

ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา

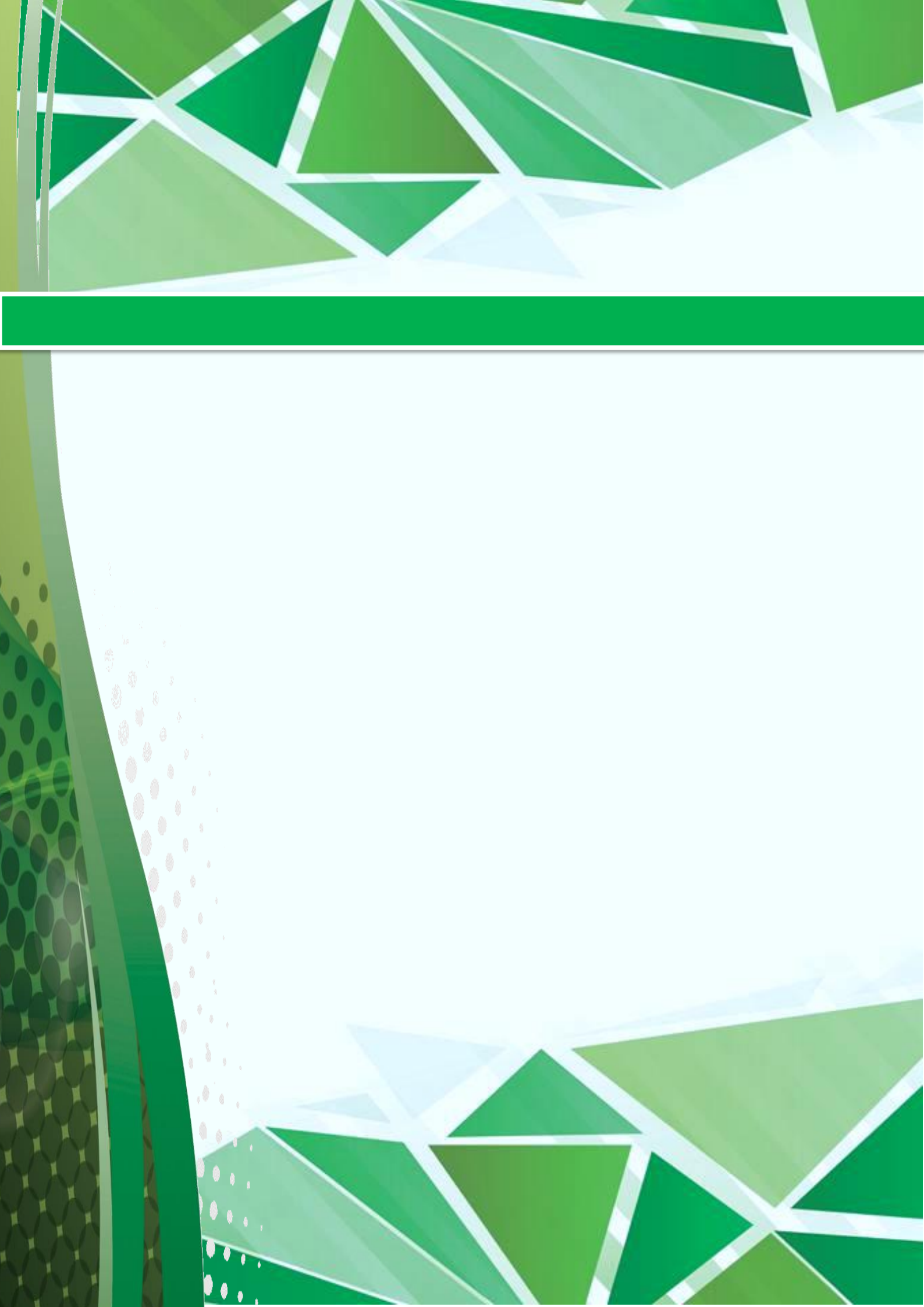
เล่มที่ 4 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

รายวิชา พ 23101 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



นางปรีดา จุลปาน

โรงเรียนโยธินบูรณะ เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1



คำนำ

ชุดการเรียนรู้เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 4 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยมีเนื้อหาสาระประกอบด้วย ความหมาย ประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ ข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศ แนวทางในการหาทางออกเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่ทุกคนต้องศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ชุดการเรียนรู้เล่มนี้ มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้องศึกษา ประกอบด้วย คำแนะนำสำหรับครู คำแนะนำสำหรับนักเรียน เนื้อหาสาระชุดการเรียนรู้ ใบงาน และแบบทดสอบท้ายบทเรียน ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมให้ผู้เรียน ผู้สนใจทั่วไป ได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง รวมทั้งเป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง ครอบครัวได้ศึกษาร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ส่งผลให้ลดปัญหาที่จะเกิดกับวัยรุ่นและเป็นการพัฒนาเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นให้มีพัฒนาการทางเพศที่ดี ลดปัญหาให้กับสังคม ในยุคปัจจุบัน วัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีคุณธรรมที่ดีแก่ตนเองและครอบครัว

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนโยธินบูรณะทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือตลอดจนการให้คำแนะนำในการจัดทำชุดการเรียนรู้เพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

นางปรีดา จุลปาน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำสำหรับครู	ค
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	ง
ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้	จ
ชุดการเรียนรู้เล่มที่ 4 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1
สาระ มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระสำคัญ	1
สาระการเรียนรู้	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ	3
ข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	5
หลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	8
การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	11
ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศ	12
แนวทางในการหาทางออกเมื่อเผชิญเหตุการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	12
ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ	13
ใบงานที่ 1 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	15
ใบงานที่ 2 เรื่อง หลักปฏิบัติเมื่อเผชิญสถานการณ์เสี่ยง	16
ใบงานที่ 3 เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	17
แบบทดสอบท้ายบทเรียน	18
เฉลยชุดการเรียนรู้เล่มที่ 4 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	20
บรรณานุกรม	25

คำแนะนำสำหรับครู

ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 4 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ครูผู้สอนควรปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ และลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างละเอียด
2. ศึกษารายละเอียดการใช้ชุดการเรียนรู้แต่ละเล่มให้เข้าใจก่อนนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน
3. ครูควรจัดสภาพแวดล้อม สื่อการเรียนการสอนให้พร้อม สำหรับการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียน
4. ชี้แจงให้นักเรียนศึกษาคำแนะนำสำหรับนักเรียนให้เข้าใจอย่างละเอียด ก่อนใช้ชุดการเรียนรู้ จากนั้นดำเนินการจัดการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตอน
5. ครูผู้สอนควรให้คำแนะนำสำหรับนักเรียนที่มีข้อสงสัย และกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม มีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเหตุผล
6. ครูผู้สอนดำเนินการตามแผนการจัดการเรียนรู้ และควบคุมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนด

คำแนะนำสำหรับนักเรียน

ชุดการเรียนรู้เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 4 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยอ่านคำแนะนำ และปฏิบัติตามกิจกรรมตามขั้นตอน นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วน โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ สาระสำคัญ ตัวชี้วัด และจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ นักเรียนทราบว่า นักเรียนต้องเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้และทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นการทบทวนตนเองให้มีความรู้ ความเข้าใจเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น
3. นักเรียนทำใบงานตามที่กำหนด เพื่อฝึกพัฒนาทักษะความคิดและประยุกต์ใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์
4. นักเรียนทำแบบทดสอบท้ายบทเรียน เพื่อวัดความก้าวหน้าหลังการเรียนรู้โดยใช้ชุดการเรียนรู้
5. นักเรียนสามารถศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากเอกสารอ้างอิงได้

ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้

ศึกษาคำแนะนำการใช้ชุดการเรียนรู้



ดำเนินการใช้ชุดการเรียนรู้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ระบุไว้ในใบงาน
3. สรุป อภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน



ทดสอบหลังเรียน

ไม่ผ่านเกณฑ์



ศึกษาชุดการเรียนรู้เรื่องต่อไป

ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา

เล่มที่ 4 เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 2

ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1

เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ม.3/1

อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

การล่วงละเมิดทางเพศ เป็นพฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะ เป็นคำพูด สายตา และการใช้ท่าที รวมไปถึงจนถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน การล่วงละเมิดทางเพศต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้หญิงเป็นหลัก การกระทำใดๆ ก็ตามที่ทำให้ผู้หญิงรู้สึกอับอาย เป็นการล่วงเกินความเป็นส่วนตัว และผู้หญิงไม่ยินยอมพร้อมใจให้ทำ ถือเป็น การล่วงละเมิดทางเพศทั้งสิ้น

สาระการเรียนรู้

การล่วงละเมิดทางเพศ

1. ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ
2. ประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ
3. ข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
4. หลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
5. การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
6. ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศ
7. แนวทางในการหาทางออกเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
8. ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายการล่วงละเมิดทางเพศได้
2. บอกประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศได้
3. อธิบายข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล้วงละเมิดทางเพศได้
4. บอกหลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศได้
5. บอกการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศได้



การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ความหมายของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด สายตา และการใช้ท่าที รวมไปถึงจนถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน การถูกล่วงละเมิดทางเพศต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้หญิงเป็นหลัก การกระทำใดๆ ก็ตามที่ทำให้ผู้หญิงรู้สึกอับอาย เป็นการล่วงเกินความเป็นส่วนตัว และผู้หญิงไม่ยินยอมพร้อมใจให้ทำ ถือเป็น การถูกล่วงละเมิดทางเพศทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่าการถูกล่วงละเมิดทางเพศนั้น เป็นการกระทำ ที่กว้างขวางกว่าที่เราคิดไว้แต่เดิม

ประเภทของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นคำพูด มีลักษณะดังนี้

- 1.1 การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา
- 1.2 การแต่งกายที่สื่อไปในทางลามก
- 1.3 การเล่าเรื่องตลกลามก เรื่องสองแง่ สองงำ
- 1.4 การตามจีบ ตามตื้อ เกี่ยวพาราสิ ทั้งๆ ที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ
- 1.5 การพูดเสียดสีเล่าโลมในที่สาธารณะ
- 1.6 การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
- 1.7 การกล่าวถึงผู้หญิงหรือผู้ชายในทางลามก



2. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำแต่ไม่ถึงกับถูกเนื้อต้องตัว มีลักษณะดังนี้

- 2.1 การจ้องมองอย่างกรุ่มกริม จ้องมองของสงวน หรือการล่วงเกินด้วยสายตา
- 2.2 การโชว์ภาพโป๊ หรือภาพที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก
- 2.3 การแอบดูตามห้องน้ำ (ถ้ามอง)
- 2.5 การแสดงสีหน้าท่าทางเจ้าชู้
- 2.6 การแสดงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่สื่อถึงเจตนาล่วงเกินทางเพศ เช่น การผิวปากแซว การส่งจูบ การยักคิ้วหลีวตา
- 2.7 การโชว์อวัยวะเพศ
- 2.8 การส่งจดหมาย ข้อความ ภาพ ที่สื่อในทางเพศหรือลามก แพร่ภาพถ่ายหรือการเผยแพร่ภาพทางอินเทอร์เน็ต
- 2.9 สื่อลามก
- 2.10 คลิปวีดีโอโป๊
- 2.11 การติดวีดีโอวงจรปิดในห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

3. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำชัดแจ้ง มีลักษณะดังนี้

- 3.1 การแตะเนื้อต้องตัวที่ไม่พึงประสงค์ การจับต้องเสื้อผ้า ร่างกาย คอ ผม แขน
- 3.2 การกระทำอนาจาร (การกระทำต่อเนื้อตัวหรือต่อร่างกายของบุคคลอื่น)
การกอดจูบ หอมแก้ม ตีกัน สะโพก จับหน้าอก กอดรัดฟัดเหวี่ยง
- 3.3 การขอมีเพศสัมพันธ์ การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
- 3.4 การยืน เดิน หรือนั่งใกล้ชิดกันเกินความจำเป็น ใช้บางส่วนของร่างกายสัมผัสโดยจงใจ
- 3.5 การข่มขืน



ภาพที่ 1 : การกระทำอนาจาร เป็นการล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำชัดแจ้ง

ที่มา : <https://news.mthai.com/general-news/564819.html> [ออนไลน์]

ข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรเตรียมตัวให้พร้อม ดังนี้

1. เมื่อต้องเดินทางด้วยรถโดยสาร

- 1.1 ไม่ควรบอกคนแปลกหน้าว่าจะไปไหน
- 1.2 ตื่นตัวและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ
- 1.3 เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแผนหรือเปลี่ยนเส้นทางได้เสมอ
- 1.4 พยายามอยู่ในบริเวณหรือนั่งใกล้คนขับ
- 1.5 หากสังเกตพบว่ามีคนติดตาม หลังลงจากรถ ให้เดินตรงไปในสถานที่ที่มีคนอยู่

จำนวนมาก



ภาพที่ 2 : หากโดนลวนลามบนรถโดยสาร ควรร้องขอความช่วยเหลือให้คนบนรถช่วยทันที
ที่มา : <https://program.thaipbs.or.th/NareeKraJang/episodes/39507> [ออนไลน์]

2. เมื่อเดินทางด้วยรถแท็กซี่

- 2.1 ก่อนขึ้นรถถ้าสังเกตว่าคนขับไม่น่าไว้วางใจ ควรยกเลิกทันที
- 2.2 ทุกครั้งที่ขึ้นรถควรจดชื่อ นามสกุลคนที่ขับที่ติดป้ายอยู่ในรถ
- 2.3 ตรวจสอบว่าที่ล็อคประตูอยู่ตรงไหนและเปิดออกได้อย่างไร
- 2.4 ระวังและดูอยู่เสมอว่ารถวิ่งในเส้นทางที่ควรจะไปหรือไม่
- 2.5 หากมีเหตุการณ์ฉุกเฉินให้เปิดประตูรถและลงจากรถทันที
- 2.6 ระวังอยู่เสมอทุกนาทีว่าเรามีโอกาสและคอยหาโอกาสนั้น
- 2.7 ไม่รับเครื่องดื่มและของกินจากคนขับรถแท็กซี่โดยเด็ดขาด

3. เมื่อเดินทางโดยรถส่วนตัว

- 3.1 การจอดรถควรจอดในที่ที่มีแสงสว่าง มีรถวิ่งผ่าน หรือใกล้ทางขึ้นลง
- 3.2 ตรวจสอบภายในรถและรอบๆ ก่อนเปิดประตูเข้าไปเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนตัวอยู่ในรถ
- 3.3 ปิดประตู ล็อคประตู และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งก่อนสตาร์ทรถ
- 3.4 ขณะนั่งในรถควรล็อคประตูและเปิดหน้าต่างเล็กน้อยโดยที่มือและแขนคนร้ายไม่สามารถลอดเข้ามาได้
- 3.5 อย่ารับคนที่โบกรถข้างถนนหรือคนแปลกหน้าขึ้นรถ
- 3.6 หลีกเลียงการจอดรถข้างๆ รถบรรทุก
- 3.7 ไม่ควรทิ้งของมีค่าไว้ในรถ
- 3.8 หากถูกจี้ขณะขับรถ ควรขับรถชนคันอื่นที่วิ่งไปในทางเดียวกัน



ภาพที่ 3 : ควรปิดประตู และล็อคประตูรถทุกครั้งก่อนสตาร์ทรถ

ที่มา : <http://us.emedemujer.com/lifestyle/los-siete-pecados-capitales-al-volante/> [ออนไลน์]

4. การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้หญิงเมื่ออยู่ในบ้าน

- 4.1 ประตูและรอบบ้านควรเปิดไฟไว้เสมอ
- 4.2 ก่อนนอนตรวจเช็คควาประตูหน้าต่างล็อคไว้เรียบร้อย
- 4.3 ไม่ใช่ชื่อ นามสกุลจริง ติดหน้ากล่องไปรษณีย์หน้าบ้านหรือในเครื่องตอบรับโทรศัพท์
- 4.4 ไม่ควรบอกในเครื่องตอบรับโทรศัพท์ว่าท่านไปที่ใด
- 4.5 ไม่ควรให้คนแปลกหน้ารู้ว่าเราอยู่คนเดียว
- 4.6 ควรมีเพื่อนบ้านที่สนิท และสามารถไว้วางใจได้

4.7 ก่อนเปิดประตูทุกครั้งควรแน่ใจว่าผู้มาหาเป็นใคร และอย่าเปิดประตูถ้าไม่แน่ใจ

4.8 ไม่อนุญาตให้คนแปลกหน้าเข้าใช้โทรศัพท์ในบ้าน

5. เมื่ออยู่ในที่สาธารณะและบนท้องถนน

5.1 ถ้าสังเกตมีคนติดตามอย่างมีพิรุธ อย่าเข้าบ้านตนเอง ผู้ร้ายจะรู้ว่าเราอยู่ไหนให้ไปหาเพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้หรือสถานที่ที่มีคนมาก และโทรเรียกตำรวจหรือมุ่งตรงไปยังสถานีตำรวจ

5.2 พึงระมัดระวังการใช้ตู้ ATM ในเวลากลางคืนหรือในสถานที่ที่เราไม่คุ้นเคย

5.3 ไม่ควรเดินบนถนนเปลี่ยว หรือ ซอยเปลี่ยวโดยเฉพาะในเวลากลางคืน

5.4 บอกใครสักคนให้รู้ว่าคุณกำลังจะไปไหน และเมื่อไหร่จะกลับ โดยเฉพาะเมื่อเดินทางกับคนซึ่งคุณไม่รู้จักดี

5.5 ไม่ควรชนสัมภาระมากเกินไป ถ้าถือของมากควรวางไว้เพื่อให้มือของตนเองว่างและพร้อมป้องกันตัว

5.6 ไม่ควรเล่นโทรศัพท์ หรือสวมหูฟัง ขณะนั่ง เดิน ยืนรอรถเมล์ หรือยืนข้างถนน ถ้าหากมีคนเข้ามาถามทางควรยืนห่างอย่างน้อย 2 ก้าวพร้อมระมัดระวังตัว

5.7 หากบริเวณนั้นไม่น่าไว้วางใจ ควรหลีกเลี่ยงการยืนคนเดียว

5.8 หากป้ายรถเมล์ไม่มีคนเลย ควรขึ้นรถสายอื่นไปเพื่อเปลี่ยนไปยังป้ายที่มีคนจำนวนมาก สำหรับสุขภาพบุรุษ การไปส่งสุขภาพสตรีกลับบ้านควรแน่ใจว่าเขาเข้าบ้านแล้วจึงออกรถ



ภาพที่ 4 : การรอรถโดยสารประจำทาง ควรเลือกป้ายรถที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก

ที่มา : <http://www.talkataalka.com/lifestyle> [ออนไลน์]

หลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาหนึ่งในสังคมที่รบกวนการแก้ไขจากทุกฝ่าย โดยส่วนใหญ่จะเป็นเด็ก สตรี และผู้ที่ด้อยโอกาสทางสังคม ไม่สามารถที่จะต่อสู้ หรือขัดขืน เนื่องจากผู้ที่กระทำการล่วงละเมิดทางเพศมักจะเป็นผู้ที่มีกำลังทรัพย์ กำลังกาย มีอำนาจ มีหน้าที่เหนือกว่า จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้ทักษะการป้องกันตัว จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อที่จะได้นำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

1. การวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยง สถานการณ์เสี่ยงในที่นี้หมายถึง สถานการณ์เสี่ยงทางเพศ ได้แก่ การถูกข่มขืน การถูกหลอกให้มีเพศสัมพันธ์ การมอมเมาด้วยยา หรือสิ่งเสพติด ทำให้สลบหรือขาดสติ แล้วมีเพศสัมพันธ์ด้วยการยั่วยุ เล้าโลม ให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยความเต็มใจ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะก่อให้เกิดผลเสียตามมาทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคเอดส์ ซึ่งในปัจจุบัน ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ดังนั้นจำเป็นที่เราจะต้องรู้จักวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยง โดยการใช้แนวทางดังต่อไปนี้

- 1.1 ต้องมีสติพยายามคิดอย่างรอบคอบและมีเหตุผล
- 1.2 ต้องรู้จักคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ว่าสถานการณ์นี้อาจเกิดอะไรที่ไม่ดีบ้าง ต้องคิดไว้ล่วงหน้าเสมอว่า หากเกิดเรื่องที่ไม่ดีขึ้นเราจะหนีเอาตัวรอดจากสถานการณ์ดังกล่าวนั้นได้อย่างไร
- 1.3 ต้องรู้ว่าสถานที่ในสถานการณ์นั้นๆ เป็นที่เปลี่ยว เป็นสถานที่ลับตาคนหรือไม่ หากเกิดเรื่องที่ไม่ดีขึ้น จะมีทางออกหรือไม่ หรือร้องขอความช่วยเหลือได้หรือไม่



ภาพที่ 5 : ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศมีแนวโน้มสูงขึ้น
ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. 2552 : 1

2. หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง เมื่อเราวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงได้แล้วนั้น และเมื่อชั่งน้ำหนักดูแล้วเห็นว่ามีความเสี่ยง เราต้องรู้จักหลีกเลี่ยงด้วยการอ้างกิจกรรมที่ต้องทำเป็นประจำ หรืองานด่วนที่ต้องดำเนินการทันที และต้องแสดงให้ผู้ชักชวนเห็นว่าสิ่งที่เราจะทำนั้นมีความสำคัญ ต้องปฏิบัติ มิเช่นนั้นอาจเกิดผลเสียต่อตนเองหรือผู้อื่นได้

3. การปฏิเสธ การปฏิเสธทุกกรณีที่ถูกชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ต้องการ กระทำนั้นเป็นสิทธิ์ของเรา อย่าให้คนอื่นมาบีบบังคับต่อเรามากพอที่จะดึงเราไปทำในสิ่งที่เสี่ยง หรือไม่เหมาะสม การปฏิเสธที่ดีนั้น เราต้องปฏิบัติดังนี้

- 3.1 ปฏิเสธด้วยท่าทางที่จริงจัง น้ำเสียงหนักแน่น
- 3.2 ต้องใช้ความรู้สึกประกอบเหตุผล
- 3.3 หากถูกชักชวนอีก ต้องปฏิเสธย้ำอีกเพื่อยืนยัน
- 3.4 หากถูกสบประมาทหรือเข้าชี้ต่อไปก็ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น



ภาพที่ 6 : การใช้ทักษะการปฏิเสธในกรณีที่ถูกชักชวนให้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม
ที่มา : <https://japantoday.com/category/features/lifestyle> [ออนไลน์]

4. การต่อรอง การต่อรองเป็นทักษะที่เราใช้ เมื่อเราปฏิเสธการถูกชักชวนแล้ว ยังถูกรบเร้าหรือพูดโน้มน้าว เพื่อให้เราทำตามที่เขาชักชวน เราสามารถต่อรองได้โดยกำหนดกิจกรรมที่มีประโยชน์ไม่เสี่ยงต่อความเสียหาย เช่น เราต้องไปซื้อของให้พ่อแม่ เราต้องทำงาน หรืออาจชวนเขาไปเล่นกีฬา ซึ่งกิจกรรมที่เราต่อรองนี้เป็นสิ่งที่เราต้องทำ ไม่ใช่ว่างอยู่พอที่จะไปไหนกับผู้ที่ชักชวน

5. การผิดผ่อน การผิดผ่อนเป็นทักษะที่เราใช้เมื่อปฏิเสธ ต่อรองแล้วยังถูกรบเร้า ชักชวนอยู่ เราสามารถให้การผิดผ่อน โดยขอเลื่อนเวลาการกระทำไปตามคำชักชวนของเพื่อน ออกไปอีก เช่น เมื่อถูกชักชวนไปเที่ยวเราก็ผิดผ่อนเป็นคราวหน้า และเมื่อถูกชักชวนอีก ก็ผิดผ่อนเป็นคราวหน้าอีก ผู้ชักชวนก็เลิกชวนไปเอง

6. การขอความช่วยเหลือ และการตัดสินใจแก้ไขปัญหาวชีวิต การขอความช่วยเหลือ เป็นทักษะที่จำเป็นอีกทักษะหนึ่ง เช่น ขอความร่วมมือ หรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือผู้ที่สามารถกระทำได้ขณะที่เราอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ นอกจากนี้หากเกิดเหตุร้ายหรือเหตุการณ์ที่ไม่ดี เกิดขึ้นกับตัวเรา เช่น อาจพลาดท่าเสียที ถูกล่อลวง ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ก็มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่เราจะต้องขอความช่วยเหลือ และแก้ไขอย่างถูกต้อง เพราะหากไม่ขอความช่วยเหลือเราก็อาจจะ ถูกกดขี่ ข่มเหง ถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกบังคับทั้งร่างกายและจิตใจ

ช่วยด้วย!!



ภาพที่ 7 : หากตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ควรตะโกนขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นทันที
ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=jMU0jcE3xiw> [ออนไลน์]

การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. อย่าอยู่กับผู้ชายสองต่อสองในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อน ในที่ลับหูลับตาคน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นใครก็ตาม



ภาพที่ 8 หลีกเลี่ยงการอยู่กับผู้ชายสองต่อสองในบ้าน

ที่มา : <http://iam.hunsa.com/byline/article/76039>

2. ถ้าเพื่อนหญิงหรือเพื่อนชายชวนไปเที่ยวที่เปลี่ยวๆ หรือไปแล้วเห็นเพื่อนผู้ชายหลายคน และถ้าพวกเขาดื่มสุราด้วยแล้ว ให้หาทางออกจากที่นั่นโดยเร็ว
3. อย่าเดินคนเดียวในทางเปลี่ยว ไม่ว่าจะเป็กลางวันหรือกลางคืน
4. ถ้าครูผู้ชายเรียกให้ไปพบสองต่อสอง ไม่ว่าจะเป็เรื่องอะไรก็ตาม หรือบอกให้ช่วยถือของไปให้ที่ห้องพักหรือบ้านพัก อย่าไปเด็ดขาด แต่ถ้าไปต้องมีเพื่อนไปกับเราด้วย อย่างน้อย 2-3 คน
5. อย่ากู้เงินรายวันหรือซื้อของผ่อนอื่นๆ เด็ดขาด เพราะบุคคลเหล่านี้ ถ้าไม่ได้เงินก็จะดักกรที่บ้าน หรือก่อนถึงโรงเรียนเพื่อข่มขู่จะเอาเงิน ถ้าไม่ได้ก็จะพาไปร่วมเพศ
6. ถ้ามีใครอ้างตัวเป็ตำรวจหรือสารวัตรนักเรียน บอกว่า หนีเรียน หรือทำผิดกฎหมาย ไม่ว่าจะเราจะทำผิดจริงๆ หรือไม่ก็ตาม อย่าไปกับบุคคลเหล่านี้เด็ดขาด
7. ก่อนจะไปที่ไหนควรบอกให้ผู้ใหญ่รับรู้ว่าจะไปไหนกับใคร อย่งไร จะกลับเมื่อไร และอย่าเปลี่ยนจุดหมาย
8. อย่าใจอ่อน ว่างใจ เชื่อหรือรับของจากคนแปลกหน้า หรือคนที่ไม่น่าไว้วางใจ แม้ผู้นั้นจะแสดงท่าทางเป็มิตร
9. รู้จักป้องกันตนเองจากคนแปลกหน้า คนไม่คุ้นเคย เมื่อถูกชักชวนให้ไปด้วย

ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศ

การถูกข่มขู่ คุกคามในเรื่องเพศ ต้องรู้ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศ ดังนี้

1. ควบคุมสติให้มั่น อย่าตกใจ หรือตื่นกลัว พยายามจดจำใบหน้า รูปร่าง การแต่งกาย ลักษณะท่าทางให้มากที่สุด แล้วพยายามคิดว่าเราจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร
2. ตอบปฏิเสธทันที ด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น เช่น ไม่ อย่างนะ พร้อมกับหนีออกไปจากสถานการณ์นั้น และรีบโทรศัพท์แจ้งตำรวจที่หมายเลขโทรศัพท์ 191 ทันที บอกรายละเอียดของสถานที่ เหตุการณ์และคนร้าย
3. หากยังถูกตามตื้อหรือถูกประชิดตัว ต้องรีบตะโกนให้คนช่วยทันที เช่น ช่วยด้วยค่ะ ช่วยด้วย เขาหลวนลามหนู



ภาพที่ 9 เหตุด่วนเหตุร้ายโทร 191

ที่มา : <https://highlight.kapook.com/view/123333>

แนวทางในการหาทางออกเมื่อเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. ต้องมีสติ และรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ใครเป็นผู้กระทำ เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นที่ไหน มีใครรู้เห็นเป็นใจหรือมีส่วนเกี่ยวข้องบ้าง
2. ต้องคิดว่าอาจมีเหตุร้ายอื่นๆ ที่จะตามมาอีกได้หรือไม่ อย่างไร เช่น การถูกข่มขู่ การถูกล่วงละเมิดทางเพศซ้ำซาก การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
3. ต้องคิดว่าจะขอความช่วยเหลือจากใคร โดยปกติแล้วผู้ที่ควรรับรู้มากที่สุดควรจะเป็นผู้ปกครอง นอกจากนี้ก็คือ ผู้ที่มีอำนาจในการจัดการ คຸ້ມครองดูแลเรา เช่น ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ เจ้าหน้าที่ตำรวจ ครู อาจารย์ นักกฎหมาย มูลนิธิคุ้มครองเด็กและสตรี เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อที่จะได้รับการคุ้มครองป้องกันไม่ให้ถูกทำร้ายซ้ำเติมอีก

4. ต้องคิดว่าเราจะขอความช่วยเหลือวิธีใดบ้าง เหตุการณ์บางอย่างต้องรีบกระทำทันที เพื่อที่จะได้รับการดูแลอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันเหตุร้ายที่อาจตามมา เช่น การติดโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

5. หากเกิดเหตุร้ายขึ้นต้องขอความช่วยเหลือขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้มีการดำเนินการอย่างถูกต้อง เพราะถ้าไม่ติดตาม หรือดำเนินการดังกล่าว จะทำให้ผู้ที่กระทำการล่วงละเมิดทางเพศได้ใจ ไม่ได้รับการลงโทษและอาจกลับมาทำร้ายตนเองได้อีก หรืออาจไปทำร้ายผู้อื่น

บุคคลหรือหน่วยงานที่จะขอความช่วยเหลือได้

1. บุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจ เช่น ครู ผู้ปกครอง พ่อแม่
2. สถานีอนามัยเจริญพันธุ์ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
3. สถานีตำรวจ
4. โรงพยาบาล
5. มูลนิธิช่วยเหลือเด็กและสตรี

ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

1. ต่อผู้ถูกรกระทำ
 - 1.1 อับอาย สูญเสียความมั่นใจในตนเอง โกรธ หวาดกลัว สูญเสียมิตรภาพ
 - 1.2 กลัวและวิตกกังวลในความปลอดภัยของตนเอง
 - 1.3 เสียสมาธิในการเรียนและการทำงาน
 - 1.4 ในกรณีที่รุนแรงอาจมีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ตั้งครรภ์ ติดโรค บาดเจ็บ และอาจถึงกับเสียชีวิต
2. ต่อผู้กระทำ
 - 2.1 เป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป
 - 2.2 อาจถูกให้ออกจากโรงเรียน
 - 2.3 ถูกให้ออกจากงานหรือถูกดำเนินคดี
 - 2.4 อาจถูกทำร้ายร่างกาย

สรุป

วัยรุ่นชายหญิงมีความหลากหลายในความคิด พื้นฐานทางครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู และอุปนิสัยใจคอ วัยรุ่นบางคนเป็นเด็กเรียน บางคนเป็นเด็กเที่ยว ซึ่งทำให้มีประสบการณ์ในชีวิตเกี่ยวกับเรื่องมุมมองของความรักต่อเพศตรงข้ามแตกต่างกันออกไป กลุ่มที่น่าเป็นห่วงมากคือ วัยรุ่นที่เป็นเด็กเรียนต้องพยายามอย่าหลงเชื่อถ้อยคำหวานหูเกี่ยวกับความรัก จึงให้วัยรุ่นใช้คาถา 5 ข้อ คือ รู้จักปฏิเสธ ลูกหนีทันที ต้องมีสติ มีน้ำใจเที่ยวในที่ปลอดภัย วางแผนและตัดสินใจ และให้ใช้ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ผลที่ตามมาจะทำให้ชีวิตของเราปราศจากปัญหา ควรตั้งใจไว้ว่าเรื่องชีวิตครอบครัวและการแต่งงานเป็นภาระความรับผิดชอบที่เราต้องดูแลให้เป็นไปตามวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของสังคมไทย

การมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่คาดคิดเป็นสถานการณ์และวิกฤตการณ์ที่หากเกิดขึ้นกับผู้ใดย่อมทำให้เกิดอันตรายและความสูญเสียทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคม การรู้จักป้องกันจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญที่สุด การรู้จักดูแลตนเอง ระมัดระวัง สร้างความตระหนักและมีจิตสำนึกในบทบาทตามวัยของตนเองอย่างเหมาะสม จะเป็นมาตรการหนึ่งที่จะช่วยให้หลีกเลี่ยงจากความเสี่ยงและไม่ปลอดภัยได้



ภาพที่ 10 : การแต่งกายให้มิดชิดเป็นวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

ที่มา : <http://xn--42c0afc5c3ab1a6a5d3bb9qne.com/news/details/390> [ออนไลน์]

ใบงานที่ 1

เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายการล่วงละเมิดทางเพศได้
2. บอกประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศได้
3. อธิบายข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การล่วงละเมิดทางเพศ หมายความว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนเขียนอธิบายประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนอธิบายข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

เรื่อง หลักปฏิบัติเมื่อเผชิญสถานการณ์เสี่ยง

ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกหลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

คำชี้แจง

ให้นักเรียนบอกหลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศลงในตาราง

1. หลักการวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. แนวทางในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. หลักการปฏิเสธสถานการณ์เสี่ยง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. หลักการต่อรองสถานการณ์เสี่ยง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. หลักการผิดผ่อนสถานการณ์เสี่ยง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. หลักการขอความช่วยเหลือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 3

เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

คำชี้แจง วิเคราะห์สถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วช่วยกันพิจารณาหามาตรการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด

1. การสวมใส่ชุดเกะออกเดินในที่เปลี่ยว
2. การเมาหมดสติเพราะฤทธิ์สุรา แล้วขึ้นรถรับจ้างกลับบ้านคนเดียว
3. การอยู่ในที่ลับตาคนพร้อมคนรัก โดยให้คนรักสัมผัสร่างกาย
4. การแสดงท่าทียั่ววนเพื่อสนองความต้องการทางเพศกับบุคคลแปลกหน้า
5. การเดินกลับบ้านในซอยเปลี่ยว มีต้นไม้ขึ้นรก และผ่านตึกร้าง
6. การให้บุคคลแปลกหน้าซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์กลับบ้าน
7. การถูกบุคคลในบ้านลวนลามสัมผัสร่างกาย

แบบทดสอบท้ายบทเรียน

เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดไม่ใช่การล่วงละเมิดทางเพศ
 1. จับอวัยวะเพศเด็ก
 2. กอดจูบลูกคำเด็กผู้หญิง
 3. จูบหญิงขายบริการทางเพศ
 4. เด็กผู้ชายร่วมเพศทางทวารหนัก
2. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 1. การปฏิเสธ
 2. การต่อรอง
 3. การผัดผ่อน
 4. การตอบสนอง
3. การสัมผัสแบบใดที่เจตนาเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
 1. กอด
 2. จับมือ
 3. จับหน้าอก
 4. จูบหน้าผาก
4. ปัจจัยในข้อใดที่นำไปสู่ภาวะการถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด
 1. การเที่ยวตามธรรมชาติ
 2. การเที่ยวสถานเริงรมย์
 3. การเที่ยวชมคอนเสิร์ต
 4. การเที่ยวเป็นกลุ่ม
5. การที่หญิงหรือชาย ยอมให้มีการสัมผัสแบบใดแบบหนึ่งขึ้นอยู่กับข้อใดมากที่สุด
 1. ความพอใจยินยอม
 2. เวลา สถานที่ที่เหมาะสม
 3. สภาพแวดล้อมที่เอื้อ
 4. รูปแบบการสัมผัส

6. ข้อใดคือการสัมผัสที่เจตนาล่วงละเมิดทางเพศชัดเจนที่สุด
 1. กอด
 2. จูบปาก
 3. หอมแก้ม
 4. ลูบอวัยวะเพศ
7. การโดนสัมผัสที่ผิดปกติเราควรทำอย่างไรเป็นลำดับแรก
 1. ปรึกษาผู้ใหญ่
 2. บอกให้เขารู้ว่าเราไม่ชอบ อย่าทำ
 3. เก็บความรู้สึกนั้นไว้คนเดียว
 4. เฉยๆ ไม่แสดงอะไร
8. การป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ควรทำอย่างไร
 1. รู้จักปฏิเสธ
 2. สวมถุงยางอนามัย
 3. การใช้ยาคุมกำเนิด
 4. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
9. ข้อใดคือผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ร้ายแรงที่สุด
 1. ตั้งครรภ์
 2. เสียอนาคต
 3. ติดเชื้อโรคเอดส์
 4. เสียใจ เศร้าใจมาก
10. ถ้าหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ควรทำอย่างไรเป็นขั้นแรก
 1. ทำหมัน
 2. ฉีดยาคุมกำเนิด
 3. สวมถุงยางอนามัย
 4. กินยาเม็ดคุมกำเนิด

เฉลยใบงานที่ 1

เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายการล่วงละเมิดทางเพศได้
2. บอกประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศได้
3. อธิบายข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การล่วงละเมิดทางเพศ หมายความว่าอย่างไร

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นการคำพูด สยดสา และการใช้ท่าที รวมไปถึงจนถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน การล่วงละเมิดทางเพศต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้หญิงเป็นหลัก การกระทำใดๆ ก็ตามที่ทำให้ผู้หญิงรู้สึกอับอาย เป็นการล่วงเกินความเป็นส่วนตัว และผู้หญิงไม่ยินยอมพร้อมใจให้ทำ ถือเป็น การล่วงละเมิดทางเพศทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่าการล่วงละเมิดทางเพศนั้น เป็นการกระทำ ที่กว้างขวางกว่าที่เราคิดไว้แต่เดิม

2. นักเรียนเขียนอธิบายประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ

1. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นคำพูด เช่น การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกายที่สื่อไปในทางลามก การเล่าเรื่องตลกลามก การตามจับ ตามตื้อ เกี่ยวพาราสิ การพูดเสียดสีเล่าโลมในที่สาธารณะ การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การกล่าวถึงผู้หญิงหรือผู้ชายในทางลามก

2. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำแต่ไม่ถึงกับถูกเนื้อต้องตัว เช่น การจ้องมองอย่างกรุ่มกริม จ้องมองของสงวน หรือการล่วงเกินด้วยสายตา การโชว์ภาพโป๊ การแอบดูตามห้องน้ำ (ถ้ามอง) การแสดงสีหน้าท่าทางเจ้าชู้ การแสดงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่สื่อถึงเจตนาล่วงเกินทางเพศ ได้แก่ การผิวปากแซว การส่งจูบ การยักคิ้วหล่อดตา การโชว์อวัยวะเพศ การส่งจดหมาย ข้อความ ภาพ ที่สื่อในทางเพศหรือลามก แพร่ภาพถ่ายหรือการเผยแพร่ภาพ ทางอินเทอร์เน็ต สื่อลามก

3. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำชัดเจน ได้แก่ การแตะเนื้อต้องตัวที่ไม่พึงประสงค์ การจับต้องเสื้อผ้า ร่างกาย คอ ผม แขน การกระทำอนาจาร การข่มขืน การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน การยัดนิ้วหรือสิ่งอื่นใดเข้าในช่องคลอด การข่มขืน การข่มขืน

3. นักเรียนอธิบายข้อพึงระวังหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. เมื่อต้องเดินทางด้วยรถโดยสาร ไม่ควรบอกคนแปลกหน้าว่าจะไปไหน ตื่นตัวและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแผนเปลี่ยนเส้นทางได้เสมอ พยายามอยู่ในบริเวณหรือนั่งใกล้คนขับ หากสังเกตพบว่ามีคนติดตามหลังลงจากรถ ให้เดินตรงไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก

2. เมื่อเดินทางด้วยรถแท็กซี่ ก่อนขึ้นรถถ้าสังเกตว่าคนขับไม่น่าไว้วางใจ ควรยกเลิกทันที ทุกครั้งที่ขึ้นรถ ควรจดชื่อ นามสกุลคนขับที่ติดป้ายอยู่ในรถ ระบุบัตรประจำตัวและดูที่อยู่เสมอว่ารถวิ่งในเส้นทางที่ควรจะไปหรือไม่ หากมีเหตุฉุกเฉินให้เปิดประตูรถและลงจากรถทันที

3. เมื่อเดินทางโดยรถส่วนตัว ควรจอดรถในที่ที่มีแสงสว่าง มีรถวิ่งผ่าน หรือใกล้ทางขึ้นลง ตรวจสอบภายในรถและรอบๆ ก่อนเปิดประตูเข้าไปเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนตัวอยู่ในรถ ปิดล็อกประตู คาดเข็มขัดนิรภัย เปิดหน้าต่างเล็กน้อยโดยที่มือและแขนคนร้ายไม่สามารถลอดเข้ามาได้ อย่ารับคนแปลกหน้าขึ้นรถ หลีกเลี่ยงการจอดรถข้างรถบรรทุก ไม่ควรทิ้งของมีค่าไว้ในรถ

4. การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้หญิงเมื่ออยู่ในบ้าน ควรเปิดไฟไว้ที่ประตู ภายในบ้านเสมอ ก่อนนอนตรวจเช็คว่ามีประตูหน้าต่างล็อกไว้เรียบร้อย ไม่ใช่ชื่อ นามสกุลจริง ติดหน้ากล้องไปรษณีย์หน้าบ้านหรือในเครื่องตอบรับโทรศัพท์ ไม่ควรบอกตอบรับโทรศัพท์ว่าท่านไปไหน ไม่ควรให้คนแปลกหน้ารู้ว่าเราอยู่คนเดียว ควรมีเพื่อนบ้านที่สนิท และสามารถไว้วางใจได้ ก่อนเปิดประตูทุกครั้งควรแน่ใจว่าผู้มาหาเป็นใครและอย่าเปิดประตูถ้าไม่แน่ใจ ไม่อนุญาตให้คนแปลกหน้าเข้าใช้โทรศัพท์ในบ้าน

5. เมื่ออยู่ในที่สาธารณะและบนท้องถนน ถ้าสังเกตมีคนติดตามอย่างมีพิรุธ อย่าเข้าบ้านตนเอง ผู้ร้ายจะรู้ว่าเราอยู่ไหนให้ไปหาเพื่อนบ้านที่ไว้วางใจได้หรือสถานที่ที่มีคนมาก และโทรเรียกตำรวจหรือมุ่งตรงไปยังสถานีตำรวจ พึงระวังการใช้ตู้ ATM ในเวลากลางคืนหรือในสถานที่ที่เราไม่คุ้นเคย ไม่ควรเดินบนถนนเปลี่ยว หรือ ซอยเปลี่ยวโดยเฉพาะในเวลากลางคืน บอกใครสักคนให้รู้ว่าคุณกำลังจะไปไหน และเมื่อไหร่จะกลับ โดยเฉพาะเมื่อเดินทางกับคนซึ่งคุณไม่รู้จักดี ไม่ควรขนสัมภาระมากเกินไป ถ้าถือของมากควรวางไว้เพื่อให้มือของตนเองว่าง และพร้อมป้องกันตัว ไม่ควรเล่นโทรศัพท์ หรือสวมหูฟัง ขณะนั้น เดิน ยืนรอรถเมล์ หรือยืนข้างถนน ถ้าหากมีคนเข้ามาถามทางควรยืนห่างอย่างน้อย 2 ก้าวพร้อมระวังตัว หากบริเวณนั้นไม่น่าไว้วางใจ ควรหลีกเลี่ยงการยืนคนเดียว หากป้ายรถเมล์ไม่มีคนเลย ควรเปลี่ยนไปยังป้ายที่มีคนจำนวนมาก

เฉลยใบงานที่ 2

เรื่อง หลักปฏิบัติเมื่อเผชิญสถานการณ์เสี่ยง

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกหลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกหลักปฏิบัติเมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศลงในตาราง

1. หลักการวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยง

- 1.1 มีสติ คิดอย่างรอบคอบ และมีเหตุผล
- 1.2 รู้จักคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ว่าสถานการณ์นี้อาจเกิดอะไรที่ไม่ดีบ้าง
- 1.3 คิดไว้ล่วงหน้าเสมอว่า หากเกิดเรื่องที่ไม่ดีขึ้นจะหนีเอาตัวรอดอย่างไร
- 1.4 รู้ว่าสถานที่ เป็นที่เปลี่ยว ลับตาคนหรือไม่ หากเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นจะใช้วิธีการใด

2. แนวทางในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง

หลีกเลี่ยงด้วยการอ้างอิงกิจกรรมที่ต้องทำเป็นประจำ หรืองานด่วนที่ต้องดำเนินการทันที และต้องแสดงให้ผู้ชักชวนเห็นว่าสิ่งที่เราจะทำนั้นมีความสำคัญต้องปฏิบัติ มิเช่นนั้นอาจเกิดผลเสียต่อตนเองหรือผู้อื่นได้

3. หลักการปฏิเสธสถานการณ์เสี่ยง

- 3.1 ปฏิเสธด้วยท่าทางที่จริงจัง น้ำเสียงหนักแน่น
- 3.2 ต้องใช้ความรู้สึกระบอบเหตุผล
- 3.3 ต้องปฏิเสธย้ำอีกเพื่อยืนยัน
- 3.4 หากถูกเข้าขี้ขี้มากๆ ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูด

4. หลักการต่อรองสถานการณ์เสี่ยง

การต่อรองเป็นทักษะที่ใช้เมื่อจะปฏิเสธการถูกชักชวน การรับเหมาหรืออาจถูกสบประมาท เพื่อให้เราทำตามที่เขาชักชวน สามารถต่อรองได้โดยกำหนดกิจกรรมที่มีประโยชน์ไม่เสี่ยงต่อความเสียหาย เช่น ชวนเขาไปเล่นกีฬา

5. หลักการผิดผ่อนสถานการณ์เสี่ยง

เราสามารถให้การผิดผ่อน โดยขอเลื่อนเวลาการกระทำไปตามคำชักชวนของเพื่อนออกไปอีก เช่น เมื่อถูกชักชวนไปเที่ยวเราก็ผิดผ่อนเป็นคราวหน้า และเมื่อถูกชักชวนอีก ก็ผิดผ่อนเป็นคราวหน้าอีก ผู้ชักชวนก็เลิกชวนไปเอง

6. หลักการขอความช่วยเหลือ

- 6.1 มีสติและต้องรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง
- 6.2 คิดว่าอาจมีเหตุร้ายอื่นๆ ที่จะตามมาอีกได้
- 6.3 คิดว่าจะขอความช่วยเหลือจากใคร โดยปกติแล้วผู้ที่ควรรับรู้มากที่สุดควรจะเป็นผู้ปกครอง
- 6.4 คิดว่าเราจะขอความช่วยเหลือเวลาใด
- 6.5 หากเกิดเหตุร้ายขึ้นต้องขอความช่วยเหลือขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องให้มีการดำเนินการอย่างถูกต้อง

เฉลยใบงานที่ 3

เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนาถาแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้ บอกการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

คำชี้แจง วิเคราะห์สถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วช่วยกันพิจารณาหามาตรการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด

สถานการณ์	มาตรการป้องกัน
1. การสวมใส่ชุดเกะออกเดินในที่เปลี่ยว	พยายามเดินอย่างรวดเร็ว ให้ถึงที่หมายโดยเร็ว
2. การเมาหมดสติเพราะฤทธิ์สุรา แล้วขึ้นรถรับจ้างกลับบ้านคนเดียว	อย่าให้เข้าไปส่งในบ้าน ส่งหน้าบ้าน แล้วเรียกคนในบ้านโดยเร็ว
3. การอยู่ในที่ลับตาคนพร้อมคนรัก โดยให้คนรักสัมผัสร่างกาย	รู้จักการปฏิเสธ และหลีกเลี่ยงการอยู่สองต่อสอง หรือทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา
4. การแสดงท่าที่ยั่วยวนเพื่อสนองความต้องการทางเพศกับบุคคลแปลกหน้า	สวมถุงยางอนามัย หรือ กินยาคุมกำเนิด
5. การเดินกลับบ้านในซอยเปลี่ยว มีต้นไม้ขึ้นรก และผ่านตึกร้าง	ควรกลับในเวลากลางวันที่สามารถเห็นได้ชัดเจน
6. การให้บุคคลแปลกหน้าซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์กลับบ้าน	ส่งให้คนแปลกหน้าลงในที่ชุมชน
7. การถูบบุคคลในบ้านลวนลามสัมผัสร่างกาย	ปฏิเสธ ร้องขอความช่วยเหลือ บอกผู้ปกครอง

เฉลยแบบทดสอบท้ายบทเรียน

เรื่อง การถูกล้วงละเมิดทางเพศ

1.	3
2.	4
3.	3
4.	2
5.	1
6.	4
7.	2
8.	1
9.	3
10.	3

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์และคณะ. (2550). **หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2550). **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์. (2554). **คู่มืออาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุชาติ โสสมประยูร และคณะ. (2545). **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) เล่ม 2**. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- _____. (2547). **เพศศึกษา หนังสือคั่นคว่ำสำหรับระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- องค์การแพธ (PATH). **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. กรุงเทพฯ : บริษัทเออร์เจนแทค จำกัด.
- ภาพการกระทำอนาจาร เป็นการล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำชัดแจ้ง. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <https://news.mthai.com/general-news/564819.html>
- ภาพหากโดนลวนลามบนรถโดยสาร ควรร้องขอความช่วยเหลือให้คนบนรถช่วยทันที. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <https://program.thaipbs.or.th/NaReeKraJang/episodes/39507>
- ภาพควรปิดประตู และล็อคประตูรถทุกครั้งก่อนสตาร์ทรถ. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <http://us.emedemujer.com/lifestyle/los-siete-pecados-capitales-al-volante/>
- ภาพการรอรถโดยสารประจำทาง ควรเลือกป้ายรถที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <http://www.talkatalka.com/lifestyle>

บรรณานุกรม (ต่อ)

ภาพปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศมีแนวโน้มสูงขึ้น. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. 2552 : 1

ภาพการใช้ทักษะการปฏิเสธในกรณีที่ถูกชักชวนให้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <https://japantoday.com/category/features/lifestyle>

ภาพหากตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ควรตะโกนขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นทันที. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=jMU0jcE3xiw>

ภาพหลีกเลี่ยงการอยู่กับผู้ชายสองต่อสองในบ้าน. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <http://iam.hunsa.com/byline/article/76039>

ภาพเหตุด่วนเหตุร้ายโทร 191. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <https://highlight.kapook.com/view/123333>

ภาพการแต่งกายให้มิดชิดเป็นวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2558, จาก <http://xn--42c0afc5c3ab1a6a5d3bb9qne.com/news/details/390>