

สัญญาเลขที่ MRG5180245

โปรแกรมสำหรับวัยรุ่น

โปรแกรมการสื่อสารเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นที่มีความสอดคล้องกับเพศ
อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ และคู่สนทนาของวัยรุ่น

ภายใต้โครงการ

การพัฒนาโปรแกรมต้นแบบการสื่อสารเรื่องเพศกับวัยรุ่น: เนื้อหาและรูปแบบ
ที่มีความสอดคล้องกับเพศ อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ และคู่สื่อสารของวัยรุ่น

ผู้วิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อติยา พรชัยเกตุ โอบ ยอง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รักษ์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภา ยุทธไตร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดยสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย
และมหาวิทยาลัยมหิดล

(ความเห็นในรายงานนี้เป็นของผู้วิจัย สกอ. และ สกว. ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป)

 มารู้จักการใช้โปรแกรมกัน 
จุดประสงค์
โปรแกรมต้นแบบการสื่อสารเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นที่มีความสอดคล้องกับเพศ อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ และค่านิยมของวัยรุ่นนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ 3 ประการหลักคือ 1. เพื่อให้วัยรุ่นที่มีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องเพศได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาที่ตนเองและเพื่อนวัยเดียวกันให้ความสนใจ ซึ่งวัยรุ่นสามารถทำความเข้าใจและนำไปปรับใช้ในชีวิตของตน เพื่อพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางเพศที่ดี 2. เพื่อให้วัยรุ่นได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นทางเพศที่คล้ายคลึงกัน และที่แตกต่างกันของวัยรุ่นในมิติของเพศหญิงหรือชาย และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบ (ค่อนข้างหัวเก่าและสวงวนท่าที) หรือแบบบวก (ค่อนข้างเสรีและเปิดเผย) ทำให้วัยรุ่นได้เปิดรับข้อมูลเรื่องเพศที่สอดคล้องกับความเป็นหญิงหรือชาย และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศของตนได้ ทำให้เกิดการรับรู้ข้อมูลได้ง่ายขึ้นและนำไปปฏิบัติได้ดีขึ้น 3. เพื่อให้แกนนำนักเรียน/ครู/ผู้ทำงานด้านสุขภาวะทางเพศของเยาวชน ได้นำโปรแกรมไปใช้ในการสื่อสารหรือฝึกอบรมวัยรุ่นให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ และนำไปสู่การมีสุขภาวะทางเพศที่ดีของเยาวชนได้
เนื้อหาหลัก
ภายในโปรแกรม ประกอบด้วยเนื้อหาหลักเกี่ยวกับเรื่องเพศที่วัยรุ่นสนใจ 8 ประเด็นหลัก ได้แก่ ☐ ประเด็นหลักที่ 1 พัฒนาการทางเพศและระบบสืบพันธุ์ ☐ ประเด็นหลักที่ 2 สัมพันธภาพฉันคู่รัก และการออกเดท (การนัดหมายพบปะกันฉันคู่รัก) ☐ ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง ☐ ประเด็นหลักที่ 4 พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธภาพเชิงหญิงชาย ☐ ประเด็นหลักที่ 5 การตั้งครรรภ์ การป้องกันการตั้งครรรภ์ และการทำแท้ง ☐ ประเด็นหลักที่ 6 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ และการป้องกัน ☐ ประเด็นหลักที่ 7 ทักษะในการตัดสินใจ การยืนยันสิทธิ์ การต่อรอง และการปฏิเสธ ☐ ประเด็นหลักที่ 8 การลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศ

 มารู้จักการใช้โปรแกรมกัน 
รูปแบบการสื่อสาร
รูปแบบการสื่อสารกับวัยรุ่น ได้แก่ ☐ การพูดตรงๆ แบบสบายๆ ไม่อ้อมค้อม ☐ ใช้ภาษาปกติ ภาษาที่วัยรุ่นใช้ ไม่ต้องใช้ภาษาเป็นทางการ ☐ รับฟังความคิดเห็น และการแสดงออกของวัยรุ่น ☐ หากเรื่องความลับ ควรพูดคุยกันในสถานที่ที่เป็นส่วนตัว และต้องรักษาความลับได้ ☐ หลีกเลี่ยงการสื่อสารแบบสั่ง บังคับ ห้ามทำโดยไม่ให้เหตุผล หรือพูดแบบเคร่งเครียด เอาตัวเองเป็นใหญ่
สื่อ/กิจกรรมที่ใช้ประกอบการสื่อสาร
สื่อ/กิจกรรมที่ใช้ประกอบการสื่อสาร เป็นสื่อที่วัยรุ่นเสนอ ให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมกับหัวข้อ และสถานการณ์ ☐ ไม่จำเป็นต้องใช้สื่อใดๆก็ได้ หากการพูดคุยเป็นแบบตรงไปตรงมา สบายๆ และรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ☐ การมีสื่อช่วยเพิ่มความน่าสนใจ เช่น - สื่อจากทีวี ข่าว ละคร - คลิปวิดีโอ - ตัวอย่างพฤติกรรมคนรอบๆใกล้ๆตัว พุดยกตัวอย่างและเชื่อมโยงกับเรื่องเพศ - ผู้มีประสบการณ์ตรง มาเล่าเรื่องจากชีวิตจริง - ภาพยนต์/หนังสือที่เป็นเรื่องมาจากชีวิตจริง ☐ การจัดอบรมแนวกิจกรรมสนทนาการที่มีการสื่อเนื้อหาผ่านกิจกรรมที่ให้ทำ เช่น - การทำกิจกรรมกลุ่มย่อย - การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม - การนำเสนอผลงาน การบรรยาย - การจับคู่ทำกิจกรรม - การแสดงบทบาทสมมติ

😊 มารู้จักการใช้โปรแกรมกัน 😊
กระบวนการจัดกิจกรรม
1. สร้างสัมพันธภาพ และทำความรู้จักคุ้นเคยกัน 2. จัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบการสื่อสาร สื่อ และกิจกรรมตามทีเลือกสรร 3. เมื่อจบกิจกรรมแต่ละครั้งให้มีการอภิปรายในกลุ่มใหญ่ร่วมกัน เป็นการสะท้อนคิดเกี่ยวกับเนื้อหา ความคิด ความรู้สึกต่อกิจกรรมที่ได้ทำไป 4. สรุปกิจกรรมและเนื้อหาในแต่ละครั้ง
ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม
ใช้เวลาประมาณ 45-90 นาที ต่อ 1 ประเด็นหลัก (ยืดหยุ่นได้ตามรูปแบบ และกิจกรรมที่ใช้)
การใช้โปรแกรมการสื่อสารเรื่องเพศ
1. ประเมินและจัดกลุ่มวัยรุ่นตามอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศของวัยรุ่น เพื่อให้ทราบว่าวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบใด (ค่อนข้างหัวเก่าและสงวนท่าที) หรือแบบบวก (ค่อนข้างเสรีและเปิดเผย) โดยใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศสำหรับหญิงไทย (สำหรับวัยรุ่นหญิง) และแบบวัดอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศสำหรับเพศชาย (สำหรับวัยรุ่นชาย) 2. ในการพูดคุยสื่อสารกับวัยรุ่น สามารถพูดประเด็นหลักในเรื่องใดก่อน-หลังก็ได้ ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ โดย “เนื้อหาหลัก” ให้สื่อสารกับวัยรุ่นทุกคน ส่วน “ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร” ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ “นั้น” ให้สื่อสารกับวัยรุ่นทุกคน และให้เน้นให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย เพราะการที่กลุ่มเป้าหมายได้รับข้อมูลที่สอดคล้องกับความเป็นหญิงหรือชาย และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศของแต่ละคนนั้น จะทำให้เกิดการรับรู้ข้อมูลได้ง่ายขึ้นและนำไปปฏิบัติได้ดีขึ้น ในขณะที่วัยรุ่นกลุ่มอื่นๆก็ได้เรียนรู้จากความหลากหลายของกลุ่ม 3. หากใช้โปรแกรมในการฝึกอบรม ให้ฝึกอบรมเรียงตามประเด็นหลักในโปรแกรมได้ หรือจะปรับให้เข้ากับกลุ่มเป้าหมายหรือสถานการณ์ก็ได้ ในส่วนของ “เนื้อหาหลัก” ให้เพิ่มเติมรายละเอียดให้เหมาะกับแต่ละช่วงชั้นและวัยของวัยรุ่น ในการจัดกลุ่มวัยรุ่นเข้ารับการฝึกอบรม ให้คณะเพศและอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ เพื่อให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้จากความคิด ทักษะ และประสบการณ์ของวัยรุ่นที่หลากหลาย

☺ เข้าสู่โปรแกรมการสื่อสาร ☺	
เนื้อหา	หน้า
☐ เนื้อหาหลักเกี่ยวกับเรื่องเพศที่วัยรุ่นสนใจ	6
☐ ประเด็นหลักที่ 1 พัฒนาการทางเพศและระบบสืบพันธุ์	9
☐ ประเด็นหลักที่ 2 สัมพันธภาพฉันคู่รัก และการออกเดท	12
☐ ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง	14
☐ ประเด็นหลักที่ 4 พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธภาพเชิงหญิงชาย	16
☐ ประเด็นหลักที่ 5 การตั้งครรรค์ การป้องกันการตั้งครรรค์ และการทำแท้ง	19
☐ ประเด็นหลักที่ 6 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ และการป้องกัน	21
☐ ประเด็นหลักที่ 7 ทักษะในการตัดสินใจ การยืนยันสิทธิ์ การต่อรอง และการปฏิเสธ	22
☐ ประเด็นหลักที่ 8 การลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศ	23

เนื้อหาหลักเกี่ยวกับเรื่องเพศที่วัยรุ่นสนใจ
จุดประสงค์
เนื้อหาหลักเกี่ยวกับเรื่องเพศที่วัยรุ่นสนใจทั้ง 8 ประเด็นหลักนี้ ได้มาจากการวิเคราะห์เนื้อหาจากข้อมูลที่วัยรุ่นให้ ดังนั้นจึงเป็นเนื้อหาที่สะท้อนความสนใจของวัยรุ่นที่มีต่อเรื่องดังกล่าว ซึ่งได้รวบรวมเนื้อหาไว้ในโปรแกรมนี้ เพื่อให้วัยรุ่น เพื่อน และผู้ปกครองได้เรียนรู้และทำความเข้าใจ
เนื้อหาหลัก
เนื้อหาหลักเกี่ยวกับเรื่องเพศที่วัยรุ่นสนใจ ประกอบด้วย 8 ประเด็นหลัก ได้แก่ - ประเด็นหลักที่ 1 พัฒนาการทางเพศและระบบสืบพันธุ์ - ประเด็นหลักที่ 2 สัมพันธภาพฉันคู่รัก และการออกเดท (การนัดหมายพบปะกันฉันคู่รัก) - ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง - ประเด็นหลักที่ 4 พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธภาพเชิงหญิงชาย - ประเด็นหลักที่ 5 การตั้งครรรภ์ การป้องกันการตั้งครรรภ์ และการทำแท้ง - ประเด็นหลักที่ 6 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ และการป้องกัน - ประเด็นหลักที่ 7 ทักษะในการตัดสินใจ การยืนยันสิทธิ์ การต่อรอง และการปฏิเสธ - ประเด็นหลักที่ 8 การลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศ

เนื้อหาหลักเกี่ยวกับเรื่องเพศที่วัยรุ่นสนใจ (ต่อ)

ประเด็นหลักที่ 1 พัฒนาการทางเพศและระบบสืบพันธุ์

ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและสรีระของระบบสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอกของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงของลักษณะเฉพาะทางเพศขั้นทุติยภูมิ การเจริญเติบโตเต็มที่ของระบบสืบพันธุ์ ซึ่งทำให้เกิดการตกไข่ การมีประจำเดือน การผลิตและการหลั่งอสุจิ อวัยวะและหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ทางกาย ตลอดจนการพัฒนาความเป็นหญิงชาย และรสนิยมทางเพศ

ประเด็นหลักที่ 2 สัมพันธภาพฉันคู่รัก และการออกเดท (การนัดหมายพบปะกันฉันคู่รัก)

ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีสัมพันธภาพฉันคู่รัก ความสนใจเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศในสัมพันธภาพฉันคู่รักหรือการมีแฟน ความสนใจว่าเพื่อนมีหรือไม่มีสัมพันธภาพฉันคู่รัก ความคิดความรู้สึกเมื่อมีหรือไม่มีสัมพันธภาพฉันคู่รัก ลักษณะหรือคุณสมบัติของบุคคลที่เป็นคู่รัก การออกเดท/การนัดหมายพบปะกันฉันคู่รัก กิจกรรมที่ทำร่วมกันเมื่อมีการนัดหมายพบปะกันฉันคู่รัก การปฏิบัติตัวเมื่อมีสัมพันธภาพฉันคู่รัก และปัญหาที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพ

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง

ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับจินตนาการทางเพศ อารมณ์เพศ และการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นการที่บุคคลใช้จินตนาการ หรือการสัมผัสร่างกายของตนเองให้เกิดอารมณ์ทางเพศและสร้างความพึงพอใจทางเพศให้แก่ตนเอง

ประเด็นหลักที่ 4 พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธภาพเชิงหญิงชาย

ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความต้องการ และการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธภาพเชิงหญิงชาย ได้แก่ การกอด จูบ การสัมผัสร่างกาย จนถึง การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก ทางทวารหนัก และทางช่องคลอด รวมถึงอิทธิพลจากสื่อต่างๆ เช่น ภาพยนตร์ คลิปวิดีโอ หรือหนังสือ ที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ หรือโน้มน้าวไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ ตลอดจนประสบการณ์ ความรู้สึก และกระบวนการหรือวงจรของการมีเพศสัมพันธ์ ตั้งแต่ การมีความต้องการทางเพศ การกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศ และการมีความรู้สึกถึงจุดสุดยอด นอกจากนี้ยังครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ การเลือกหรือตัดสินใจไม่มีพฤติกรรมทางเพศ/เพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน

เนื้อหาหลักเกี่ยวกับเรื่องเพศที่วัยรุ่นสนใจ (ต่อ)

ประเด็นหลักที่ 5 การตั้งครรภ์ การป้องกันการตั้งครรภ์ และการทำแท้ง

ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการปฏิสนธิ จนเกิดการตั้งครรภ์ การป้องกันการตั้งครรภ์ รวมถึงรูปแบบและกลวิธีที่ใช้ในการป้องกัน (เช่น การใช้ยาคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย การใช้วิธีธรรมชาติด้วยการนับวันปลอดภัย หรือการให้ฝ่ายชายมีการหลั่งภายนอก เป็นต้น) และประเด็นต่างๆเกี่ยวกับการทำแท้ง

ประเด็นหลักที่ 6 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ และการป้องกัน

ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะ หรืออาการ อาการแสดงของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ สาเหตุของการเกิดโรค การติดต่อของโรค การบำบัดรักษา และรูปแบบและกลวิธีที่ใช้ในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ (เช่น การใช้ถุงยางอนามัย)

ประเด็นหลักที่ 7 ทักษะในการตัดสินใจ การต่อรอง และการปฏิเสธ

ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ทักษะการต่อรอง และทักษะการปฏิเสธ การมีกิจกรรมทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นทักษะส่วนบุคคลสำคัญที่วัยรุ่นควรฝึกฝน เพื่อจะสามารถนำมาใช้ได้ทันที่ในสถานการณ์ทางเพศ

ประเด็นหลักที่ 8 การลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศ

ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ การลวนลาม การล่วงละเมิด การคุกคาม การทารุณกรรม การใช้ความรุนแรงทางเพศ และการข่มขืน ที่กระทำต่อบุคคลซึ่งเขาไม่ยินยอมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ประเด็นหลักที่ 1 พัฒนาการทางเพศและระบบสืบพันธุ์
จุดประสงค์
เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว โดยเฉพาะ การเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิ การเจริญเติบโตเต็มที่ของระบบสืบพันธุ์ การมีประจำเดือน การผลิตและการหลั่งอสุจิ การจัดการกับอาการของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น บทบาทและรสนิยมทางเพศ
เนื้อหาหลัก
ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ 1. การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและสรีระของระบบสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอกของวัยรุ่น 2. การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงของลักษณะเฉพาะทางเพศขั้นทุติยภูมิ การเจริญเติบโตเต็มที่ของระบบสืบพันธุ์ ซึ่งทำให้เกิดการตกไข่ การมีประจำเดือน การผลิตและการหลั่งอสุจิ อวัยวะและหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์ ภาวลักษณะทางกาย 2.1 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของลักษณะเฉพาะทางเพศขั้นทุติยภูมิ การเจริญเติบโตเต็มที่ของระบบสืบพันธุ์ - วัยรุ่นหญิงก็จะพูดคุยกันเกี่ยวกับ การมีหน้าอกที่ใหญ่ขึ้น การมีสะโพก การมีขนขึ้นตามร่างกาย รักแร้ และอวัยวะเพศ และการมีประจำเดือน - วัยรุ่นชายก็จะพูดคุยกันเกี่ยวกับการมีขนขึ้นตามร่างกาย รักแร้ และอวัยวะเพศ การมีหนวด เครา มีเสียงแตกห้าว มีกล้ามเนื้อมากขึ้น มีร่างกายสูงใหญ่ขึ้น และการมีการหลั่งอสุจิและการฝันเปียก เป็นต้น 2.2 อาการและอาการแสดงที่เกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของลักษณะเฉพาะทางเพศขั้นทุติยภูมิ และมีประจำเดือน อาการใดปกติ อาการแบบใดผิดปกติ เช่น ปวดท้อง เจ็บหน้าอก ปวดท้อง 2.3 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีประจำเดือน เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย 2.4 การจัดการกับอาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และการปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการ 2.5 ความเชื่อต่างๆเกี่ยวกับการจัดการอาการ ที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง เช่น การห้ามกินสัปะรดกับน้ำมะพร้าวเวลาเป็นประจำเดือน 2.6 สุขอนามัยทางเพศ เช่น การทำความสะอาดอวัยวะเพศ การแนะนำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด และเคล็ดลับในการทำความสะดวกสบายอวัยวะเพศ ตลอดจนการเลือกชุดชั้นใน เป็นต้น

เนื้อหาหลัก (ต่อ)
3. การพัฒนาความเป็นหญิงชาย และรสนิยมทางเพศ 3.1 ภาพลักษณ์ของวัยรุ่น ทั้งทางกายและการแสดงตนตามบทบาททางเพศ ตลอดจนการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนให้ดี เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม โดยเฉพาะกับวัยรุ่นหญิง การปฏิบัติตนให้มีลักษณะของเพศหญิงตามการให้คุณค่าของสังคม เช่น การมีหน้าอกใหญ่ การไม่มีขนรักแร้ การมีหน้าตาและผิวพรรณที่ขาวเนียนไม่มีสิว เป็นสิ่งที่วัยรุ่นสนใจ กระบวนการเปรียบเทียบนี้ อาจทำให้วัยรุ่นบางคนรู้สึกสูญเสียความมั่นใจหรือความมีคุณค่าในตนเองได้ การสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่วัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจึงเป็นสิ่งสำคัญ 3.2 การพัฒนาความเป็นหญิงชาย และรสนิยมทางเพศ เช่น การแสดงออกของความเป็นหญิงชายที่ตรงข้ามกับเพศที่ตนเป็น หรือการมีรสนิยมทางเพศที่ชอบเพศเดียวกัน วัยรุ่นมีการเปิดกว้างและแสดงออกถึงการยอมรับได้ในประเด็นนี้ การส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับจึงควรทำอย่างต่อเนื่อง
ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ
เนื่องจากเรื่อง พัฒนาการทางเพศและระบบสืบพันธุ์ เป็นเรื่องที่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย ที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบหรือแบบบวกก็พูดคุยกันได้อย่างสบายๆ เพราะเป็นเรื่องที่สังคมให้การยอมรับและเป็นปกติที่จะสามารถพูดคุยได้ โดยพบว่าวัยรุ่นหญิงพูดคุยเรื่องนี้กันมากกว่าวัยรุ่นชาย ประเด็นที่ต้องเน้นจึงมี 2 ประเด็นหลักคือ 1. ลักษณะการพูดคุยของวัยรุ่น เป็นลักษณะการพูดคุยแบบแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันของเพื่อนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามเพศของตน โดยมีการถามเชิงเปรียบเทียบลักษณะที่ตนมีกับที่เพื่อนมี หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนและกับเพื่อน ว่ามีความคล้ายหรือแตกต่างกันอย่างไร เพื่อนจัดการอย่างไรกับอาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งมีข้อดีตรงที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจอาการและการจัดการได้ง่าย เพราะเป็นประสบการณ์ตรงที่นำมาแลกเปลี่ยนกัน แต่ต้องคำนึงถึงความถูกต้องของข้อมูลที่แลกเปลี่ยนกัน นอกจากนั้น สำหรับ วัยรุ่นหญิง เรื่องการมีประจำเดือน เป็นเรื่องที่วัยรุ่นหญิงพูดคุยกันมาก การช่วยให้วัยรุ่นแยกอาการ อาการแสดงที่ปกติและผิดปกติ รวมถึงการจัดการกับอาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และการปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการก็เป็นส่วนสำคัญที่น่าจะช่วยลดความวิตกกังวลให้กับวัยรุ่นหญิงได้

ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร

ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ (ต่อ)

2. วัยรุ่นมักมีการเปรียบเทียบเรื่องต่างๆ ของตนเองกับเพื่อน กระบวนการเปรียบเทียบนี้ อาจทำให้วัยรุ่นบางคนรู้สึกสูญเสียความมั่นใจหรือความมีคุณค่าในตนเองได้ ประเด็นมุ่งเน้น คือ การสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่วัยรุ่นโดยเฉพาะ **วัยรุ่นหญิง** จึงเป็นสิ่งสำคัญ และปรับความคิดและทัศนคติของวัยรุ่นให้ลดการยึดติดกับกระบวนการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เพราะทุกคนล้วนมีความสุขงามและมีคุณค่าในตนเอง

ประเด็นหลักที่ 2 สัมพันธภาพฉันคู่รัก และการออกเดท
จุดประสงค์ เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับ สัมพันธภาพฉันคู่รักหรือการมีแฟน การพัฒนาและการรักษา สัมพันธภาพ การปฏิบัติตัว และการวางตัวเมื่อมีสัมพันธภาพฉันคู่รักและการออกเดท
เนื้อหาหลัก ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ 1. การพัฒนาและการรักษาสัมพันธภาพฉันคู่รักหรือการมีแฟน ตั้งแต่การเริ่มต้นประเมินว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีความสนใจเราหรือไม่ จนถึงกลวิธีในการสร้างและรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพ 2. ความคิด ความรู้สึกเมื่อมีหรือไม่มีสัมพันธภาพฉันคู่รัก 3. ลักษณะหรือคุณสมบัติของบุคคลที่เป็นคู่รัก 4. การออกเดท หรือการนัดหมายพบปะกันฉันคู่รัก กิจกรรมที่ทำร่วมกันเมื่อมีการนัดหมายพบปะกันฉันคู่รัก 5. การปฏิบัติตัว และการวางตัวเมื่อมีสัมพันธภาพฉันคู่รัก 6. ปัญหาที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพ และแนวทางการแก้ไข
ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ เรื่อง สัมพันธภาพฉันคู่รักและการออกเดท เป็นเรื่องที่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย ทั้งที่อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบและแบบบวกให้ความสนใจ แต่ควรมุ่งเน้นประเด็นที่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบหรือแบบบวกก็จะทำให้วัยรุ่นรับข้อมูลที่สื่อสารนั้นได้ดีขึ้น ประเด็นที่ต้องเน้น 3 ประเด็นหลักคือ 1. วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีความสนใจเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพฉันคู่รัก อยากมีแฟน อยากรู้ว่าควรเริ่มต้น พัฒนา และรักษาไว้อย่างไร ตลอดจนปัญหาที่พบในสัมพันธภาพและการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น สารที่เราจะต้องสื่อถึงวัยรุ่นคือ สัมพันธภาพฉันคู่รัก การมีความรักเป็นเรื่องที่เราต้องมีความเข้าใจในตนเอง และเข้าใจในคู่ของเราและปรับตัวเข้าหากัน และส่งเสริมกันไปในทางที่สร้างสรรค์และรับผิดชอบ

ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร

ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ (ต่อ)

2. ในส่วนของวัยรุ่นที่มี **อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบ** ก็แสดงออกถึงความสนใจใคร่รู้ และอยากมีแฟน เช่นเดียวกับเพื่อนที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบบวกแต่ยังไม่ค่อยกล้าแสดงออก หรือยังขาดทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพ วัยรุ่นกลุ่มนี้ควรได้รับการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ทักษะ การสร้างสัมพันธ์ภาพ เสริมสร้างทัศนคติเกี่ยวกับการมีสัมพันธ์ภาพฉันทุ้รักที่มีได้ตลอดช่วงชีวิต จึงเป็นเรื่อง ปกติที่บางคนเลือกที่จะยังไม่มีสัมพันธ์ภาพเช่นนี้ในช่วงวัยเรียน

3. ในส่วนของ **วัยรุ่นหญิงที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบบวก** ที่มีการแสดงออกอย่าง เปิดเผยถึงความสนใจใคร่รู้เรื่องการมีสัมพันธ์ภาพฉันทุ้รัก การวางตัว การออกเดทกับแฟน ตลอดจน ประสบการณ์ทางเพศกับแฟน วัยรุ่นกลุ่มนี้ควรได้รับการเสริมสร้างทัศนคติเกี่ยวกับการมีสัมพันธ์ภาพที่ ส่งเสริมกันไปในทางที่สร้างสรรค์และรับผิดชอบ การวางตัวและการแสดงออกที่เหมาะสมในสัมพันธ์ภาพ กิจกรรมที่สร้างสรรค์ที่ทํากันในสัมพันธ์ภาพฉันทุ้รัก และวัยรุ่นเป็นผู้เลือกที่จะมีกิจกรรมอะไรบ้างใน สัมพันธ์ภาพ ซึ่งวัยรุ่นจำนวนมากเลือกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และตัดสินใจที่จะไม่มีกิจกรรมทางเพศ หาก วัยรุ่นตัดสินใจที่จะมีกิจกรรมทางเพศ ต้องเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อร่วมกัน และรู้เท่าทันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์การกระตุ้น ให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง
จุดประสงค์
เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง การจินตนาการทางเพศ การเกิดอารมณ์เพศ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองและการแสดงออกที่เหมาะสม
เนื้อหาหลัก
ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ 1. การจินตนาการทางเพศ การเกิดอารมณ์เพศ และการช่วยตัวเองหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (คือการสัมผัสร่างกายของตนเองเพื่อสร้างความพึงพอใจทางเพศให้แก่ตนเอง) เป็นการที่บุคคลใช้จินตนาการ หรือการสัมผัสร่างกายของตนเองให้เกิดอารมณ์ทางเพศและสร้างความพึงพอใจทางเพศให้แก่ตนเอง 2. การแสดงออกที่เหมาะสม การกระทำอย่างไรที่เรียกว่าปกติ หรือผิดปกติ 3. ทักษะคิด ความคิด ความเชื่อต่อการกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง โดยเฉพาะ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ
เนื่องจากเรื่อง การกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง เป็นเรื่องที่วัยรุ่นชายมีการแสดงออกถึงความสนใจมากกว่าวัยรุ่นหญิงมาก โดยพบแนวโน้มของวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบบวก ที่แสดงออกถึงความค่อนข้างเปิดเผยในการพูดคุยเรื่องนี้มากกว่าเพื่อนที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบ ประเด็นที่ต้องเน้น 3 ประเด็นหลักคือ 1. การกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการจินตนาการทางเพศ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการธรรมชาติที่วัยรุ่นกระทำเพื่อให้เกิดความพึงพอใจทางเพศ หากกระทำให้พอเหมาะสม ไม่หมกมุ่น และในสถานที่ที่เป็นส่วนตัว

ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร

ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ (ต่อ)

2. เนื่องจาก **วัยรุ่นชาย** โดยเฉพาะ **ที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบบวก** มีการพูดคุยเรื่องนี้กันมากแบบเปิดเผย และมักมีลักษณะของการโอ้อวดกันถึงความเป็นผู้มีประสบการณ์ ข้อมูลที่ควรสื่อสารให้วัยรุ่นได้ตระหนักคือ การประสบความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการธรรมชาติที่วัยรุ่นกระทำได้ บางคนก็รับฟังเรื่องนี้ได้อย่างสบายๆ ในขณะที่บางคนก็รู้สึกสละสลวยใจในการรับฟัง การสนทนาจึงควรทำให้เหมาะสม

3. **วัยรุ่นหญิง** ทั้งที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบและบวก คอยเรื่องนี้ไม่มากนัก และบางคนสื่อถึงทัศนคติค่อนข้างไปทางลบต่อการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และความเชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวอาจสื่อถึงความผิดปกติทางด้านจิตใจ เป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ว่าการกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจทางเพศด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการจินตนาการทางเพศ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการธรรมชาติที่วัยรุ่นกระทำได้ หากกระทำให้มีความเหมาะสม ไม่หมกมุ่น ก็จะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจ การปรับทัศนคติและการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่วัยรุ่นหญิงก็เป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพทางเพศที่ดี

ประเด็นหลักที่ 4 พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธภาพเชิงหญิงชาย
จุดประสงค์
เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธภาพเชิงหญิงชาย การแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสม และเคารพในสิทธิของผู้อื่น รวมถึงการเลือกหรือตัดสินใจไม่มีพฤติกรรมทางเพศ/เพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน (Abstinence)
เนื้อหาหลัก
ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ 1. การแสดงออกในสัมพันธภาพฉันคู่รัก การแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมทางเพศในรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งอาจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ การแสดงออกในสัมพันธภาพฉันคู่รัก การแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมทางเพศในรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งวัยรุ่นส่วนหนึ่งตัดสินใจเลือกการแสดงออกในการไม่มีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่วัยรุ่นส่วนหนึ่งก็ตัดสินใจเลือกการแสดงออกทางเพศที่รวมถึงมีเพศสัมพันธ์ หากวัยรุ่นตัดสินใจที่จะมีกิจกรรมทางเพศและเพศสัมพันธ์ ควรเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบร่วมกัน รู้เท่าทันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น และเรียนรู้การป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2. การเลือกหรือตัดสินใจไม่มีพฤติกรรมทางเพศ/เพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน (Abstinence) การเลือกหรือตัดสินใจไม่มีพฤติกรรมทางเพศ/เพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด และเป็นพฤติกรรมที่สังคมไทยให้คุณค่า และเป็นการให้โอกาสตนเองที่ดีในการมีพฤติกรรมทางเพศเมื่อมีความพร้อมทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและเศรษฐกิจ 3. พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธภาพเชิงหญิงชายที่หลากหลายที่วัยรุ่นมีการแสดงออก ได้แก่ การกอด จูบ การสัมผัสร่างกาย จนถึง การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก (Oral sex) ทางทวารหนัก (Anal sex) และทางช่องคลอด (Vaginal sex) 4. ประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ ความรู้สึกเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และกระบวนการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็น การมีความต้องการทางเพศ การกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศ และการเปลี่ยนแปลงของสรีรวิทยาทั้งในชายและหญิง ได้แก่ การขยายขนาดของบริเวณระบบอวัยวะสืบพันธุ์ การมีสารหล่อลื่นจากช่องคลอดในเพศหญิง และการมีการแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย ตลอดจนถึงการมีอวัยวะสัมผัส หรือการมีความรู้สึกถึงจุดสุดยอด กล่าวคือ มีการหดตัวของกล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอดในหญิง และการหลั่งอสุจิในชาย เป็นสิ่งที่วัยรุ่นสนใจ และควรได้รับการพูดคุย

เนื้อหาหลัก (ต่อ) 5. พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธ์ภาพเชิงหญิงชายที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อต่างๆ เช่น การดูภาพยนตร์ คลิปวิดีโอ หรือหนังสือเกี่ยวกับการกระตุ้นอารมณ์เพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ ที่กระตุ้นหรือนำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ ควรมีการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสมและไม่หมกมุ่น 6. ความเชื่อที่ว่าเราสามารถบอกได้จากลักษณะภายนอกของผู้หญิง/ผู้ชายว่าคนใดมีเพศสัมพันธ์แล้ว เช่น ท่าทางการเดิน ลักษณะการแสดงออก หรือรูปร่าง เป็นต้น ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการมีกิจกรรมทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์จึงควรมีการป้องกัน
ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ เนื่องจาก พฤติกรรมทางเพศในบริบทของสัมพันธ์ภาพเชิงหญิงชาย เป็นเรื่องที่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย ทั้งที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบหรือแบบบวกมีความสนใจพูดคุยกันมาก โดยพบแนวโน้มของวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบบวก ที่แสดงออกถึงความค่อนข้างเปิดเผยในการพูดคุยเรื่องนี้มากกว่าเพื่อนที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบ ประเด็นที่ต้องเน้น 4 ประเด็นหลักคือ 1. วัยรุ่นทั้งชายและหญิง โดยเฉพาะที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบบวก มีความสนใจพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์กันมาก จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า วัยรุ่นชายส่วนใหญ่แสดงออกถึงการอยากรู้อยากลองการมีเพศสัมพันธ์ บางคนมีประสบการณ์แล้ว และส่งเสริมให้เพื่อนมีประสบการณ์ด้วย ยิ่งกว่านั้น ไม่พบการแสดงออกของการขลอหรือการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นชาย และหากเพื่อนพูดคุยหรือแสดงออกว่ายังไม่เคยมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ก็อาจถูกกระแทกกระเทียบว่าให้เจ็บได้ ในส่วนของ วัยรุ่นหญิง ส่วนหนึ่งแสดงออกถึงความอยากรู้อยากลองมีเพศสัมพันธ์เช่นกัน บางคนมีประสบการณ์แล้ว และพูดคุยกับเพื่อนได้อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ไม่ถึงกับพูดคุยแบบโอ้อวดอย่างในวัยรุ่นชาย แต่ก็ไม่ได้แสดงออกถึงการเงินอายในการพูดคุย ข้อความที่ควรสื่อให้วัยรุ่นได้รับรู้คือ หากวัยรุ่นตัดสินใจเลือกการแสดงออกในการมีกิจกรรมทางเพศและเพศสัมพันธ์ ควรเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบร่วมกัน รู้เท่าทันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น และเรียนรู้การป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในขณะเดียวกัน ยังคงมีวัยรุ่นส่วนหนึ่งให้คุณค่าและตัดสินใจเลือกการแสดงออกทางเพศที่ไม่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งวัยรุ่นควรให้เกียรติและเคารพในการให้คุณค่าและการกระทำของเพื่อน ส่วนวัยรุ่นที่ให้คุณค่ากับการไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนก็สามารถแสดงออกได้อย่างมั่นใจและภูมิใจในการแสดงออกทางเพศของตน

ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร

ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตลักษณ์เชิงโครงสร้างทางเพศ (ต่อ)

2. ในส่วนของ **วัยรุ่นหญิง** พบว่าให้ความสำคัญกับความคิดความรู้สึกของประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกมาก ดังนั้นเพศวิถีศึกษาจึงควรให้ความสำคัญกับการพยายามในการลดการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในวัยรุ่นหญิง หรือมุ่งเน้นการสื่อสารการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยด้วยการป้องกันไม่ว่าจะเป็นการป้องกันการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการป้องกันการตั้งครรภ์ ในรูปแบบต่างๆ อาทิ การใช้ถุงยางอนามัย การใช้ยาคุมกำเนิด เป็นต้น เพราะประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่ปลอดภัยด้วยการป้องกัน ย่อมนำไปสู่การมีแนวโน้มที่ดีที่วัยรุ่นหญิงที่จะมั่นใจในการมีประสบการณ์ในครั้งต่อไปที่ปลอดภัยด้วย

3. **วัยรุ่นหญิง** บางคนไม่เพียงแสดงออกถึงทัศนคติของการยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน แต่ยังแสดงออกถึงการยอมรับการเปลี่ยนคู่รักหรือคู่นอน หากไม่สามารถคงความสัมพันธ์ของคู่ไว้ได้ อีกทั้งรับรู้ว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เป็นวิธีหนึ่งของการแสดงออกถึงความรักที่คู่มีต่อกัน ในขณะที่บางคนก็ยอมรับมีเพศสัมพันธ์เพราะความกังวลจะสูญเสียคนรัก ดังนั้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการมีความรับผิดชอบในการมีเพศสัมพันธ์ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยแก่วัยรุ่นหญิงก็เป็นสิ่งจำเป็น ร่วมกับการเสริมสร้างทัศนคติของการไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและการสร้างความภาคภูมิใจให้กับวัยรุ่นหญิงในการรักนวลสงวนตัวและในการรักตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยการมีเพศสัมพันธ์เป็นเครื่องแสดงหรือรักษาความรัก ข้อความที่ควรสื่อให้วัยรุ่นได้รับรู้คือ เพศสัมพันธ์ไม่ได้เป็นเครื่องหมายของการแสดงออกของความรัก หรือการรักษาคนที่เรารัก มีคู่รักมากมายที่มีเพศสัมพันธ์และเลิกกันไป หากการตัดสินใจไม่มีเพศสัมพันธ์ทำให้คู่รักต้องเลิกกันไป อาจแปลความว่าคู่ของเรา **รักการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ได้รักเรา** ที่เป็นตัวเรา ดังนั้น สัมพันธภาพที่ดี การเคารพให้เกียรติกันของคู่ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้

4. สุดท้ายข้อค้นพบที่น่ายินดีสำหรับ **วัยรุ่นหญิงไทย** ที่ไม่พบในวัยรุ่นชาย คือ วัยรุ่นหญิงจำนวนหนึ่งมีการพูดคุยกับเพื่อนที่สื่อถึงทัศนคติของการไม่เห็นด้วยกับการแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศ รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และเลือกตัดสินใจไม่มีพฤติกรรมทางเพศ หรือเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน **โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีอัตลักษณ์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบ** ดังนั้นการเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความมั่นใจให้กับวัยรุ่นหญิงในการตัดสินใจไม่มีพฤติกรรมทางเพศ หรือเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นสิ่งที่ต้องส่งเสริม ร่วมกับการฝึกทักษะการต่อรองและการปฏิเสธก็เป็นสิ่งสำคัญ

ประเด็นหลักที่ 5 การตั้งครรรภ์ การป้องกันการตั้งครรรภ์ และการทำแท้ง
จุดประสงค์ เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การป้องกันการตั้งครรรภ์ รูปแบบและกลวิธีที่ใช้ในการป้องกัน และความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนประเด็นต่างๆเกี่ยวกับการทำแท้ง
เนื้อหาหลัก ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ 1. กระบวนปฏิสนธิ จนเกิดการตั้งครรรภ์ 2. การป้องกันการตั้งครรรภ์ รูปแบบที่วัยรุ่นนิยมใช้ เช่น การใช้ยาคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย การใช้วิธีธรรมชาติด้วยการนับวันปลอดภัย หรือการให้ฝ่ายชายมีการหลั่งภายนอก เป็นต้น 3. การปรับความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการป้องกันที่ไม่ถูกต้อง 4. ประเด็นต่างๆเกี่ยวกับการทำแท้ง
ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ เนื่องจากเรื่อง การตั้งครรรภ์ การป้องกันการตั้งครรรภ์ และการทำแท้ง เป็นเรื่องที่วัยรุ่นหญิงมีการแสดงออกถึงความสนใจมากกว่าวัยรุ่นชายมาก โดยพบแนวโน้มของวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบบวก ที่แสดงออกถึงความค่อนข้างเปิดเผยในการพูดคุยเรื่องนี้มากกว่าเพื่อนที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบ ประเด็นที่ต้องเน้น 3 ประเด็นหลักคือ 1. สำหรับ วัยรุ่นหญิง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มี อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบบวก การศึกษาพบว่าวัยรุ่นหญิงพูดคุยเนื้อหาในประเด็นนี้สูงกว่าวัยรุ่นชาย อาจเนื่องจากการตั้งครรรภ์เป็นผลกระทบที่เกิดกับเพศหญิงโดยตรง และการป้องกันการตั้งครรรภ์ก็ถูกมองว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้หญิง การใช้ยาคุมกำเนิด เป็นรูปแบบการป้องกันที่วัยรุ่นใช้กันมาก แต่ที่น่ากังวลคือผลการศึกษาสะท้อนถึงการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยาคุมกำเนิด รวมถึงความวิตกกังวลถึงผลข้างเคียงของยาที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น การมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือเกิดสิว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ อาจทำให้วัยรุ่นหญิงปฏิเสธการใช้ยาคุมกำเนิด ดังนั้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาคุมกำเนิด ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น และการปฏิบัติตัวเพื่อลดอาการที่เกิดจากผลข้างเคียงของยา รวมถึงการเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ยาคุมกำเนิดอย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น มีการใช้อย่างต่อเนื่องหาก Sexually active ก็เป็นสิ่งสำคัญในการ

ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร

ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ (ต่อ)

ป้องกันการตั้งครรภ์ ที่สำคัญการปรับทัศนคติของวัยรุ่นหญิงให้ตระหนักว่าการป้องกันการตั้งครรภ์เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของวัยรุ่นหญิงและชาย และวัยรุ่นหญิงสามารถที่จะยืนยันสิทธิของตนในการให้ฝ่ายชายใช้ถุงยางอนามัย ทั้งนี้การฝึกทักษะการกล่าวยืนยันสิทธิและการต่อรองจึงควรมีควบคู่ไปด้วย

อย่างไรก็ตาม **วัยรุ่นหญิง** ที่มี **อัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบ** ก็มีความจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ และการใช้ยาคุมกำเนิด เพราะถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะไม่ค่อยกล้าพูดคุยซักถามเกี่ยวกับการใช้ยา แต่วัยรุ่นก็มีความสนใจอยากรู้อยากลองเรื่องเพศ การขาดความช่วยเหลือวัยรุ่นในการเข้าถึงข้อมูลและการใช้ยาคุมกำเนิด จึงอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นได้

2. ในส่วนของ **วัยรุ่นชาย** พบว่าวัยรุ่นชายจำนวนน้อยมากที่มีการพูดคุยเกี่ยวกับการใช้ยาคุมกำเนิด และการป้องกันการตั้งครรภ์ และหากมีการสนทนาในเรื่องนี้ก็จะเป็นไปในลักษณะของการให้เป็นความรับผิดชอบของฝ่ายหญิงในการใช้ยาคุมกำเนิด วัยรุ่นชายมีการพูดคุยถึงการใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันการตั้งครรภ์บ้าง และอีกส่วนหนึ่งก็ใช้การหลั่งภายนอก ที่น่าสนใจคือวัยรุ่นชายมีความเชื่อว่าการหลั่งภายนอกเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่จะใช้ในการป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องใช้วิธีอื่นร่วมด้วย *ดังนั้นการสร้าง* *ความตระหนักถึงความรับผิดชอบร่วมกันของวัยรุ่นชายและหญิงในการป้องกันการตั้งครรภ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่* *ต้องเสริมสร้างให้เกิดขึ้นทั้งในวัยรุ่นหญิงโดยเฉพาะในวัยรุ่นชาย* *อีกทั้งการให้ความรู้ร่วมกับการปรับทัศนคติ* *และความเชื่อเกี่ยวกับการหลั่งภายนอกว่า แม้จะเป็นวิธีหนึ่งที่มีการใช้กัน แต่ไม่ใช่วิธีที่ดีในการป้องกันการ* *ตั้งครรภ์ โอกาสพลาดมีค่อนข้างสูง และไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ได้* *ดังนั้น* *จึงควรใช้วิธีการอื่นร่วมด้วย เช่น การใช้ถุงยางอนามัย*

3. **วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย** ส่วนใหญ่แสดงออกถึงการยอมรับได้ในการทำแท้งหากเกิดการตั้งครรภ์ หากแต่วัยรุ่นหญิงมีความกังวลบ้างเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการทำแท้ง ดังนั้นการสร้าง *ความ* *ตระหนักถึงความรับผิดชอบร่วมกันของวัยรุ่นชายและหญิงในการป้องกันการตั้งครรภ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อ* *ป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและนำไปสู่การทำแท้ง การช่วยให้วัยรุ่นได้มองเห็นถึงผลกระทบที่* *เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและการทำแท้ง โดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสุขภาพร่างกายและ* *จิตใจของวัยรุ่นเอง* *นอกจากนั้นการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดรูปแบบต่างๆ รวมถึงในวิธีการ* *คุมกำเนิดในภาวะฉุกเฉิน ตลอดจนการให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่วัยรุ่นจะขอคำปรึกษาได้หากเกิดข้อสงสัย* *เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก็เป็นสิ่งจำเป็น*

ประเด็นหลักที่ 6 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ และการป้องกัน
จุดประสงค์ เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ การติดต่อของโรค การป้องกัน และการรักษา
เนื้อหาหลัก ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ 1. อาการ อาการแสดง และการติดต่อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ 2. สาเหตุของการเกิดโรค 3. การป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ 4. การรักษา
ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ
เนื่องจากเรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ และการป้องกัน พบว่าวัยรุ่นทั้งหญิงและชาย ที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบหรือแบบบวก มีความสนใจพูดคุยเนื้อหาที่ค่อนข้างน้อย ประเด็นที่ต้องเน้นจึงมี 2 ประเด็นหลักคือ 1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์ และการป้องกัน เป็นเรื่องที่วัยรุ่นให้ความสนใจค่อนข้างน้อย อาจเป็นเพราะวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณเองไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงต่อการติดโรค เนื่องจากไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือสำล่อนทางเพศ แต่มีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคู่ของตน สิ่งที่น่ากังวลคือ วัยรุ่นส่วนหนึ่งขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการติดต่อและการป้องกันการติดต่อของโรค นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่ป้องกัน ดังนั้นการให้ความรู้ ร่วมกับการปรับทัศนคติที่ถูกต้องแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี/เอดส์จึงเป็นสิ่งสำคัญ 2. ถึงแม้วัยรุ่นจะรายงานว่ามีการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ แต่พบว่ายังมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ หรือไม่กล้าไปซื้อถุงยางอนามัยด้วยตนเอง ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลให้วัยรุ่นไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการให้ความรู้และฝึกทักษะในการใช้ถุงยางอนามัยเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมี

ประเด็นหลักที่ 7 ทักษะในการตัดสินใจ การยืนยันสิทธิ์ การต่อรอง และการปฏิเสธ
จุดประสงค์ เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ทักษะการยืนยันสิทธิ์ ทักษะการต่อรอง และทักษะการปฏิเสธการมีกิจกรรมทางเพศ/เพศสัมพันธ์
เนื้อหาหลัก ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ ทักษะในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ทักษะการยืนยันสิทธิ์ ทักษะการต่อรอง และทักษะการปฏิเสธการมีกิจกรรมทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นทักษะส่วนบุคคลสำคัญที่วัยรุ่นควรฝึกฝน เพื่อจะสามารถนำมาใช้ได้ทันเวลาที่ในสถานการณ์ทางเพศ
ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ เนื่องจากเรื่อง ทักษะในการตัดสินใจ การยืนยันสิทธิ์ การต่อรอง และการปฏิเสธ เป็นเรื่องที่วัยรุ่นหญิงทั้งที่มีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบหรือแบบบวกพูดถึงในการทำสนทนากลุ่มว่ามีความจำเป็นประเด็นที่ต้องเน้นจึงมี 2 ประเด็นหลักคือ 1. การตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศในสัมพันธภาพเป็นเรื่องที่ยากสำหรับวัยรุ่น เพราะต้องต่อสู้กับความต้องการอยากรู้ อยากลองในเรื่องเพศของตนเอง ตลอดจนการกดดันทั้งจากคู่และเพื่อน วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้และฝึกฝนทักษะในการตัดสินใจ การยืนยันสิทธิ์ การต่อรอง และทักษะการปฏิเสธในสัมพันธภาพฉันทันที หรือในสถานการณ์ทางเพศ โดยตัดสินใจและยืนยันกับคู่ ถึงการตัดสินใจนั้น เช่น มีกิจกรรมทางเพศใดบ้างที่ทำได้ จำกัด หรือไม่ทำ หากการการยืนยันสิทธิ์ของตน การต่อรอง หรือการปฏิเสธไม่เป็นผล วัยรุ่นสามารถตัดสินใจที่จะเดินออกจากสถานการณ์นั้นได้ 2. การยืนยันสิทธิ์ทำให้วัยรุ่นเป็นคนตัดสินใจเลือกการแสดงออกหรือการกระทำที่คิดว่าดีที่สุดสำหรับตน โดยไม่ถูกให้ทำในสิ่งที่เกิดจากแรงกดดันทั้งทางตรงและทางอ้อมจากคู่ หรือเพื่อน 3. ทักษะในการตัดสินใจ การยืนยันสิทธิ์ การต่อรอง และทักษะการปฏิเสธสามารถฝึกฝนได้ตลอดชีวิต เพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้ทันเวลาที่ในสถานการณ์ที่ต้องการ

ประเด็นหลักที่ 8 การลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศ
จุดประสงค์ เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับ เนื้อหาเรื่องการลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศ การตระหนักรู้ การพิทักษ์สิทธิตนเอง และการป้องกัน
เนื้อหาหลัก ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ เรื่องการลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศ ที่กระทำต่อบุคคลซึ่งเขาไม่ยินยอม ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การตระหนักรู้ การพิทักษ์สิทธิตนเอง และการป้องกัน
ประเด็นมุ่งเน้นในการสื่อสาร ให้มีความสอดคล้องกับเพศ และอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศ
เนื่องจากเรื่อง การลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศ เป็นเรื่องที่วัยรุ่นไม่ได้พูดคุยกันมากนัก แต่ก็พบว่าวัยรุ่นหญิงไม่ว่ามีอัตมโนทัศน์เชิงโครงสร้างทางเพศแบบลบหรือบวก มีการพูดคุยมากกว่าวัยรุ่นชาย ประเด็นที่ต้องเน้น 2 ประเด็นหลักคือ 1. การศึกษาครั้งนี้พบว่าวัยรุ่นพูดคุยเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องการลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศกับเพื่อนไม่มากนัก โดยเฉพาะวัยรุ่นชายที่เกือบไม่มีการพูดคุยกันในประเด็นนี้เลย อย่างไรก็ตามประเด็นนี้เป็นปัญหาที่พบมากขึ้นในสังคมปัจจุบัน ผลการศึกษาที่พบว่าวัยรุ่นหญิงพูดคุยเนื้อหาในประเด็นนี้สูงกว่าวัยรุ่นชายจึงไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะหากมองกันในสังคมปัจจุบันผู้หญิงมักเป็นเหยื่อของการกระทำความผิดมากกว่าผู้ชาย จึงอาจนำมาซึ่งความกังวลใจในเรื่องดังกล่าวมากกว่า ดังนั้นการเน้นให้วัยรุ่นหญิงรู้จักการพิทักษ์สิทธิและดูแลตนเองให้ปลอดภัยไม่ตกเป็นเหยื่อของภัยสังคมประเภทนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำต่อเนื่อง นอกจากนั้นข้อค้นพบที่ว่าแทบจะไม่มีวัยรุ่นชายพูดคุยกันในประเด็นนี้เลย นำมาซึ่งความกังวลว่า แม้ผู้ชายส่วนใหญ่จะไม่ได้เป็นผู้ถูกกระทำจากเหตุการณ์ต่างๆเกี่ยวกับการลวนลาม การล่วงละเมิด หรือการใช้ความรุนแรงทางเพศนั้น แต่ก็พบว่าผู้ชายมักเป็นผู้กระทำ การเพิ่มการรับรู้และความตระหนักถึงปัญหา ร่วมกับการปลูกฝังความสำนึกรับผิดชอบและการให้เกียรติผู้หญิงเป็นสิ่งสำคัญ 2. การลวนลาม การล่วงละเมิด และการใช้ความรุนแรงทางเพศมีความผิดตามกฎหมาย อย่างไรก็ตามการดำเนินคดีหรือไม่เป็นการตัดสินใจส่วนบุคคล การช่วยเหลือให้ผู้ได้รับผลกระทบเข้าถึงการได้รับการปรึกษา หรือการบำบัดรักษาน่าจะเป็นประโยชน์ต่อบุคคล