



ทักษะการปฏิเสธและการป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

Refusal Skills & Protecting Yourself from Sexual Abuse

ร่างกายของฉัน ฉันเป็นเจ้าของ (My body belongs to me)

การล่วงละเมิดทางเพศคืออะไร

What is sexual abuse?

การที่ใครก็ตามใช้คำพูด สายตา การสัมผัส หรือการกระทำทางเพศกับเรา โดยที่เราไม่ยินยอม ทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่ปลอดภัย หรือถูกบังคับ (Any words, looks, touches, or actions that make you feel uncomfortable, unsafe, or forced.)

1



ทางวาจา/สายตา

Verbal & Visual

พูดเรื่องเพศ ล้อเลียน ส่งภาพ/
คลิปลามก จ้องมองร่างกาย
(Sexual talk, teasing, sending
explicit content, staring)

2



การสัมผัส

Physical touch

แตะ จับ กอด หรือสัมผัสร่างกาย
ในจุดสงวนโดยไม่ยินยอม
(Touching, grabbing, or hugging
private parts without consent)

3



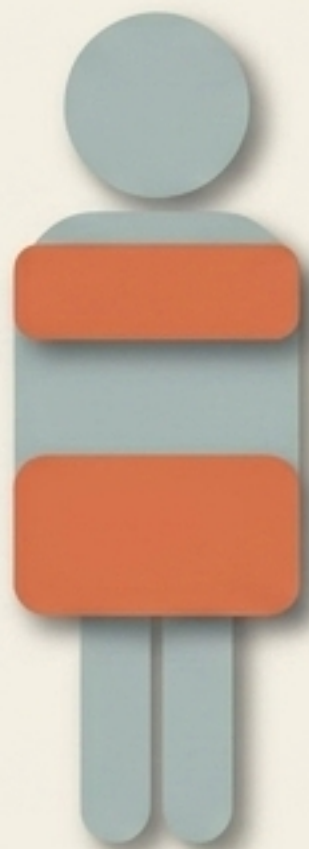
ทางออนไลน์

Online

ขอภาพ นัดพบ ข่มขู่ หรือชวน
คุยเรื่องเพศผ่านแชท/เกม
(Asking for photos, arranging
meetups, threats, or sexual chats)

สิทธิในร่างกายและกฎชุดว่ายน้ำ

Body Rights & Swimsuit Rule



กฎชุดว่ายน้ำ (Swimsuit Rule): บริเวณที่ชุดว่ายน้ำปกคลุม คือ "จุดสงวน" ไม่มีใครมีสิทธิ์ดู ถ่ายภาพ หรือสัมผัส โดยไม่ได้รับอนุญาต



1. หนูมีสิทธิ์ปฏิเสธการสัมผัสที่ไม่ต้องการ ทุกเมื่อ

You can say no to unwanted touch — anytime



2. การกอดญาติหรือหมอตรวจ ต้องเป็นไปอย่างเหมาะสมและหนูยินยอม

Even hugs or doctor visits need your consent



3. ความยินยอมยกเลิกได้เสมอ แม้เคยตกลงไปแล้ว

Consent can be withdrawn at any time

ความรู้สึกคอยเตือนเรา

Your feelings warn you

ร่างกายและความรู้สึกจะส่งสัญญาณเมื่อมีบางอย่างไม่ถูกต้อง — **เชื่อสัญชาตญาณของตนเอง**
(Your body sends signals when something isn't right — trust your gut feeling.)

รู้สึกปลอดภัย

Safe / OK
feeling

- อบอุ่น สบายใจ ไว้ใจได้
(Warm, comfortable, trustworthy)
- ยิ้มได้ ผ่อนคลาย
(Smiling, relaxed)
- อยากอยู่ใกล้ๆ
(Want to be near)

รู้สึกไม่ปลอดภัย

Unsafe / Uh-oh
feeling

- ใจเต้นแรง ขนลุก
(Heart racing, goosebumps)
- อึดอัด กลัว ไม่อยากให้ทำ
(Uncomfortable, scared, forced)
- อยากหนีหรือร้องไห้
(Want to run or cry)

หลักการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน

The rule: No – Go – Tell

1



ปฏิเสธ (NO)

พูดปฏิเสธเสียงดังและชัดเจนว่า
'ไม่!' 'หยุดนะ!'
(Say 'No!' or 'Stop!' loudly
and clearly.)

2



หนี (GO)

รีบออกจากสถานการณ์นั้นทันที
ไปยังที่ปลอดภัยและมีคนอยู่
(Leave the situation immediately
to a safe place with people.)

3



บอก (TELL)

เล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจฟังทันที
จนกว่าจะมีคนช่วย
(Tell a trusted adult right away
until you get help.)

เทคนิคและประโยคปฏิเสธ

Refusal techniques & scripts

ปฏิเสธชัดเจน

Say no firmly

“ไม่ ผม/หนูไม่ทำ”

สบตา น้ำเสียงหนักแน่น ไม่ต้องขอโทษ

(Make eye contact, firm voice, no need to apologize)



ยืนยันซ้ำ

Broken record

“ไม่”

ถ้าถูกรบเร้า พูดปฏิเสธเดิมซ้ำ ๆ ไม่ต้องอธิบายมาก

(Keep repeating the refusal if pressured, without over-explaining)



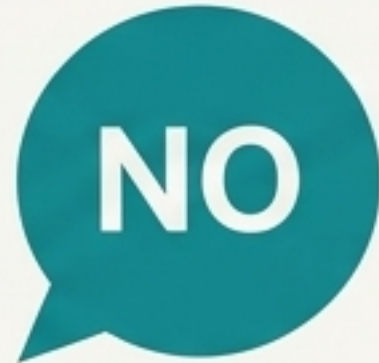
เลี่ยงและถอย

Make an excuse & leave

“แม่ให้กลับแล้ว”

แล้วเดินออกไปหาที่ปลอดภัย

(Make an excuse, then walk away to a safe place)



ชวนคนอื่น

Use the buddy system

“ไปหาเพื่อนกัน”

ไม่อยู่ลำพังกับคนนั้น ชวนเพื่อนหรือบอกผู้ใหญ่

(Don't stay alone. Bring a friend or tell an adult)



ตัวอย่างสถานการณ์ 1

Example situations 1



ออนไลน์ • Online

คนแปลกหน้าในเกมขอเป็นเพื่อน
ชวนคุยเรื่องส่วนตัว และขอให้ส่งรูป

ทำอะไร • What to do

ปฏิเสธและไม่ส่งรูป • บล็อกและเลิกคุยทันที
• บันทึกรหลักฐาน • บอกผู้ปกครอง



การสัมผัส • Touch

ญาติผู้ใหญ่กอดแน่นเกินไปและสัมผัส
ในจุดที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

ทำอะไร • What to do

พูดว่า "หยุดนะ หนูไม่ชอบ" • ถอยออกห่าง
• รีบเล่าให้พ่อแม่ฟัง ไม่เก็บเป็นความลับ

ตัวอย่างสถานการณ์ 2

Example situations 2



ความลับ • Secrets

มีคนบอกให้เก็บเรื่องการสัมผัสเป็น
“ความลับของเรา” และให้รางวัล

ทำอะไร • What to do

ไม่มีความลับเรื่องร่างกาย • ของขวัญแลกความลับ
คือสัญญาณอันตราย • บอกผู้ใหญ่ทันที



ที่ลับตา • Being alone

มีคนชวนไปอยู่ในที่ลับตาตามลำพัง
หรือเสนอจะไปส่งบ้านคนเดียว

ทำอะไร • What to do

ปฏิเสธอย่างสุภาพแต่หนักแน่น • ไม่ไปไหนกับคนเดียว
• อยู่ในที่ที่มีคนและชวนเพื่อนไปด้วย

แนวทางการป้องกันตนเอง

How to protect yourself



1. รู้จักร่างกายและจุดสงวน

Know your private parts



2. เชื่อความรู้สึกไม่ปลอดภัย

Trust your gut feeling



3. ไม่อยู่ลำพังกับคนที่ไม่ไว้ใจ

Avoid being alone



4. ระวังภัยออนไลน์ ไม่ส่งรูป

Stay safe online



5. มีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจไว้ปรึกษา

Have trusted adults



6. กล้าปฏิเสธและกล้าบอก

Speak up & tell

ขอความช่วยเหลือ และจดจำไว้

Getting help & remember

ไม่ใช่ความผิดของหนูเลย • It is never your fault

การบอกผู้ใหญ่ไม่ใช่การฟ้อง แต่คือการปกป้องตนเอง (Telling is protecting yourself, not tattling)



1300

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม
(Social Assistance)



1323

สุขภาพจิต
(Mental Health)



191

ตำรวจ เหตุฉุกเฉิน
(Police / Emergency)

จำ 4 ข้อนี้ไว้ • Remember

1. ร่างกายของหนู หนูเป็นเจ้าของ (My body belongs to me)
2. “ไม่” คือคำที่ใช้ได้เสมอ (“No” is always okay to say)
3. ไม่มีความลับเรื่องร่างกาย (No secrets about bodies)
4. บอกจนกว่าจะมีคนช่วย (Tell until someone helps)