

ພາກທີ 12

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງ - ຊາຍ	182
ບົດບາດຍິງ - ຊາຍຖືກຖ່າຍທອດແນວໃດ?	182
ບົດບາດຍິງ-ຊາຍເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍເວລາໃດ?	183
ຜົນກະທົບຂອງບົດບາດຍິງຊາຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດ	184
ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ	184
ບັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດຂອງທ່ານ	186
ມີຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຈາກການມີເພດສຳພັນ	186
ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ	189
ລົມກັນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກວ່າ	192
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	194
ກິດຈະກຳເພື່ອບັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ	194

ໃນພາກນີ້ຈະກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດ ແລະ ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອເຮັດໃຫ້ການມີເພດສຳພັນປອດໄພກວ່າ.

ສ່ວນລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບ:

- ການຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ,” ໜ້າ 196.
- ການຂົ່ມເຊື່ອທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ວິທີປິ່ນປົວ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ,” ໜ້າ 260.
- ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, ເບິ່ງໜ້າ 326 ແລະ “ຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ແມ່ຍິງ”. ໜ້າ 312.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ສຸຂະພາບ ທາງເພດ



ການມີເພດສໍາພັນແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດ. ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຍັງບໍ່ທັນມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດ, ບໍ່ໄດ້ສະແດງອອກເຖິງຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ຫຼື ການຖືພາ ໃນຈຳນວນທີ່ເຂົາເຈົ້າຫວັງຢາກຈະໄດ້. ຫຼືສໍາລັບແມ່ຍິງບາງຈຳພວກ, ການມີເພດສໍາພັນອາດຈະເປັນພຽງແຕ່ພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມເປັນແມ່ຍິງເທົ່ານັ້ນ.

ການມີເພດສໍາພັນອາດຈະເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ສໍາພັນຂອງຊີວິດ, ແຕ່ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບໄດ້ເຊັ່ນ: ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຊຶ່ງຄຸກຄາມຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ, ການຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ ຫຼື ຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈທີ່ມາຈາກການຂົ່ມຂືນ.

ສ່ວນຫຼາຍບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້. ແຕ່ຢູ່ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບການເກີດມາເປັນແມ່ຍິງອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບບັນຫາຂອງການມີສຸຂະພາບທາງເພດທີ່ດີ. ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບທາງເພດທີ່ດີ, ແມ່ຍິງຕ້ອງສາມາດເຮັດສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ສະແດງອອກເຖິງລັກສະນະການພົວພັນທາງເພດທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມສຸກ.
- ຄິດເລືອກຄູ່ນອນຂອງລາວເອງ.
- ເຈລະຈາກ່ຽວກັບເວລາ ແລະ ວິທີທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.
- ຕັດສິນໃຈ ແລະ ເລືອກເວລາທີ່ຈະຖືພາ.
- ຫຼີກເວັ້ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ.
- ປາດສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, ລວມທັງການບັງຄັບຂົ່ມຂືນບົດນີ້ແມ່ນໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳແນະນຳຕ່າງໆກ່ຽວກັບຈະມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ ແລະ ຢ່າງມີຄວາມສຸກຄືແນວໃດ. ມັນກໍຍັງແນະນຳບາງວິທີການທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເພື່ອເອົາຂະນະການເຊື່ອຖືແບບຜິດໆ ແລະ ເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ເປັນເວລາດົນມາແລ້ວທີ່ພວກເຮົາເບິ່ງຂ້າມແລະມີຄວາມຢ້ານກົວກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ Oaxaca, Mexico

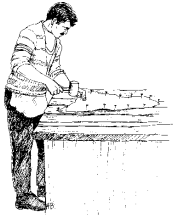
High Quality Leadership International
Field Draft Copy

ເພດ ແລະ ບົດບາດ

ແຕ່ລະຄົນເກີດມາພ້ອມກັບຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ. ຍ້ອນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງຮ່າງກາຍນີ້ເອງທີ່ເພິ່ນກຳນົດເພດຂອງແຕ່ລະຄົນ.

ບົດບາດທາງເພດຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນອີກໃນວິຖີທາງທີ່ຊຸມຊົນໄດ້ກຳນົດຂຶ້ນວ່າອັນໃດເປັນບົດບາດຂອງແມ່ຍິງ ຫຼື ອັນໃດເປັນບົດບາດຂອງຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ລະຊຸມຊົນຄາດຫວັງໃຫ້ແມ່ຍິງແລະຜູ້ຊາຍມີທ່າທາງ, ຄວາມຄິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປະຕິບັດຕົນໄປໃນທິດທາງສະເພາະຂອງໃຜລາວ, ຍ້ອນພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍເທົ່ານັ້ນ. ຢູ່ໃນຊຸມຊົນທົ່ວໄປ, ແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະເປັນຜູ້ແຕ່ງກິນ, ຕັກນ້ຳ, ເອົາພື້ນ ແລະ ບົວລະບັດລູກ ແລະ ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສຳລັບຜູ້ຊາຍແມ່ນຄາດຫວັງໄວ້ວ່າເຂົາເຈົ້າຄວນຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກເຮືອນເພື່ອລ້ຽງດູຄອບຄົວ ແລະ ພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ເຖົ້າແກ່ແລ້ວ, ພ້ອມທັງມີໜ້າທີ່ປົກປ້ອງຄອບຄົວຈາກເຫດຮ້າຍທັງປວງ.

ບົດບາດຍິງ - ຊາຍທີ່ສ້າງຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນບໍ່ຄືກັນກັບຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍລະຫວ່າງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນ, ບາງກິດຈະກຳເຊັ່ນຊັກລົດ ແລະ ເຄື່ອງຖືກຈັດໃຫ້ເປັນ “ວຽກຂອງແມ່ຍິງ”. ແຕ່ວຽກອັນອື່ນແມ່ນປ່ຽນໄປຕາມທ້ອງຖິ່ນ, ຊຶ່ງອີງໃສ່ປະເພນີ, ກົດໝາຍ ແລະ ສາສະໜາຂອງທ້ອງຖິ່ນນັ້ນໆ. ບົດບາດຍິງ - ຊາຍໃນສັງຄົມສາມາດແຕກຕ່າງກັນຢູ່ພາຍໃນຊຸມຊົນເອງ, ຊຶ່ງອີງໃສ່ລະດັບການສຶກສາຂອງແຕ່ລະຄົນທີ່ມີ, ສະຖານະພາບຂອງແມ່ຍິງຢູ່ໃນສັງຄົມ ຫຼື ອາຍຸຂອງລາວ. ຕົວຢ່າງ, ຢູ່ໃນບາງທ້ອງຖິ່ນແມ່ຍິງຢູ່ໃນຊົນຊັ້ນໃດໜຶ່ງອາດຈະຄາດຫວັງໃຫ້ເຮັດວຽກບ້ານ, ໃນຂະນະດຽວກັນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນມີສິດເລືອກວຽກຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ເຮັດວຽກຕ່າງກັນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ສ່ວນໜຶ່ງຂອງບົດບາດຍິງ-ຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ບົດບາດຍິງຊາຍຖືກຖ່າຍທອດແນວໃດ

ບົດບາດຍິງຊາຍຖືກຖ່າຍທອດຈາກພໍ່ແມ່ໄປຫາລູກ. ໃນເວລາທີ່ລູກຍັງນ້ອຍ, ພໍ່ແມ່ປະຕິບັດຕໍ່ລູກສາວ ແລະ ລູກຊາຍແຕກຕ່າງກັນ - ບາງຄັ້ງພໍ່ແມ່ເຮັດໄປຢ່າງບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ. ພວກລູກໆສິ່ງຊອມເບິ່ງພໍ່ແມ່ຢ່າງໃກ້ຊິດ, ສັງເກດເບິ່ງວ່າພວກເພິ່ນປະພຶດຕົວແນວໃດ, ເພິ່ນປະຕິບັດຕໍ່ກັນ ແລະ ກັນແນວໃດ ແລະ ບົດບາດຂອງພວກເພິ່ນຢູ່ໃນຊຸມຊົນມີຫຍັງແດ່.

ໃນເມື່ອລູກເຕົ້າໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຍອມຮັບບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນ, ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ພໍໃຈເພາະວ່າພໍ່ແມ່ມີອຳນາດຫຼາຍກວ່າ. ບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າແມ່ນໃຜ ແລະ ມີຫຍັງແດ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ເຮັດຫຼືໃຫ້ເປັນ.

ໃນເມື່ອໂລກໄດ້ປ່ຽນໄປແລ້ວ, ບົດບາດຍິງ-ຊາຍກໍ່ປ່ຽນໄປຄືກັນ. ຄົນໜຸ່ມຫຼາຍໆຄົນຢາກຈະດຳລົງຊີວິດທີ່ແຕກຕ່າງກັບຂອງພໍ່ ແລະ ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນເປັນການຢາກເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ, ແຕ່ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຫາກສູ້ຊົນ ເພື່ອກຳນົດບົດບາດທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າໃໝ່, ພວກເຂົາຍັງສາມາດປັບປຸງສະພາບທາງເພດສຳພັນຂອງພວກເຂົາ.

HealthAid International
Field Copy

ບົດບາດຍິງ-ຊາຍມີຜົນຮ້າຍເວລາໃດ

ການປະຕິດບັດຕາມບົດບາດທີ່ຊຸມຊົນຄາດຫວັງໄວ້ນັ້ນອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພໍໃຈ ແລະ ອາດສ້າງໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກຄ້າຍກູ້ກັບວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນຊັບສົມບັດ. ແຕ່ບົດບາດເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດຈຳກັດທາງເລືອກຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກມີຄຸນຄ່າຕໍ່າກວ່າຜູ້ຊາຍ. ຖ້າວ່າກໍລະນີນີ້ທາງເກີດຂຶ້ນໝົດທຸກຄົນລວມມີຕົວແມ່ຍິງເອງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງລາວກໍຈະທົນທຸກກັບມັນເໝືອນກັນ.



ໂດຍທົ່ວໄປ, ແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ໃຫ້ເປັນເມຍແລະແມ່. ແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນກໍພໍໃຈກັບບົດບາດນີ້ຫຼາຍ ແລະ ມັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສະຖານະພາບໃນຊຸມຊົນ. ແມ່ຍິງກຸ່ມອື່ນອີກຢາກຈະເຮັດຕາມຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ແຕ່ ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດຕາມທາງເລືອກນັ້ນ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຖືກຄາດຫວັງໄວ້ວ່າລາວຄວນຈະມີລູກຫຼາຍຄົນ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີໂອກາດໜ້ອຍທີ່ຈະຮຽນຮູ້ຄວາມສາມາດອື່ນ

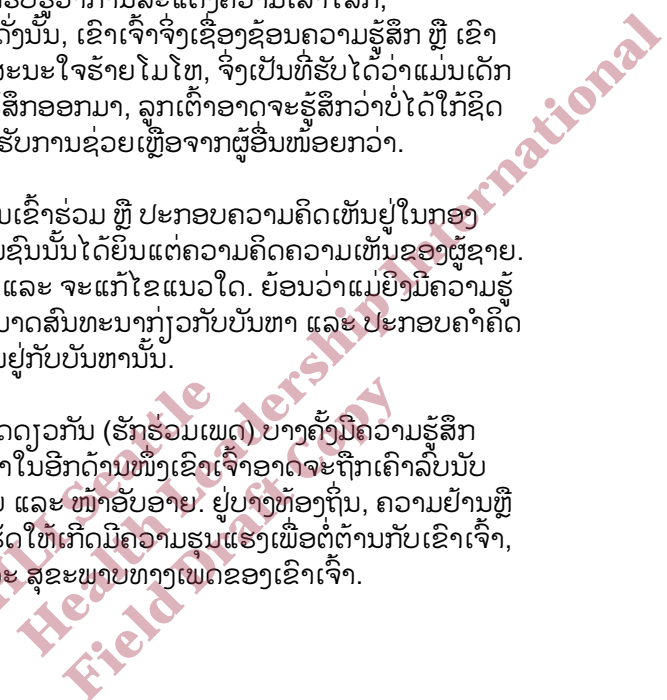
ໃໝ່ ຫຼື ບໍ່ມີໂອກາດໄປໂຮງຮຽນ. ເວລາຂອງລາວສ່ວນໃຫຍ່ຈະຖືກນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການບົວລະບັດເອົາໃຈໃສ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ອື່ນ. ຫຼື ໃນກໍລະນີລາວບໍ່ສາມາດມີລູກ, ຊຸມຊົນອາດຈະເຫັນລາວມີຄຸນຄ່າໜ້ອຍກວ່າແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນ.

ຊຸມຊົນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ວຽກຂອງຜູ້ຊາຍຫຼາຍກວ່າຂອງແມ່ຍິງ. ຕົວຢ່າງ, ແມ່ຍິງອາດຈະເຮັດວຽກໝົດມື້ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນລາວກໍແຕ່ງກິນ, ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ດູແລລູກໃນເວລາກາງຄືນ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າວຽກຂອງຜົວລາວນັ້ນຖືກຈັດໃຫ້ມີຄວາມສຳຄັນກວ່າ, ລາວຈຶ່ງເອົາໃຈໃສ່ກັບການພັກຜ່ອນຂອງຜົວຂອງລາວຫຼາຍກວ່າຂອງລາວອີກ. ລູກຂອງແມ່ຍິງຜູ້ນີ້ກໍເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາພ້ອມດ້ວຍຄວາມຄິດທີ່ວ່າວຽກຂອງຜູ້ຊາຍສຳຄັນກວ່າ ແລະ ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ແມ່ຍິງໜ້ອຍກວ່າ.

ແມ່ຍິງຖືກຈັດໃຫ້ເປັນຜູ້ທີ່ໃຈອ່ອນກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ເຂົາເຈົ້າສາມາດສະແດງອາລົມນີ້ກັບຜູ້ອື່ນໄດ້. ແຕ່ກົງກັນຂ້າມ, ຜູ້ຊາຍຖືກສິດສອນໃຫ້ຮັບຮູ້ວ່າການສະແດງຄວາມເລົ່າໂສກ, ຄວາມອ່ອນໄຫວອອກມາຖືວ່າ “ບໍ່ແມ່ນຜູ້ຊາຍ”. ດັ່ງນັ້ນ, ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງເຊື່ອຊັອນຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດຈະສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາໃນລັກສະນະໃຈຮ້າຍໂມໂຫ, ຈຶ່ງເປັນທີ່ຮັບໄດ້ວ່າແມ່ນເດັກຜູ້ຊາຍ. ໃນເມື່ອຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາ, ລູກເຕົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບພໍ່ ແລະ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ, ຜູ້ຊາຍມັກຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນໜ້ອຍກວ່າ.

ແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຖືກຊຸກຍູ້ໃຫ້ເວົ້າອອກມາ - ຫຼື ຖືກຫ້າມເຂົ້າຮ່ວມ ຫຼື ປະກອບຄວາມຄິດເຫັນຢູ່ໃນກອງປະຊຸມບ້ານ. ອັນນີ້ໝາຍຄວາມວ່າບ້ານນັ້ນ ຫຼື ຊຸມຊົນນັ້ນໄດ້ຍິນແຕ່ຄວາມຄິດຄວາມເຫັນຂອງຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ: ເຂົາເຈົ້າເຫັນວ່າບັນຫານັ້ນເປັນແນວໃດ ແລະ ຈະແກ້ໄຂແນວໃດ. ຍ້ອນວ່າແມ່ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກແລະປະສົບການຫຼາຍ, ໃນເມື່ອເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາ ແລະ ປະກອບຄຳຄິດເຫັນເພື່ອປ່ຽນແປງແລ້ວ ທັງໝົດຊຸມຊົນກໍຕ້ອງທົນຢູ່ກັບບັນຫານັ້ນ.

ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທີ່ມີເພດສຳພັນກັບຄົນໃນເພດດຽວກັນ (ຮັກຮ່ວມເພດ) ບາງຄັ້ງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຖືກໂດດດ່ຽວຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຊິ່ງວ່າໃນອີກດ້ານໜຶ່ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກເຄົາລົບນັບຖື ແຕ່ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຢູ່ຢ່າງບົດລັບ ແລະ ໜ້າອັບອາຍ. ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນ, ຄວາມຢ້ານຫຼືຄວາມບໍ່ເຂົ້າໃຈຄົນທີ່ຮັກຮ່ວມເພດ, ບາງຄັ້ງໄດ້ເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮຸນແຮງເພື່ອຕໍ່ຕ້ານກັບເຂົາເຈົ້າ, ອັນນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ເພດຍິງ

**ຜົນກະທົບຂອງ
ບົດບາດຍິງ -
ຊາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ
ທາງເພດ**

ມັນມີຄວາມໝາຍແນວໃດກາງທີ່ຈະເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢູ່
ບ່ອນທີ່ຊຸມຊົນມີຄວາມເຊື່ອຖືກ່ຽວກັບເພດ ແລະ ເພດຊາຍເຊິ່ງມັນມີການພົວ
ພັນທາງເພດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງຂອງພວກເຂົາ. ບາງ
ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງມັກມີຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນທີ່ອະທິບາຍຂ້າງລຸ່ມ
ນີ້. ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ຜົນຮ້າຍຕ່າງໆມັນສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ກັບບົດບາດ
ຍິງ-ຊາຍ-ຄວາມດ້ອຍໂອກາດ, ຫຼື ທາງເລືອກຂອງເພດຍິງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຮັດໃຫ້ພວກ
ເຂົາຮູ້ວ່າເຂົາມີຄຸນຄ່າຂອງໂຕເຂົາເອງ. ນີ້ມັນຈະສາມາດປ້ອງກັນແມ່ຍິງຈາກການ
ຖືກຂົ່ມຂູ່ທາງເພດ. ຊຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການມີບັນຫາທາງ
ສຸຂະພາບທາງເພດ.

ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາບໍ່
ແມ່ນສິ່ງທີ່ໜ້າອັບ
ອາຍ, ຮ່າງກາຍຂອງ
ເຮົາເຮັດໃຫ້ເຮົາ
ສາມາດຈັບບາຍ
ແລະ ບົວລະບັດ
ຜູ້ອື່ນໄດ້, ແລະ ເຮັດ
ໃຫ້ເຮົາພໍໃຈ
ກັບການມີເພດ
ສຳພັນໄດ້.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ: ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າອາຍ.

ພໍ່ແມ່ເລີ່ມສິດສອບລູກກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າທັນທີທີ່ລູກເກີດ.
ພໍ່ແມ່ບໍ່ໄດ້ສອນໂດຍກົງ, ແຕ່ວິທີທີ່ເຂົາເຈົ້າອ້ອມລູກແລະນຳສຽງທີ່ເຂົາເຈົ້ານຳໃຊ້
ນັ້ນລະແມ່ນເຂົາເຈົ້າສອນລູກ. ໃນເມື່ອເດັກຍິງເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ, ລາວກໍ່ຊອກຮູ້
ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ ຂອງລາວ. ລາວຢາກຮູ້ວ່າແຕ່ລະພາກສ່ວນເອີ້ນວ່າ
ແນວໃດ ແລະ ເປັນຫຍັງ ອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວຈຶ່ງແຕກ
ຕ່າງກັບຂອງເດັກຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ລາວຖືກຕຳນິຍົມຄວາມຊອກຮູ້
ຂອງລາວເອງ ແລະ ລາວຈະຖືກເຕືອນວ່າ: "ເດັກ ຍິງທີ່ໜ້າຮັກ"
ຈະບໍ່ຖາມເລື່ອງແບບນີ້. ຖ້າລາວຈັບບາຍອະໄວຍະວະເພດ,
ລາວກໍ່ຈະຖືກສອນວ່າ: ມັນເບື້ອນ ຫຼື ແມ່ນບ່ອນທີ່ໜ້າອາຍ ແລະ
ລາວຄວນຈະປົກປິດພາກ ສ່ວນອະໄວຍະວະເພດຂອງລາວໄວ້.



ພໍ່ແມ່ສອນລູກຍິງວ່າຮ່າງກາຍຂອງລາວເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າ
ອາຍ, ຊຶ່ງເປັນຜົນໃຫ້ລາວບໍ່ກ້າຖາມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ
ຂອງ
ລາວ ໃນເວລາຂຶ້ນປ່າວສາວ, ການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ
ກ່ຽວກັບການພົວພັນທາງເພດ. ລາວອາດຈະເຂົ້ນອາຍທີ່ຈະເວົ້າສູ່
ອສບ ພັງ, ເພາະວ່າລາວບໍ່ຮູ້ວ່າພາກ ສ່ວນຮ່າງກາຍຂອງລາວເອີ້ນວ່າແນວໃດ
ຫຼື ລາວຄວນຖາມຄຳຖາມໃດແດ່. ໃນເວລາທີ່ລາວເລີ່ມມີເພດສຳພັນ,
ລາວກໍ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າຮ່າງກາຍ ຂອງລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດແນວໃດ, ຫຼື
ລາວບໍ່ຮູ້ວ່າລາວ
ຈະຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການແນວໃດ ຫຼື ຈະປ້ອງກັນ
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສຳພັນແນວໃດ.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ: ແມ່ຍິງຈະບໍ່ມີຄວາມສຸກໄດ້ໂດຍປາດສະ

ຈາກຜູ້ ຊາຍແມ່ຍິງບາງຄົນບໍ່ຕ້ອງການແຕ່ງງານ ຫຼື ມີການພົວພັນທາງເພດກັບ
ຜູ້ຊາຍ. ແມ່ຍິງອີກກຸ່ມໜຶ່ງມັກຈະມີການພົວພັນກັບແມ່ຍິງດ້ວຍກັນ. ເຖິງວ່າແມ່ຍິງ
ຈຳພວກນີ້ປະເຊີນກັບການແບ່ງແຍກ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກ.
ຄວາມຄິດທີ່ວ່າແມ່ຍິງສາມາດຢູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກໄດ້ສະເພາະແຕ່ຢູ່ຮ່ວມກັບ
ຜູ້ຊາຍເທົ່ານັ້ນແມ່ນນຳໃຊ້ເພື່ອເປັນຂໍ້ແກ້ຕົວເພື່ອຄວບຄຸມຊີວິດຂອງແມ່ຍິງເອົານັ້ນ,
ຫຼື ບາງຄັ້ງຍັງນຳໃຊ້ເພື່ອແກ້ຕົວໃນກໍລະນີຂົ່ມຂຶ້ນອີກ. ເຂົາເຈົ້າໝາຍຄວາມ
ວ່າຄວາມສາມາດທາງເພດສຳພັນຂອງແມ່ຍິງແມ່ນສິ່ງ ສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບເຂົາ
ເຈົ້າ ແລະ ມີແຕ່ຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຊາຍ ວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງສາມາດເຮັດໄດ້. ຄວາມ
ເຊື່ອຖືທີ່ເຮັດໃຫ້ ແມ່ຍິງທີ່ຖອຍໃຈ ແລະ ກິດກັນບໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຄິດຫາວິທີອື່ນ
ໄດ້ອີກ.



HLI Health Communication
Field Draft

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ: ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງເປັນສົມບັດຂອງຜູ້ຊາຍ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນ, ແມ່ຍິງຖືກປະຕິບັດນຳຄ້າຍຄືກັບຊັບສົມບັດຂອງພໍ່ ຫຼື ຜົວ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງ ເດັກ, ເຂົາເຈົ້າຂຶ້ນກັບພໍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າຊຶ່ງສາມາດຈັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແຕ່ງງານ ຫຼື ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ພໍ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ ໄດ້ເລືອກໃຫ້ເຮັດ. ຜູ້ທີ່ຈະແຕ່ງງານກັບເຂົາເຈົ້າຊຳພັດຄາດຫວັງວ່າຊັບສົມບັດ ຂອງລາວຕ້ອງ “ສົດ” ແລະ ບໍ່ຖືກທຳລາຍດ້ວຍຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນ, ດັ່ງນັ້ນ, ຜົວ ຂອງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຫວັງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງບໍລິສຸດ. ຫຼັງຈາກແຕ່ງງານ, ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະນຳໃຊ້ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພໍໃຈເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີເພດສຳພັນກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໄດ້ ແຕ່ແມ່ຍິງເອງແມ່ນມີກັບແຕ່ຜົວຂອງເຂົາເຈົ້າແຕ່ຜູ້ດຽວ.

ຄວາມເຊື່ອຖືອັນນີ້ແມ່ນມີຜົນຮ້າຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ. ຍິງໜຸ່ມໄດ້ຖືກສິດສອນມາທຳນອງທີ່ແມ່ນຜູ້ອື່ນ ເປັນຜູ້ທີ່ເຮັດການຕັດສິນໃຈທີ່ສຳຄັນສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບວ່າເຂົາເຈົ້າ ຕ້ອງ ການອັນໃດ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຊຳນານອັນໃດທີ່ຈະປະກອບສ່ວນເຂົາໃນຊຸມຊົນ. ຍ້ອນວ່າຄວາມ ບໍລິສຸດໄດ້ຖືກຕີລາຄາຢ່າງສູງ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໄດ້ແຕ່ງງານແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດ ຈະພະຍາຍາມຮັກສາຄວາມບໍລິສຸດໄວ້ໂດຍມີການຮ່ວມເພດແບບບໍ່ປອດໄພ. ຕົວຢ່າງ: ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານ (ເພື່ອວ່າເຍື້ອພິມມະຈາລີຂອງເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ຂາດ) ແຕ່ເຮັດ ແບບນີ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຫຼາຍຂຶ້ນ. ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມມີການ ຮ່ວມເພດ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ມີສິດທີ່ຈະປຶກສາກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວຮ່ວມກັບຄູ່ນອນຂອງ ເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ວ່າປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.

ແຕ່ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ເປັນເຈົ້າຂອງຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແຕ່ຢ່າງໃດ. ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງແມ່ນຂອງເຂົາ ເຈົ້າເອງ, ແລະ ເຂົາເຈົ້າຄວນຈະສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າຈະແບ່ງປັນມັນໃຫ້ໃຜ, ເວລາໃດ ແລະ ແນວໃດ.

ຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ: ແມ່ຍິງມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດໜ້ອຍກວ່າ

ແມ່ຍິງໄດ້ຖືກສິດສອນວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ອັນໜຶ່ງຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການ ທາງເພດຂອງຜູ້ເປັນຜົວ. ແຕ່ຖ້າເຂົາເຈົ້າເປັນ “ແມ່ຍິງທີ່ດີ” ເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມ ເພດນັ້ນສືບຕໍ່ຍາວນານແຕ່ບໍ່ແມ່ນວ່າຄວາມຕ້ອງການມາຈາກເຂົາເຈົ້າ.

ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ຄວາມເຊື່ອຖືອັນນີ້ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບທາງເພດຂອງ ແມ່ຍິງ. ທຳອິດ, ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຊື່ອວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄວນຈະຄິດເຖິງການຮ່ວມ ເພດຈະບໍ່ໄດ້ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ. ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກຈະ ຮຽນຮູ້ເລື່ອງການວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ຊອກຫາ ແລະ ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າຮູ້ຂໍ້ມູນແລ້ວແຕ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ກ້າທີ່ຈະສົນທະນາກັບຄູ່ນອນຂອງ ເຂົາເຈົ້າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດສົນທະນາກ່ຽວກັບການ ພົວພັນທາງເພດ ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີ ປະສົບການທາງດ້ານເພດ ແລະ ສະຫຼຸບເຂົາເຈົ້າເປັນ “ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ດີ”.

ຍິງໜຸ່ມບາງຄົນໄດ້ແຕ່ງ ງານຕັ້ງແຕ່ລາວຍັງນ້ອຍ ຢູ່ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລາວ ບໍລິສຸດ. ສິ່ງນີ້ເຮັດ ໃຫ້ມີບັນຫາທາງດ້ານສຸ ຂະພາບທັງຂອງລາວເອງ ແລະ ລູກ (ເບິ່ງໜ້າ 59).

ຂ້ອຍຈະປ່ອຍລາວລ່ວງເກີນໄປ ຮອດໃສ? ຂ້ອຍມັກລາວ ແຕ່ຂ້ອຍຢ້ານສິ່ງທີ່ລາວຈະ ຄິດຈະເຮັດຕໍ່ໄປ.



ໃນເວລາທີ່ມີເພດສຳພັນ ເຂົາເຈົ້າມັກຈະປ່ອຍໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງ ເຂົາເຈົ້າຄວບຄຸມວິທີການຂອງການພົວພັນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຊຶ່ງລວມ ມີເວລາ ແລະ ວິທີການຮ່ວມເພດເຖິງວ່າທັງຄູ່ເຂົາເຈົ້າພະຍາຍາມຈະຫຼີກ ເວັ້ນການຖືພາ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມ ເພດກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນກໍ່ຕາມ. ໃນລັກສະນະນີ້, ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະ ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ແຕ່ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ເປັນທຳມະຊາດຂອງຊີວິດ, ເຊິ່ງແມ່ຍິງສາມາດມີຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ພໍໃຈເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ.

Healthcare International
Field Draft Copy

ປັບປຸງ ສຸຂະພາບ ທາງເພດ ຂອງທ່ານ

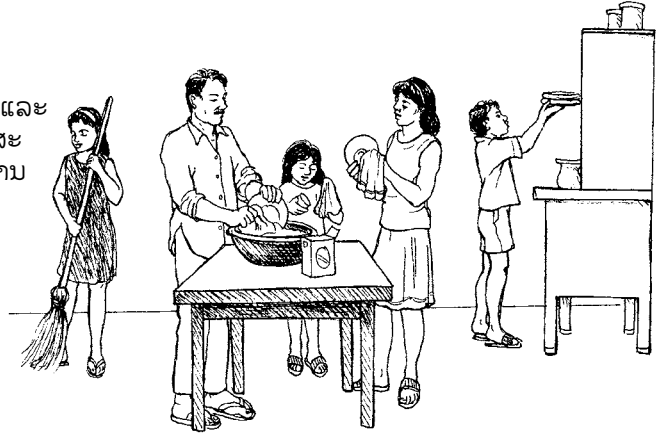


ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ
ເພດສໍາພັນ, 185
HIV/AIDS, 311

ປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດມີຄວາມໝາຍວ່າ:

- ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ ແລະ ອັນໃດແດ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາພໍໃຈ. ອ່ານເພີ່ມເນື້ອໃນຕໍ່ໄປກ່ຽວກັບຄວາມພໍໃຈທາງເພດ.
- ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ ແລະ ຊຶມເຊື້ອທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ. ຂໍ້ມູນໝາຍຄວາມວ່າແມ່ຍິງຈະຕ້ອງເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ, ລວມທັງໂລກເອດສ (HIV/AIDS) ແມ່ຍິງຕ້ອງການຄວບຄຸມການນໍາໃຊ້ວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນເໝືອນກັນ. ລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການຄັດເລືອກວິທີທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດສໍາລັບທ່ານໃຫ້ອ່ານໃນພາກ “ການວາງແຜນຄອບຄົວ”. ສໍາລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພ, ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 189 .
- ປ່ຽນແປງບົດບາດຍິງ - ຊາຍທີ່ມີຜົນຮ້າຍ, ລວມທັງຄວາມເຊື່ອຖືກ່ຽວກັບຄວາມສໍາພັນທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງການເວລາເພາະວ່າທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕ້ອງພັດທະນາແນວທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນການພົວພັນຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ການນັບຖືເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນໄດ້ສະແດງອອກໃນຫຼາຍໆຂອບເຂດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

ການນັບຖືຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນມັນສາມາດສະແດງອອກຫຼາຍດ້ານຂອງຊີວິດ.



ທັງຊາຍ ແລະ ຍິງແມ່ນມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ສາມາດຄອບຄຸມຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນເອງໄດ້.

ມີຄວາມຮູ້ສຶກພໍໃຈຫຼາຍຂຶ້ນຈາກການມີເພດສໍາພັນ

ແມ່ນເລື່ອງບໍ່ກະຕືທີ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຢາກມີຄວາມສຸກຮ່ວມກັນໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ເມື່ອຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ວ່າຜູ້ໜຶ່ງມັກໃຫ້ລົມເລື່ອງເພດແນວໃດ, ຫຼືຮູ້ວ່າເມື່ອຖືກຈັບຕ້ອງປ່ອນໃດທີ່ຄຸ້ນອນມັກແລ້ວ, ທັງສອງຄົນກໍຈະມີຄວາມສຸກຫຼາຍກວ່າ.



ຂາດຄວາມຕ້ອງການ

ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໜຶ່ງມີຄວາມສຸກບໍ່ຄວນຈະເປັນຜົນຮ້າຍໃຫ້ແກ່ອີກຜູ້ໜຶ່ງ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຮູ້ສຶກບໍ່ມີຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດ, ອາດຈະມີຫຼາຍເຫດຜົນ. ຄຸ້ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຕອບຮັບການຈັບບາຍທີ່ເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດຢູ່ນັ້ນແຕກຕ່າງໄປຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າກໍາລັງເຮັດຢູ່. ຫຼື ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກສິດສອນໃຫ້ສະແດງຄວາມພໍໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າມັກແບບໃດ. ຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ວ່າແມ່ຍິງສາມາດມີຄວາມສຸກໃນການຮ່ວມເພດເທົ່າກັນກັບຜູ້ຊາຍແລະເປັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້ຖ້າເຂົາເຈົ້າສະແດງອອກມາ, ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມັກການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ.



HealthPart.com International

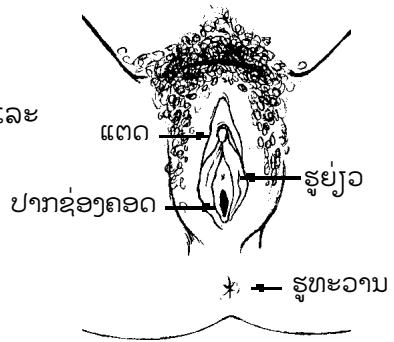
ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຕອບຮັບຄວາມສຸກທາງເພດແນວໃດ?

ການຮ່ວມເພດມັກຈະເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການຈູບ, ການຈັບບາຍ, ຫຼື ຈ້ອງເບິ່ງໃນທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຕອບຮັບກັບຄວາມຄິດທາງເພດແລະການຈັບບາຍແຕກຕ່າງກັນ. ແມ່ຍິງອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຫາຍໃຈຍາກ ແລະ ຫົວໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າເລີ່ມເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ. ຫົວນົມ ແລະ ຜິວໜັງຂອງລາວກັບກາຍມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຼາຍຂຶ້ນ.

ແຕດເລີ່ມແຂງແລະຕຶງຂຶ້ນ, ຮິມຫີ ແລະ ຊ່ອງຄອດຈະປຽກ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກເວລາຖືກຈັບບາຍຖ້າວ່າການຈັບບາຍ ແລະ ຄວາມຄິດທາງເພດທາກສືບຕໍ່ໄປ ຄວາມກົດດັນທາງເພດຂອງລາວອາດຈະເກີດຂຶ້ນຈົນກວ່າເຂົາເຈົ້າຈະເຖິງຈຸດສຸດຍອດຂອງຄວາມສຸກ ແລະ ລາວກໍ່ເຖິງຈຸດສຸດຍອດ.

ເມື່ອຜູ້ຊາຍເຖິງຈຸດສຸດຍອດຂອງການຮ່ວມເພດແລ້ວຈະມີນ້ຳກາມອອກຈາກອະໄວຍະຍະເພດຂອງລາວ. ຖ້າວ່າການປ່ອຍນ້ຳກາມອອກຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ໃກ້ກັບຊ່ອງຄອດຕົວເຊື້ອຂອງຜູ້ຊາຍສາມາດລອຍເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ຫຼື ປົກມົດລູກ, ແລະ ສາມາດປະສົມພັນກັບໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງແລ້ວຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີການຖືພາ.

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງເຖິງຈຸດສຸດຍອດຊ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າ ເຂົາເຈົ້າເຖິງຈຸດສຸດຍອດ, ພະລັງງານ ແລະ ຄວາມກົດດັນທາງເພດໃນ ຮ່າງກາຍຂອງລາວກໍ່ຜ່ອນຄາຍລົງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍພ້ອມທັງມີຄວາມສຸກຢ່າງເຕັມປຽມ.



ສຳລັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນພຽງແຕ່ຈັບບາຍແຕດກໍ່ເຖິງຈຸດສຸດຍອດແລ້ວ.

ມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ແມ່ຍິງເກືອບໝົດທຸກຄົນໄດ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດ, ແຕ່ມີຫຼາຍຄົນອີກທີ່ບໍ່ຄ່ອຍເຖິງຈັກເທື່ອ ຫຼື ເຖິງມັນພຽງຄັ້ງ ແລະ ໃນເວລາສັ້ນໆເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ເຂົາເຈົ້າສາມາດຮຽນຮູ້ວິທີການໃຫ້ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້, ດ້ວຍການຈັບບາຍຕົນເອງ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ) ຫຼື ເວົ້າສູ່ຄູ່ນອນຂອງເຂົາເຈົ້າຮູ້

ວ່າເຈົ້າມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຄືແນວໃດແມ່ຍິງສາມາດມີກິດຈະກຳທາງເພດໄດ້ຮ່ວມກັບຄູ່ນອນເພດກົງກັນຂ້າມ, ເພດດຽວກັນ ຫຼື ດ້ວຍຕົນເອງກໍ່ໄດ້.

ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ເຮັດໃຫ້ຕື່ນເຕັ້ນໃນໄລຍະຮ່ວມເພດໄດ້:

- **ຈັບບາຍ:** ບ່ອນທີ່ຮ່າງກາຍມີຄວາມຮູ້ສຶກ (ຕົວຢ່າງ: ຫູ, ຫຼັງຄໍ ຫຼື ຕີນ). ທ່ານສາມາດຮຸກຮູ້ອະໄວຍະຍະເພດຂອງທ່ານ ຫຼື ຂອງຄູ່ນອນ. ຫົວນົມແລະແຕດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ປາຍໂຕຍຂອງຜູ້ຊາຍແມ່ນບ່ອນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ສຸດ.
- **ການຮ່ວມເພດທາງປາກ:** ຄູ່ນອນຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງເລຍ ຫຼື ດູດອະໄວຍະຍະເພດຂອງກັນ ແລະກັນ.
- **ການຮ່ວມເພດໃນຊ່ອງຄອດ:** ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະຍະເພດຂອງລາວປ່ອນເຂົ້າຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງ. ມີຫຼາຍໆວິທີເພື່ອເຮັດແບບນີ້, ແບບນີ້ເອງທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຄົນສ່ວນຫຼາຍຄິດເຫັນໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຄິດເຖິງການຮ່ວມເພດ.
- **ການຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານ:** ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະຍະເພດຂອງລາວປ່ອນເຂົ້າຮູທະວານຂອງຄູ່ນອນຂອງລາວ, ການເຮັດແບບນີ້ອາດຈະເຈັບ ແລະ ຕ້ອງຄ່ອຍໆເຮັດ ແລະ ເຮັດຢ່າງລະມັດລະວັງ (ແລະໃຫ້ມີນ້ຳມັນລໍ່ລິ້ນ) ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຮູທະວານສຶກຂາດ. ຖ້າທ່ານ ຈະມີການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດຫຼັງຈາກທາງຮູທະວານ, ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງ ອະນາໄມອັນໃໝ່ ຫຼື ລ້າງອະໄວຍະຍະເພດຂອງຜູ້ຊາຍກ່ອນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນຊິມເຊື້ອຢູ່ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ພົກຢ່ງວ.

ການຈັບບາຍຕົວເອງເພື່ອຄວາມພໍໃຈ

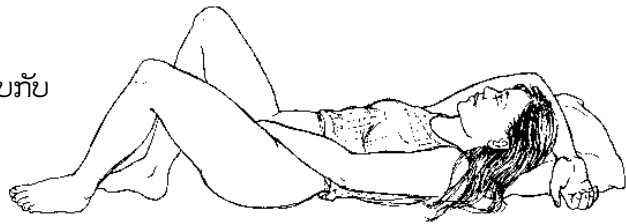
ແມ່ຍິງສາມາດຮຽນຮູ້ທີ່ການຈັບບາຍຕົວເອງທີ່ສາມາດໃຫ້ຄວາມເພິ່ງພໍໃຈທາງເພດ. ການຈັບບາຍຕົວເອງບໍ່ແມ່ນວ່າຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ, ແລະ ສາມາດເປັນວິທີທາງທີ່ດີສຳລັບແມ່ຍິງເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຕົວເອງ ແລະ ການສຳພັດບ່ອນໃດທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຕົວເອງຮູ້ສຶກດີ. ມີຫຼາຍຊຸມຊົນມີຄວາມເຊື່ອວ່າການຈັບບາຍລູບຄຳຕົວເອງແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ຜິດ, ຊຶ່ງບາງຄັ້ງແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄົນຮູ້ສຶກອັບອາຍ. ແຕ່ວ່າການກະທຳນີ້ບໍ່ໄດ້ນຳອັນຕະລາຍອັນໃດໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງຖ້າພວກເຂົາມີຄວາມສຸກທີ່ຈະເຮັດ. ຖ້າວ່າຈະມີສິ່ງໃດຢັດເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ສະອາດສະເໝີ.

ການສຳພັດສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງຮຽນຮູ້ວ່າຈະຈັບບ່ອນໃດທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ລາສຮູ້ສຶກດີ.

ເລືອກເວລາ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ບໍ່ມີໃຜຈະມາລົບກວນ. ເວລາຈັບບາຍຕົວເອງແມ່ນອາດຈະຄິດຮອດຄົນຮັກ ຫຼື ສະພາບການທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ. ໃຫ້ລອງຈັບຫົວນົມ ຫຼື ຊ່ອງຄອດໃນຫຼາຍໆວິທີແລ້ວ ແລະ ສັ່ງເກດເບິ່ງວ່າການແມ່ນຫຍັງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຕື່ນເຕັ້ນ. ມັນບໍ່ມີວິທີທີ່ຖືກ ແລະ ຜິດ - ແມ່ນຫຍັງກໍຕາມທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກດີ.

ຂາດຄວາມຕ້ອງການ

ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ມີຜົນກະທົບກັບປະລິມານຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຂອງແມ່ຍິງຫຼືຜູ້ຊາຍ. ຕົວຢ່າງ: ໃນເມື່ອຊີວິດມີສິ່ງຕື່ນເຕັ້ນເກີດຂຶ້ນ



ເຊັ່ນເລີ່ມມີການພົວພັນໃໝ່, ຫຼື ປ່ຽນວຽກໃໝ່, ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດເພີ່ມຂຶ້ນ. ປະລິມານຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຂອງແມ່ຍິງອາດຈະປ່ຽນໃນໄລຍະຮອບປະຈຳເດືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງຂອງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງຫຼຸດລົງ, ໃນເວລາທີ່:

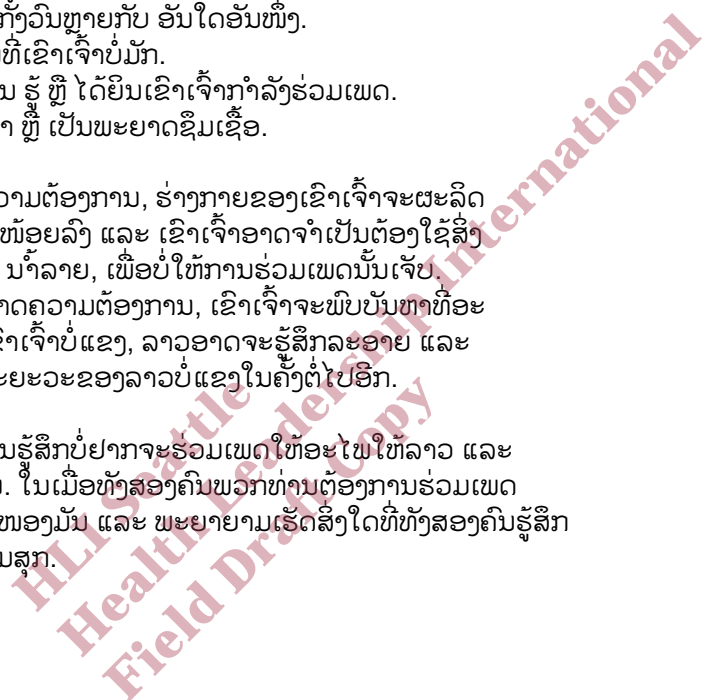
- ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກເມື່ອຍຈາກການເຮັດວຽກໜັກ, ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ມີການເຈັບເປັນຫຼືມີລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່.
- ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກັງວົນຫຼາຍກັບ ອັນໃດອັນໜຶ່ງ.
- ເຂົາເຈົ້າມີຄູ່ນອນທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກ.
- ເຂົາເຈົ້າຢ້ານຜູ້ອື່ນ ຮູ້ ຫຼື ໄດ້ຍິນເຂົາເຈົ້າກຳລັງຮ່ວມເພດ.
- ເຂົາເຈົ້າຢ້ານຖ້າ ຫຼື ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ.

ກ່ອນຈະມີການຮ່ວມເພດຄັ້ງໃໝ່ອີກ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂື່ນ ຫຼື ບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດ, ອາດຈະຕ້ອງການເວລາ, ຫຼືລົມກັບຜູ້ທີ່ໄວ້ໃຈ ຫຼື ຈັດຕະແພດ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຂາດຄວາມຕ້ອງການ, ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກຢູ່ຊ່ອງຄອດໜ້ອຍລົງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າອາດຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ສິ່ງລໍ່ລື່ນເຂົ້າຊ່ວຍ, ເຊັ່ນ: ນ້ຳລາຍ, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ການຮ່ວມເພດນັ້ນເຈັບ. ໃນເມື່ອຜູ້ຊາຍຫາກຂາດຄວາມຕ້ອງການ, ເຂົາເຈົ້າຈະພົບບັນຫາທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ແຂງ, ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກລະອາຍ ແລະ ນັ້ນຍິ່ງເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະຂອງລາວບໍ່ແຂງໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປອີກ.

ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ຢາກຈະຮ່ວມເພດໃຫ້ອະໄພໃຫ້ລາວ ແລະ ໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບມັນ. ໃນເມື່ອທັງສອງຄົນພວກທ່ານຕ້ອງການຮ່ວມເພດໃຫ້ຈັດເວລາຕອບສະໜອງມັນ ແລະ ພະຍາຍາມເຮັດສິ່ງໃດທີ່ທັງສອງຄົນຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ມີຄວາມສຸກ.

•



ຖ້າມີອາການເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ

ການຮ່ວມເພດບໍ່ມີອາການເຈັບ. ອາການເຈັບທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະການຮ່ວມເພດອາດຈະແມ່ນສັນຍານໃຫ້ຮູ້ວ່າມີອັນໃດອັນໜຶ່ງຜິດປົກກະຕິ. ແມ່ນຍິງອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບໃນເວລາຮ່ວມເພດ.

- ໃນເວລາທີ່ຄູ່ນອນຂອງລາວເອົາອະໄວຍະວະເພດເຂົ້າໄວໄພດກ່ອນທີ່ລາວຈະຜ່ອນຄາຍ ຫຼື ຊ່ອງຄອດບໍ່ທັນປຽກຊຸ່ມຢ່າງເຕັມທີ່.
- ລາວຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ລະອາຍ, ຫຼື ລາວບໍ່ຢາກຮ່ວມເພດ.
- ເຂົາເຈົ້າເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ກ້ອນເປົ້າຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ໃນຫ້ອງນ້ອຍ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 356).
- ລາວຕັດຊ່ອງຄອດ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 463).



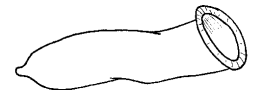
ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນ: ອາການເຈັບໃນໄລຍະຮ່ວມເພດ ອາດຈະແມ່ນອາການຂອງພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ, ໂດຍສະເພາະມັນເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກເກີດລູກ, ຫຼຸລູກ ຫຼື ທໍາແທ້ງ ຫຼື ໃນໄລຍະທີ່ແມ່ຍິງລົງຂາວ. ໃຫ້ໄປພົບ ອສປ ໂດຍໄວ.



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ, 261
HIV / AIDS, 283

ການຮ່ວມແພດທີ່ປອດໄພກວ່າ. ເປັນຫຍັງຈຶ່ງປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ?

ການເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທາງເພດມີຄວາມສ່ຽງຢູ່ສະເໝີ, ແຕ່ກໍ່ມີວິທີທີ່ເຮັດໃຫ້ມັນປອດໄພກວ່າ. ພວກເຮົາໃຊ້ຄຳວ່າ “ປອດໄພກວ່າ” ເພາະວ່າແມ່ນວິທີທີ່ເຕືອນໃຫ້ຄົນເຮົາຮູ້ວ່າມີຄວາມສ່ຽງໄພໜ້ອຍລົງຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບຄຳວ່າ “ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງໄພ”. ແຕ່ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າສາມາດຊ່ວຍຊີວິດທ່ານໄດ້.



ບ້ອງກັນທ່ານຈາກການເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອໂລກເອດສ(HIV) ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນອື່ນໆ ໂດຍການໃຊ້ຖົງຢາອະນາໄມກ່ອນທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນຈະສໍາຜັດກັບຂອງທ່ານ.

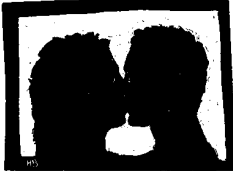
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນກໍ່ຄ້າຍຄືກັບພະຍາດຊຶມເຊື້ອທົ່ວໄປທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອພະຍາດ. ບາງພະຍາດຊຶມເຊື້ອມີສາເຫດມາຈາດເຊື້ອພະຍາດທີ່ມາຈາກອາກາດ, ນໍ້າ ຫຼື ອາຫານ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນຕິດຕໍ່ດ້ວຍການສໍາພັນທາງເພດ, ບາງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນເຮັດໃຫ້ມີປາດແຜ ຫຼື ລົງຂາວ, ພຽງແຕ່ເບິ່ງໜ້າຕາຄົນຊຶ່ງ ບໍ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ. ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ.

ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ບາງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (ຫອນໄກ່ ຫຼື ເຮີປິດສ (herpes)) ຢູ່ຕາມພືດໜັງຂອງອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຕິດຕໍ່ໂດຍການສໍາຜັດລະຫວ່າງຜິວໜັງຕໍ່ຜິວໜັງ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດອື່ນໆ (ເຊັ່ນພະຍາດໜອງໃນ, ກລາມິເດຍ, ອັກເສບຕັບ, ຊີຟິລິດ, ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ HIV) ອາໄສຢູ່ຕາມຂອງແຫຼວຕ່າງໆ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ. ເຊື້ອພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ຕິດຕໍ່ກັນໂດຍການທີ່ເລືອດ, ນໍ້າກາມ ຫຼື ນໍ້າເມືອກໃນຊ່ອງຄອດຂອງຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໄປສໍາຜັດກັບຜິວໜັງຂອງຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ, ປາຍອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ປາກຂອງຜູ້ອື່ນ. ພະຍາດຊຶມເຊື້ອເຫຼົ່ານັ້ນເປັນສາເຫດທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງບັນຫາສຸຂະພາບ. ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແມ່ນເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້.

ດັ່ງນັ້ນ, ເພື່ອປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ ໝາຍຄວາມວ່າພະຍາຍາມໃຫ້ຈຳກັດການສໍາຜັດກັບຜິວໜັງບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດຂອງຄູ່ນອນໜ້ອຍເທົ່າທີ່ຈະໜ້ອຍໄດ້ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການສໍາຜັດກັບຂອງແຫຼວທີ່ມາຈາກຮ່າງກາຍຄູ່ນອນນອກຈາກວ່າທ່ານຈະຮູ້ແນ່ນອນອີ່ຫຼີວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນອັນໃດ.

HLL Health Field Drafting International

ບາງວິທີຂອງການມີເພດສໍາພັນທີ່ປອດໄພກວ່າວິທີອື່ນ.



ຈຸບແມ່ນວິທີປອດໄພ



ພຽງແຕ່ຈັບບາຍກໍ່ປອດໄພ



ການຮ່ວມເພດທາງປາກບໍ່ປອດໄພປານໃດແຕ່ຈະປອດໄພກວ່າຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.



ການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດມີຄວາມສ່ຽງແຕ່ປອດໄພຂຶ້ນຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ



ການຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍແຕ່ປອດໄພຂຶ້ນຖ້າໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ

ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຕ້ອງຕັດສິນໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າຮັບຄວາມສ່ຽງໄພໄດ້ໜ້ອຍຫຼາຍເທົ່າໃດ, ແລະ ບາດກ້າວໃດທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດຂອງເຂົາເຈົ້າປອດໄພຂຶ້ນ, ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິທີການຕ່າງໆທີ່ແມ່ຍິງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງລົງໄດ້ ເຊັ່ນ:

ປອດໄພຫຼາຍ:

- **ຫຼີກເວັ້ນການມີເພດສໍາພັນເລີຍ:** ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ຮ່ວມເພດເລີຍ, ທ່ານຈະບໍ່ເປີດຕົວເອງຕໍ່ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນເຫັນວ່າວິທີນີ້ແມ່ນທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງໜຸ່ມ. ແຕ່ວ່າສໍາລັບແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍ, ວິທີນີ້ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ ຫຼື ບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການ.
- **ຮ່ວມເພດນໍາແຕ່ຄູ່ນອນຜູ້ດຽວ,** ຜູ້ທີ່ທ່ານແນ່ໃຈວ່າລາວຮ່ວມເພດກັບແຕ່ທ່ານຜູ້ດຽວເທົ່ານັ້ນ, ແລະ ເວລາທີ່ທ່ານແນ່ໃຈວ່າທັງສອງຄົນພວກທ່ານບໍ່ເຄີຍໄດ້ຕິດ ພະຍາດກັບຄູ່ນອນທີ່ຜ່ານມາ, ອາດຈະຍາກທີ່ຈະຮູ້ມັນ.
- **ມີກິດຈະກຳທາງເພດໂດຍການຈັບບາຍອະໄວຍະວະເພດດ້ວຍມືຂອງທ່ານເອງ** (ສໍາເລັດຄວາມໂຄ້ດ້ວຍຕົນເອງ).
- **ນໍາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃນເວລາທີ່ຮ່ວມເພດດ້ວຍປາກ.** ຖົງຢາງອະນາໄມຊ່ວຍໃຫ້ປ້ອງກັນຈາກການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍພະຍາດໜອງໃນ ແລະ ແຮກແປສ (herpes) ຢູ່ຄໍ. ມັນຊ່ວຍໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການຊຶມເຊື້ອດ້ວຍ HIV ທາງປາກທີ່ມີບາດນ້ອຍໆຢູ່.

ປອດໄພປາກກາງ:

- ນໍາໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເລື້ອຍໆ -ທັງສໍາລັບຂອງຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງໃນເວລາທີ່ຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດ ຫຼື ທາງຮູທະວານ.
- ການຮ່ວມເພດທີ່ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ນໍາການເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານ. ການຮ່ວມເພດທີ່ໃຊ້ປາກນັ້ນເຮັດໃຫ້ການແຜ່ເຊື້ອ HIV ຫຼຸດລົງຫຼາຍ. ຖ້າວ່ານໍາການເຂົ້າໃນປາກຂອງທ່ານ, ທ່ານອາດຈະຖືກມັນຖິ້ມທັນທີ (ຫຼື ກິນມັນລົງເລີຍ).

ວິທີອື່ນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງໄພໜ້ອຍ:

- ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຖອດອະໄວຍະວະກ່ອນທີ່ລາວຈະປ່ອຍນໍາການອອກ. ທ່ານຍັງສ່ຽງຕໍ່ການຊຶມເຊື້ອຈາກ HIV ຢູ່ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານເປັນຜູ້ຕິດເຊື້ອ ແລະ ທ່ານຍັງສາມາດຖືພາໄດ້ຢູ່, ແຕ່ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍ. ເພາະວ່ານໍາການຈໍານວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ເຂົາ ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
- ໃຊ້ຝາອັດປາກມີດລູກແມ່ນອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍລົງ. ສາມາດອ່ານຂໍ້ມູນ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການໃຊ້ຝາອັດປາກມີດລູກໃນໜ້າ 205.
- ຫຼີກເວັ້ນການຮ່ວມເພດແຫ້ງ. ໃນເມື່ອຊ່ອງຄອດ ຫຼື ຮູທະວານແຫ້ງມັນຂາດງ່າຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໂອກາດມີການຊຶມເຊື້ອເພີ່ມຂຶ້ນ. ນໍາໃຊ້ນໍ້າລາຍ, ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼື ສິ່ງລໍ້ຊື່ນອື່ນໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານມີນໍ້າ. ຢາໃຊ້ນໍ້າມັນ, ໂລຂັນ ຫຼື ສິ່ງລໍ້ລິ້ນນຈາກນໍ້າມັນເຊື້ອໄພຖ້າທ່ານໃຊ້ຖົງອະນາໄມ. ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຂາດ.
- ປິ່ນປົວທຸກໆພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ. ເມື່ອທ່ານເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງ ເພດສໍາພັນອັນໜຶ່ງ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV) ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນຊະນິດອື່ນໆຢາກວ່າເກົ່າ

ແມ່ຍິງທຸກຄົນຄວນປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກໂລກເອດສ
ເລື່ອງລາວຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນໃດກໍ່ໄດ້.

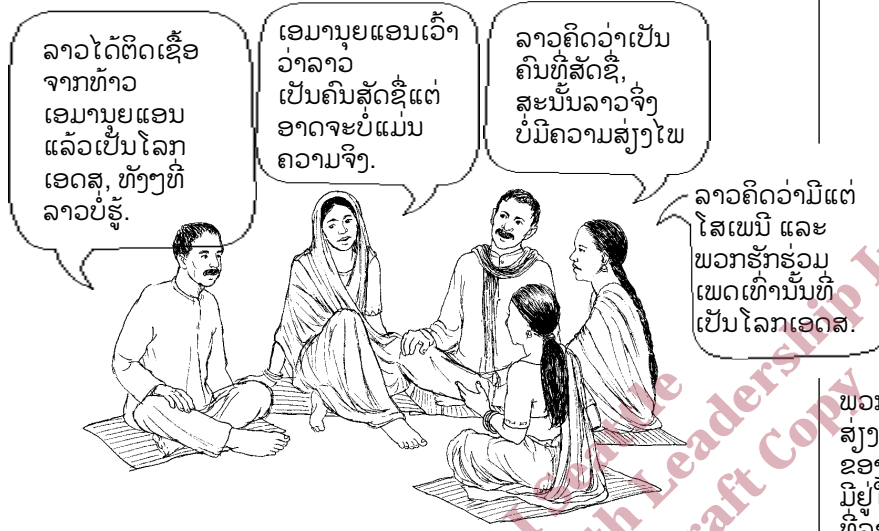
ເລື່ອງລາວຂອງນາງ ຟາຕິມາ: ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນຄວນປ້ອງກັນຕົນເອງ.

ນາງຟາຕິມາອາໄສຢູ່ແຖບຊົນນະບົດຂອງປະເທດບູຮານ, ແລະ ລາວເສຍຊີວິດຍ້ອນໂລກເອດສ. ຕອນລາວອາຍຸໄດ້ 17 ປີ, ລາວໄດ້ແຕ່ງງານກັບຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງຊື່ວ່າທ້າວວິວຊັນ. 2-3 ປີຜ່ານມາ ທ້າວວິນຊັນກໍ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນອຸບັດເຫດທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ສະຫະກອນບ່ອນທີ່ລາວເຮັດວຽກຢູ່. ນາງຟາຕິມາ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງລາວຢູ່ນຳພໍ່ແມ່ຂອງທ້າວວິວຊັນ ແລ້ວ ເຂົ້າມາໃນເມືອງ ເພື່ອຊອກຫາວຽກເຮັດ. ໃນເມື່ອລາວມີເງິນທ້ອນຈຳນວນໜຶ່ງ, ລາວກໍ່ສົ່ງເມື່ອບ້ານ. ລາວເຮັດວຽກໜັກຫຼາຍ ແລະ ລາວຮູ້ສຶກເປົ່າປ່ຽວຫຼາຍ.

ເມື່ອລາວຮູ້ວ່າ ລັດຖະບານກຳລັງສ້າງທາງຫຼວງຢູ່ໃກ້ກັບບ້ານ ເບແລມ, ລາວກໍ່ໄດ້ມາເຮັດວຽກເປັນຜູ້ແຕ່ງກິນ ໃຫ້ກຳມະກອນສ້າງທາງ, ດັ່ງນັ້ນ ລາວຈຶ່ງໄດ້ຢູ່ກັບບ້ານ ບ່ອນນັ້ນເອງລາວໄດ້ພົບກັບທ້າວເອມານຸຍແອນ. ລາວເປັນຄົນເຈົ້າຂີ້, ມີເງິນ ແລະ ຮັກແພງລູກສາວນ້ອຍຂອງລາວເວລາທີ່ທ້າວເອມານຸຍແອນກັບຈາກວຽກ. ເມື່ອທີ່ມາງານຈຳເປັນຕ້ອງຍ້າຍບ່ອນ, ລາວສັນຍາກັບນາງຟາຕິມາວ່າ ລາວຈະກັບມາ.

ທ້າວ ເອມານຸຍແອນໄດ້ກັບມາ, ແຕ່ລາວບໍ່ໄດ້ຢູ່ດົນຈັກເທື່ອ, ວຽກໃໝ່ຂອງລາວແມ່ນຂັບລົດຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ລາວຕ້ອງໄດ້ຢູ່ແຕ່ຕາມຫົນທາງເປັນສ່ວນຫຼາຍ ນາງຟາຕິມາຄິດວ່າລາວຄົງຈະມີແມ່ຍິງຜູ້ໃໝ່ແລ້ວ, ແຕ່ລາວເວົ້າກັບນາງຟາຕິມາວ່າ ລາວມີພຽງແຕ່ນາງຟາຕິມາຜູ້ດຽວ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ລູກຊາຍນຳກັນໜຶ່ງຄົນແຕ່ວ່າລູກຊາຍຂອງລາວມີຮ່າງກາຍນ້ອຍ ແລະ ມັກເຈັບເລື້ອຍໆ, ໜຶ່ງປີຜ່ານໄປ ເດັກຊາຍຜູ້ນັ້ນກໍ່ເສຍຊີວິດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນນາງຟາຕິມາກໍ່ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍເໝືອນກັນ. ອສບ ຢູ່ສູກສາລາໄດ້ເອົາຢາໃຫ້ລາວຫຼາຍໆຢ່າງ ແຕ່ບໍ່ມີຊະນິດໃດທີ່ຊ່ວຍລາວໄດ້. ສຸດທ້າຍລາວກໍ່ໄປໂຮງໝໍຢູ່ໃນເມືອງ, ຊຶ່ງໄດ້ກວດ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນທາງໂຮງໝໍບອກລາວວ່າ ລາວເປັນໂລກເອດສ. ເມື່ອລາວຖາມແພດວ່າລາວຕິດເຊື້ອໂລກເອດສໄດ້ແນວໃດ, ທ່ານໝໍກໍ່ຕອບວ່າ “ລາວບໍ່ຄວນໄປນອນນຳຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນ”. ນາງຟາຕິມາບໍ່ຄິດວ່າ ລາວສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ HIV/AIDS. ເພາະວ່າໃນຊີວິດຂອງລາວ ລາວຮ່ວມເພດນຳແຕ່ຜູ້ຊາຍສອງຄົນ. ລາວຄິດວ່າມີແຕ່ໂສເພນີ ແລະ ພວກຮັກຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນທີ່ເປັນໂລກເອດສ.

ເປັນຫຍັງນາງຟາຕິມາ ຈຶ່ງຄິດວ່າລາວບໍ່ສ່ຽງຕໍ່ການຕິດໂລກເອດ?



ນາງຟາຕິມາ ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂລກເອດສ, ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນການປະພຶດທາງເພດຂອງລາວແຕ່ຍ້ອນຂອງຄຸນອນຂອງລາວ.

ພວກເຮົາໄດ້ມີຄວາມສ່ຽງຮ່ວມກັນກັບຄຸນອນຂອງເຮົາ, ທັງທີ່ລາວມີຢູ່ໃນປະຈຸບັນ ແລະ ທີ່ລາວເຄີຍມີໃນອະດີດ.

Health Leadership International
Field Draft Copy



ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ລາວມີຄວາມສ່ຽງໄພ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ວ່າຈະເລົ່າສູ່ລາວຟັງວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນແນວໃດ.

ຂ້ອຍຄິດວ່າພວກເຮົາຄວນຈະນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ແຕ່ລາວຈະຄິດແນວໃດນັ້ນຖ້າຂ້ອຍຂໍໃຫ້ລາວໃຊ້.

ລົມກັນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ.

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຈະສະໜັບສະໜູນຄວາມຄິດຂອງທ່ານທີ່ຢາກຈະເຮັດໃຫ້ການມີເພດສຳພັນປອດໄພຂຶ້ນ, ລອງລົມກັບລາວເບິ່ງກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍປານໃດທີ່ຈະລົມກັນກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກສິດສອນມາໃຫ້ຖືວ່າການລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດສຳພັນກັບຄູ່ນອນຫຼື ກັບຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນຖືວ່າບໍ່ເໝາະສົມ, ດັ່ງນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຂາດປະສົບການ. ຜູ້ຊາຍອາດຈະລົມເລື່ອງເພດກັບຜູ້ຊາຍອື່ນແຕ່ຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະດວກໃຈເວລາລົມເລື່ອງນີ້ກັບຄູ່ນອນຂອງລາວ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳເພື່ອລົມກັນເລື່ອງເພດ.

ເນັ້ນໃສ່ຄວາມປອດໄພ: ເວລາທີ່ທ່ານລົມເລື່ອງເພດສຳພັນ, ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານບໍ່ເຊື່ອໃຈລາວ, ແຕ່ບັນຫາແມ່ນຄວາມປອດໄພບໍ່ແມ່ນການເຊື່ອໃຈກັນ. ໃນເມື່ອຄົນຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ໂດຍທີ່ຕົນເອງບໍ່ຮູ້, ຫຼື ອາດຈະຕິດເຊື້ອໂລກເອດ (HIV) ຈາກອັນອື່ນທີ່ບໍ່ແມ່ນການຮ່ວມເພດ, ມັນຈຶ່ງເປັນການຍາກທີ່ຈະໃຫ້ມີຄວາມແນ່ໃຈວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດ ຫຼື ບໍ່, ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພແມ່ນແນວຄິດອັນດີສຳລັບຄູ່ຜົວເມຍ, ເຖິງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຮ່ວມເພດນຳແຕ່ຄູ່ຜົວເມຍເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນກໍ່ຕາມ.

ຮ່ວມມືກັບຊຸມຊົນຂອງທ່ານເພື່ອສຶດສອນໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຮູ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. ເຮັດແນວນີ້ເຮັດໃຫ້ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້.

ຝຶກລົມກັບໝູ່ຄູ່ກ່ອນ. ຂໍໃຫ້ໝູ່ຂອງທ່ານທຳທຳເປັນຄູ່ນອນທ່ານ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຝຶກເວົ້າໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກຈະເວົ້າ, ພະຍາຍາມຄິດຫາຫຼາຍໆຄວາມເວົ້າທີ່ຄູ່ນອນຂອງທ່ານອາດຈະເວົ້າອອກມາ, ແລ້ວກໍ່ຝຶກໃສ່ກັບແຕ່ລະຄຳເວົ້ານັ້ນ. ທ່ານຄວນຈື່ໄວ້ວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານເອງກໍ່ອາດຈະຮູ້ສຶກກັງວົນໃຈທີ່ຈະລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ເໝືອນກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ຄວນພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວສະບາຍໃຈກ່ອນ.

ຢ່າລໍຖ້າຈົນກວ່າທ່ານຈະຮ່ວມເພດຈຶ່ງລົມກັນ. ເລືອກລົມກັນໃນເວລາທີ່ທ່ານ ແລະ ຄູ່ນອນຂອງທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ກັນ. ຖ້າທ່ານຢຸດເຊົາການຮ່ວມເພດຍ້ອນວ່າມີລູກໃໝ່, ຫຼືກຳລັງຢູ່ໃນໄລຍະປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ໃຫ້ພະຍາຍາມລົມກັນກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມຮ່ວມເພດອີກເທື່ອໃໝ່. ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານຢູ່ທາງໄກກັນ ຫຼື ຕ້ອງໄດ້ເດີນທາງເລື້ອຍໆ ໃຫ້ລົມກັນກ່ອນກ່ຽວກັບເລື່ອງການປ້ອງກັນສຸຂະພາບທາງເພດ.

ໃຫ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ໃນເລື່ອງຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປອດໄພ ແລະວິທີການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພກວ່າ. ຖ້າວ່າຄູ່ນອນຂອງທ່ານບໍ່ຮູ້ເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ວ່າມັນຕິດຕໍ່ແນວໃດ ແລະ ຜົນກະທົບຍາວນານຂອງມັນມີຫຍັງແດ່ລາວອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າຄວາມສ່ຽງທີ່ແທ້ຈິງທີ່ມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພນັ້ນມີຫຍັງແດ່. ຂໍ້ມູນຕ່າງໆທີ່ທ່ານມີຢູ່ນັ້ນຈະສາມາດເອົາຊະນະໃຈລາວໃຫ້ເຫັນຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກວ່າ. ຍົກຜູ້ອື່ນເປັນຕົວຢ່າງ, ບາງຄັ້ງເມື່ອຮູ້ວ່າຜູ້ອື່ນກໍ່ປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພກໍ່ສາມາດ ມີອິດທິພົນເຮັດໃຫ້ລາວປ່ຽນໄດ້ເໝືອນກັນ.

ອ້າຍຂອງຂ້ອຍເວົ້າສູ່ຂ້ອຍຟັງວ່າ ລາວໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເລື້ອຍໆ.



HLI Health Leadership International Field Draft Copy

ພະຍາຍາມຕອບຮັບຄວາມເປັນທ່ວງຫຼືຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈຂອງຄູ່ນອນຂອງທ່ານ. ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແມ່ນວິທີທີ່ງ່າທີ່ສຸດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ແຕ່ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ, ຄົນບໍ່ຢາກຈະໃຊ້ມັນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນການຕອບຮັບຄວາມຂ້ອງໃຈທີ່ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ:

“ຂ້ອຍເຄີຍໃຊ້ມັນແລ້ວ ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ມັກມັນ”

- ບາງຄັ້ງມັນຕ້ອງການເວລາເລັກນ້ອຍ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມລົງເຄີຍກັບມັນ. ພະຍາຍາມຕົກລົງຮ່ວມກັບວ່າພວກທ່ານຈະທົດລອງນຳໃຊ້ມັນພາຍໃນສອງອາທິດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄູ່ນອນທັງສອງຄົນຈະຮູ້ສຶກວ່າການຮ່ວມເພດສາມາດມີຄວາມສຸກໄດ້ໃນເວລານຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

“ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງໝົດເມື່ອໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ”

- ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງລໍ່ລື່ນໃຫ້ຫຼາຍ. ເຮັດແນວນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ທັງສອງຄົນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ທົດລອງຢອດສິ່ງລໍ່ລື່ນໜຶ່ງຢອດໃສ່ປາຍຂ້າງໃນຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ. ແຕ່ຫຼາຍຄົນເຫັນວ່າການມີເພດສຳພັນທີ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມດີກວ່າທີ່ຈະບໍ່ເຮັດມັນເລີຍ. ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດຊ່ວຍຜູ້ຊາຍບາງຄົນໃຫ້ມີອະໄວຍະວະເພດແຂງດົນກວ່າເກົ່າ.
- ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າພວກເຂົາເມື່ອໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມເຂົາມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ແຕກຕ່າງເລັກນ້ອຍ. ແຕ່ຫຼາຍຄົນເຫັນດີວ່າການຮ່ວມເພດແບບຊ້າຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນດີກວ່າບໍ່ມີການຮ່ວມເພດເລີຍ. ນອກນັ້ນມັນຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍແຂງໂຕໄດ້ດີ.

“ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຈັກເທື່ອ, ດຽວນີ້ຈຳເປັນຫຍັງທີ່ພວກເຮົາຈະຕ້ອງໃຊ້ມັນ”

- ອະທິບາຍວ່າດຽວນີ້ພວກເຮົາຮູ້ຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນແລ້ວ, ຂ້ອຍຄິດວ່າແມ່ນແນວຄິດທີ່ດີທີ່ພວກເຮົາຈະປ້ອງກັນເຂົ້າກັນ ແລະ ກັນ.
- ແມ່ນຂໍ້ອ້າງຂອງທ່ານອັນໜຶ່ງ, ທ່ານອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານຕ້ອງການປ່ຽນວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

“ຂ້ອຍບໍ່ຢາກຢຸດສິ່ງທີ່ກຳລັງເຮັດຢູ່ເພື່ອໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ”

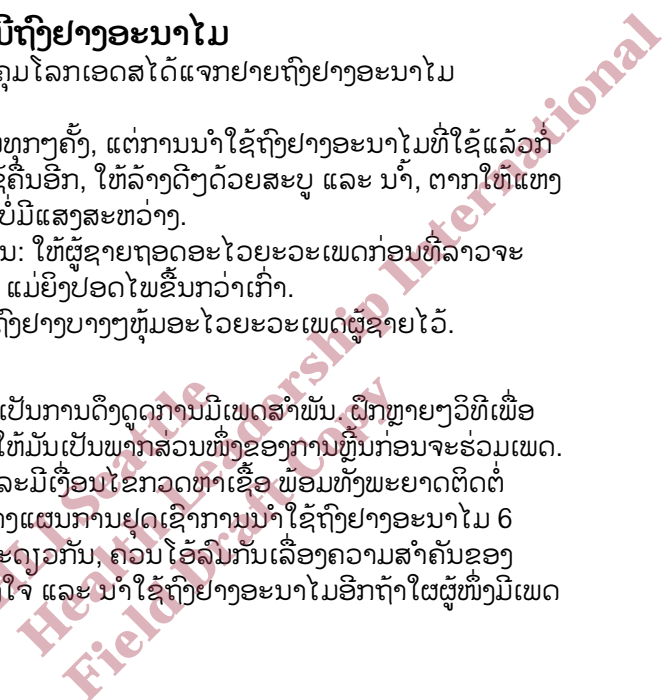
- ເກັບຮັກສາຖົງຢາງອະນາໄມໄວ້ໃກ້ບ່ອນທີ່ທ່ານມັກມີເພດສຳພັນ, ເພື່ອທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງລູກຂຶ້ນເພື່ອຈັບເອົາມັນ.
- ທ່ານສາມາດໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມທັນທີທີ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍແຂງຕົວຂຶ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ສືບຕໍ່ຈັບປາຍ ແລະ ຫຼິ້ນນຳກັນແລະ ກັນ.
- ຖ້າວ່າຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານມີຝາອັດປາດມົດລູກ (diaphragm) ແລະ ທ່ານກໍ່ສາມາດຊື້ມັນໄດ້, ໃຫ້ນຳໃຊ້ມັນ, ເພາະວ່າສາມາດໃສ່ກ່ອນເວລາມີເພດສຳພັນກໍ່ໄດ້.

“ຂ້ອຍບໍ່ມີເງິນຊື້ຖົງຢາງອະນາໄມ” ຫຼື ບໍ່ມີຖົງຢາງອະນາໄມ

- ສຸກສາລາຫຼາຍໆບ່ອນ ແລະ ໂຄງການຄວບຄຸມໂລກເອດສໄດ້ແຈກຢາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ໂດຍບໍ່ຄິດລາຄາ ຫຼື ຂາຍໃນລາຄາທີ່ຖືກໆ.
- ທາງທີ່ດີຄວນຈະນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃໝ່ທຸກໆຄັ້ງ, ແຕ່ການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວກໍ່ຍັງດີກວ່າບໍ່ໃຊ້ເລີຍ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄືນອີກ, ໃຫ້ລ້າງດີໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ, ຕາກໃຫ້ແຫງແລະ ກໍ່ມັນໄວ້, ມັງນມັນຢູ່ບ່ອນທີ່ເຢັນ ແລະ ບໍ່ມີແສງສະຫວ່າງ.
- ໃຊ້ວິທີການອື່ນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ, ເຊັ່ນ: ໃຫ້ຜູ້ຊາຍຖອດອະໄວຍະວະເພດກ່ອນທີ່ລາວຈະປ່ອຍນ້ຳກາມ, ວິທີນີ້ເຮັດໃຫ້ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງປອດໄພຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຖົງຢາງອະນາໄມ, ທົດລອງເອົາຖົງຢາງບາງໆຫຸ້ມອະໄວຍະວະເພດຜູ້ຊາຍໄວ້.

“ມັນຄືຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ໃກ້ຊິດກັນ”

- ທົດລອງເຮັດໃຫ້ການໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມນັ້ນເປັນການດຶງດູດການມີເພດສຳພັນ. ຝົກຫຼາຍໆວິທີເພື່ອໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເຮັດໃຫ້ມັນເປັນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງການຫຼິ້ນກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ.
- ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານມີການພົວພັນທີ່ສັດຊື່ ແລະ ມີເງື່ອນໄຂກວດຫາເຊື້ອ ພ້ອມທັງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆແລ້ວ, ທ່ານສາມາດວາງແຜນການຢຸດເຊົາການນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ 6 ເດືອນຕໍ່ໄປແລະກວດອີກເທື່ອໃໝ່. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ຄວນໂອ້ລົມກັນເລື່ອງຄວາມສຳຄັນຂອງຄວາມປອດໄພ, ຄວາມສັດຊື່, ຄວາມໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ນຳໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມອີກຖ້າໃຜຜູ້ໜຶ່ງມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ອື່ນ.



ຍິງ - ຊາຍ

**ໃຊ້ຄວາມ
ພະຍາຍາມ
ເພື່ອເຮັດໃຫ້
ມີປ່ຽນແປງ**

ກິດຈະກຳເພື່ອຊ່ວຍປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດ

ການປັບປຸງສຸຂະພາບທາງເພດແມ່ນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງບົດບາດຍິງຊາຍ ທີ່ເປັນອັນນະລາຍ ແລະ ຍົກຍ້າຍສິ່ງກົດຂວາງສຸຂະພາບທາງເພດ. ອັນນີ້ແມ່ນຕ້ອງຜ່ານຂັ້ນຕອນທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ, ຊຶ່ງມັນສາມາດກິນເວລາຈົນຮອດລ້ານຕໍ່ໄປ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງແມ່ນເລີ່ມຈາກພວກເຮົາເອງ. ຢູ່ໃນຫຼາຍຂຸມຊົນ, ແມ່ຍິງໄດ້ຕັ້ງກຸ່ມຂຶ້ນເພື່ອປຶກສາຫາລືກັນກ່ຽວກັບຜົນສະທ້ອນຂອງບັນຫາເຫຼົ່ານີ້. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນກິດຈະກຳ 3 ຢ່າງເພື່ອສົ່ງເສີມການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນບັນຫາ

ກິດຈະກຳ: ການຫວນຄືນເວລາ

ຍ້ອນວ່າພວກເຮົາເປັນແມ່ຍິງ, ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບເພດແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມເຊື່ອທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຖືກສັ່ງສອນມາ ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາຍັງນ້ອຍ, ແລະ ປະສົບການທີ່ພວກເຮົາມີໃນຊີວິດຂອງພວກເຮົາ ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມພໍໃຈ ແລະ ສຸຂະພາບທາງເພດ, ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນເຂົ້າໃຈຄວາມເຊື່ອ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍຂອງການເປັນແມ່ຍິງ. ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ກິດຈະກຳນີ້ນຳກຸ່ມແມ່ຍິງເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນຄິດເຖິງບົດບາດຍິງ - ຊາຍ.

ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຄວນຈະຈັດໃຫ້ມີເວລາຢ່າງພຽງພໍສຳລັບກິດຈະກຳນີ້ ແລະ ສ້າງໃຫ້ມີບັນຍາກາດທີ່ງ່າຍສະຫງົບ. ແມ່ຍິງອາດຈະລະບາຍອາລົມຢ່າງຮຸນແຮງ; ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງເປັນການດີທີ່ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຕ້ອງຮູ້ຈັກກັນດີເສຍກ່ອນ ຫຼື ທັງກຸ່ມ ແລະ ຜູ້ນຳກຸ່ມມີປະສົບການເຮັດວຽກກ່ຽວກັບເລື່ອງສ່ວນບຸກຄົນ. ກ່ອນຈະເລີ່ມກິດຈະກຳຄວາມກຳນົດກະຕືກາຮ່ວມກັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ສຶກປອດໄພ (ເຊັ່ນ: ບໍ່ໃຫ້ລົບກວນກັນ, ຫົວຫຼືເວົ້າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງສິ່ງທີ່ໄດ້ເວົ້າອອກໄປແລ້ວ).

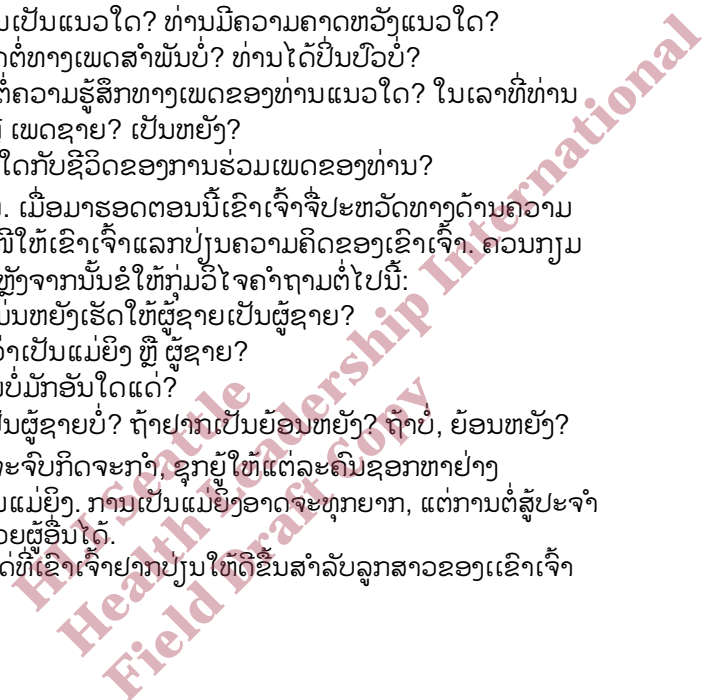
ສະເໜີໃຫ້ສະມາຊິກກຸ່ມນັ້ງເປັນວົງມົນຢູ່ໃນທ່າທີ່ສະບາຍ. ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າກຳລັງເດີນທາງກັບຄືນສູ່ອະດີດ, ສະພາບໝູ່ລຳເນົາຂອງການເດີນທາງແມ່ນປະຫວັດຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງນັກເດີນທາງ. ບອກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫຼັບຕາ, ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ວາດພາບຕົນເອງເປັນເດັກຍິງ. ເວົ້າຢ່າງຈະແຈ້ງ ແລະ ຊ້າໆ, ໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງລຸ່ມນີ້ (ທ່ານສາມາດດັດແກ້ເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັບກຸ່ມຂອງທ່ານ). ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມນັ້ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕອບຄືນ, ມີແຕ່ຫວນຄືນສິ່ງທີ່ເກີດກັບຕົນເອງໄວ້ເທົ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກຄຳຖາມແຕ່ລະຂໍ້ໃຫ້ປອບເວລາໄວ້ 3-5 ນາທີ ເພື່ອຈະຖາມໜ້າຕໍ່ໄປ.

- ທ່ານຮູ້ວ່າເດັກຍິງກັບເດັກຊາຍແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ?
- ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດເມື່ອຮູ້ວ່າທ່ານມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ? ກ່ອນນັ້ນມີຄືນເວົ້າຫຍັງສູ່ພັງແດ່ກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້?
- ປະສົບການທາງເພດຄັ້ງທຳອິດຂອງທ່ານເປັນແນວໃດ? ທ່ານມີຄວາມຄາດຫວັງແນວໃດ?
- ທ່ານເຄີຍກ້າວວິນວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່? ທ່ານໄດ້ປິ່ນປົວບໍ່?
- ທ່ານເຄີຍເກີດລູກບໍ່? ມັນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງທ່ານແນວໃດ? ໃນເລາທີ່ທ່ານຖືພາທ່ານຫວັງຢາກຈະໄດ້ລູກເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ? ເປັນຫຍັງ?
- ກັບຄືນມາເຖິງປະຈຸບັນ, ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດກັບຊີວິດຂອງການຮ່ວມເພດຂອງທ່ານ?

ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ບອກໃຫ້ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມມືນຕາຂຶ້ນ. ເມື່ອມາຮອດຕອນນີ້ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງປະຫວັດທາງດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງແລ້ວ, ສະເໜີໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄວນກຽມຕົວເພື່ອຈະຊ່ວຍປອບໃຈໃນກໍລະນີຈຳເປັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຂໍໃຫ້ກຸ່ມວິໄຈຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້:

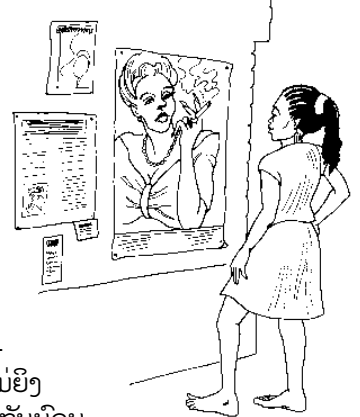
- ແມ່ນຫຍັງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເປັນແມ່ຍິງ? ແມ່ນຫຍັງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍເປັນຜູ້ຊາຍ?
- ທ່ານຮູ້ຫຍັງແດ່ກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍຄຳວ່າເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ?
- ທ່ານພໍໃຈອັນໃດແດ່ທີ່ເປັນແມ່ຍິງ? ທ່ານບໍ່ມັກອັນໃດແດ່?
- ຖ້າເກີດຂາດໜ້າທ່ານຢາກຈະເກີດມາເປັນຜູ້ຊາຍບໍ່? ຖ້າຢາກເປັນຍ້ອນຫຍັງ? ຖ້າບໍ່, ຍ້ອນຫຍັງ?

ຖ້າວ່າຄຳຕອບອອກມາມີແຕ່ທາງລົບ, ກ່ອນຈະຈົບກິດຈະກຳ, ຊຸກຍູ້ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນຊອກຫາຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຢ່າງທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກກ່ຽວກັບການເປັນແມ່ຍິງ. ການເປັນແມ່ຍິງອາດຈະທຸກຍາກ, ແຕ່ການຕໍ່ສູ້ປະຈຳວັນເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເຂັ້ມແຂງ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍຜູ້ອື່ນໄດ້. ມ້ວນທ້າຍກິດຈະກຳດ້ວຍຄຳຖາມວ່າ, ມີຫຍັງແດ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າຢາກປ່ຽນໃຫ້ດີຂຶ້ນສຳລັບລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດກິດຈະກຳໃດແດ່?



ກິດຈະກຳ: ຮູບພາບຂອງແມ່ຍິງໃນສາຍຕາມະຫາຊົນ

ຖ້າວ່າຄົນທາກເຂົ້າໃຈວິທີການຖ່າຍທອດຄວາມຄິດທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ໃຫ້ແກ່ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ແລະ ບົດບາດຍິງ - ຊາຍ, ພວກເຂົາເຈົ້າ ອາດຈະເລີ່ມຕົ້ນຄິດວ່າຈະປ່ຽນແປງຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນແນວໃດ. ກິດຈະກຳນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນຄິດເບິ່ງວ່າວິທະຍຸ, ຮູບເງົາ, ເພັງ ແລະ ການໂຄສະນາອື່ນໆ ໄດ້ສື່ສານຄວາມຄິດກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງ - ຊາຍແນວໃດ?



1. ພັງເພງທີ່ຄົນນີ້ຍົມບາງເພງຢູ່ນຳວິທະຍຸ (ອັດມັນໄວ້ຖ້າທ່ານມີເທບ) ຫຼື ໃຫ້ສະມາຊິກໃນກຸ່ມຮ້ອງ ຫຼື ທຳທ່າທາງກັບເພັງນັ້ນ, ພັງຂໍ້ຄວາມ ຢູ່ໃນເພັງນັ້ນຢ່າງຕັ້ງໃຈ. ຢູ່ໃນເພງນັ້ນພັນລະນາກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງ - ຊາຍແນວໃດ? ເພງນັ້ນໄດ້ມີການຖ່າຍທອດຄວາມຄິດເລື່ອງບົດບາດແມ່ຍິງ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດແນວໃດ? ຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຂ່າວສານກ່ຽວກັບບົດບາດ ຍິງ - ຊາຍທີ່ມີຢູ່ໃນເນື້ອເພງນັ້ນເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼື ຜົນດີຕໍ່ແມ່ຍິງ.
2. ແບ່ງສະມາຊິກເປັນກຸ່ມນ້ອຍ. ເອົາແຜ່ນປ້າຍໂຄສະນາທີ່ຕັດອອກຈາກວາລະສານ ຫຼື ໜັງສືພິມ ຫຼື ສຳເນົາມາຈາກປ້າຍໂຄສະນາ (ເອົາໂຄສະນາທີ່ມີແມ່ຍິງຢູ່ໃນນັ້ນ). ສະເໜີໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ ຊອກຫາຈຸດໃດຂອງການໂຄສະນາທີ່ກ່າວເຖິງບົດບາດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງ ເຂົາເຈົ້າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມໃຫຍ່ອີກເພື່ອສະເໜີວ່າມີຂ່າວສານອັນໃດແດ່ທີ່ສົ່ງຜ່ານ ການ ໂຄສະນານັ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຕົກລົງຮ່ວມກັນວ່າຂ່າວສານອັນໃດເປັນຜົນດີແລະເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ແມ່ຍິງ.
3. ສົນທະນາກ່ຽວກັບຂ່າວສານທີ່ກ່ຽວກັບແມ່ຍິງອັນໃດແດ່ທີ່ສົ່ງຜ່ານວິທະຍຸ, ເພງ ແລະ ການໂຄສະນາ ຕ່າງໆ. ຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນມີອິດທິພົນອັນໃດຕໍ່ພວກເຮົາ, ຜົວ ແລະ ລູກຂອງພວກເຮົາ?
4. ກຳນົດວ່າມີແນວຄິດກ່ຽວກັບບົດບາດແລະຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ຂອງແມ່ຍິງອັນ ໃດແດ່ທີ່ສຳຄັນ ແລະ ເປັນປະໂຫຍດທີ່ສາມາດເຜີຍແຜ່ໄດ້. ຈະສື່ສານຄວາມຄິດເຫຼົ່ານັ້ນ ໂດຍຜ່ານວິທະຍຸ ແລະ ຮູບເງົາແນວໃດ? ສະເໜີໃຫ້ກຸ່ມນ້ອຍຜະລິດປ້າຍໂຄສະນາໜຶ່ງອັນ, ແຕ່ງເພງ ຫຼື ລະຄອນທີ່ສາມາດເຜີຍແຜ່ຄວາມຄິດທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ ແມ່ຍິງມີສຸຂະພາບດີ. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສະເໜີຜົນງານຂອງຕົນເອງໃຫ້ກຸ່ມອື່ນໆ / ເບິ່ງ.

ກິດຈະກຳ: ຊອກຮູ້ອຸປະສັກຂອງສຸຂະພາບທາງເພດ

ການຊອກຮູ້ອຸປະສັກຂອງການປະຕິບັດການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພແມ່ນສຳຄັນ. ກິດຈະກຳນີ້ຊ່ວຍ ສະແດງໃຫ້ເຫັນບາງເຫດຜົນຂອງບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງອາດຈະພົບໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າປ້ອງກັນຕົນເອງ.

1. ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເລົ່າບົດເລື່ອງເຊັ່ນ ເລື່ອງຂອງນາງຟາຕິມາ (ໜ້າ 191) ເວົ້າກ່ຽວກັບນາງຟາຕິມາ ແລະ ທ້າວ ເອມານຸຍແອນຄີກັບເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
2. ເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງການເຂົ້າໃຈຄວາມສ່ຽງຂອງການຮ່ວມເພດ ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເປັນຫຍັງນາງຟາຕິມາຈຶ່ງບໍ່ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ? ມີ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກອັນໃດແດ່ທີ່ແມ່ຍິງຄົນໆຟາຕິມາປະເຊີນຢູ່ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຢາກຈະມີການຮ່ວມ ເພດແບບປອດໄພ? ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຈຶ່ງລົມກັບຄູ່ນອນຍາກແທ້ກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ? ແມ່ນຍິງຄວນເຮັດຫຍັງແດ່ເພື່ອໃຫ້ຄູ່ນອນຟັງຄວາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດປອດໄພຂຶ້ນ?
3. ສົນທະນາກ່ຽວກັບວ່າ, ມີຫຍັງແດ່ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ໃນຊຸມຊົນຂອງ ທ່ານເພື່ອຊ່ວຍແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນສະພາບດຽວກັບນາງຟາຕິມາ. ສົນທະນາກ່ຽວກັບການຈະແກ້ໄຂບັນຫາຂອງການຮ່ວມເພດແບບ ປອດໄພໄດ້ແນວໃດ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ (ສຳລັບຂໍ້ແນະນຳກ່ຽວ ກັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພໃນ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 280).

