

# ข้อมูลเกี่ยวกับ SRHR

สุขอนามัยทางเพศและการเจริญพันธุ์ และ สิทธิต่าง ๆ



## สุขอนามัยทางเพศและการเจริญพันธุ์ และ สิทธิต่าง ๆ, SRHR

SRHRเป็นหนึ่งในสิทธิทั้งหลายของมนุษยชาติ ประกอบด้วยสี่ประการ คือ สุขอนามัย ทางเพศ สุขอนามัยในการเจริญพันธุ์ สิทธิทางเพศและสิทธิในการเจริญพันธุ์

สิทธิทางเพศ และ สิทธิในการเจริญพันธุ์ หมายถึง ท่านมีสิทธิเข้าถึงข้อมูลที่จะช่วยให้คุณตัดสินใจกับการเลือกชั้นพื้นฐานที่ดีได้และท่านมีโอกาสจะได้รับการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย

สุขอนามัยทางเพศ หมายถึงรวมถึงความรู้สึกที่สัมพันธ์กับเพศวิถีที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม จึงไม่ได้หมายถึงเฉพาะโรคต่างๆ หรือการบาดเจ็บแต่ยังรวมถึงการมีทัศนคติต่อเพศวิถีและความสัมพันธ์ทางเพศที่เป็นบวกและเต็มไปด้วยการให้การยินยอมยอมรับนับถือและการมีโอกาส มีประสบการณ์ทางเพศที่ปลอดภัยและเป็น ที่พอใจซึ่งปราศจากการบังคับ การเลือกปฏิบัติหรือการใช้ความทารุณ

สุขอนามัยในการเจริญพันธุ์ เกี่ยวกับการมีโอกาสเข้าถึง การรักษาพยาบาลที่ดีเพื่อที่จะสามารถผ่านระยะเวลา การตั้งครรภ์และการคลอดไปด้วยความอบอุ่นใจและเพื่อผู้เป็นพ่อแม่จะได้มีโอกาสที่ดีที่สุดในการที่จะมีบุตรที่มีสุขภาพดี มันรวมถึงการมีโอกาสที่จะเข้าถึงวิธีการคุมกำเนิดที่ปลอดภัยและเชื่อถือได้ เพื่อที่จะสามารถวางแผนการตั้งครรภ์ได้

สิทธิทางเพศ เป็นสิทธิที่ตนเองสามารถตัดสินใจเหนือร่างกายและเพศของตนได้ โดยไม่ขึ้นกับเพศภาวะ ลักษณะเพศภาวะ เชื้อชาติเผ่าพันธุ์ ความแตกต่างกันของการทำงานของร่างกายหรืออายุ

สิทธิในการเจริญพันธุ์ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการที่ตนเองเลือกได้ว่าต้องการที่จะมีบุตรเมื่อไรและกับใครหรือว่าไม่ต้องการมีบุตร รวมถึงสิทธิในเรื่องวิธีการคุมกำเนิด การทำแท้งและคำแนะนำในการทำแท้ง

### เพศวิถี

เพศวิถี เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของมนุษย์เราและได้รับอิทธิพลจากทัศนคติความคิดเห็นและการคาดหวังของตัวเราเอง มันอาจจะรวมถึงการปฏิบัติทางเพศ การกระตุนความต้องการ ความสุขที่พึงพอใจ ความสนิทใกล้ชิดทางเพศ การเรียนรู้ทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ และการเจริญพันธุ์ ประสบการณ์ทางเพศวิถีและการแสดงออกสามารถมีได้ทางด้านความคิด จินตนาการ ความรู้สึก และ การลงมือปฏิบัติ ขึ้นกับสถานการณ์ในชีวิต การยึดถือวิถีทางเพศของตนเองและคนอื่นอย่างไร ขึ้นกับอิทธิพลที่ได้รับจากการยอมรับกฎเกณฑ์ทางสังคม ทั้งที่ได้บันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรและที่ไม่ได้มีการเขียนไว้ ที่เรียกกันว่าธรรมเนียมนิยม

### ความต้องการทางเพศหรือความใคร่

ความต้องการทางเพศเริ่มมาจากสมอง การจินตนาการ และความคิด และ/หรือจากการลูบไล้สัมผัส และการเล้าโลมทางร่างกาย ความมากน้อยของความต้องการทางเพศ สามารถได้รับอิทธิพลส่วนหนึ่ง จากสถานการณ์ในชีวิต เช่น งาน โรงเรียน และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด แต่รวมไปถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความมากน้อยในความต้องการทางเพศของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป นั่นหมายความว่าในช่วงหนึ่งของชีวิต เราสามารถคิดถึงเซ็กส์บ่อยและใคร่มีความใคร่ได้ง่ายและในอีกช่วงอาจจะตรงกันข้ามก็ได้

ความใคร่จะมากน้อยแค่ไหนไม่ได้ขึ้นกับอายุ การที่ไม่มีความใคร่เลยเป็นหนึ่งในหลายอย่างที่บางครั้งบางคนเรียกตัวเองว่าเป็นคนตายด้าน ถ้าการลดลงของความใคร่ทางเพศเป็นปัญหาที่ควรที่จะทำการตรวจหาสาเหตุ มันอาจจะจำเป็นที่ต้องได้รับความช่วยเหลือเพื่อเปลี่ยนแปลงปัจจัยอย่างอื่นในชีวิตเพื่อจะได้ดีขึ้น

## Hbtq (รักร่วมเพศ รักสองเพศ รักข้ามเพศ ไม่จัดเพศให้ตัวเอง)

ท่านเท่านั้นที่จะสามารถบอกลักษณะทางเพศของท่านได้และสามารถกำหนดการแสดงออกทางเพศภาวะที่ทำให้ท่านมีความสุขมากที่สุด ท่านมีสิทธิที่จะได้รับการยอมรับนับถือ ไม่ว่าจะท่านต้องการจะมีความสัมพันธ์กับคนที่มีเพศภาวะเดียวกันกับท่านหรือเพศภาวะอื่นที่ต่างไปจากท่าน หรือถ้าท่านจะเลือกใช้ชีวิตโดยไม่สนใจว่าจะมีเพศภาวะอะไร ท่านมีสิทธิที่จะไม่บอกลักษณะทางเพศหรือลักษณะวิถีทางเพศของท่านก็ได้

เรามีองค์กรและสมาพันธ์สำหรับคนที่สนใจเพศเดียวกัน คนที่สนใจคนอื่นไม่ว่าเพศไหน คนที่ไม่ต้องการจัดภาวะเพศหรือเพศวิถีให้ตัวเอง และมีองค์กรสำหรับคนที่รู้สึกว่าเพศโดยกำเนิดไม่เข้ากับอัตลักษณ์ทางเพศของตัวเอง ท่านสามารถจะได้รับการช่วยเหลือด้วยการสนทนาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของท่านหรือร่วมในกิจกรรมทางสังคมกับบุคคลในกลุ่ม hbtq คนอื่น ๆ

## คนที่มีช่องคลอด และคนที่มีมดลูก

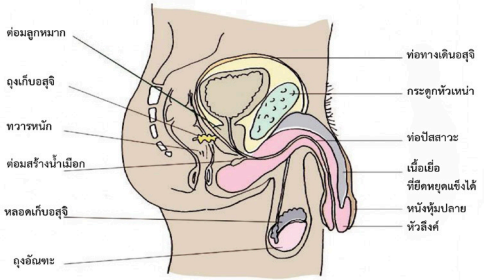
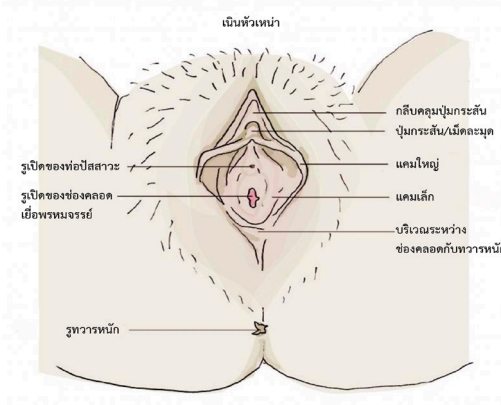
การมีโอกาสดำเนินชีวิตเกี่ยวกับคำศัพท์ของส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นเงื่อนไขที่ทำให้สามารถไปหาแพทย์และเข้าใ้เรากรฐานของการสรุปตัดสินที่เกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศและการเจริญพันธุ์ของตนเอง

เนินหัวเหน่าของช่องคลอดอยู่ด้านบนของแคมนอกและเป็นส่วนเนื้อเยื่อไขมันที่ใหญ่ที่สุด แคมนอกประกอบด้วยไขมันและเนื้อเยื่อที่ขยายแข็งตัวได้มีแม้กระทั่งต่อมที่สำคัญต่างๆที่ช่วยทำให้เนื้อเยื่อเมือกทำงานดีขึ้น ส่วนแคมในจะมีประสาทรับความรู้สึกมากมายและมักจะไวต่อการกระตุ้น

ส่วนใหญ่ของปุ่มกระสันจะอยู่ด้านใน แต่ส่วนน้อยที่เห็นได้และอยู่ด้านนอก มันจะไวต่อการสัมผัสและจะขยายขนาดขึ้นเพราะมีเลือดไหลไปหล่อเลี้ยงมากขึ้นเมื่อเกิดมีอารมณ์ ช่องคลอดเป็นส่วนที่อยู่ด้านล่างและมีการยืดหยุ่นมากซึ่งช่วยให้มีเซ็กซ์ และ คลอดบุตรได้ ช่องคลอดมีเยื่อเมือกที่จะเกิดเปื่อยขึ้นเมื่อมีการกระตุ้นอารมณ์ ช่องคลอดยังมีการผลิตตกขาว ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามวัยและสุขภาพ ตกขาวนี้เป็นเสมือนตัวช่วยหล่อลื่นในช่องคลอดตามธรรมชาติและช่วยให้เยื่อเมือกเป็นสิขิมฟูและมีความ ยืดหยุ่น รูเปิดของช่องคลอดล้อมรอบด้วยเนื้อเยื่อ ที่มีคุณสมบัติที่สามารถยืดหยุ่นและแข็งขึ้นได้

ความเชื่อที่ว่าเยื่อพรหมจารีย์ที่อยู่ที่ปากช่องคลอดจะฉีกขาดและมีเลือดออกเมื่อมีการร่วมเพศครั้งแรกเป็นแค่ความเชื่อหรือมายาคติเท่านั้น การตรวจวิธีไข่มุ่ไม่สามารถบอกได้เลยว่าบุคคลคนนั้นได้ผ่านการร่วมเพศทางช่องคลอดมาแล้วหรือไม่

ในถุงจะมีลูกอ้มทะหลอดเก็บน้ำอสุจิหรือหลอดน้ำกาม และถุงน้ำหล่อเลี้ยงอสุจิลูกอ้มทะจะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนและ ตัวอสุจิ



## การเจริญพันธุ์ การตั้งครรภ์ และการทำแท้ง

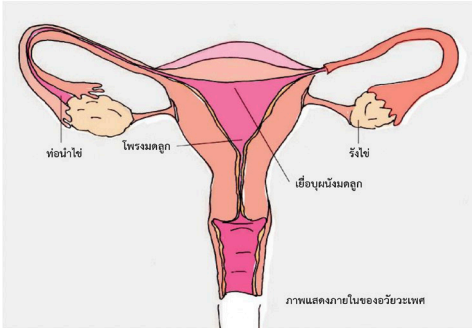
องคชาติประกอบด้วย ส่วนราก ส่วนลำตัวและหัวสิงค์ อวัยวะภายนอกประกอบด้วย องคชาติและถุงอัณฑะ และก็มีเนื้อเยื่อที่มีการขยายแข็งตัวได้เวลาที่มีการไหลคั่งของเลือดขณะมีอารมณ์ทางเพศซึ่งจะทำให้มีการแข็งตัว ลูกตั้งมากน้อยต่างกันไป

บางครั้งเมื่อมีความปรารถนาจะมีครรภ์ ก็เกิดมีอุปสรรคทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตทำให้มีความยากลำบาก อาจจะเป็นปัญหาของการที่รังไข่ไม่มีการผลิตไข่ ตัวอสุจิเคลื่อนตัวไม่ดีหรือมีปริมาณน้อยเกินไป หรือสถานการณ์ในชีวิต มีแต่ความเครียดและความกังวล

เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิจะถูกขับออกมาจากหลอดเก็บอสุจิ ซึ่งอยู่ด้านหลังของอัณฑะแต่ละข้างและน้ำอสุจิที่มีอยู่ในต่อมลูกหมากตรงท่อปัสสาวะจะออกมาจากทางปลายเปิดของทางเดินปัสสาวะ ส่วนนอกสุดขององคชาติ เรียกว่า หัวสิงค์ ซึ่งมักจะถูกปกคลุมหมดหรือเป็นบางส่วนด้วยหนังหุ้มปลาย ในคนที่ขลิบหนังหุ้มออกหนึ่งอ่อนที่หนังหุ้มปลายจะถูกดึงขึ้นจากปลายหัวสิงค์อย่างถาวร

รังไข่ตั้งอยู่ที่ทั้งสองข้างของมดลูกและจะเต็มไปด้วยไข่เป็นแสนฟอง เมื่อไข่ตกหลุดเข้าไปในท่อทางเดินของไข่ จะถูกลำเลียงส่งไปที่มดลูก ถ้าไข่ได้รับการผสมกับอสุจิ ก็จะมีการฝังตัวในเยื่อบุมดลูกและเริ่มมีการแลกเปลี่ยนกับมารดา แล้วก็จะมีการเจริญเติบโตต่อไป นั่นหมายถึง หลังการปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนในระยะ 5-7 วันแรกของการตั้งครรภ์จะมีการเลี้ยงตัวเอง

ถ้าชิ้นนั้นไม่ได้รับการผสมกับอสุจิ ก็จะเกิดมีเลือด ประจำเดือน มดลูกติดกับช่องคลอด ตรงคอมดลูกตรงที่มีการเอาเนื้อเยื่อไปตรวจหาเซลล์มะเร็ง



ถ้าคุณตั้งครรถ์ให้ติดต่อกับคลินิกพยาบาลผดุงครรภ์ที่อยู่ใกล้ที่สุด เพื่อทำการลงทะเบียน การตรวจและการตรวจด้วยอัลตราซาวด์อย่างสม่ำเสมอจะมีการทำตามกำหนดในมารดาที่ตั้งครรถ์ทุกราย ถ้าท่านต้องการระงับการตั้งครรถ์หรือไม่แน่ใจในความต้องการของตนเอง ทางพยาบาลผดุงครรภ์สามารถจะส่งตัวท่านต่อไปที่คลินิกทำแท้ง ซึ่งท่านจะสามารถได้รับคำแนะนำและการช่วยเหลือได้ตามกฎหมายของสวีเดนผู้ตั้งครรถ์สามารถตัดสินใจได้เองว่าจะทำแท้งหรือไม่ จนอายุครรภ์ถึง 18 สัปดาห์ การทำแท้งสามารถจะทำได้โดยใช้ยาเม็ด หรือกรรมวิธีทางศัลยกรรม ขึ้นกับจำนวนอายุที่ขงอายุครรภ์ การประสงค์จะทำแท้งหลังจากอายุครรภ์ครบ 18 สัปดาห์จะต้องยื่นคำร้องขออนุญาตและได้รับการตัดสินใจจากทางฝ่ายแพทย์

## วิธีการคุมกำเนิด

การใช้วิธีการคุมกำเนิด เป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันไม่ให้เห็นเองเกิดการตั้งครรถ์ วิธีการที่ใช้กันมากก็มีถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิดและการใส่ห่วง ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อของโรคทางเพศ สิ่งที่ใช้ในการคุมกำเนิดมีราคาที่แตกต่างกันไป ส่วนใหญ่จะเขียนใบสั่งได้โดยพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์ ถุงยางอนามัยหาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายยาได้

มีอยู่สองวิธีในการที่จะลดความเสี่ยงในการตั้งครรถ์หลังจากการร่วมเพศทางช่องคลอดโดยไม่มีการคุม:

- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินมีจำหน่ายตามร้านขายยาโดยไม่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์หรือใบสั่งจากผดุงครรภ์
- ห่วงชนิดทองแดงที่ใช้สำหรับสอดใส่เข้าไปในช่องคลอดโดยพยาบาลผดุงครรภ์หรือโดยแพทย์ ภายหลังจากการร่วมเพศไม่เกินห้าวัน

## STI การติดเชื้อจากการร่วมเพศ และ เอชไอวี

STI ย่อมาจากคำที่แปลว่า การติดเชื้อจากการร่วมเพศ เชื้อโรคพวกนี้เป็นไวรัสหรือแบคทีเรียซึ่งแพร่กระจายจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ ผู้ที่เป็นพาหะนำเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่สามารถแพร่กระจายได้ด้วยการมีเพศสัมพันธ์ไม่จำเป็นต้องรู้สึกเจ็บป่วยหรือมีอาการ มีวิธีเดียวที่จะทำให้ทราบแน่ใจได้คือการตรวจเลือดหรือตรวจปัสสาวะ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบได้บ่อยได้แก่ โรคหนองในเทียม โรคซิฟิลิส โรคหนองในแท้ ทูตหนองใน เริ่มที่อวัยวะเพศ และเชื้อไมโคพลาสมาเจนิตาเลียม (mycoplasma genitalium) ส่วน เอชไอวี ไวรัสตับอักเสบบีและซี นับรวมอยู่ในโรคติดต่อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคพวกนี้สามารถติดต่อได้แม้กระทั่งทางเลือด เชื้อเอชไอวียังสามารถถ่ายทอดได้ทางนมแม่ เชื้อเอชไอวีและ STI ไม่สามารถแพร่เชื้อได้จากกาติดต่อกันทางสังคม เช่น การจับมือ การโอบกอด การจูบ การใช้ช้อน ส้อมร่วมกันหรือใช้ห้องน้ำร่วมกัน

เหตุผลที่เป็นสาเหตุในการที่จะตรวจตัวเอง:

- ท่านได้ร่วมเพศโดยไม่มีเกราะป้องกัน
- ท่านใช้ถุงยางอนามัยที่แตกแล้ว
- ท่านสงสัยว่ามีโรคติดเชื้อ
- ท่านมีอาการที่แสดงถึงการติดเชื้อ
- ผู้ที่ท่านมีเพศสัมพันธ์ด้วยการติดเชื้อ

หนองในเทียม ซิฟิลิส หนองในแท้ เอชไอวี ไวรัสตับอักเสบบีและซี จัดอยู่ในกลุ่มที่มีกฎหมายป้องกันโรคติดต่อควบคุม ถ้าผลการตรวจ(ซึ่งฟรี)แสดงให้เห็นว่าท่านมีโรคติดต่อเหล่านี้ ท่านจะถูกเรียกตัวไปสัมภาษณ์หาร่องรอยที่มาของการติดเชื้อ ท่านจะต้องเปิดเผยชื่อบุคคลทั้งหมดที่ท่านได้มีเพศสัมพันธ์ด้วยในปีที่เพิ่งผ่านมาแล้วทางโรงพยาบาลจะติดต่อบุคคลเหล่านั้นไปโดยจะไม่มี การเปิดเผยว่าท่านเป็นใคร

## ความสัมพันธ์ และ การใช้ชีวิตร่วมกัน

หากท่านมีความสัมพันธ์และตัดสินใจจะอยู่ด้วยกันมันเป็นสิ่งสำคัญมากที่ท่านทั้งสองจะต้องตกลงตัดสินใจในวิธีการอยู่ร่วมกัน ท่านทั้งสองจะต้องตกลงร่วมกันในเรื่องกฎหมายในครอบครัว ตัวอย่างเช่น จะอยู่ที่ไหน อย่างไร จะแบ่งความรับผิดชอบ กิจกรรม และด้านการเงินกันอย่างไร การอยู่ร่วมกันหมายถึงการที่ทุกคนที่มีความสัมพันธ์กันจำเป็นต้องรับฟังความต้องการด้านร่างกายจิตใจและทางเพศของตนเอง และของคู่ชีวิต และปฏิบัติต่อกันด้วยความเข้าใจ และความนับถือกฎหมายของสวีเดนได้เป็นอย่างดีชัดเจน ว่าอะไรเป็นสิทธิและหน้าที่สำหรับคนที่เป็นคู่ชีวิตที่อยู่ด้วยกันหรือได้แต่งงาน

## กฎหมายคู่ชีวิตที่อยู่ด้วยกันโดยไม่สมรส

ตั้งแต่ปี1987ที่ประเทศสวีเดนมีกฎหมายสำหรับบุคคลที่อยู่ด้วยกันมีการใช้จ่ายร่วมกันในครอบครัวโดยไม่ได้แต่งงานกัน วัตถุประสงค์ก็คือการคุ้มครองฝ่ายที่มีสถานะทางการเงินที่ต่ำกว่าเมื่อเกิดมีการแยกทางกัน

การพิจารณาร่วมกันและตกลงกันระหว่างคู่ชีวิตก่อนที่จะย้ายเข้าไปอยู่ด้วยกันเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าทั้งคู่ไม่ได้มีข้อตกลงเป็นลายลักษณ์อักษร ก็ต้องอาศัยกฎหมายคู่ชีวิตที่ไม่ได้สมรสในการแบ่งทรัพย์สิน จะแบ่งสมบัติกันอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับวันที่ซื้อและได้ชื่อมาเพื่ออะไร สิ่งของที่ชื่อมาใช้ร่วมกัน ต้องแบ่งกันไม่ว่าฝ่ายใดจะเป็นคนซื้อ ตัวอย่างเช่น ฝ่ายหนึ่งซื้อโทรทัศน์ เพื่อมาใช้ด้วยกัน ทั้งคู่มีสิทธิในโทรทัศน์เมื่อแยกทางกัน

ฝ่ายใดที่ซื้อเข้ามาเพื่อใช้เองส่วนตัว ของนั้นก็ตกเป็นของฝ่ายนั้น ตัวอย่างเช่น ฝ่ายหนึ่งซื้อโทรศัพท์มือถือมาใช้อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องแบ่งเงินกันไม่ต้องแบ่งกัน สิ่งของแต่ละฝ่ายนำติดตัวมาตอนย้ายมาอยู่ร่วมกัน แต่ละฝ่ายก็มีสิทธินำไปด้วยเมื่อแยกทางกัน กรณีนี้รวมถึงที่อยู่อาศัยด้วย ถ้ามีการซื้อพาร์ทเมนท์ระหว่างที่อยู่ร่วมกันเพื่อใช้ร่วมกันก็ต้องแบ่งเงินกันตามราคาค่าบ้าน ไม่ว่าฝ่ายใดจะเป็นผู้จ่าย

## ประมวลกฎหมายว่าด้วยการสมรส

ประมวลกฎหมายว่าด้วยการสมรสเกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ต่างๆที่คู่สมรสทั้งสองฝ่ายพึงมี ที่ประเทศสวีเดน กฎหมายมาตรานี้ไม่ได้แบ่งเจาะจงเพศ มีใช้มาตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2009 นั้นหมายถึงว่าการสมรสไม่ใช่สายสัมพันธ์ระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายเท่านั้น แต่รวมถึงผู้ที่มีเพศภาวะเดียวกันสามารถแต่งงานกันได้ บุคคลที่จะสามารถแต่งงานกันได้ต้องมีอายุครบ 18 ปีบริบูรณ์

ทรัพย์สินของคู่สมรส: แต่ละคนมีทรัพย์สินของตนเอง แม้กระทั่งในขณะที่สมรสนั้นหมายถึงสิ่งของต่างๆที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งนำติดตัวมาเองเป็นสินส่วนตัว

การเงินในขณะที่สมรส: ในเรื่องของการเงิน แต่ละฝ่ายต้องชำระหนี้สินที่ตนก่อขึ้นเอง อีกฝ่ายหนึ่งที่ไม่ได้เป็นผู้ก่อหนี้ไม่ต้องรับผิดชอบใดๆในหนี้สินที่อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ก่อขึ้นซึ่งไม่ใช่หนี้ร่วมกันของครอบครัว ตัวอย่างเช่น การซื้อเฟอร์นิเจอร์ที่จ่ายด้วยบัตรเครดิต ทั้งสองฝ่ายจะต้องแบ่งกันรับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายและภาระกิจร่วมกัน และต้องไม่ปิดบังเกี่ยวกับเรื่องการเงินของตน

การยื่นคำร้องขอหย่า ทั้งสองฝ่ายมีสิทธิที่จะทำการยื่นขอหย่าโดยไม่ติดต่อกับศาลยุติธรรมในเขตที่ตนอาศัยอยู่ ถ้ามีเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี ซึ่งอาศัยอยู่ด้วยในครอบครัว ต้องมีเวลาคิดไตร่ตรอง 6 เดือน ก่อนที่จะมีการตัดสินสั่งหย่า ถ้ามีเรื่องที่ตกลงกันไม่ได้ก็ใช้กฎหมายนี้เช่นกัน

## การทารุณจากผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด

ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดอาจหมายถึงได้หลายอย่าง อาจจะเป็นคู่กัน อดีตคู่กัน บิดามารดา บุตร พี่น้อง หรือบุคคลอื่นที่ท่านถือว่าเป็นบุคคลสำคัญหรือเป็นผู้ใกล้ชิด ความทารุณมีความหมายหลายแง่ การทารุณทางกาย เป็นการมุ่งไปที่ร่างกาย ตัวอย่างเช่น การชกต่อย เตะ ผลัก ถูกถ่มน้ำลายใส่ จับตรึงให้อยู่กับที่หรือการดิงผมใช้กฎหมายเช่นกัน การทารุณด้านจิตใจ อาจจะเป็นการที่ท่านถูกกลั่นแกล้ง ทำให้กลัว ชูกรรโชก ควบคุมหรือกีดกันไม่ให้คบเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน

ความทารุณทางเพศ คือทุกรูปแบบของการกระทำทางเพศที่ฝืนความต้องการของท่าน อาจจะเป็นการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ต่างๆที่ท่านไม่ต้องการหรือบังคับให้มีเซ็กส์ด้วยตามวิธีการที่ท่านไม่ชอบหรือแม้แต่การคะยั้นคะยอให้มีเซ็กส์ต่างๆที่ท่านบอกว่าท่านไม่ต้องการ หรือการที่ คุณยอมมีเซ็กส์เพื่อหลีกเลี่ยงความทารุณทางกายเป็นต้น การใช้ความรุนแรงทางวัตถุเพื่อเป็นการทำให้กลัวเช่น การทุบตีให้สิ่งของแตกหัก พัง เขี่ยโยนเฟอร์นิเจอร์ ฉีกทำลายรูปภาพหรือทำให้แก้วจานชามแตกหัก

ความทารุณทางด้านเศรษฐกิจ หมายถึงการที่ท่านถูกจำกัดความอิสระและความเป็นตัวของตัวเองในด้านการเงินเช่น ท่านไม่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องการเงินของครอบครัวหรือการใช้จ่ายของที่ท่านถูกควบคุมและกำหนดโดยบุคคลอื่นที่ทำให้ท่านต้องแสดงหลักฐานการซื้อหรือจำต้องขอเงินในการซื้อ การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น เศรษฐกิจของท่านสามารถจะถูกจำกัดด้วยหนี้สินที่กู้ยืม หนี้บัตรเครดิตและการผ่อนชำระหนี้ในชื่อของท่าน สิ่งเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อโอกาสที่จะกู้เงินหรือการเช่าที่อยู่อาศัย

การทารุณแอบแฝงเป็นความรุนแรงที่ซ่อนเร้นมองไม่เห็น เช่น ความก้าวร้าว หมายถึงความรุนแรง ในรูปแบบที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกอึดอัดเครียดและกลัว

ทุกคนที่เผชิญกับความทารุณจะได้รับประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกัน บางรายไม่เคยเผชิญกับการทารุณทางร่างกาย ความทารุณจากคนที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด มีบ่อยที่มักจะมีรูปแบบซ้ำซากเหมือนๆเดิมคือมีสลับกันระหว่างความทารุณและความสัมพันธ์ที่ดี บ่อยครั้งที่ยากมากในการที่จะตัดสินใจเลิกกับความสัมพันธ์ที่มีความทารุณอาจเนื่องจากเหตุผลในทางปฏิบัติและความสัมพันธ์ที่ดีที่สลับกัน

การเผชิญกับความทารุณจะนำไปสู่ปฏิกิริยาทางร่างกายและด้านความรู้สึก อาจจะทำให้เบื่ออาหารและหลับยาก ปวดท้อง ปวดหัว ไม่มีสมาธิ จำอะไรได้ยาก ความทารุณที่เกิดขึ้นที่บ้านจะมีผลกระทบต่อเด็กที่อยู่ร่วมกันในบ้าน เด็กจะเกิดมีปฏิกิริยาได้จากความเข้าใจ จากอาการหรือพฤติกรรมทางร่างกาย โดยไม่จำเป็นต้องได้เห็นหรือได้ยิน ความรุนแรงนั้นๆ

ปฏิกิริยาทางร่างกายและความรู้สึกของเด็กจะเหมือนกับของผู้ที่ได้เผชิญกับความรุนแรง แต่อาจจะเป็นปัญหาที่ใหญ่กว่าสำหรับเด็ก สำคัญมากที่ท่านต้องขอความช่วยเหลือ ถ้าท่านเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดท่านเผชิญกับความรุนแรง



## การขอรับการรักษา

เมื่อท่านต้องการรักษาเรื่องเกี่ยวกับเพศภาวะหรือการเจริญพันธุ์ การที่จะมีความไว้วางใจในบุคคลที่เราจะเจอเป็นสิ่งสำคัญมากเป็นพิเศษ ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลทุกคนจึงต้องรักษาจรรยาบรรณในการเก็บความลับรวมทั้งเจ้าหน้าที่เภสัชกร

จรรยาบรรณในการเก็บความลับหมายถึงไม่มีผู้ใดที่ทำงานเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลจะได้รับอนุญาตให้เปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านโดยไม่ได้รับอนุญาตจากท่าน กฎนี้รวมถึงทั้งที่เกี่ยวกับโรคและการรักษา รวมทั้งสถานการณ์ส่วนตัวของคุณ

ในส่วนตัวสำหรับเด็กผู้ปกครองจะมีสิทธิในการมีส่วนรับรู้เกี่ยวกับการรักษาและข้อมูลในระเบียนคนไข้ เมื่อเด็กโตขึ้นเข้าสู่วัยรุ่นจำเป็นต้องให้เด็กให้ความยินยอม ระเบียบคนไข้ก็ต้องการเก็บรักษาความลับ มีผู้เดียวเท่านั้นที่จะอ่านระเบียนคนไข้ได้คือผู้ที่ดูแลรักษาคนไข้ คนนั้นเท่านั้น ไม่ว่าจะบันทึกอยู่ในคอมพิวเตอร์หรือพิมพ์เป็นกระดาษ ถ้าจำเป็นท่านก็มีสิทธิ์ในการใช้ลามซึ่งต้องรักษาจรรยาบรรณในการเก็บความลับเช่นกัน

## การติดต่อ

ท่านที่ เป็นผู้หญิงและ/หรือคนข้ามเพศซึ่งมีคำถามเกี่ยวกับการติดต่อรับการรักษาที่เกี่ยวข้องกับสิทธิต่างๆ ในเรื่องสุขภาพอนามัยทางเพศและการเจริญพันธุ์สามารถโทรสายพิเศษ (Speciallinjen) มาได้ที่ เบอร์โทร: 031-346 06 99 กรุณาฝากข้อความหากท่านต้องการให้พยาบาลผดุงครรภ์ติดต่อกลับ

ในกรณีรีบด่วนฉุกเฉิน โทร 112

### เพศภาวะ/ความต้องการทางเพศ

ให้ท่านติดต่อที่สถานีอนามัย (Vårdcentral) หรือศูนย์อนามัยเพศ (SMC-Sexualmedicinskt centrum) ในเมืองโกเธนเบิร์ก (Göteborg) โทร: 031-346 06 80

### โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และ เอชไอวี

ให้ท่านติดต่อกับทางสถานีอนามัย (Vårdcentral) คลินิกผดุงครรภ์ (barnmorskemottagning) คลินิกเยาวชน (Ungdomsmottagning) หรือ คลินิกโรคผิวหนังและโรคติดต่อทางเพศ (hud- och könsmottagning) เพื่อรับการตรวจ

### ความสัมพันธ์ และ การใช้ชีวิตร่วมกัน

ฝ่ายให้คำแนะนำของคอมมูน ท่านที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของความสัมพันธ์สามารถได้รับการช่วยเหลือจากนักสังคมสงเคราะห์(Kurator) ท่านสามารถติดต่อแม้กระทั่งสถานีอนามัย(Vårdcentral) ก็ได้

### การเจริญพันธุ์

ถ้าท่านไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ทั้งที่ท่านได้พยายามแล้ว ให้ท่านเริ่มจากการติดต่อที่สถานีอนามัยก่อน หลังจากนั้นผ่านไปอย่างน้อยหนึ่งปี ให้ไปติดต่อที่คลินิกการเจริญพันธุ์(Mottagning reproduktions-medicin) ที่โรงพยาบาลซอลเกร็นสกา (Sahlgrenska) โทร: 031-342 39 19

## การทำแท้ง

เมื่อท่านตัดสินใจจะยุติการตั้งครรภ์หรือมีความลังเลในการตั้งครรภ์ของท่านให้ติดต่อที่ คลินิกเยาวชน (Ungdomsmottagning) คลินิกผดุงครรภ์ (barnmorskemottagning) หรือสถานีนอนามัย

## ความรุนแรงของผู้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด

ได้รับความทารุณหรือรุนแรงจากผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด ท่านสามารถโทรไปที่สายด่วนสำหรับผู้หญิง (kvinnofridslinjen) โทร: 020-50 50 50

ท่านที่เปิดเผยตัวเองว่าเป็นกะเทย ก็มีสมพันธ์เพื่อสิทธิของกะเทย (RFSL) ให้ความช่วยเหลือ โทร: 020- 34 13 16

ท่านสามารถติดต่อฝ่ายสวัสดิการสังคม (socialtjänsten) ได้ด้วยเพื่อขอคำแนะนำ ความช่วยเหลือ และ ข้อมูลเกี่ยวกับฝ่ายฉุกเฉินสำหรับผู้หญิง (kvinnojourer) ที่มีอยู่ทั่วไปในปริมาณพล

## Hbtq (รักร่วมเพศ, รักสองเพศ, รักข้ามเพศ, ไม่จัดเพศให้ตัวเอง)

ท่านที่มีคำถามเกี่ยวกับลักษณะทางเพศ ติดต่อได้ที่ แผนก ลุนด์สเตริม (Lundström- mottagningen) ในแวนด์ราเฮิตะลันด์ (Västra Götaland) โทร: 0322-22 67 90

RFSL มีที่ทำงานอยู่ทั่วประเทศ ท่านสามารถค้นหาได้ในเว็บ [www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

## การตรวจหาเซลล์มะเร็งทางนรีเวช

จะมีการส่งจดหมายเรียกตัวไปตรวจทุกๆ 3 ปี ท่านสามารถจะไปติดต่อที่สถานีนอนามัย คลินิกนรีเวชเอกชน และ คลินิกผดุงครรภ์ได้

## การตรวจมะเร็งเต้านม

มีการส่งจดหมายเรียกตัวทุกสองปีสำหรับผู้ที่อายุระหว่าง 40-74 ปี ติดต่อสถานีนอนามัยได้ถ้ามีคำถาม ท่านที่อายุต่ำกว่า 26 ปี และมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องการตรวจมะเร็งเต้านม สามารถติดต่อคลินิกเยาวชน (ungdomsmottagning) ได้



**Närhälsan** Sexualmedicinskt centrum