผู้หญิงจึงต้องคิดและหาวิธีที่จะทำให้ตัวเองปลอดภัยทั้งจากการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมและการติดเชื้อ
หากตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ ในขณะเดียวกัน แม้ผู้ชายจะไม่ได้เป็นฝ่ายตั้งครรภ์ แต่การคำนึงถึง
ความรู้สึกกังวลใจและความปลอดภัยของฝ่ายหญิง รวมทั้งความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์ทั้งของตัวเองและของคู่ ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้ชายเช่นกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรย้ำกติกาที่ได้มีการตกลงร่วมกันไว้ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม เพื่อไม่ให้เกิดการ
ล้อเลียน เงินอาย ไม่กล้าแสดงความเห็น รวมทั้งช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองเพื่อให้ผู้เรียนรู้สึก
เป็นเรื่องธรรมดาที่จะพูดถึงเรื่องเหล่านี้อย่างเปิดเผย

- อาจมีความเชื่อผิดๆ ที่ผู้เรียนได้รับรู้มา จึงควรรวบรวมข้อมูลเหล่านี้ และให้ผู้เรียนกลับไปค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อตรวจสอบและนำมาแลกเปลี่ยนว่ามีข้อมูลใดถูกต้องบ้างในคาบต่อไป

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- นักเรียนคิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “ผู้ชายควรเป็นฝ่ายพกหรือซื้อถุงยางอนามัย ไม่ใช่ผู้หญิง”
- วิธีคุมกำเนิดชนิดใดที่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอชไอวีได้ด้วย
- หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งปฏิเสธที่จะใช้ถุงยางอนามัย นักเรียนคิดว่าควรจัดการอย่างไร

๙ ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

วิธีการคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิดที่นำมาศึกษาในกิจกรรมนี้ เน้นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่วัยรุ่นมักใช้หรือคุ้นเคยจากข้อมูลกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขรายงานว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ ๑๕ - ๔๔ ปีในประเทศไทย ที่แต่งงานและอยู่กินกับสามีแล้ว มีอัตราการใช้วิธีการคุมกำเนิดจำแนกรายวิธี ๓ อันดับแรกจากมากไปน้อยคือ ยาเม็ดคุมกำเนิด ร้อยละ ๒๖.๘ ยาฉีดคุมกำเนิดร้อยละ ๒๒.๐ และทำหมันหญิงร้อยละ ๒๒.๖ ในขณะที่มีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยร้อยละ ๑.๗ เท่ากับอัตราการใช้ห่วงอนามัย (ศูนย์ข้อมูลกรมอนามัย, www.anamai.moph.go.th, เมษายน ๒๕๕๐)

ถุงยางอนามัย

- มีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศ ควรดูวันผลิต หรือวันหมดอายุก่อนการใช้
- ใช้สวมเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว โดยให้บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว แล้วรูดขึ้นให้สุดโคนอวัยวะเพศ
- เมื่อเสร็จกิจ ให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ รูดออก หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้
- ในขณะนี้ ถุงยางอนามัยเป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดและสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่น เริม หูดหงอนไก่ หนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อน ไปพร้อมกันได้

ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป

- ยาคูคุมกำเนิดชนิดเม็ดมี ๒ แบบคือ แบบ ๒๑ เม็ด และแบบ ๒๘ เม็ด ซึ่งมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน
- ยาคูชนิด ๒๘ เม็ด เม็ดยาที่เพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ดเป็นวิตามินที่ช่วยให้กินยาต่อเนื่องโดยไม่ลืม
- วิธีการกินยาคูแผงแรก ให้เริ่มกินเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วกินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง
- สำหรับยาคู ๒๑ เม็ด เมื่อกินหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคู ๒๘ เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ยับยั้งไม่ให้เกิดการเจริญเติบโตของไข่ และป้องกันไข่ตก ๒) ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้น ไม่เหมาะแก่

การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก ๔) เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวของท่อนำไข่ ทำให้ไข่ที่ผสมแล้วเดินทางไปถึงมดลูกเร็วเกินไปจนไม่สามารถฝังตัวได้

- ถ้าลืมหิน ๑ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันถัดไป
- ถ้าลืมหิน ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔
- ถ้าลืมหิน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดกินยาคุมแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยาง แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป
- หากเริ่มกินเป็นครั้งแรก ต้องกินไป ๑๔ วัน แล้วจึงจะมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ควรใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย
- แม้ผู้หญิงจะเป็นคนกินยาคุม แต่ผู้ชายควรมีส่วนร่วมในการช่วยเตือนให้กินยาต่อเนื่อง

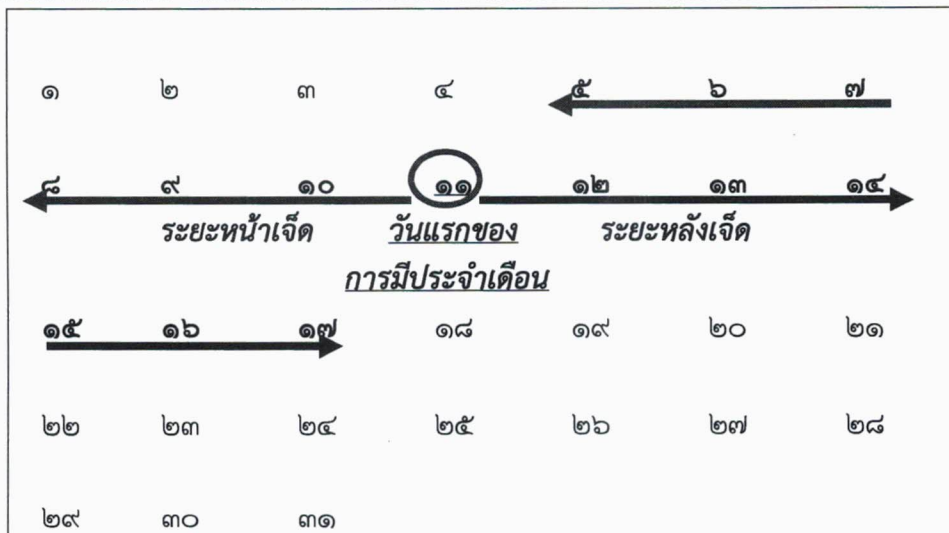
ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

- ต้องกิน ๒ เม็ด จึงมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด
- เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ ประสิทธิภาพจะขึ้นกับเวลาที่กินภายหลังการมีเพศสัมพันธ์ หากกินได้เร็วเท่าไร ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นเท่านั้น
- เม็ดที่สอง กินห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
- หากกินถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ **๗๕%**
- การกินยาคุมฉุกเฉินมีประสิทธิภาพต่ำกว่าวิธีคุมกำเนิดแบบปกติทุกๆ ไป ดังนั้น ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดประจำ

การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ วิธีนี้ใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น ซึ่งไม่เหมาะกับวัยรุ่น ซึ่งร่างกายยังอยู่ในช่วงฮอโมนเพศปรับตัว อาจมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ

การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด ให้ใช้ “วันแรก” ของการมีประจำเดือน นับเป็นวันที่ ๑ หน้าเจ็ดคือ นับย้อนขึ้นไปให้ครบเจ็ดวัน ส่วนหลังเจ็ด ให้นับต่อจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปให้ครบ ๗ วัน ดังตัวอย่าง



การหลังข้างนอก

การหลังข้างนอก เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ได้ผลไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ ฝ่ายชายจะมีน้ำคัตหลังจำนวนหนึ่งออกมาก่อน ซึ่งจะมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายน้ำไปผสมกับไข่ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ก่อนผู้ชายจะหลั่งน้ำอสุจิกายนอกเสียอีก

นอกจากนั้น การหลังภายนอกยังเป็นวิธีการที่ขึ้นอยู่กับฝ่ายชาย โดยที่ฝ่ายหญิงไม่สามารถควบคุมได้เลย

- การกินยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน การนับวัน และการหลังข้างนอก ล้วนเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- “ถุงยางอนามัย” เป็นวิธีเดียวที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

วิธีคุมกำเนิดอื่นๆ ที่ใช้ในประเทศไทย

ยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๓ เดือนครั้ง

วิธีคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี / ข้อเสีย / อาการข้างเคียง
<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่เหมาะสมสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีบุตรแล้ว และต้องการเว้นช่วงการมีบุตร ● ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนชนิดเดียว 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถฉีดในช่วง ๕ - ๗ วันแรกของการมีประจำเดือนหรือภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ 	<ul style="list-style-type: none"> ● มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง โอกาสตั้งครรภ์พบได้น้อยกว่าร้อยละ ๑ ● กลไกการคุมกำเนิดโดย <ol style="list-style-type: none"> ๑. ป้องกันการตกของไข่ ๒. ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓. ทำให้มูกที่ปากมดลูกมีปริมาณน้อยและเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก ๔. มีผลต่อเซลล์ในเยื่อของท่อนำไข่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงให้ไม่เหมาะสมต่อการผสมและการแบ่งตัวในระยะแรกของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว ● ภายหลังฉีดยาคุมกำเนิดสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภยัน 	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เข็มเดียวสามารถคุมกำเนิดได้ ๓ เดือน ● มีความเป็นส่วนตัว ● ป้องกันการตั้งครรภ์นอกมดลูก มะเร็งรังไข่ เนื้องอกในมดลูก <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ต้องมาฉีดกับผู้อื่นให้บริการ ไม่สามารถซื้อฉีดยาเองได้ ● การกลับสู่ภาวะที่สามารถตั้งครรภ์ได้ช้ากว่าวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวชนิดอื่น <p>อาการข้างเคียง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น มามาก กะปริดกะปรอย มักจะเป็นในช่วงเข็มแรกๆ หรือประจำเดือนขาดหายไป ซึ่งไม่ถือเป็นเรื่องที่มีอันตรายใดๆ ● หากมีอาการข้างเคียงไม่สามารถหยุดยาได้ทันที ต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง ● ผู้หญิงที่ฉีดยาคุมกำเนิดแบบ ๓ เดือนนาน ๕ ปีขึ้นไป จะมีความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง แต่เมื่อหยุดใช้ยาความหนาแน่นของมวลกระดูกจะกลับคืนมา มีข้อแนะนำว่าผู้หญิงที่ใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดนี้ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ เพื่อสร้างเสริมกระดูก

ยาฝังคุมกำเนิด

วิธีการคุมกำเนิด	เริ่มใช้	การออกฤทธิ์	ข้อดี / ข้อเสีย / อาการข้างเคียง
<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว มีลักษณะเป็นหลอดยาขนาดเล็ก ซึ่งเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดเดียวกับในยาฉีดคุมกำเนิดชนิด ๓ เดือน ● สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อ เอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ● ปัจจุบันยาฝังมี ๓ แบบในประเทศไทย ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ชนิด ๖ หลอด (Norplant) คุมกำเนิดได้ ๕ - ๗ ปี (ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของผู้รับบริการ) - ชนิด ๒ หลอด (Jadelle) คุมกำเนิดได้ ๕ ปี - ชนิด ๑ หลอด (Implanon หรือ Etoplan) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถฝังได้ภายใน ๑ - ๗ วันแรกของการมีประจำเดือน ● หลังแท้งบุตรขณะอายุครรภ์ ๑ - ๓ เดือน ควรฝังยาฝังคุมกำเนิดทันที หรืออาจฝังเมื่อมาตรวจหลังแท้ง ๑ - ๓ สัปดาห์ก็ได้ ถ้ายังไม่มีเพศสัมพันธ์มาตั้งแต่หลังแท้ง ● ฝังยาฝังคุมกำเนิดในช่วงหลังคลอด ๔ - ๖ สัปดาห์ จะดีที่สุด ● ฝังที่บริเวณต้นแขนด้านใน เหนือข้อศอก โดยการฉีดยาชาุก่อนฝัง 	<ul style="list-style-type: none"> ● มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงถึงร้อยละ ๙๙ โอกาสตั้งครรภ์ได้น้อยกว่าร้อยละ ๑ ● กลไกการคุมกำเนิดโดย <ol style="list-style-type: none"> ๑. ยับยั้งการตกไข่ โดยสามารถระงับการตกไข่ได้ภายหลังฝังยา ๒๔ ชั่วโมง ๒. ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓. ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก ● ภายหลังฝังยา สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภัย ● หลังการฝังสามารถทำงานได้ตามปกติ 	<p>ข้อดี</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ฝังครั้งเดียวสามารถคุมได้ ๓ - ๗ ปี (แล้วแต่ชนิดของยาที่ฝัง) ● มีความเป็นส่วนตัว ● อาการข้างเคียงน้อย ● มีผลดีต่อภาวะโลหิตจาง ป้องกันการตั้งครรภ์นอกมดลูก และอาจจะป้องกันการเกิดมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก และการอักเสบในอุ้งเชิงกรานได้ ● ช่วยให้อาการปวดประจำเดือนลดลง ● เหมาะสำหรับผู้มีความผิดปกติของสมองและความจำ ● หลังถอดยาฝังออก ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ได้เร็ว <p>ข้อเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ต้องมารับบริการ ไม่สามารถซื้อยามาฝังหรือถอดยาฝังออกเองได้ <p>อาการข้างเคียง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ มามากหรือนานกว่าปกติ มากะปริตกะปรอย หรือไม่มีประจำเดือน โดยอาการเลือดออกทางช่องคลอดจะพบได้บ่อย โดยเฉพาะในเดือนแรกที่ฝังยา และเลือดจะค่อยๆ น้อยลงเมื่อเวลาผ่านไป ● ปวด อักเสบ บวม ฟกช้ำ การหลุดหรือคลำพบหลอดยาฝังคุมกำเนิดบริเวณที่ฝังยา ● อาการข้างเคียงอื่นๆ <ul style="list-style-type: none"> - ปวดศีรษะ - น้ำหนักตัวเพิ่ม - การเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิต - เป็นสิว และอาจมีอาการผิดปกติอื่นๆ ของผิวหนัง - คัดตึงเต้านม แน่น อึดอัด คลื่นไส้ วิงเวียน และอารมณ์เปลี่ยนแปลง (พบได้น้อย) ● หากมีอาการข้างเคียงรุนแรงควรไปพบแพทย์

แผนการเรียนรู้ เรื่อง กิจกรรมแล่นน้ำ

- สาระสำคัญ** โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคนรวมทั้งวัยรุ่น หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน (ไม่ใช่ถุงยางอนามัย) กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่ามีเชื้อหรือไม่จากการดูรูปลักษณ์ภายนอก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี แต่หากมีเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ใช้ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้
- จุดประสงค์**
๑. ระบุโอกาสเสี่ยงของตนต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี
 ๒. บอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้
- อุปกรณ์ และสื่อ**
๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี
 ๒. ภาพประกอบเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์
 ๓. ชุดเล่นกิจกรรมแล่นน้ำ
 - สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ)
 - น้ำเปล่า
 - ขวดใส่น้ำจำนวนสองเท่าของผู้เรียน (ควรใช้ขวดใส มีปากกว้างพอควร และขนาดพอมือ หยิบถือได้สะดวก)
 - หลอดฉีดยาขนาด ๕ ซีซี เท่าจำนวนผู้เรียน
 - สารละลายฟีนอล์ฟทาลีน (สำหรับทดสอบ)
 - ถาดสำหรับใส่น้ำไว้แจก หรือโต๊ะสำหรับตั้งขวดน้ำ

การเตรียมการก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม

- ใส่น้ำโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมน้ำเปล่าแล้ว ในขวดแก้วใส ๑ ใบ (ปริมาณประมาณครึ่งขวด) (ไม่ควรเตรียมผสมโซเดียมฯ กับน้ำแล้วทิ้งไว้นานเกินไป)
- ใส่น้ำเปล่าลงในขวดที่เหลือทุกใบ ให้ได้ประมาณครึ่งขวด
- แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบ และนำขวดที่ใส่น้ำโซเดียมไฮดรอกไซด์วางปนกับขวดที่เหลือในถาดที่จัดเตรียมไว้
- นำหลอดฉีดยาใส่ไว้ในแต่ละขวด
- เตรียมขวดแก้วเปล่าอีกชุดหนึ่ง เท่าจำนวนผู้เรียน วางเรียงไว้เพื่อให้แต่ละคนหยดน้ำของตัวเองเก็บไว้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นว่า “แลกน้ำ” เป็นการจำลองสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี ทุกคนจะมีส่วนร่วมในการเล่นกิจกรรม
๒. ขออาสาสมัคร ๖ คน และแจกขวดน้ำพร้อมหลอดดูดดื่มน้ำ (ที่แยกเอาไว้ ๖ ขวด) ให้อาสาสมัครถือไว้คนละขวด ให้อาสาสมัครดูน้ำในขวดที่ได้ไปประมาณครึ่งหลอดดื่มน้ำ แล้วนำไปฉีดใส่ขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้ จากนั้น แจกขวดน้ำ ๖ ขวดที่อาสาสมัครดื่มน้ำของตัวเองเก็บไว้ต่างหาก บอกให้อาสาสมัครนั่งรวมกันอยู่ด้านหนึ่งของห้อง โดยยังไม่ต้องร่วมกิจกรรม
๓. แจกขวดน้ำพร้อมหลอดดูดดื่มน้ำที่เหลือให้กับผู้เรียนทั้งหมดคนละ ๑ ขวด โดยให้ผู้เรียนหยิบเอง
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้ผู้เรียนสังเกตน้ำในขวดของตัวเองว่าเหมือนกับขวดของเพื่อนหรือไม่ จากนั้นให้แต่ละคนใช้หลอดดูดดื่มน้ำของตัวเองประมาณครึ่งหลอดไปใส่ไว้ในขวดเปล่าที่เตรียมไว้ให้
๕. หลังจากทุกคนได้เก็บน้ำของตัวเองแล้ว ให้ทุกคนยกเว้นอาสาสมัครมายืนล้อมวงรวมกัน ให้ทุกคนทำ ความคุ้นเคยกับการใช้หลอดดูดดื่มน้ำในขวดของตัวเอง พร้อมทั้งสังเกตสีของน้ำในขวดของตัวเองด้วยว่าเป็นอย่างไร ต่างกับของเพื่อนหรือไม่
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มเล่น
 - รอบที่ ๑ บอกให้ผู้เรียนทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร ๖ คน) เลือกจับคู่กับใครก็ได้ที่ถูกต้องใจ เมื่อทุกคนได้คู่ครบแล้วให้หันหน้าเข้าหากัน และแต่ละคนดูน้ำของตัวเองขึ้นมาประมาณครึ่งหลอด แล้วฉีดน้ำในหลอดดูดดื่มน้ำที่ดูดขึ้นมาใส่ในขวดของตัวเอง (ต่างฝ่ายต่างฉีดใส่ขวดกันและกัน) จากนั้นให้แต่ละคนใช้หลอดดูดดื่มน้ำในขวดของตัวเอง และสังเกตว่าน้ำในขวดเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่
 - รอบที่ ๒, ๓ และ ๔
 - ให้ผู้เรียนแต่ละคนจับคู่กับคนใหม่ โดยไม่ให้ซ้ำคนเดิม โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้ชัดเจนในแต่ละรอบว่า ให้หาคู่คนใหม่ที่ไม่ใช่คนเดิมที่เคยแลกน้ำกันไปแล้ว เมื่อจับคู่ได้ให้ฉีดน้ำของตัวเองใส่ในขวดของคู่ ผู้ดำเนินกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนจำหน้า/ชื่อคนที่แลกน้ำด้วยให้ได้
 - รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครทั้ง ๖ คนเข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับคนในกลุ่มใหญ่และห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครได้คู่แล้ว ให้ผู้เรียนที่เหลือจับคู่กันเองโดยอิสระ เมื่อทุกคนมีคู่ครบแล้วก็ให้แลกน้ำกันอีก ๑ ครั้ง จากนั้น ให้ทุกคนกลับไปนั่งที่และนำขวดมาไว้ข้างหน้าตัวเอง
๗. ถามผู้เรียนว่า
 - หากเปรียบเทียบกิจกรรม “แลกน้ำ” กับเรื่องเอดส์ การแลกน้ำอาจเปรียบเทียบได้กับอะไร? *(การจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์กัน)*
 - จากการ “แลกน้ำ” ที่ทุกคนมีส่วนร่วม เราเห็นรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์แบบใดบ้าง *(มีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน, มีการเปลี่ยนคู่, มีคู่หลายคน, มีคู่คนเดียว, มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว, มีแบบไม่ป้องกัน, ฯลฯ)*
 - หากมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีในวงนี้ เรารู้หรือไม่ว่าเป็นใครบ้าง รู้ได้อย่างไร โดยเปรียบเทียบกับขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่ *(เชื่อมโยงให้เห็นเรื่องน้ำใสๆ ดูไม่ออก เหมือนมีเชื้อเอชไอวี แต่ดูไม่ออก)*
๘. บอกผู้เรียนว่า ในวงนี้มีผู้ติดเชื้ออยู่ (ขวดน้ำที่มีเชื้อ) เราบอกได้หรือไม่ว่ามีใครบ้าง เพราะเหตุใด (ยังไม่ต้องเฉลยว่ามีขวดตั้งต้นกี่ขวด)

- หากมีคนที่มีเชื้ออยู่ในวงนี้ ใครที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อบ้าง เพราะเหตุใด
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ใครมีเชื้อเอชไอวี
(วิธีเดียวที่จะรู้ได้คือ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี)
๙. ถามความสมัครใจว่าผู้เรียนคนใดอยากตรวจหาเชื้อเอชไอวีบ้าง
- ถ้ามีคนต้องการตรวจ เลือก ๑ คน และอธิบายว่า เมื่อใช้สารทดสอบหยดลงในขวด หากน้ำเปลี่ยนสีเป็นสีม่วง หมายถึงขวดๆ นั้นมีเชื้อ จากนั้น นำสารฟีนอล์ฟทาลีนไปหยดในขวดน้ำของคนที่ต้องการตรวจคนแรก
- หากสีไม่เปลี่ยน ให้หาคนที่ต้องการตรวจจากกลุ่มใหญ่อีก ๑ คน จนหยดสารแล้วพบว่าเปลี่ยนสี
๑๐. เมื่อตรวจพบว่าน้ำของใครเปลี่ยนสีเป็นขวดแรก ให้ชวนเจ้าของขวดพูดคุย
- ถามเจ้าของขวดว่ารู้สึกอย่างไรที่น้ำของตัวเองเปลี่ยนสี คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด หากมีการระบุว่าได้รับเชื้อจากคนอื่น ให้ลองบอกว่าเป็นใคร เพราะอะไร
- จากนั้นถามกลุ่มว่า ถ้าขวดนี้เปลี่ยนสี ใครคิดว่าขวดของตัวเองจะเปลี่ยนด้วย ให้ยืนขึ้น
- ถามต่อว่า เมื่อเห็นคนที่คิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสเสี่ยงยืนขึ้น ใครคิดว่าตนเองก็มีโอกาสเสี่ยงอีกบ้าง ให้ยืนขึ้น ถามเหตุผล และถามต่ออีก ๒ - ๓ รอบให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่ในห้องยืนขึ้น
- ชี้ให้เห็นว่า เราเพิ่งรู้ว่ามีคนๆ เดียวในห้องนี้ที่มีเชื้อ แต่มีอีกหลายคนมากที่รู้สึกว่าคุณเองอาจมีโอกาสเสี่ยงด้วย ถามผู้เรียนว่ารู้สึกหรือคิดอย่างไรกับสถานการณ์ดังกล่าว
๑๑. ถามว่าใครอยากตรวจอีกบ้าง ลองตรวจ (โดยเมื่อเจอขวดที่เปลี่ยนสี อีก ๒ - ๓ ขวดลองถามว่า คิดว่าได้รับจากใคร) จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมบอกว่า จะบังคับตรวจทุกคน ยกเว้นอาสาสมัคร ๖ คน นับจำนวนขวดที่เปลี่ยนสี
๑๒. สำหรับอาสาสมัคร ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนในกลุ่มใหญ่ว่า
- อาสาสมัครแล่นน้ำกี่ครั้ง เปรียบเทียบได้กับใคร/พฤติกรรมอะไรบ้างในสังคม
(มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว, มีครั้งแรก, มีคู่คนเดียว, รักเดียวใจเดียว)
- คิดว่าขวดของอาสาสมัครมีโอกาสเปลี่ยนสีหรือไม่ เพราะเหตุใด
- จากนั้นตรวจอาสาสมัคร และนับจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี
๑๓. หากมีขวดน้ำอาสาสมัครเปลี่ยนสี ตั้งคำถามต่อว่า
- การรักเดียวใจเดียว มีคู่คนเดียว ช่วยให้ปลอดภัยจากเอ็ดส์จริงหรือไม่
- ชวนผู้เรียนอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้การมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียวก็อาจติดเชื้อได้
๑๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนแผ่นใส เพื่อให้เห็นจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสี (ติดเชื้อ) จากจำนวนขวดในกลุ่มใหญ่ทั้งหมด จากการแล่น ๕ ครั้ง และจำนวนขวดอาสาสมัครที่เปลี่ยนสีใน ๖ ขวด จากการแล่นน้ำเพียง ๑ ครั้ง
- โอกาสเสี่ยงของ ๒ กลุ่มนี้เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
๑๕. ถามผู้เรียนว่า จากจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสีไปทั้งหมด คิดว่ามีขวดตั้งตันกี่ขวด
- จากนั้น เฉลยโดยการนำสารฟีนอล์ฟทาลีนมาหยดใส่ขวดที่เก็บน้ำของแต่ละคนไว้ในครั้งแรกทุกขวด (รวม ๖ ขวดของอาสาสมัครที่ไม่มีเชื้ออยู่ตั้งแต่แรก) ซึ่งจะเห็นว่ามีเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี
- อธิบายว่า กิจกรรมแล่นน้ำเป็นการจำลองการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี จาก ๑ ขวด แลกกัน ๕ ครั้ง ทำให้น้ำเปลี่ยนสีไปอีกกี่ขวด ถามว่าคิด/รู้สึกอย่างไร กับสิ่งที่เห็นจากกิจกรรมนี้บ้าง

๑๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม “แลคน้ำ” โดยให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปว่า “โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี คือ.....” โดยผู้ดำเนินกิจกรรมพยายามตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่คำตอบ
(**การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่ติดเชื้อเอชไอวีซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก**)
ถามต่อว่า ใครมีโอกาสทำพฤติกรรมแบบนี้บ้าง
(**ทุกคน รวมทั้งวัยรุ่นด้วย**)
๑๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า โอกาสการได้รับเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องของ “พฤติกรรมเสี่ยง” ซึ่งทุกคนมีโอกาสทำพฤติกรรมดังกล่าว ไม่ใช่ “กลุ่มเสี่ยง” ตามความเข้าใจเดิมที่ว่า มีคนเพียงบางกลุ่มที่อาจมีโอกาสดูได้รับเชื้อ เช่น ผู้ขายบริการทางเพศ ผู้ใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน เป็นต้น
๑๘. ตั้งประเด็นพูดคุยกับผู้เรียนว่า กิจกรรมนี้เป็นการจำลองภาพการมีเพศสัมพันธ์ของคน ๕ ครั้ง ซึ่งเป็นโอกาสที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีไปจำนวนหนึ่งตามที่เห็นจากกิจกรรมนี้ จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมกระตุ้นผู้เรียนโดยถามว่า
- ในชีวิตจริงแต่ละคน (จะ) มีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กี่ครั้ง และกับคนมากกว่า ๑ คนหรือไม่
 - การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า ๑ คน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราได้หรือไม่ อย่างไร
 - เราจะบอกกับคู่ปัจจุบันเกี่ยวกับคู่นอนในอดีตหรือไม่ เพราะเหตุใด สุ่มถามทั้งหญิงและชาย ตั้งข้อสังเกตความแตกต่างของการเปิดเผยประสบการณ์ทางเพศของหญิงชาย ใครบอกยากกว่ากัน
๑๙. ให้ผู้เรียนเสนอวิธีการป้องกันโดยผู้ดำเนินกิจกรรมจัดขึ้นบนกระดานหรือกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้นให้ผู้เรียนช่วยกันเรียงลำดับว่า วิธีการที่ “ง่ายและเป็นไปได้ที่สุด” และผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยซักถามถึงเหตุผล ความเป็นไปได้ถ้าอยู่ในสถานการณ์จริง รวมทั้งแก้ไขความเข้าใจผิดที่ผู้เรียนอาจมีเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
๒๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญจากกิจกรรมแลคน้ำ ดังนี้
- โอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อ ซึ่งดูไม่ออกจากรูปลักษณ์ภายนอก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการติดเชื้อของหญิงชายในวัยเจริญพันธุ์ มากกว่าการใช้ยาเสพติดชนิดฉีด หรือจากแม่ติดเชื้อสู่ลูกในครรภ์
 - อธิบายความแตกต่างของ “ผู้ติดเชื้อ” กับ “ผู้ป่วยเอดส์”
 - ⌘ “ผู้ติดเชื้อ” หมายถึง ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย แต่ไม่มีอาการแสดงใดๆ และยังสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ทั้งนี้ ผู้ที่ได้รับเชื้อไปแล้ว ก็อาจไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่ หากไม่ได้ไปตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี
 - ⌘ “ผู้ป่วยเอดส์” หมายถึง ผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวีมาระยะหนึ่ง จนกระทั่งภูมิคุ้มกันถูกทำลายมากจนทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ เป็นต้น ซึ่งโรคฉวยโอกาสเหล่านี้ สามารถป้องกันและรักษาให้หายได้ เมื่อหายจากอาการป่วยเหล่านี้ ก็จะเป็นผู้ติดเชื้อเหมือนเดิม ขณะนี้ยาด้านไวรัสเอชไอวีสามารถช่วยให้ผู้ติดเชื้อสามารถมีสุขภาพแข็งแรงได้นานขึ้น
 - วิธีเดียวที่จะรู้ว่าใครมีเชื้อคือการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีหลังจากมีพฤติกรรมเสี่ยงมาแล้ว ๓ เดือน

- เพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันอาจนำมาซึ่งผลกระทบหลายอย่าง เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเชื้อเอชไอวี
- ถุงยางอนามัยเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่มีประสิทธิภาพ ถ้าใช้อย่างถูกวิธีและใช้ทุกครั้งกับทุกคนเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- แม้รู้ว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันอย่างไร และรู้วิธีป้องกัน แต่หลายคนประเมินความเสี่ยงของตนเอง และคู่ “พลาด” เพราะ
 - ⊗ มั่นใจในคู่ที่ตัวเองเลือกแล้วโดยดูจากคุณสมบัติภายนอก หรืออื่นๆ แต่ละเลยการศึกษาพูดคุยเกี่ยวกับประวัติการมีเพศสัมพันธ์
 - ⊗ เห็นว่าผลการตรวจเลือดเป็นลบ แต่ผลเลือดลบอาจหมายถึงได้รับเชื้อมาแล้ว แต่ยังไม่พบ เพราะมีช่วงระยะเลือดแฝง (window period) ๓ เดือนแรกหลังรับเชื้อที่ยังตรวจไม่พบการติดเชื้อ
 - ⊗ เลือกใช้ถุงยางอนามัยกับบางคน บางสถานการณ์เท่านั้น
 - ⊗ มั่นใจเรื่องรักภักดีสงวนตัว หรือรักเดียวใจเดียวของตัวเอง (ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน) แต่ลืมประเมินคู่ว่ามีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่
 - ⊗ ไม่กล้าพูดคุยกับคู่เรื่องการใส่ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกัน เพราะกลัวอีกฝ่ายจะไม่พอใจ คิดว่าไม่เชื่อใจ
 - ⊗ อาย ไม่กล้าเริ่มพูดเรื่องเพศกับคู่มาก่อน

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมนี้ต้องการห้องที่ผู้เรียนสามารถเดินไปมาได้สะดวก เพราะจะทำให้ประหยัดเวลา ควรจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ล่วงหน้าไว้เพื่อให้มีเวลาเหลือพอสำหรับการอภิปรายและสรุป

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ☑ ข้อใดต่อไปนี้ที่ไม่ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์
 - ก. มีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคู่อีกโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
 - ข. การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีก่อนการมีเพศสัมพันธ์
 - ค. การทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังมีเพศสัมพันธ์ทันที
 - ง. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

บอกวิธีลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ที่คิดว่าทำได้จริงและปลอดภัยมา ๑ วิธี

แผนการเรียนรู้ เรื่อง ท้องไหม แบบนี้

สาระสำคัญ การรู้จักเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ ที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเอง ถือว่าเป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล

จุดประสงค์

๑. บอกวิธีการที่แสดงความรับผิดชอบต่อตนเองมีสุขภาพทางเพศที่ปลอดภัยหากมีเพศสัมพันธ์
๒. บอกผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ได้ป้องกัน

อุปกรณ์ และสื่อ

๑. แบบสอบถาม แบบนี้ จะท้องไหม
๒. เอกสารประกอบ
๓. กระดาษฟลิบชาร์ท กระดาษขาว ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่า กิจกรรมท้องไหม แบบนี้ เป็นการวิเคราะห์สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ความกังวลเรื่องการตั้งครรภ์ และหาแนวทางการป้องกัน
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยถึงวิธีการคุมกำเนิดที่เรียนรู้ว่ามีวิธีอะไรบ้าง
๓. จากนั้น แจกแบบสอบถาม *อย่างนี้ จะท้องไหม* ให้ทุกคนตอบ ให้เวลา ๕ นาที
๔. เมื่อตอบคำถามเสร็จแล้ว ให้แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน แล้วแลกเปลี่ยนกันว่ามีข้อใดบ้างที่ตอบไม่ตรงกัน ให้ช่วยกันตัดสินใจว่าคำตอบไหนน่าจะถูกต้องที่สุด และถือว่าเป็นคำตอบของกลุ่ม ให้เวลา ๑๐ นาที
๕. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมถามถึงคำตอบของผู้เรียนที่ละกลุ่ม และหากมีกลุ่มใดที่ตอบไม่ตรงกัน ให้แลกเปลี่ยนว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น พร้อมทั้งให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่ถูกต้อง
๖. เมื่อครบทุกข้อ ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิดเพื่อเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนกัน

คำถามชวนคิด

- คิดว่า สถานการณ์ในทั้ง ๑๐ คำถาม คนถามกับคู่ มีความสัมพันธ์แบบใด
- ความกังวลของคนที่ถูกถามเกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- คิดว่า ทั้ง ๑๐ คนที่ถามคำถาม มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ในกรณีที่คนถาม เลือกวิธีการสัมผัสภายนอก การช่วยตัวเองให้กันและกัน โดยไม่สอดใส่ คิดว่ามีโอกาสที่จะไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่หรือไม่ เพราะเหตุใด
- คิดว่าใครควรเป็นฝ่ายเตรียมอุปกรณ์ป้องกันเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ชายหรือหญิง เพราะเหตุใด
- ถ้าเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม เราจะทำอย่างไร
- จำเป็นหรือไม่ ที่วัยรุ่นควรมีความรู้เรื่องการคุมกำเนิด และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เพราะเหตุใด การมีความรู้หรือมีข้อมูลจะทำให้อยากลองมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร
- มีวิธีการอย่างไรบ้าง ที่จะทำให้วัยรุ่นสนใจ และมีข้อมูลในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีป้องกันท้องป้องกันโรค

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนสรุปว่า เราได้อะไรจากกิจกรรมวันนี้ และเพิ่มเติมประเด็น ดังนี้
- วัยรุ่นมักกังวลเพียงเรื่องการตั้งท้องเมื่อพูดถึงเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ แต่ความจริงเรายังต้องนึกถึงโอกาสในการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ด้วย
 - การเลือกว่าจะใช้วิธีป้องกันเพื่อเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจระหว่างคู่มากกว่าจะปล่อยให้เป็นการตัดสินใจของคนใดคนหนึ่ง ทุกคนจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการตั้งครรถโดยไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวีและเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่อาจเกิดขึ้นกับคนทั้งคู่ เพื่อช่วยในการตัดสินใจ
 - การมีข้อมูลในเรื่องวิธีคุมกำเนิดอย่างถูกต้อง ช่วยให้เราตัดสินใจได้ว่าเราควรมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ หากไม่พร้อมที่จะรับผลที่ตามมา
 - การตั้งท้องเกิดจากการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในร่างกายหญิงผ่านทางช่องคลอด (ในช่วงเวลาที่ไข่สุก พร้อมจะปฏิสนธิ) โดยฝ่ายชายอาจหลั่งน้ำสุจิหรือไม่หลั่งก็ได้ เพราะโดยทั่วไปเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ ร่างกายจะผลิตน้ำหล่อลื่น (น้ำกาม) ซึ่งมีอสุจิปนอยู่ด้วย ดังนั้น หากมีการสอดใส่โดยไม่มีการป้องกัน โอกาสที่จะเกิดการท้องย่อมมีได้
 - ประจำเดือนในวัยรุ่นอาจมาไม่สม่ำเสมอ เป็น ๆ หายๆ เนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายกำลังปรับตัว จึงทำให้เสี่ยงต่อการตั้งท้อง หากใช้วิธีนับวันหน้า ๗ หลัง ๗ (วิธีนับระยะปลอดภัย)
 - การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยในขณะที่ผู้หญิงมีประจำเดือน นอกจากจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งท้องแล้ว ยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ระหว่างหรือหลังกิจกรรมนี้ ผู้เรียนอาจมีคำถามหรือข้อสงสัยเพิ่มเติม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรรวบรวมคำถามเหล่านั้น แล้วสนับสนุนให้ผู้เรียนกลับไปช่วยกันค้นหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติม เช่น www.teenpath.net ฯลฯ เพื่อนำมาเสนอและแลกเปลี่ยนกันในครั้งต่อไป

ขณะเดียวกัน ก็อาจมีผู้เรียนที่กำลังกังวลใจเรื่องการตั้งท้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ความมั่นใจ และสร้างความไว้วางใจ โดยพูดกับผู้เรียนในชั้นเรียนว่า ใครต้องการปรึกษาหรือหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็สามารถเข้ามาปรึกษาได้นอกเวลาเรียน และหากมีผู้เรียนมาขอปรึกษา ก็ควรจัดเวลาและสถานที่พูดคุยที่ผู้เรียนสะดวกใจ เป็นส่วนตัว คุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การรักษาความลับ ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องเก็บเรื่องราวของผู้มาขอคำปรึกษาไว้ จนกว่าผู้เรียนพร้อมที่จะให้เปิดเผยกับผู้เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ เพื่อน ฯลฯ

การวัดและประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

คำถามท้ายบท

- ยกตัวอย่างความเชื่อ หรือสิ่งที่เคยได้ยินมาเกี่ยวกับถุงยางอนามัย ๑ เรื่อง
- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หมายถึงอะไร

แบบนี้...จะท้องไหม*

ให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่คิดว่าท้อง และกาเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่คิดว่าไม่สามารถท้องได้

- ๑. ใส่ถุงยางอนามัยแล้วมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ช่วงไข่ตกพอดีอยากทราบว่าจะมีโอกาสท้องไหม?
- ๒. มีอะไรกับแฟนแต่เค้าใส่ถุงยาง เค้าหลังในถุงยาง พอเอามาดู มันก็ไม่มีรอยรั่ว เพราะไม่มีอะไรซึมออกมา จะท้องรีเปล่า
- ๓. มีอะไรกับแฟนโดยที่เขาไม่ได้สอดใส่เข้าไป แต่หนูใช้มือทำให้เขา แล้วเขาก็มาหลังบนตัวหนู จะมีโอกาสท้องไหมคะ
- ๔. มีเพศสัมพันธ์ตอนมีประจำเดือนแล้วหลังข้างในจะท้องไหมคะ
- ๕. มีอะไรกับแฟนโดยไม่ใส่ถุงยางแต่หลังข้างนอก จะมีโอกาสท้องไหม
- ๖. หนูมีอะไรกับแฟนแต่ไม่ได้เอาอวัยวะเพศของแฟนสอดเข้าไปข้างใน แต่แฟนเค้าปล่อยอสุจิในกางเกงใน จะท้องไหมคะ
- ๗. แฟนได้ใช้นิ้วให้หนูน่ะคะ แต่ระหว่างนั้นเขาเปลือเอามือไปจับโดนของเค้านิดหนึ่ง ไม่แน่ใจว่ามีน้ำหล่อลื่นติดมือหรือเปล่า แล้วก็ใช้นิ้วสอดต่ออะคะ แบบนี้มีโอกาสท้องมั้ย
- ๘. แบบแฟนปล่อยน้ำเหลวๆ ใหม่ๆ เข้าปากน่ะคะ วันนั้นเป็นประจำเดือนด้วยอยากทราบว่าท้องไหมคะแล้วจะมีผลข้างเคียงไหมคะแต่ไม่ได้มีอะไรกันนะคะ แคน้ำเค้าเข้าปากแล้วเราก็กินน่ะคะ
- ๙. หนูมีอะไรกับเพื่อนชาย ๔ คนน่ะคะ แล้วพวกเขาหลังข้างในหมดทุกคนแล้วอย่างนี้หนูจะท้องมากกว่าเค้าไหมคะน้ำเชื้อมากมายขนาดนี้
- ๑๐. มีอะไรกับแฟนก่อนประจำเดือนจะมา ๑ วัน จะมีโอกาสท้องหรือป่าว

* คำถามจาก www.teenpath.net

เอกสารประกอบ

ทำอะไรได้...หลังมีเซ็กส์ที่ไม่ได้ป้องกัน

กินยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ (หรือยาคุมฉุกเฉิน) เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ โดยต้องกิน ๒ เม็ด คือ กินเม็ดแรกภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังจากมีเซ็กส์ (ยิ่งกินเม็ดแรกเร็วเท่าไรยิ่งได้ผลดี) และกินเม็ดที่ ๒ ห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง (การกินยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศนี้ ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรกินเพื่อการคุมกำเนิดทั่วไป) เพราะส่งผลเสียต่อสุขภาพผู้หญิงได้ในระยะยาว

ถุงยางสองชั้น... ชัวร์หรือมั่วนี้ม

วัยรุ่นและไม่รุ่นหลายคนใช้ถุงยางกันแบบนี้ เช่น ใส่สองชั้น หรือสอดใส่ไปก่อนแล้วค่อยสวมถุงยางตอนใกล้หลัง เป็นต้น แต่วิธีการเหล่านี้ ไม่ช่วยป้องกันท้องหรือการติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าการใส่ถุงยางเพียงชั้นเดียว เพราะการใส่ถุงยางสองชั้นทำให้เนื้อเยื่อเสียดสีกันมากขึ้น และอาจทำให้รั่วซึมได้ ส่วนการใส่ถุงยางก่อนหลังนั้น ก็เหมือนกับการหลังข้างนอก เพราะมีการสอดใส่และสัมผัสน้ำหล่อลื่นของทั้งหญิงหรือชายไปแล้ว

หลังข้างนอก

ขณะที่หญิงชายกำลังมีเซ็กส์ เป็นเรื่องยากยิ่งนักสำหรับผู้ชายที่ต้องควบคุมอารมณ์เมื่อกำลังจะถึงจุดสุดยอด เพื่อถอนอวัยวะเพศออกมาหลังนอกช่องคลอด โอกาสตั้งท้องและการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นระหว่างการสอดใส่อวัยวะเพศอยู่ก่อนแล้ว

“หน้าเจ็ดหลังเจ็ด” ปลอดภัยจริงหรือ?

การนับระยะปลอดภัยเพื่อป้องกันท้องจะใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอ

วิธีนับ หน้าเจ็ด ให้นับล่วงหน้า ๗ วันก่อนวันที่คาดว่าประจำเดือนจะมา และ**หลังเจ็ด** ให้นับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมาออกไป ๗ วัน (การนับหลังเจ็ดที่ไม่ถูกต้อง คือ เริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน)

ตัวอย่าง ถ้าเรามีประจำเดือนระหว่างวันที่ ๗-๑๑ ระยะปลอดภัยในช่วงหน้าเจ็ด คือ ระหว่างวันที่ ๑-๗ ส่วนช่วงหลังเจ็ด ก็คือระหว่างวันที่ ๗-๑๓ (มิใช่วันที่ ๑๑-๑๗ อย่างที่คนเข้าใจผิดกัน)

ขอย้ำว่า วิธีนี้อาจจะช่วยป้องกันท้อง แต่ก็มีโอกาสพลาดได้หากรอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือไม่ตรงเวลา และที่สำคัญ วิธีนี้ไม่ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ แน่ๆ

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.teenpath.net

