

# รู้เท่าทันการคุกคามทางเพศ

โดย นางสาวดารารัตน์ แต้ปลีก

**STOP  
SEXUAL  
HARASSMENT**

การคุกคามทางเพศเป็นปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นทั่วโลกและส่งผลกระทบต่อผู้คนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน สถานศึกษา หรือพื้นที่สาธารณะก็ตาม หรือแม้แต่ช่องทางโซเชียลมีเดีย ซึ่งปัญหานี้เป็นปัญหาที่พบเห็นได้บ่อยและมีกฎหมายห้ามหรือถูกลดทอนให้กลายเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วการคุกคามทางเพศนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจร่างกายและสังคมให้กับผู้ถูกกระทำได้อย่างรุนแรง

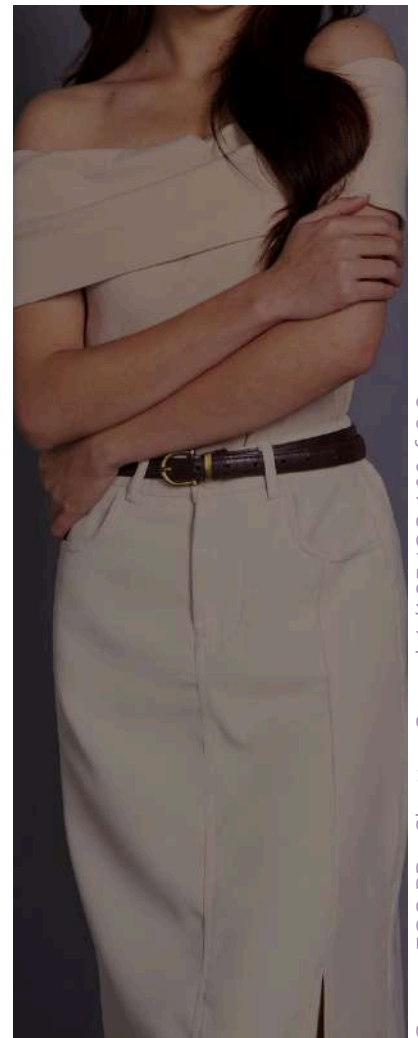
การรู้เท่าทันเกี่ยวกับการคุกคามทางเพศ จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากๆ ไม่เพียงแต่เพื่อปกป้องตนเองจากการตกเป็นเหยื่อแต่ยังเป็นแนวทางการสร้างสังคมให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น และให้มีความเคารพซึ่งกันและกันในฐานะมนุษย์มนุษย์อีกด้วย

## WHAT IS SEXUAL HARASSMENT ?

### มาทำความเข้าใจ “การคุกคามทางเพศ” คืออะไร ?

การคุกคามทางเพศหรือ sexual harassment หมายถึงพฤติกรรมคำพูดหรือการกระทำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสมและไม่พึงประสงค์ ซึ่งทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด หวาดกลัว หรือรู้สึกกำลังถูกคุกคามอยู่ โดยที่การคุกคามทางเพศไม่ได้จำกัดอยู่แค่การสัมผัสร่างกายเพียงเท่านั้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นรวมถึงการแสดงออกผ่านคำพูด ท่าทาง สายตา หรือการใช้อำนาจเพื่อข่มขู่บังคับให้กระทำการใดสิ่งหนึ่งทางเพศอีกด้วย

การคุกคามทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทุกบริบทของสังคม ไม่ว่าจะเป็นทั้งที่ทำงาน โรงเรียน สถานที่สาธารณะ หรือบนแพลตฟอร์มออนไลน์ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในยุคปัจจุบัน โดยการกระทำเหล่านี้ไม่เพียงส่งผลต่อผู้ถูกกระทำโดยตรง แต่ยังส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยและเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นพิษให้กับสังคมอีกด้วย



Canon EOS RP : Shutter Speed 1/125 IOS 100 f 2.8

ในช่วงระยะเวลา 3 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ.2564-2566 มีข่าวคดีเด็กและเยาวชนถูกล่วงละเมิดจำนวน 1,097 ราย ซึ่งคาดว่ามีส่วนเสียหายอีกจำนวนมากที่ไม่ได้ดำเนินการแจ้งความตามกฎหมาย หากคำนวณเฉลี่ยจะพบว่ามามีเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศอย่างน้อย วันละ 1 คน โดยในจำนวนนี้กว่า 88% เป็นเด็กผู้หญิง

กลุ่มผู้กระทำผิดส่วนใหญ่มักเป็นบุคคลภายในครอบครัว คิดเป็น 646 ราย ขณะที่ผู้กระทำผิดที่อยู่นอกครอบครัว มีจำนวน 314 ราย ซึ่งผ่านการสอบสวนแล้ว โดยประกอบด้วย เพื่อนบ้าน 133 ราย คนแปลกหน้า 70 ราย ผู้ที่รู้จักกันผ่านโซเชียลมีเดีย 47 ราย นักเรียนที่เป็นเพื่อนกัน 21 ราย ครู 20 ราย พระสงฆ์ 15 ราย และนายจ้าง 8 ราย นอกจากนี้ ยังมีอีก 137 รายที่ยังอยู่ระหว่างการสอบสวนและยังไม่สามารถระบุความสัมพันธ์กับผู้เสียหายได้

# รู้เอาไว้ ! รูปแบบไหน คือ การคุกคามทางเพศ

- 1.) การคุกคามทางคำพูด (Verbal conduct) ยกตัวอย่างเช่น การพูดจาล้อเลียนเกี่ยวกับเรื่องเพศ, การแสดงความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับรูปร่างหรือร่างกาย, การตั้งคำถามส่วนตัวเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ละเมิดความเป็นส่วนตัว, การเล่าเรื่องลามกหรือการใช้คำพูดในเชิงคุกคาม
- 2.) การสัมผัสทางร่างกาย (Physical conduct) ยกตัวอย่างเช่น การสัมผัสร่างกายโดยไม่ได้รับความยินยอม เช่น กอด จับมือ ตบไหล่ หรือลูบไล้, การเข้ามาใกล้ชิดเกินควรจนทำให้ผู้ถูกรบกวนรู้สึกอึดอัด, การข่มขืนหรือการใช้กำลังบังคับทางเพศ
- 3.) การคุกคามทางสายตาและท่าทาง (Visual conduct) ยกตัวอย่างเช่น การจ้องมองร่างกายในลักษณะที่คุกคาม, การใช้ท่าทางหรือสัญลักษณ์ที่สื่อถึงเรื่องเพศ, การส่งสติ๊กเกอร์ อีโมจิ หรือรูปภาพที่ไม่เหมาะสม
- 4.) การคุกคามผ่านสื่อออนไลน์ (Cyber / Written Conduct) เช่น การส่งข้อความ รูปภาพ หรือวิดีโอที่มีเนื้อหาทางเพศโดยไม่ได้รับอนุญาต, การเผยแพร่ภาพหรือข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นโดยไม่ได้รับความยินยอม (Revenge Porn), การแฮ็กบัญชีเพื่อแบล็กเมล์ทางเพศ

อ้างอิงจาก [https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article\\_detail/Sexual\\_Harassment](https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Sexual_Harassment)

## STOP SEXUAL HARASSMENT เพราะว่าใคร ๆ ก็ **ไม่ชอบ** การถูกคุกคาม

### “ฉันแต่งตัวเป็นตัวเอง ฉันผิดอะไร”

อาย ได้เล่าประสบการณ์การถูกคุกคามทางเพศผ่านทางออนไลน์ ซึ่งโดนคำพูดอนาจารจำนวนมาก เพียงเพราะตนเองมีสไตล์การแต่งตัวที่เซ็กซี่ จนทำให้ในตอนนั้นตนไม่กล้าโพสต์ต่ออะไรบนโซเชียลไปช่วงหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีการถูกแฉว่าเป็นประจำจากกลุ่มผู้ชาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นอายได้พูดเกี่ยวกับการแต่งตัวว่าไม่ใช่เพียงสไตล์เซ็กซี่เท่านั้นที่โดนคำพูดคุกคามเหล่านี้ แต่ในตอนที่ยังอยู่ในช่วงมัธยมถึงแม้จะสวมใส่ชุดนักเรียน/ชุดพลศึกษาที่มิดชิด ก็ยังคงโดนคำพูดแฉเช่นกัน อายจึงได้กล่าวว่าแท้จริงแล้วการแต่งตัวสไตล์ใดหรืออย่างไรก็ตามอาจจะไม่มีผลต่อการถูกคุกคาม แต่ขึ้นอยู่กับความคิดของคน ๆ นั้นมากกว่า



นาย นราริพ ทัพพลาญชัย (ชานะ)  
นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### “ตอนที่ยังเป็นเด็กไร้เดียงสา ก็ทำให้รู้ว่าโลกนี้มันน่ากลัว”

ชานะ ได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการถูกคุกคามทางเพศในวัยเด็กของเขา ถูกชายแก่โรคจิตมาขอกอดในห้องน้ำสาธารณะ ซึ่งทำให้เขาตกใจและตื่นตระหนกเป็นอย่างมาก ซึ่ง ณ ตอนนั้นเขาเป็นเพียงเด็กน้อยที่ไม่สามารถตอบโต้อะไรได้ นอกจากพยายามรีบวิ่งหนีออกจากตรงนั้นให้ไวที่สุดเพื่อกลับไปหาครอบครัว และหลังจากนั้นทำให้เขารู้สึกระแวงกับโลกใบนี้ ระแวงคนแปลกหน้าแต่ท้ายที่สุดแล้วเหตุการณ์ในครั้งนั้นเป็นเหมือนบทเรียนให้กับชีวิตของเขา และเกิดความคิดที่ตระหนักถึงความสำคัญของการให้เกียรติคนอื่น มองคนทุกคนให้เป็นมนุษย์ มีจิตใจ ไม่ใช่ไว้ตัวตู่ทางเพศของใครก็ตาม

นายเอ ได้เล่าประสบการณ์ของตนในช่วงมัธยมว่าเคยถูกแอบถ่ายในห้องน้ำ ขณะที่ตนกำลังทำธุระส่วนตัวอยู่ เขาไม่พอใจเป็นอย่างมาก เมื่อไปบอกกับคุณครู แต่กลับตอบสนอง โดยการหัวเราะและมองเป็นเรื่องตลก และคิดว่าเป็นเพียงการเล่นกันของนักเรียน เพียงเพราะเขาเป็นผู้ชาย นอกจากนี้ผู้ที่ทำให้ตนรู้สึกไม่สบายใจก็ไม่ได้มีการรับโทษแต่อย่างใด จึงทำให้เขารู้สึกว่าในเรื่องของการคุกคามทางเพศนี้ สังคมมีการเลือกปฏิบัติและเมินเฉยอยู่หากเหยื่อเป็นเพศชาย และมองว่าการกระทำเช่นนั้นไม่เหมาะสมและสมควรกับประเทศที่ขึ้นชื่อว่าเป็นประเทศประชาธิปไตย ส่งเสริมความเท่าเทียม

### “เพราะฉันเป็นผู้ชาย การโดนแอบ ถ่ายในห้องน้ำ จึงกลายเป็น เรื่องตลก หรอ”



นาย เอ (เป็นนามสมมติ)  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่



นางสาว จิรัชญา จันทร์หอม (อาย)  
นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

# รับมือและป้องกันตัวเองอย่างมั่นใจ รู้ทันภัยคุกคามทางเพศ

แม้ว่าไม่มีวิธีใดที่จะป้องกันการคุกคามทางเพศได้ 100% แต่เราสามารถลดความเสี่ยงและสร้างความปลอดภัยให้ตนเองได้โดยใช้แนวทางดังต่อไปนี้

## 1.) การป้องกันในชีวิตประจำวัน

**รู้จักการปฏิเสธ** แสดงออกถึงความไม่ยินยอมต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หากรู้สึกไม่สบายใจ ควรพูดหรือแสดงออกให้ชัดเจน

**เลือกสังคมหรือสถานที่ที่รู้สึกปลอดภัย** หลีกเลี่ยงสถานที่เปลี่ยวหรือการอยู่ลำพังกับบุคคลที่ไม่น่าไว้วางใจ

**สวมใส่เสื้อผ้าที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย** แม้ว่าการแต่งกายจะไม่ใช่สาเหตุของการคุกคาม แต่การแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์สามารถช่วยให้รู้สึกมั่นใจและลดโอกาสถูกคุกคามในบางกรณี

**พกอุปกรณ์ป้องกันตัว** เช่น สเปรย์พริกไทย หรืออุปกรณ์ที่สามารถช่วยส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือได้

## 2.) การป้องกันในที่ทำงานและสถานศึกษา

**รู้สิทธิของตนเอง** ทำความเข้าใจและรู้ช่องทางการติดต่อขององค์กรต่าง ๆ ที่สามารถช่วยเหลือได้ หากเกิดปัญหา

**หลีกเลี่ยงการอยู่ลำพังกับผู้ที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม** หากจำเป็นต้องอยู่ในสถานการณ์ ควรพยายามให้มีบุคคลอื่นอยู่ด้วย

**บันทึกเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่รู้สึกไม่เหมาะสม** หากพบว่ามีบุคคลที่พยายามคุกคาม ควรเก็บหลักฐาน เช่น ข้อความ การบันทึกเสียง หรือภาพถ่ายเพื่อใช้เป็นหลักฐาน

## 3.) การป้องกันในโลกออนไลน์

**ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนโซเชียลมีเดีย** ควรตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในส่วนในส่วนของคุณสมบัติส่วนตัว

**หลีกเลี่ยงการแชร์ข้อมูลส่วนตัวกับคนแปลกหน้า** เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ และรูปภาพส่วนตัว

**ห้ามเปิดเผยเนื้อหาส่วนตัวที่อาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด** เช่น ภาพหรือวิดีโอที่เป็นส่วนตัว อาจถูกนำไปใช้แบล็กเมลล์หรือเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต



## วิธีรับมือเมื่อถูกคุกคามทางเพศ

1.) การรับมือเมื่อถูกคุกคามทางคำพูดหรือพฤติกรรมไม่เหมาะสม

**แสดงออกอย่างหนักแน่น** ควรตอบโต้ด้วยคำพูดที่หนักแน่นว่าไม่ชอบ

**หลีกเลี่ยงการตอบสนองที่อาจกระตุ้นผู้กระทำ** ควรพยายามหลีกเลี่ยงหรือออกจากสถานการณ์โดยเร็ว

2.) การรับมือเมื่อถูกคุกคามทางกายภาพ

**ขอความช่วยเหลือทันที** ตะโกนหรือเรียกขอความช่วยเหลือคนที่อยู่ใกล้

**ใช้เทคนิคการป้องกันตัว** ใช้วิธีป้องกันตัวโดยการต่อสู้หลบหนีไปยังที่ปลอดภัย ออกจากสถานการณ์โดยเร็ว

3.) การรับมือกับการคุกคามทางออนไลน์

**บล็อกและรายงานผู้กระทำ** หากได้รับข้อความหรือภาพที่ไม่เหมาะสม ควรบล็อกผู้ส่งและรายงานปัญหาบนแพลตฟอร์มเก็บหลักฐานเพื่อแจ้งความ

**แจ้งตำรวจหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง** หากเป็นการข่มขู่หรือเผยแพร่เนื้อหาส่วนตัวโดยไม่ได้รับอนุญาต ควรแจ้งความเพื่อดำเนินคดี

## หน่วยงานและองค์กรที่สามารถให้ความช่วยเหลือ

- ศูนย์ช่วยเหลือผู้ถูกคุกคามทางเพศ
- หน่วยงานตำรวจ
- องค์กรสิทธิสตรีและสิทธิมนุษยชน
- สายด่วนให้คำปรึกษา

อย่าใช้คำพูดที่ล่วงเกินคนอื่น  
ไม่ว่าจะผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตาม

— อาย —



ถ้าทุกคนตระหนักได้ว่าทุกเพศเท่าเทียมกัน สังคมก็จะดีขึ้น

— นาย เอ (นามสมมติ) —



ถ้าเราให้เกียรติกัน มองทุกคนเป็นคนเหมือนกัน  
ไม่ใช่เพียง วัตถุทางเพศ โลกก็จะน่าอยู่ขึ้น

— ชานะ —



การคุกคามทางเพศเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวาง การรู้เท่าทันเกี่ยวกับการคุกคามทางเพศช่วยให้เราสามารถป้องกันตัวเองได้ สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น และร่วมกันสร้างสังคมที่ปลอดภัย เพราะทุกคนควรได้รับการเคารพและมีสิทธิ์ในการใช้ชีวิต โดยปราศจากการคุกคามทางเพศ