

# คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

คำแนะนำเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์  
ระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานในครอบครัว



[www.openmindtalk.com](http://www.openmindtalk.com)



## คำแนะนำเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ ระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานในครอบครัว



## โครงการ คุยเปิดใจ รักปลอดภัย :

การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ระดับชาติ เพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนเพื่อป้องกันเอดส์

### ความเป็นมา

โครงการป้องกันเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ในเยาวชนในชุมชน (ส่วนที่ ๑, ตุลาคม ๒๕๔๖-กันยายน ๒๕๔๘) ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria) ซึ่งดำเนินการโดยองค์การพัฒนาเอกชน (อพช.) ร่วมกับสำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (สอวพ.) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โครงการฯ นี้มีเป้าหมายเพื่อลดการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มประชากรหนุ่มสาวอายุ ๑๕-๒๔ ปี ทั้งในและนอกสถานศึกษาตามพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศไทย โดยกลุ่ม อพช. และ สอวพ. ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เรื่องการป้องกันเอดส์ ส่งเสริมความเข้าใจเรื่องการอยู่ร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี และจัดกระบวนการเพศศึกษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตทางเพศของเยาวชนในแต่ละบริบท อาทิ พนักงานโรงงาน/ในสถานประกอบการ นักเรียนนักศึกษา เยาวชนในชุมชนเมือง/ชนบท เยาวชนในสถานพินิจ ฯลฯ

และใน พ.ศ. ๒๕๔๘ ทางโครงการฯ เล็งเห็นความสำคัญของการรณรงค์เรื่องเอดส์และเพศศึกษาผ่านสื่อสาธารณะ ได้แก่ โฆษณาณรงค์ทางโทรทัศน์วิทยุกระจายเสียง และสิ่งสิ่งพิมพ์ จึงร่วมกับบริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์ดำเนิน “โครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ระดับชาติเพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนเพื่อป้องกันเอดส์” เรียกสั้นๆ ว่า โครงการ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย”

## วัตถุประสงค์หลักโครงการ

การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสาธารณะ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์ มีวัตถุประสงค์สำคัญสองประการ คือ

๑. เพื่อกระตุ้นความสนใจและความตระหนักต่อการสื่อสารพูดคุยเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน ให้สอดคล้องกับวัย สภาพสังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตทางเพศที่แตกต่างหลากหลายของเยาวชน

๒. เพื่อส่งเสริมความเข้าใจระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กในการสื่อสารเรื่องเพศที่รอบด้าน (sexuality)\* และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (safe sex)

\* เรื่องเพศรอบด้านระบุในกรอบหลักสูตรเพศศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ครอบคลุมเนื้อหาสำคัญ ๖ ด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางเพศ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ และสังคมวัฒนธรรม

## กิจกรรมการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่ออื่น ๆ

เพื่อต่อยอดและกระตุ้นการรับรู้ต่อการรณรงค์ในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้โครงการ จะมีการจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เพิ่มเติมจากการรณรงค์ทางโทรทัศน์ ได้แก่ การจัดแถลงข่าว การเสวนา “เปิดอก ถกรัก” การรณรงค์เคลื่อนที่ในภูมิภาค (Road Show) ฯลฯ

## ศูนย์บริการข้อมูลทางโทรศัพท์ (Call Center)

การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ทางสื่อโทรทัศน์ และสื่อต่าง ๆ จะแนะนำหมายเลขโทรศัพท์ (โทร. ๐-๒๒๖๘-๘๒๐๐) เพื่อให้ผู้สนใจโทรศัพท์แจ้งขอรับคู่มือการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และหากประสงค์จะพูดคุยปรึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “แนวทางการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน” ไม่ว่าจะผู้โทร. จะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็ก/เยาวชน

ระยะเวลาให้บริการ ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๘ (๓ เดือน)

ช่วงเวลาให้บริการ ๑๕๐๐ - ๒๑๐๐ น. (ทุกวัน)

ทั้งนี้ การจัดพิมพ์คู่มือ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม จะเผยแพร่ผ่านศูนย์บริการข้อมูลฯ และผ่านกิจกรรมขององค์การภาคีในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ

## หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

๑. คณะทำงาน “โครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ระดับชาติเพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนเพื่อป้องกันเอดส์”
  - ๑.๑ สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์
  - ๑.๒ คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนต้านเอดส์
  - ๑.๓ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ
  - ๑.๔ สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๒. บริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์
  - ๒.๑ บริษัท โอกิลวู้วัน เวิลด์วายต์ จำกัด
  - ๒.๒ เจ ดับบลิว ที พับบลิค รีเลชั่นส์
  - ๒.๓ มายด์แชร์
  - ๒.๔ บริษัท เทเลโดเร็ค เทเลคอมเมิร์ซ (ประเทศไทย) จำกัด

## คำนิยม

โครงการ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” เป็นกิจกรรมรณรงค์เพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่และเยาวชน ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาดูเอ็ดส์ วัณโรค และมาเลเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria) ซึ่งเป็นการดำเนินงานร่วมกันระหว่างสำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (สอวพ.) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ องค์การแพธ และคณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ (กพอ.)

การรณรงค์ดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการพูดคุยเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่และเยาวชนอย่างเปิดใจ เพื่อให้เยาวชนได้รับความรู้ด้านเพศศึกษาที่ถูกต้อง รอบด้าน และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง เพื่อสามารถใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบและปลอดภัย

และส่วนสำคัญของการรณรงค์ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” คือ การจัดทำคู่มือสำหรับผู้ปกครอง ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเยาวชน เพื่อให้ได้รับข้อมูลและความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงการเป็นวัยรุ่น การสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกในเรื่องเพศ และการดูแลวัยรุ่นในมิติที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การแสดงออก การคบเพื่อนต่างเพศ เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้พัฒนาการสื่อสารกับบุตรหลานในปกครอง เปรียบเสมือนการเปิดประตูโลกใหม่ที่เชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน ทั้งยังจะเป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ใหญ่ในการพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดใจ โดยรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดกับลูก เพราะพ่อแม่คือคนที่รักและหวังดีที่สุดต่อลูก จึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะลูกหลานให้เติบโตพร้อมสามารถพัฒนาศักยภาพที่ดี อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีคุณภาพ ปลอดภัย และมีความสุข

ในนามของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กระผมขอแสดงความชื่นชมต่อการจัดทำคู่มือพ่อแม่เล่มนี้ และหวังว่าทุกท่านจะได้ร่วมกันสรรค์สร้างเยาวชนให้มีความพร้อมในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพ และมีข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องเพศ เพื่อเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป

ขอขอบคุณองค์กร ๔ ภาคี หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ดารา ศิลปิน และผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำคู่มือ รวมทั้งดำเนินกิจกรรมและสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ในโครงการ

ขออำนวยการพรให้โครงการฯ ประสบความสำเร็จสมความมุ่งหมายทุกประการ



นายแพทย์ธวัช สุนทรจารย์  
อธิบดีกรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข

## คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

คำแนะนำเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์  
ระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานในครอบครัว

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม ๒๕๕๘

พิมพ์ที่ ชุมชนมหาวิทยาลัยการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

จำนวนพิมพ์ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN ๙๗๔-๒๙๗-๕๕๘-๙

จัดทำเนื้อหาโดย โครงการ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย”  
ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาลด วัณโรค  
และมาเลเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis  
and Malaria) / กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอ็ดส์

คณะกรรมการองค์กรพัฒนาเอกชนด้านเอ็ดส์

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ / องค์การแพธ

สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

และบริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์

“พ่อแม่ที่พาลูกวัยรุ่นมาปรึกษาปัญหา ส่วนใหญ่จะบอกตรงกันว่า ตอนที่เขาอายุหกปี เจ็ดปี แปดปี เขาเป็นเด็กที่น่ารัก เขาเชื่อฟัง พอเขาเข้าสู่มัธยมต้น เขาเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เขาดื้อ เขาไม่เชื่อฟัง เขาเริ่มโทรศัพท์นานขึ้น เขาเริ่มติดเพื่อน เขาเริ่มเล่นอินเทอร์เน็ตนานขึ้น เขาเริ่มพูดคุยกับพ่อแม่น้อยลง ซึ่งตรงนี้ผมคิดว่ามันเป็นพฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่ แล้วพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ เพราะอะไรครับ

เพราะคนไทยจะมีธรรมเนียมอย่างหนึ่งคือ ลูกจะต้องเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ แต่ผมบอกได้เลยครับ ในฐานะที่ผมเลี้ยงลูกด้วยตนเอง และในฐานะที่ผมเป็นจิตแพทย์คือ ตอนนั้นพ่อแม่จะต้องฟังลูกให้มากขึ้น ฟังว่าเขาคิดอะไร ฟังเขาก่อนครับ”

นายแพทย์สุกมล วิชาวิพลกุล  
จิตแพทย์

## สารบัญ

คุณอยากอ่านหนังสือเล่มนี้หากไม่เคย หรืออาจต้องเจอเรื่องทำนองนี้ .....	๑๑
คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้หาทางออกได้ ถ้าคนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่กำลังรู้สึกแบบนี้ .....	๑๔
แต่คู่มือเล่มนี้จะช่วยอะไรไม่ได้เลย ถ้าคนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ คิดแบบนี้ .....	๑๕
ปล่อยให้เด็กเรียนรู้เรื่องเพศด้วยตนเอง...ไม่ได้แล้ว เพราะเวลาเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน .....	๑๖
ผู้ใหญ่กับเด็ก มองต่างมุม กับเรื่องทำนองนี้ .....	๒๕
เรื่องเพศ เรื่องธรรมชาติ แต่ทำไมพ่อแม่ไม่ (กล้า) สอน .....	๓๓
ถึงไม่สอน เด็กก็เรียนรู้จากแบบอย่างของผู้ใหญ่ .....	๓๔
อยากให้ลูกเข้าใจและปลอดภัยเรื่องเพศ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ทุ่มใจตัวเองก่อน .....	๓๖
เปิดใจมองเรื่องเพศมุมใหม่ ยอมรับว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ .....	๓๗
ไม่พูดคุยตั้งแต่เล็ก ยิ่งโต ยิ่งคุยลำบาก .....	๓๘
ความลังเลใจของพ่อแม่ที่ไม่กล้าคุยเรื่องเพศกับลูก .....	๓๙
เรียนรู้ ยอมรับ กล้าตอบคำถาม อย่าหลีกเลี่ยง หรือเจียบเจย .....	๔๑
ถ้าอยากคุยกับลูก ต้องทำยังไงบ้าง .....	๔๓
สารพันเคล็ดลับที่ช่วยให้พ่อแม่กับลูก เปิดใจคุยกัน .....	๕๑
ทำตัวให้เป็น ๑๐ พ่อแม่ที่ลูกอยากได้ .....	๕๒
อย่าอ้างว่า “ที่ฉันดำก็เพราะรัก” .....	๕๗
ประโยคแบบนี้ ไม่ใช่แค่พ่อแม่ที่เบ่อกพูด คนเป็นลูกก็เบ่อกฟัง .....	๕๘

ประโยคแบบนี้ต่างหากที่ลูกอยากได้ยินจากคนเป็นพ่อแม่.....	๕๙
ให้โอกาสลูกพูดบ้าง .....	๖๐
ฝึกพูดประโยคทำนองนี้ไว้ เพื่อให้บรรยากาศการพูดคุยราบรื่น .....	๖๒
เคล็ดลับในการใช้ภาษา ทำทางคุยกับลูก .....	๖๓
เมื่อถามหรือถูกถาม รู้สึกอึดอัด หงุดหงิด จะทำไง .....	๖๔
ทำอย่างไรดี ถ้า	
ลูกวิสบทรี ตีมเหล้า .....	๗๐
ลูกสาวท้อง .....	๗๔
ลูกชายทำลูกสาวคนอื่นท้อง .....	๗๕
ลูกพาแฟนมาค้างที่บ้าน .....	๗๖
ลูกสาวถูกข่มขืน .....	๗๘
กลัวลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี .....	๗๙
อยากรู้ว่าลูกติดเชื้อเอชไอวีเอดส์หรือไม่ .....	๘๐
พ่อและแม่ตัดสินใจแยกทาง .....	๘๒
สารพัดเรื่องเพศที่ควรรู้ไว้ ก่อนจะคุยกับลูก	
ร่างกายลูกสาว .....	๘๔
เรื่องของลูกชาย .....	๙๐
การคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ .....	๙๕
กามโรคและเอดส์ .....	๑๐๐
รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์.....	๑๐๓





“คุณอยากอ่านหนังสือเล่มนี้หาก  
คุณเคยหรืออาจต้องเจอ  
เรื่องทำนองนี้”



ลมแทบจับเมื่อกลับบ้านแล้วเห็นลูกชาย  
กำลังดูวีซีดีไป พอถามว่าเอามาจากไหน  
ลูกไม่ยอมบอก แล้วก็หักซีดีทิ้งลงถังขยะทันที

ใจคอไม่ดี เมื่อเห็นลูกสาวคบเพื่อนผู้ชาย  
ไม่ซำหน้า ใช้จ่ายเก่งขึ้น และหนีเที่ยว  
กลางคืนบ่อยๆ พูดก็ไม่ฟัง ห้ามก็ไม่อยู่  
กลัวลูกท้องขึ้นมา ไม่รู้จะทำยังไง

เมื่อถามลูกชายว่า “ทำไม  
ถึงกลับบ้านตึกนัก  
หนีเที่ยวกับเพื่อนไซ้มัย”  
ลูกก็เงียบ ไม่ตอบ แล้วก็คอย  
หลบหน้า พูดแต่คำว่า  
“ไม่มีอะไร”

วันหยุดไม่เคยเห็นลูกอยู่บ้านได้ทั้งวัน แต่ก็ไม่รู้ว่  
ลูกไปไหน บางวัน ลูกไม่กลับมาอนบ้าน ได้แต่  
ทำใจว่าอย่าหาเรื่องเต็ดร้อนเข้าบ้านก็แล้วกัน

## ลูกขอไปค้างบ้านเพื่อนบ่อยมาก โดยอ้างว่า “ไปงานวันเกิด”

ไม่รู้ทำไมถึงพูดกับลูกที่เริ่มโตไม่ได้แล้ว  
ทั้งที่ลูกเคยเป็นคนอ่านสอนง่าย เดี่ยวนี้  
พูดกันดี ๆ ไม่เคยเกินสิบคำก็ขึ้นเสียงใส่กัน  
ลูกชอบเถียง หรือไม่ก็หงุดหงิดใส่พ่อแม่

วัน ๆ ลูกเอาแต่นั่งดูทีวี ไม่กินนอนฟังวิทยุอยู่ในห้องคนเดียว  
ไม่ยอมช่วยงานบ้าน ไข้ให้ทำอะไรก็พูดแต่คำว่า “เดี๋ยวก่อน”  
เห็นการแต่งตัว ก็ริยาท่าทางแล้ว ขวนให้หงุดหงิด ชัดหูชัดตาไปหมด

เริ่มสังเกตว่า ลูกสาวกลายเป็นคนไม่เรียบร้อย  
ชอบทำเสียงอะละโวยวาย แต่งตัวเหมือนเด็กผู้ชาย  
พาเพื่อนผู้หญิงที่ลูกแนะนำว่าเป็นเพื่อนสนิท  
มานอนค้างที่บ้านบ่อย ๆ ด้วย

# [ คู่มือเล่มนี้จะ ช่วยให้หาทางออกได้ ถ้าคนเป็น พ่อแม่ ผู้ใหญ่กำลังรู้สึก แบบนี้ ]

อึดอัด ไม่สบายใจ และอยากทำความเข้าใจ  
ว่าทำไมลูกหรือเด็กในครอบครัว  
ถึงเปลี่ยนไปมาก ไม่เหมือนตอนเป็นเด็ก

เห็นปัญหาที่เกิดขึ้น  
แต่ไม่รู้จะเริ่มพูดกับลูกยังไง



อยากรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย  
และจิตใจของเด็กวัยรุ่น เพื่อจะได้ตามลูกหลานในบ้านให้ทัน

อยากรู้ว่าพ่อแม่  
หรือผู้ใหญ่ที่เจอปัญหาเดียวกัน  
เขาหาทางออกแบบไหนกันบ้าง  
ถึงสามารถทำให้คนในบ้าน  
หันหน้าเข้าหากัน

อยากเล่าอดีตชีวิตสมัยวัยรุ่น  
ของตัวเอง เพื่อเป็นข้อคิด  
ให้กับคนรุ่นหลังในครอบครัว

# [ แต่คู่มือเล่มนี้จะ ช่วยอะไรไม่ได้เลย ถ้าคนเป็น พ่อแม่ ผู้ใหญ่ คิดแบบนี้ ]

เชื่อว่า “ข้างเถอะ ปล่อยให้โรงเรียนจัดการก็แล้วกัน”

เชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างพ่อแม่กับลูก หรือผู้ใหญ่กับเด็กในครอบครัวนั้น ต้องแก้ ด้วยการใช้ไม้แข็ง คือ “ตู่ ต่ำ ว่ากล่าว”

คิดว่าทำอย่างไรก็ได้ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ให้หมดไปทันทีทันใด หรือ “ข้ามคืน”

เชื่อว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องที่ต้องพูดคุยกันในครอบครัว เพราะจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก “เดี๋ยวถึงเวลา ลูกก็รูเองแหละ”

เชื่อว่าการสอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบ เป็นหน้าที่ของแม่ หรือของพ่อ คนใดคนหนึ่งเท่านั้น

แม่คุณเป็น  
พ่อแม่  
ผู้ใหญ่  
ที่คิด หรือ เชื่อเช่นนี้

...ยังไม่สาย

หากอ่านหนังสือเล่มนี้จนจบ

[ **ปล่อยให้เด็กเรียนรู้เรื่องเพศ  
ด้วยตัวเอง ...ไม่ได้แล้ว เพราะ  
เวลาเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน** ]

**ข้อมูลล่าสุด  
จากกรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข**

**รายงานว่า**

### **สถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย**

ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด ๖๕ ล้านคน  
ในจำนวนนี้เป็นคนที่ติดเชื้อเอชไอวีถึง  
๕ แสนกว่าคน มีผู้หญิงที่อายุ ๑๕-๔๙ ปี  
ติดเชื้อมากกว่า ๒ แสนคน นอกจากนี้  
ประเทศเราจะมีเด็กที่กำลังทำพ่อแม่และแม่  
เนื่องจากเอดส์ถึง ๑๒๐,๐๐๐ คน  
โดยเด็กเหล่านี้มีอายุต่ำกว่า ๑๕ปี

**จากจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์  
เพศหญิงมากกว่า ๒๐๐,๐๐๐ คน  
เป็นกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี ถึงร้อยละ ๒๐  
และเมื่อเปรียบเทียบจำนวนผู้ติดเชื้อ  
ที่มีอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี พบว่า  
เพศหญิงมีมากกว่าเพศชายถึง ๒.๕ เท่า**

## หญิงไทยติดเชื่อมากขึ้น เพราะห่วงท้อง

ผู้หญิงไทยติดเชื่อเอชไอวีมากขึ้น เพราะขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ผู้หญิงส่วนใหญ่จะวิตกกังวลกับการตั้งครรภ์มากกว่าติดเชื่อเอชไอวี และไม่กล้าชักชวนให้คู่อื่นๆ ปลอดภัย แต่ใช้วิธีนับวันที่ปลอดภัย กินยาคุมฉุกเฉิน หรือร่วมรักโดยใช้ปาก ซึ่งวิธีเหล่านี้ไม่สามารถป้องกันการติดเชื่อเอชไอวีและกามโรคได้



## วัยรุ่นไทย เป็นหนองในมากขึ้น

นักเรียน นักศึกษา อายุ ๑๕ - ๑๙ ปี เป็นกลุ่มที่เริ่มแสดงอาการโรคหนองในแท้มากขึ้น ซึ่งเกือบร้อยละ ๕๐ ติดมาจาก **เพื่อนคนรัก หรือแฟน** โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

โรคเหล่านี้มีลักษณะพิเศษ เพราะหนึ่งในสามของผู้หญิงที่ติดเชื่อหนองในจะไม่มีอาการใดๆ แต่สามารถแพร่เชื้อให้คู่นอนได้ และยังพบว่า ร้อยละ ๕-๑๐ ของผู้ที่ เป็นหนองในจะติดเชื่อเอชไอวี

## เด็กไทยไวไฟ ไม่ใช่เพราะแกแอด แต่...



จากการสำรวจของ  
กระทรวงวัฒนธรรม พบว่า

โดยเฉลี่ย  
วัยรุ่นไทย  
มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก  
อายุ ๑๔ - ๑๘ ปี

นอกจากนี้ ยังพบว่า วัยรุ่นไทยยอมรับ  
การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานในอัตราสูงมาก  
โดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาชายมีทัศนคติ  
ยอมรับเรื่องการมีเซ็กส์ก่อนแต่งงานถึงร้อยละ ๖๐

จากการสำรวจของสภาสตรีแห่งชาติ  
โดยถามเด็กนักเรียนหญิงจำนวนสองหมื่นคนทั้ง  
ประเทศ พบว่า สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กไทย  
มีเซ็กส์ในวัยเรียน เพราะเด็กเข้าใจอะไรผิดๆ

เ นื อ ง จ า ก ...

# ความไม่รู้

# เด็กเรียนรู้ เรื่องเพศ จากทุกที่ ยกเว้น จากพ่อแม่

เรื่องความผิดปกติทางเพศ  
รู้จากหนังสือพิมพ์ ทีวี  
และเห็นจากเพื่อน ๆ

เรื่องอวัยวะเพศ  
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
เรียนรู้จากตำราเรียนและครูสอน

เรื่องเพศศึกษา  
ที่วัยรุ่นเรียนรู้นั้น  
มาจากที่ไหนบ้าง

ท่าทางร่วมเพศ  
ดูจากวีซีดีไปที่เว็บบนดูกัน  
กับกลุ่มเพื่อน

เรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์  
ความต้องการทางเพศ  
รู้จากเพื่อนนักเรียนด้วยกัน



ผลการวิจัย  
ของหลายประเทศ  
รวมทั้งประเทศไทยเอง  
พบว่า

คนที่วัยรุ่นอยากคุย อยากปรึกษา

เรื่องเพศ เรื่องแฟน ด้วยมากที่สุด คือ **พ่อแม่**

แต่เหตุผลที่วัยรุ่นเลือก **เพื่อน** เป็นที่ปรึกษาอันดับแรก

เพราะ

กลัวพ่อแม่ดูตำ  
ว่ากล่าว ลงโทษ

พ่อแม่ไม่เคยมีเวลาอยู่กับลูกอย่างจริงจัง  
และชอบคิดเอาเองว่าปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ  
ของลูกเป็นเรื่อง “เด็ก ๆ”  
ไม่มีความสำคัญ

รู้ว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจปัญหาที่เกิดจาก  
ความแตกต่างทางยุคสมัย เพราะผู้ใหญ่มักอดไม่ได้  
ที่จะเอาปัญหาของเด็กไปเปรียบเทียบกับ  
กับอดีตของผู้ใหญ่เสมอ ด้วยคำพูดทำนองว่า  
“สมัยฉันไม่เห็นเป็นอย่างนี้เลย”

พ่อแม่ชอบพูดตักคอก  
เสียดสี ไม้กั้ตตีบท  
ไม่เคยฟังให้จบประโยค  
ตีโพยตีพายไปก่อนเสมอ  
แทบไม่เคยให้โอกาส  
แก่ลูกอธิบายก่อนว่า  
ความจริงคืออะไร

เมื่อถามวัยรุ่นว่า  
คิดอย่างไรกับแม่\*



ร้อยละ ๙๖.๘ ยืนยันว่า

**แม่** คือบุคคลสำคัญที่สุดในชีวิต

รองลงมาคือ พ่อ ญาติผู้ใหญ่ ครู และเพื่อน

ร้อยละ ๔๖.๘ ยอมรับว่า

**มีความลับกับแม่**

เรื่อง **ความรัก**

**และการคบเพื่อนต่างเพศ**

**มากที่สุด**

\* จากการสำรวจความเห็นวัยรุ่นจำนวน ๑,๑๑๑ คน ของศูนย์วิจัยกรุงเทพโพล มหาวิทยาลัยกรุงเทพ  
เนื่องในวันแม่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘ หัวข้อ "วัยรุ่นยุคใหม่คิดอย่างไรกับแม่"

วัยรุ่นร้อยละเก้าสิบ\*  
บอกว่า



การพูดคุยอย่างเปิดใจกับพ่อแม่  
เกี่ยวกับเรื่องเพศและเรื่องแฟน  
ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจเรื่องนี้ได้ดี  
และปลอดภัยขึ้น

\* จากการสำรวจความเห็นวัยรุ่นในงานสัมมนาระดับชาติเรื่องโรคเอดส์ ครั้งที่ ๑๐  
เมื่อวันที่ ๑๓ - ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๘

แม่ที่พูดคุยกับลูกสาวได้ทุกเรื่อง  
จะกล้าคุยกับลูกเรื่องการป้องกันที่ตั้งท้อง  
การใช้ยาคุมกำเนิดอย่างถูกต้องด้วย  
ส่วนแม่ที่ไม่สนิทกับลูกสาว  
ก็จะไม่กล้าคุยเรื่องเหล่านี้

**ผลการวิจัย\***  
**จากต่างประเทศ**  
**พบว่า**

เด็กผู้หญิงที่พูดคุยเรื่องการป้องกันที่ตั้งท้องกับแม่  
จะมีความรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย  
เมื่อมีประสบการณ์ทางเพศ จึงสามารถดูแลตัวเองเวลาอยู่กับแฟน  
ได้ดีกว่ากลุ่มเด็กที่แม่ไม่เคยพูดเรื่องนี้ด้วย

\* อ้างอิงจากเอกสารองค์กร Advocates for Youth :  
Resource for Educators and Trainers, ๒๐๐๒

เมื่อถามวัยรุ่นว่า\*  
ต้องการให้แม่  
ปรับปรุงแก้ไข  
เรื่องใดมากที่สุด  
ผลการวิจัยระบุว่า

ร้อยละ ๒๕.๘ **อยากให้แม่บ่นน้อยลง**

ร้อยละ ๑๘.๔ **ต้องการให้แม่เข้าใจ**

ร้อยละ ๑๖.๗ **ต้องการให้แม่เข้าใจ**

\* จากการสำรวจความเห็นวัยรุ่นจำนวน ๑,๑๑๑ คน ของศูนย์วิจัยกรุงเทพโพล มหาวิทยาลัยกรุงเทพ  
เนื่องในวันแม่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘ หัวข้อ "วัยรุ่นยุคใหม่คิดอย่างไรกับแม่"

# ผู้ใหญ่ กับ เด็ก “มองต่างมุม” กับเรื่องทำนองนี้



ถ้าให้หนักถึงผู้ใหญ่  
จะหนักถึงเรื่องไม่มีเหตุผล  
ไม่ไว้วางใจเด็ก

ไต้ย  
นักเรียนชาย  
ชั้น ม. ๔

ถ้าจะคุยเรื่องนี้  
ต้องให้ผู้ใหญ่เป็นฝ่ายถามก่อน  
เราถึงจะปริปากพูดออกมาได้

เก้  
สาวโรงงานทำตุ๊กตา

เรื่องพาแฟนเข้าบ้าน  
อยากให้ผู้ใหญ่เปิดใจ จะดีหรือไม่ดี  
ก็อยากให้เปิดใจ ปล່อยเราไป

เอิน  
นักศึกษาศาสนาบันรชกัญ



เด็ก ก็คือเด็ก จะมีปัญหาคิดได้ไง  
ว่าเรื่องไหนถูก ไม่ถูก

ชัย  
คนขับแท็กซี่ อายุ ๕๐ ปี

ทำไมต้องคุย ถึงเวลาที่รู้เอง  
พ่อแม่ผมไม่เคยเห็นต้องสอน  
เรื่องทำนองนั้นเลย

สันติ  
พ่อค้า อายุ ๕๑ ปี

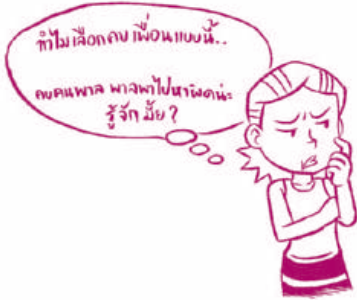
เสียงตัวเองยังไม่ได้  
ยังมีหน้าเอาแฟนมา  
ให้แม่เสียงอีกนะ

นุ้ย  
แม่ค้า อายุ ๔๓ ปี

และ

# มองต่างมุม

กับเรื่องทำนองนี้



อะไรกัน!! ได้อ่าน  
มีแฟน แล้วนรอ!!  
ฉันยังไม่อยากจุ่มนลาน



ทำไมปานนี้ยังไม่  
กลับบ้าน!!

หน้าห้อง มีกลิ่น  
โชยรับตัว..



มีเพื่อน ก็คิดว่า แฟน  
ถ้ามีแฟนก็ ต้องคิดว่าอะไรกัน...

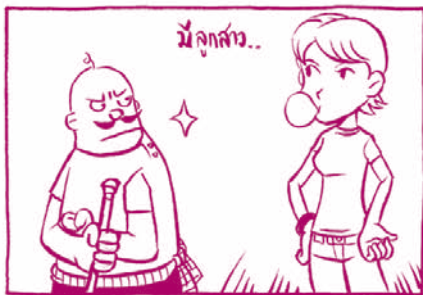


รายงานกลุ่มยังไม่เสร็จ  
จะให้นักสืบได้ไง!!



# พ่อๆ ลูกๆ

ตอนที่ พ่อลูกผูกพัน ... ไรตย ลี๋ ชัยภูมิ PATH



... รุ่นเก่า รุ่นใหม่ วัดกันที่ใจ ...

# พ่อๆลูกๆ

ตอน : สองลูก

โดย พี่ๆ ชัยมูล PATH

ลูกผู้หญิงต้องรักษา สว่างตัว ต้องรักษา พรหมจรรย์ ต้องไปนมัสตราธิราช  
ต้องนัด ทำงานบ้าน ต้องรักษาธรรมเนียม วัฒนธรรมไทย  
ต้องแต่งตัวให้เรียบร้อย ต้องไม่กินเหล้า สูบบุหรี่ ต้องระวัง  
การคบเพื่อน ต้อง... ต้อง... ต้อง...

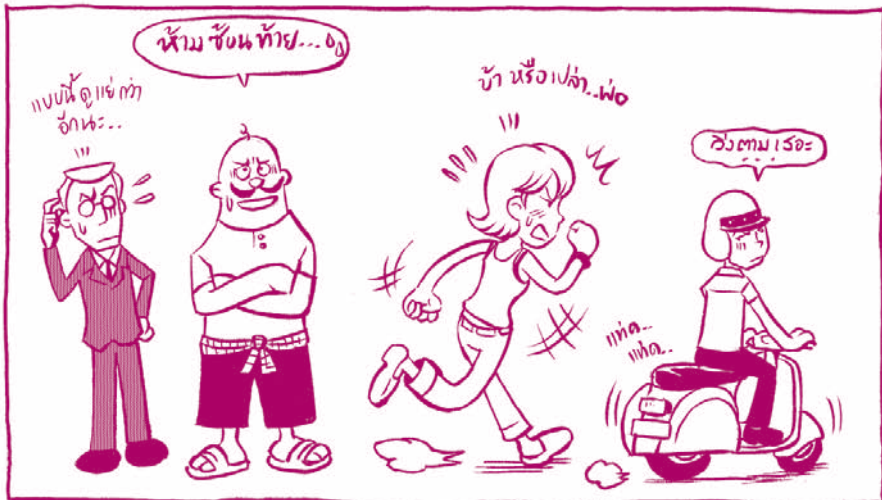


เกิดเป็นผู้ชาย สบายไปหรือเปล่า?...

# พ่อยๆ ลูกๆ

ตอนที่ 1: นรก: สมน...

โดย เส้ว จันมุล PATH



คุณพ่อ อดมาก ไปแล้ว...

# พ่อๆ ลูกๆ

ตอนที่ รับไม่ได้

โดย เสว บัญล PATH

เป็นลูกผู้ชาย อย่าทำให้ พ่อแม่ ต้อง อับอาย อย่าทำให้ ตัว  
เสีย ชื่อเสียง วงศ์ตระกูล !!!







“เรื่องเพศ เรื่องธรรมชาติ  
แต่ทำไมพ่อแม่  
ไม่ (กล้า) สอน”

## [ ถึงไม่สอน เด็กก็ เรียนรู้ จากแบบอย่างของผู้ใหญ่ ]

ในวัยที่ลูกยังเล็ก พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุด เพราะสิ่งที่คุณพูด คุณทำ จะถูกลูกจดจำลอกเลียนแบบ ดังนั้น เมื่อลูกได้ยินคุณพูดว่า “ทุเรศ ลามก” เมื่อมีใครคุยเรื่อง “ในมุ้ง” ลูกก็ยอมเรียนรู้ว่าสำหรับพ่อแม่ของเขา เรื่องเพศเป็นเรื่องที่ห้ามพูดถึง แต่เมื่ออย่างเข้าวัยรุ่น ความอยากรู้ อยากรอง และเกิดการเรียกร้องตามธรรมชาติ ทำให้ลูกกลับสนใจ รู้สึกผิด และจะปิดบังความรู้สึกที่อยากเข้าใจเรื่องนี้กับพ่อแม่

พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุดในการสอนให้ลูกเรียนรู้เรื่องเพศเมื่อลูกยังเล็ก ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น เมื่ออยู่กับลูก ก็แสดงความรักด้วยการกอดลูก เวลาบ่อนข้าว ก็ใช้น้ำเสียงสีหน้าเพื่อให้ลูกมั่นใจว่าลูกปลอดภัย เมื่ออยู่กับพ่อแม่ การสร้างความอบอุ่นทางจิตใจให้แก่ลูก ส่งผลต่อการเรียนรู้เรื่องเพศเมื่อลูกโตเป็นวัยรุ่น

ถ้าคุณกำลังนึกในใจว่า “อ๊วย ไม่มีเวลามาทำอะไรแบบนี้หรอก แค่หาเงินมาเลี้ยงให้ลูกโตก็แทบแย่แล้ว” ลองถามตัวเองต่อว่า “ถ้าปล่อยให้ลูกไปเจอปัญหาเมื่อเป็นวัยรุ่น แล้วฉันจะช่วยแก้ปัญหาให้ลูกไหวหรือไม่”

คุณเป็นเหมือนแม่คนนี้ไหม  
เห็นจากกอดจูบลูบคลำบนเตียง  
ระหว่างตัวละครในทีวีครั้งใด  
มักรีบเปลี่ยนไปดูช่องอื่นเสมอ



อ๊ะ อุบาทว์



## อยากให้ลูกเข้าใจและปลอดภัยเรื่องเพศ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ถามใจตัวเองก่อน



คนแต่ละคนคิด รู้สึกกับเรื่องเพศต่างกัน ไม่มีใครบอกได้ว่า “ต้อง” เป็นแบบไหน แต่เรื่องมีแพนของเด็กวัยรุ่น ลองถามคนในบ้าน คนข้างบ้าน เจ้าของร้านค้าหน้าปากซอย แต่ละคนก็จะให้คำตอบไม่เหมือนกัน บางคนเห็นเป็นเรื่องเล็ก บางคนรับไม่ได้เลย

พ่อแม่ ผู้ใหญ่ควรถามใจตัวเองก่อนว่า ความคิดในเรื่องเพศที่ตนเองเชื่อนั้นเป็นอย่างไร สมเหตุสมผลหรือไม่กับยุคสมัย จำเป็นไหมที่ลูกหลานในบ้านต้องคิด ต้องเชื่อเหมือนกับเรา เพราะอะไรลูกหลานถึงต้องทำตาม เช่นเดียวกับที่เราเชื่อ เราคิด

หากอยากให้ลูกหลานปลอดภัยจากเรื่องเพศ การใช้เหตุผลอธิบาย เพื่อให้เด็กคิดและประเมินผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับตัวเอง แล้วชวนคุยว่าเขาจะตัดสินใจอย่างไร เพราะอะไร ย่อมดีกว่าการบอกให้เด็กคิด เชื่อ และทำตามที่ผู้ใหญ่แนะนำฝ่ายเดียว

# เปิดใจมอง เรื่องเพศ มุมใหม่ ยอมรับว่า เป็นเรื่องธรรมชาติ

พ่อแม่หลายคนอาจยังจำความรู้สึก  
สมัยที่เห็นลูกจับจิม จับจู๋เล่น  
ตอนเพิ่งเริ่มหัดพูด หัดเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายใจ  
บางคนแสดงอาการดุว่า ตีมือลูก  
เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะ ไม่สมควรทำ

นักจิตวิทยายืนยันว่าเด็กทุกคนที่ยังไม่รู้ความ  
หรือเพิ่งจะรู้ความ ล้วนแต่ มีความสนใจ อยากรู้  
อยากเห็น และมีความสุข  
เมื่อได้จับอวัยวะเพศของตัวเอง  
การห้ามไม่ให้ลูกจับต้องอวัยวะเพศ  
เท่ากับเป็นการปลูกฝังความเชื่อของผู้ใหญ่ให้เด็กเห็นว่า  
เรื่องเพศ คือเรื่องลามก สกปรก  
ซึ่งจะส่งผลต่อเด็กเมื่อโตเป็นวัยรุ่น

# [ ไม่พูดคุยตั้งแต่เล็ก... ยิ่งโต ยิ่งคุยลำบาก ]

นักจิตวิทยาแนะนำว่า ควรคุยเรื่องเพศกับลูก  
ตั้งแต่ลูกยังเล็ก เพื่อให้ลูกคุ้นเคยว่า  
เรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ควรฉวยโอกาสคุยเรื่องนี้ตั้งแต่  
ตอนลูกยังเล็ก เพราะเมื่อลูกโต  
เป็นวัยรุ่น เขาอาจทำอะไรที่คุณ  
นึกไม่ถึงว่า “ลูกฉันหรือ  
ที่เป็นคนทำ”

ชวนลูกคุยเรื่องเพศตั้งแต่  
ลูกยังเล็ก เพื่อคุณจะไม่ต้องเป็น  
คนสุดท้ายที่รู้ว่าลูกไปลองทำ  
อะไรมา หรือรู้ เพราะลูกไปทำ  
แล้วเกิดปัญหา จนต้องมา  
ขอความช่วยเหลือจากคุณ

ตอบคำถามตั้งแต่ลูกยังเล็ก ตั้งแต่ลูกยังเห็นคุณเป็นคนที่สำคัญที่สุด  
ตั้งแต่ลูกยังเห็นคุณเป็นคนที่เขาวิ่งมาถามคำถามทุกเรื่องที่เขาอยากรู้  
อย่างรอกจนลูกโตเป็นวัยรุ่น เพราะจะเป็นเรื่องยากมากขึ้น  
กับทั้งคุณและลูก

# [ ความตั้งใจของ พ่อแม่ที่ไม่กล้าคุย เรื่องเพศกับลูก ]

จะรู้ได้ยังไงว่า  
ถึงเวลาแล้วที่ต้องคุย

กลัวลูกถามถึงเรื่องที่ไม่รู้  
หรือกระตักปากที่จะพูด



ควรจะพูดเรื่องอะไรบ้างล่ะ  
ถึงไม่เป็นการ  
“ซีโพรง”

เวลานี้  
ทำไมพ่อไม่นั่งแบบแม่อะ

ทำไมแม่มีนม  
แล้วพ่อไม่มีละ

ลองทบทวนว่า  
คุณตอบคำถามลูก  
ที่อยู่ในวัยช่างเจรจาอะไร  
เมื่อลูกถามคำถาม  
ทำนองนี้

ทำไมหนูไม่มีขน  
เหมือนแม่

หนูเกิดมาจากไหนจ๊ะ แม่

พ่อแม่มักเชื่อว่าไม่ควรตอบคำถามลูกในเรื่องเพศ  
เนื่องจากเด็กยังเล็กเกินไป ตอบแล้วอาจจะไม่เข้าใจ  
หรือกลัวว่าถ้าตอบแล้ว จะทำให้เด็กอยากรู้มากขึ้น  
จึงใช้วิธีปฏิเสธ บ่ายเบี่ยง

โตเมื่อไหร่ก็รู้เองแหละ

ก็เกิดมาจากกระบอกไม้ไผ่นะสิ

ไม่ใช่เรื่องของเด็ก  
จะรู้ไปทำไม

อย่าถามมากนักได้มัย  
จ้าจารย์

# [ เรียนรู้ ยอมรับ กล้าตอบคำถาม อย่าหลีกเลี่ยง หรือ เจียบเฉย ]

พ่อแม่ควรเรียนรู้ ยอมรับ และตอบคำถามลูกเรื่องเพศโดยไม่บ่ายเบี่ยง หรือเห็นเป็นเรื่องตลก และควรตอบให้ตรงตามวัยของลูก การปฏิเสธ ดุด่า จะทำให้ลูกเข้าใจว่าเรื่องที่เขาคำถามเป็นเรื่องไม่ดี แต่ไม่ได้ทำให้ลูกหายสงสัย หรือเลิกอยากรู้ และอาจทำให้ลูกไปหาคำตอบจากแหล่งต่าง ๆ ที่ทำให้ลูก ไม่ปลอดภัย

## ตอบแบบสั้น ๆ ง่าย ๆ ได้ใจความ

ถ้าลูกยังเล็ก ก็ตอบตรง ๆ สั้น ๆ ว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ หรือเปรียบเทียบกับสิ่งของรอบตัวที่เด็ก ในวัยเล็กรู้จัก ถ้าลูกโตพอสมควรก็อธิบายให้ ยาวขึ้นด้วยคำง่าย ๆ เช่น ถ้าลูกอยากรู้ว่าเขา เกิดมาจากไหนในวัยที่เขากำลังช่างพุดช่างคุย คุณสามารถตอบว่า “ลูกเกิดมาจาก ความรักของแม่และพ่อ”

## ตอบโดยใช้หนังสือ หรือภาพช่วย

ถ้าลูกอยู่ในวัยเรียนชั้นประถมอยากรู้ว่าทำไมแม่มีนม แต่พ่อมีจู้ คุณก็สามารถอธิบายให้ลูกเข้าใจได้โดยใช้ภาพวาดจากหนังสือ เพื่อให้ลูกเห็นความแตกต่างทางร่างกายระหว่างผู้หญิง ผู้ชาย

## ตอบโดยอธิบายตรงไปตรงมา

ถ้าลูกอยู่ในวัยใกล้เป็นหนุ่ม เห็นคุณซื้อผ้าอนามัย แล้วถามว่า “แม่เอาไปทำอะไร” คุณควรอธิบายกับลูกตรงๆ ว่า “เวลาที่ผู้หญิงมีประจำเดือน แสดงว่าผู้หญิงคนนั้นโตเป็นสาว และพร้อมจะมีลูก ได้แล้ว ร่างกายก็จะขับเลือดออกมาทุกเดือน และมีไปจนกว่าจะแก่ ถ้าเคยมีทุกเดือน แล้วผ่านไปหลายเดือน ประจำเดือนไม่มา ก็แสดงว่าผู้หญิงคนนั้น อาจจะท้อง”

## ไม่หงุดหงิด รำคาญ ใส่อารมณ์กับลูก

ถ้าลูกถามเรื่องที่คุณไม่รู้ ขอให้บอกกับลูกตามตรงว่าไม่รู้เรื่องที่ลูกถาม และจะหาคำตอบมาให้ ควรทำตามทีบอกลูกไว้ด้วย เพื่อเรียนรู้ไปพร้อมกับลูกและทำให้ลูกรู้ว่าคุณใส่ใจเขาจริงๆ

ไม่ใช่เรื่องน่าอาย  
หากคุณตอบคำถามลูกไม่ได้  
เพราะสำหรับลูกที่ยังเล็ก  
พ่อแม่  
คือคนใกล้ชิด  
และสำคัญที่สุด



“ถ้าอยากคุยกับลูก  
ต้องทำยังไงบ้าง”



ไม่ควรทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่  
ลูกถามเพราะความอยากรู้ อยากรู้  
คุณก็ควรทำคำตอบแบบสบายๆ  
เหมือนเวลาพูดคุยกันในเรื่องทั่วไป

การนั่งจับเข่าคุย หรือบอกเล่า  
อธิบายอย่างยืดยาว ทำให้ลูกเบื่อได้ง่ายๆ

พยายาม “ช่วยโอกาส” ถามลูกก่อน โดยหยิบ  
เรื่องใกล้ตัวมาชวนคุย เช่น คิดอย่างไรกับข่าว  
ในหนังสือพิมพ์ หนังสือโฆษณา ละครทีวี รายการ  
สัมภาษณ์ชีวิตคนดัง หรือเนื้อเพลงบางเพลง  
ที่กำลังเปิดกันที่บ้านในเมือง

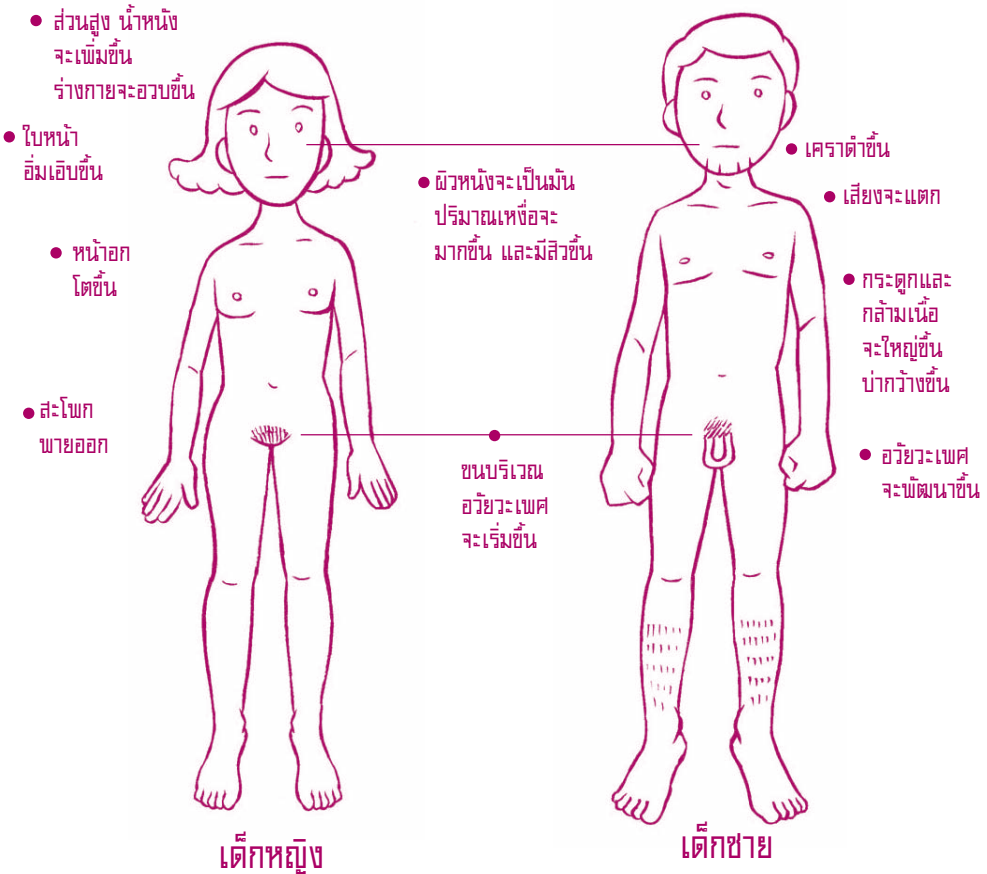
เวลาที่เหมาะที่สุดที่จะพูดกับลูก  
เรื่องเพศ คือ ตอนที่ลูก  
ถามเรื่องทำนองนี้  
ขึ้นมานั่นเอง



เมื่อลูกถามต้องไม่บ่ายเบี่ยง หรือหลีกเลี่ยง  
โดยหันไปพูดว่า หรือห้ามลูกไม่ให้พูดอีก  
เพราะจะทำให้ลูกรับรู้ว่าย่าพูดเรื่องทำนองนี้กับพ่อแม่  
และครูหน้า หากลูกบังเอิญหรือคิดจะเข้าไป  
เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คุณห้าม ลูกจะปิดบัง  
ไม่ยอมบอกให้คุณรู้

พูดคุยกันบ่อยๆ ชำๆ ย้ำเรื่องเดิมๆ  
(แต่ไม่ได้แปลว่าให้คุณบ่น ตำว่าลูก)

# มองหาสิ่งที่จะช่วยให้คุณกับลูก คุยกันง่ายขึ้น



ภาพวาดที่มีคำอธิบายการเปลี่ยนแปลงจาก **วัยเด็กสู่วัยรุ่น** จะช่วยพ่อแม่ คุยกับลูกง่ายขึ้น ในเรื่องเกี่ยวกับอวัยวะเพศ

วิธีง่ายๆ ที่ช่วยให้คุณ  
คุยกับลูกเมื่อถูกถามว่า  
“ลูกเกิดมาจากไหน” คือ

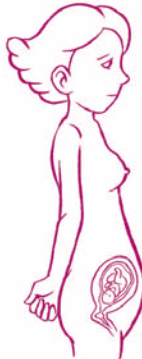
๔ สัปดาห์



๘ สัปดาห์



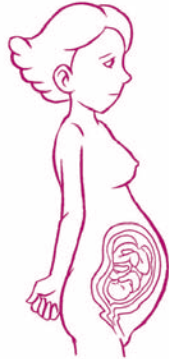
๑๖-๑๙ สัปดาห์



๒๔-๒๗ สัปดาห์



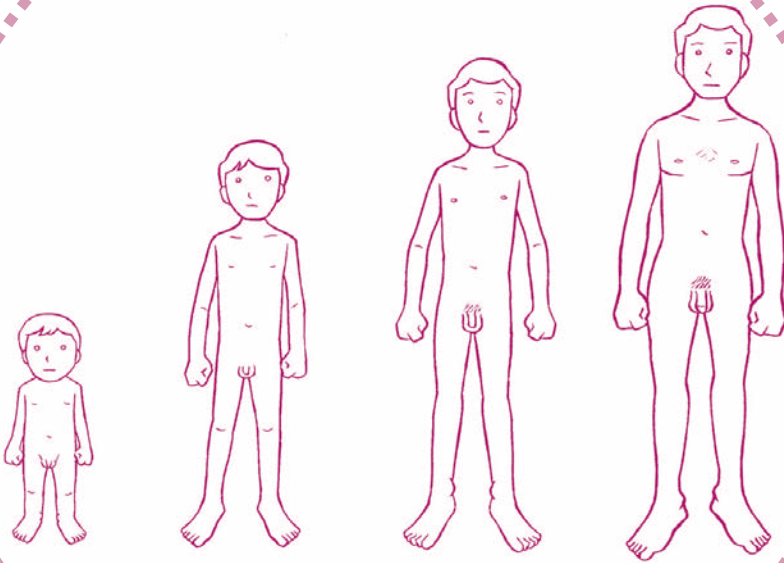
๓๖-๓๙ สัปดาห์



การใช้ภาพอธิบาย

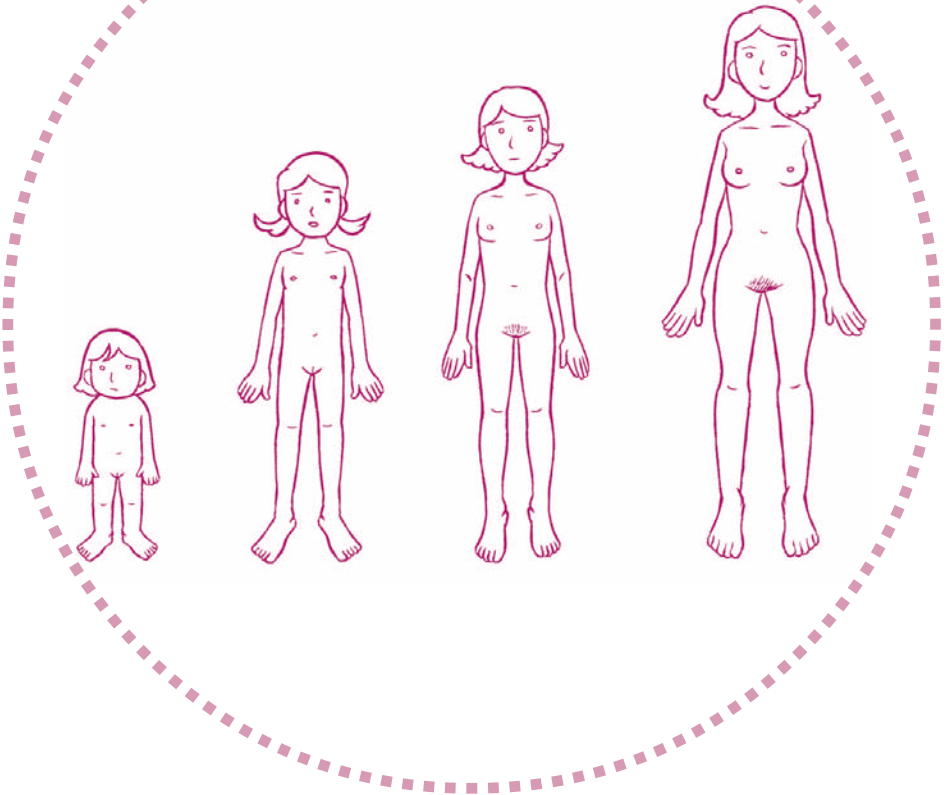
ภาพความเปลี่ยนแปลงในแต่ละวัย  
จะช่วยให้เด็ก ๆ เข้าใจและเห็นถึง

## ความเปลี่ยนแปลง ในร่างกายตนเอง



เพศชาย

เพศหญิง



ดูละครเรื่องที่จบไปเมื่อก็  
แล้วคิดยังไง ตอนที่ฉันกับ  
ผู้ชายกับผู้หญิงนอนกัน  
ด้วยกันบนเตียงนะ

หนุ่มนี้ พ่อเห็นมีข่าว  
ลงหนังสือพิมพ์ว่า  
วัยรุ่นมักชอบไปมั่วสุม  
ตามห้องน้ำในห้าง  
ลูกคิดว่าเขาไปทำอะไรกัน

## ตัวอย่างคำถาม เพื่อเริ่มต้น ชวนลูกคุย เรื่องเพศ

แม่ปวดหลังจัง  
สงสัยใกล้จะมีเมนส์  
เออ ที่โรงเรียนสอนใหม่  
ว่าเมนส์คืออะไร

เป็นหนุ่มแล้วนะเรา  
เห็นมีสาวโทรมาบ่อยๆ  
เป็นเพื่อนที่พ่อกับแม่รู้จักไหม



“สารพันเคล็ดลับ  
ที่ช่วยให้พ่อแม่กับลูก  
เปิดใจคุยกัน”

# ทำตัวให้เป็น

## ๑๐ พ่อแม่ที่ลูกอยากได้

๑

พ่อแม่ที่ไม่ซัดคู้ยเรื่องเก่าล้านปีมาพูดไม่รู้จบ  
ไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น



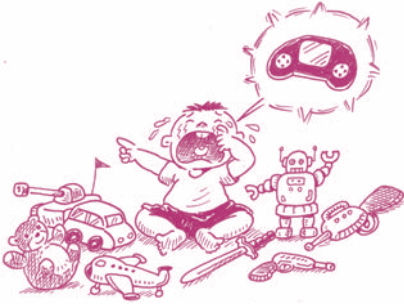
๒

พ่อแม่ที่คอยดูแลลูกให้มีระเบียบวินัย  
และอดทนกับการแสดงอาการไม่พอใจของลูก  
ที่ไม่อยากให้พ่อแม่มายุ่งกับห้องและของใช้ส่วนตัว



๓

พ่อแม่ที่ไม่ตามใจลูกมากเกินไป  
แม่ลูกจะหงุดหงิดทุกครั้งที่พ่อแม่  
ไม่อนุญาตให้ออกไปเที่ยว หรือทำ  
อะไรตงใจ

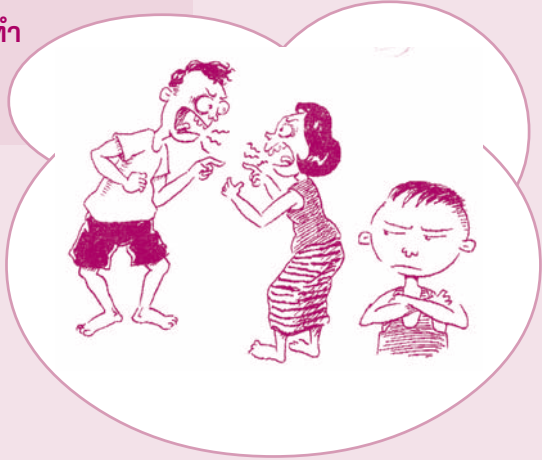


๔

พ่อแม่ที่ฟังลูก ทำให้ลูกไว้วางใจ  
กล้าเข้ามาขอคำปรึกษาหารือเรื่องต่างๆ ได้

## ๕

พ่อแม่ที่บอกรักให้ได้ยินบ่อยๆ  
รักทั้งคำพูดและการกระทำ  
ไม่เอาแต่บ่นว่า



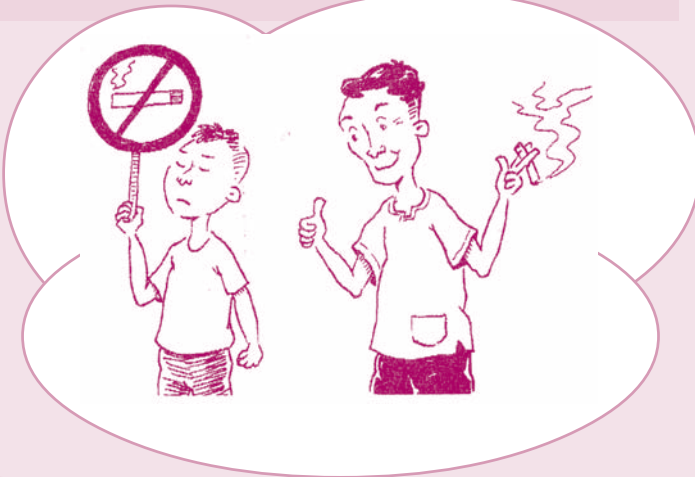
## ๖

พ่อแม่ที่สามารถบอกเหตุผล  
ของตัวพ่อแม่ด้วยคำพูดดีๆ  
ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ใช่คำหยาบ



## ๗

พ่อแม่ที่ชมลูกเมื่อเห็นลูกทำดี ลูกจะได้มีกำลังใจทำต่อไป



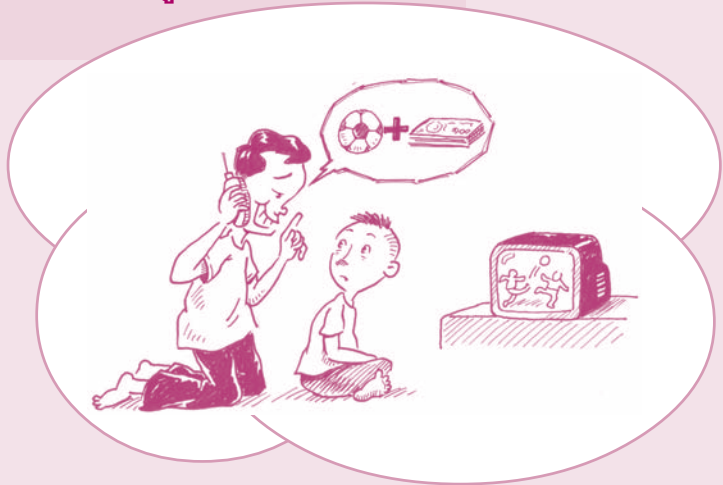
## ๘

พ่อแม่ที่ให้ลูกตัดสินใจด้วยตัวเองบ้างแม่จะผิดพลาด  
เพื่อให้เป็นบทเรียน แต่ก็ไม่ใช่ทิ้งขว้างผลักไสลูก  
ยังคงคอยชี้ผิดชี้ถูก และเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย



๙

พ่อแม่ที่ใช้เวลาทำกิจกรรมกับลูกบ้าง  
โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่ลูกชอบ



๑๐

พ่อแม่ที่ส่งเสริมลูกให้ทำในสิ่งที่ลูกชอบ  
โดยไม่มองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ



# อย่าอ้างว่า “ที่ฉันดำก็เพราะรัก”

การดูดำ บ่น ห้าม โวยวาย ไม่ช่วยให้ลูกรอดพ้นจากการยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่อาจทำให้ปัญหาหนักมากขึ้น ถ้าลูกคุยกับพ่อแม่ไม่ได้เนื่องจากพ่อแม่ใช้แต่อารมณ์ ทำให้ลูกต้องหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ซึ่งเขาอาจเลือกทางออกที่ไม่เป็นไปตามที่คุณคาดหวัง



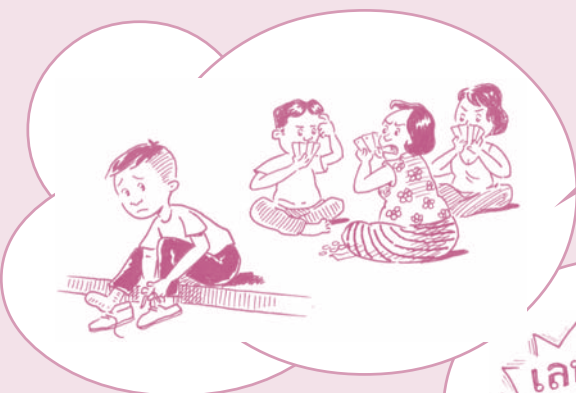
หากต้องการคุยกับลูก อยากรู้สาเหตุว่าทำไมลูกกลับบ้านดึก หายไปทั้งวัน หรือเอาแต่เก็บตัวเงียบ

อย่าตั้งคำถามว่า  
“ทำไม” ตลอดเวลา

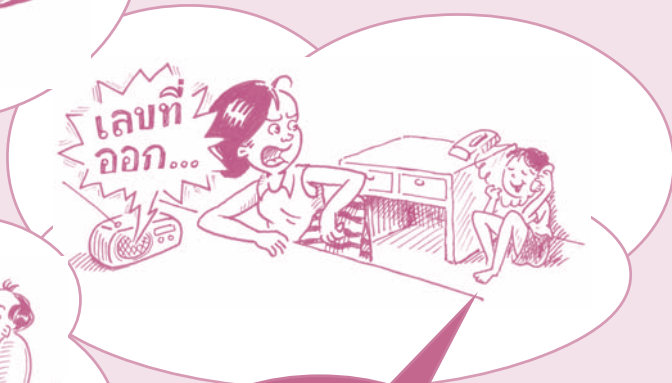
อย่าดักคอลูก ด้วยการ  
พูดจาตกตาง  
ประชดประชั้น

พูดกับลูกดี ๆ  
อย่าคิดล่วงหน้าว่า  
ลูกจะต้องไปทำอะไรไม่ดี

# [ ประโยคแบบนี้ ไม่ใช่แค่พ่อแม่ที่เบื่อพูด คนเป็นลูกก็เบื่อฟัง ]



จะหนีไปไหนอีกแล้ว  
บ้านช่องอยู่ไม่เป็นเลขนะ  
ไม่เคยช่วยทำงานเลย



ใครโทร.มานะ  
โทร.เข้า โทร.เย็น  
คุยที่เป็นชั่วโมง ว่างมากใช้มัย



ช่วยกันบ้างสิ งานบ้านนะ  
โตจนหมาเสียตุตไม่ถึงแล้ว  
ยังต้องให้พ่อแม่ทำให้อีก

# [ ประโยคแบบนี้ต่างหากที่ ลูกอยากได้ยิน จากคนเป็นพ่อแม่ ]

## เริ่มคุยด้วยประโยคที่ทำให้ลูกรู้ว่า คุณเป็นห่วงลูก

เป็นไง  
วันนี้กลับตึกจัง

ดูท่าทางเหนื่อยๆ นะ  
มีอะไรหรือเปล่า



การบ้านเยอะหรือ  
ถึงได้กลับมาช้า เป็นห่วงแทบแย่

กินข้าวน้อยจัง  
ไม่สบายหรือเปล่า

อยู่แต่ในห้องทั้งวัน  
เมื่อคืนนอนตึกหรือลูก

## [ ให้โอกาส ลูกพูดบ้าง ]



เด็ก ๆ มักบ่นว่า พ่อแม่ไม่เคยฟังว่า  
เขามีปัญหาอะไร ชอบบ่น ด่าแต่เรื่องซ้ำ ๆ ซาก ๆ  
แต่กลับว่าลูกว่า “พูดเท่าไรก็ไม่ฟัง”

การที่ลูกไม่ฟัง ก็เพราะพวกเขาารู้สึกว่าพ่อแม่ไม่ได้พูด  
หรือสั่งสอนด้วยการให้ความรู้ หรือบอกเล่าเรื่องราว  
แต่เป็นการ “ใช้อารมณ์”

คนเป็นพ่อแม่ควรทำให้ลูกเชื่อว่า พ่อแม่กำลังตั้งใจฟังอยู่  
และเห็นว่าเรื่องนี้สำคัญ (แม่ในใจคุณจะทำด้าน หรือไม่เชื่อ  
แต่อย่าแสดงออกมาทันที) เช่น พยักหน้า มองหน้าลูก  
รอให้ลูกพูดจนจบประโยคก่อน

ถ้าเบื้อที่ต้องพูดเรื่องเดิม ๆ กับลูก  
ควรรหาสาเหตุที่เด็กยังคงทำผิดเรื่องซ้ำ ๆ  
อาจต้องกลับมาตั้งหลักใหม่  
คิดทบทวนว่า

เมื่อถามแล้ว เคยหยุดฟังคำตอบ  
จากลูกก่อนที่จะรีวคำบ่นตำไล้ลูกไหม

ให้เวลาลูกบ้างหรือเปล่าเมื่อถามแล้วลูกเงียบ  
เพราะการที่ลูกอ้ำอึ้ง ลูกอาจกำลังคิดว่าจะพูดกับคุณอย่างไร  
เพื่อให้คุณเข้าใจ ไม่โกรธ ไม่ดุเขา

ที่ไม่พูดกับแม่ตรง ๆ  
เพราะโกรธหรือกลัวแม่เสียใจ  
หรือเปล่า

ถ้าอยากมั่นใจว่าลูกได้ยิน  
เปลี่ยนจากพูดซ้ำแล้วซ้ำอีก  
เป็นการถามเพื่อให้ลูก  
เป็นฝ่ายทวนความ หรือถาม  
ถึงอารมณ์ความรู้สึกของลูก

ไหนลองบอกพ่อมาซิว่า  
เราเคยตกลงกันว่าไ้

ฝึกพูดประโยคทำนองนี้ไว้

เพื่อให้ บรรยายภาคการพูดคุย

ราบรื่น

เก่งจังลูก

เออ ก็ดีนี่

เออ แล้วไง  
เส้าต่อสิ

อืม ก็น่าเห็นใจ

หนูเลยรู้สึกแย้ไปด้วยใหม่

โทษนะลูก ไม่นึกว่า  
จะทำให้เสียใจ

อย่างนั้นเลยหรือ

พ่อรู้ว่าลูกกำลังรู้สึกแบบนี้  
แต่ลูกต้องเข้าใจพ่อด้วยว่า

# [ เคล็ดลับในการใช้ภาษา ท่าทาง **คุยกับลูก** ]

ลองนึกทบทวนว่า  
เวลาคุยกับลูก หรือเด็กในบ้าน  
คุณพูดด้วยน้ำเสียง ท่าทางแบบไหน

ใช้โทนเสียงเรื้อย ๆ อารมณ์ดี

หรือ

ทำเสียงรำคาญ เบื่อหน่าย

ถามความรู้สึกของลูกก่อน

หรือ

พูดแต่ความรู้สึกของคุณฝ่ายเดียว

ใช้ประโยคคำถาม

หรือ

ใช้ประโยคคำสั่ง

ฟังอย่างใส่ใจชื่นชม

หรือ

คอยแต่จะบ่นว่า เพื่อให้  
ลูกรู้สึก ว่า ทำได้ยังไม่ดีพอ

รอกจนลูกอาบน้ำเสร็จ  
แล้วนั่งลงจับเข้าด้วยกัน  
อย่างจริงจัง

หรือ

เจอหน้าก็ด่าทันทที  
ตั้งแต่ยังเข้าไม่พ้นประตูบ้าน

## เมื่อถาม หรือถูกถาม รู้สึกอึดอัด หงุดหงิด จะทำไม

เมื่อถามลูกเรื่องการมีแฟน แล้วลูกไม่ตอบ คุณก็อาจพูดสั้นๆ ว่า “ความจริงก็เป็นเรื่องธรรมดาดีนะ เวลาคนเรารักกัน ก็อยากแสดงออก”

ถ้าลูกเจียบ หรือทำท่าไม่สนใจเรื่องที่ถามหรือชวนคุย อย่าคาดหวังกับลูก เพียงแค่ทำให้ลูกรู้ว่าที่คุณถาม เพราะเป็นห่วง และคุณพร้อมเสมอที่จะคุย ให้คำปรึกษาในเรื่องนี้ถ้าลูกมีปัญหา

ถ้าเจอคำถามที่ทำให้คุณรู้สึกอึดอัด ไม่กล้าตอบ ขอให้บอกลูกว่า “ตอบไม่ได้ แต่จะไปถามคนที่รู้ให้” หรือขอรองญาติ พี่น้องที่สนิทกับลูก เป็นคนตอบคำถามในเรื่องที่คุณไม่รู้ หรือ “ลำบากใจ” ที่จะพูดกับลูกตรงๆ

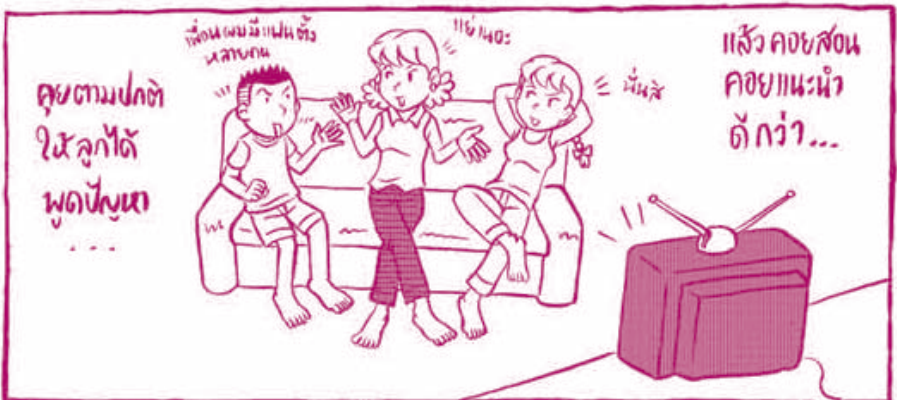
ถ้ากำลังเหนื่อย หงุดหงิด หรืออารมณ์เสียมาจากนอกบ้าน อย่ารีบตะคอกหรือดุด่าใส่ลูก แต่ให้บอกกับลูกตรงๆ ว่า “เหนื่อย กำลังอารมณ์ไม่ดี ขอนั่งเจียบๆ สักพัก เก็บไว้ตอบพรุ่งนี้ละกัน อย่าลืมห่วงด้วยนะ”

# พูดกับลูก (2)

: พูดขงใจดี

โดย: พัง

ข้อมูล: PATH



# พดกับลูก (3)

: นารีอวพุด

โดย: เส็ง    ข้อมูล: PATH



# พูดกับลูก

= เมื่อลูกไม่ใช่เด็ก

โดย: เสงี่ยม จัฒน : PATH



หากมีเวลามากพอ และอยากอธิบายให้ลูกฟัง

## ควรทำทันที อย่าลังเล

เพราะเคล็ดลับสำคัญ

ของการคุยเรื่องเพศกับลูกในบ้าน

คือ

**พูดทันทีที่มีโอกาส**

**และในเวลาที่เหมาะสม**



“ทำอย่างไรดี ถ้า....”

## [ ลูก里斯ุบบุหรี ต้มเหล้า ]



พูดคุยโดยไม่ใช้อารมณ์ อย่าพยายาม  
เอาชนะลูก เมื่อได้ยินคำพูดที่ฟังแล้ว  
อยากจะดุด่า บอกตัวเองให้สุดลมหายใจ  
ซ้ำ ๆ ลึก ๆ แล้วควบคุมน้ำเสียงไว้ อย่าตะโกน  
เพราะการด่าไม่ช่วยแก้ปัญหา และไม่ทำให้ลูก  
เลิกสนใจ เลิกอยากลอง แต่กลับทำให้ลูกรู้สึก  
“ยิ่งห้าม เหมือนยิ่งยุ”

ถามลูกด้วยประโยคทำนองว่า

“เพราะอะไร” “ทำไมเป็นอย่างนั้น”  
“ลูกคิดว่ายังไง” “ถ้าเกิดเรื่องขึ้นกับลูก  
ลูกจะทำอย่างไร”

ตั้งใจฟังลูกอย่างแท้จริงถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกเข้าไปยุ่งเกี่ยว  
บางทีลูกอาจแค่ “อยากลอง” เท่านั้น หรือถ้าไม่ทำ  
ก็เข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนไม่คบ อย่าลืมนะ สำหรับวัยรุ่น  
เพื่อน คือส่วนหนึ่งของชีวิตที่เขาขาดไม่ได้

ตั้งกติกาให้ชัดเจน ว่าอนุญาตให้ทำได้แค่ไหน  
ที่ไหน เวลาใด หรือห้ามเด็ดขาดเพราะอะไร และ  
ถ้าลูกฝ่าฝืน จะได้รับโทษอย่างไร

ทำให้ลูกรู้ว่า  
คุณเชื่อใจในตัวลูก ไว้วางใจลูก  
เพื่อให้ลูกรู้จักเคารพตัวเอง  
เพราะเด็กวัยรุ่นจำนวนมากยืนยันว่า  
ถ้าพ่อแม่เคารพเขา ไว้ใจเขา เขามั่นใจว่า  
เขาย่อมตัดสินใจเลือกทำแต่สิ่งที่ส่งผลดี  
เด็กก็จะรู้สึกมั่นใจ และรู้จักดูแลตัวเอง  
พยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เขา  
รู้ว่าอาจทำให้เกิดอันตรายได้

พ่อแม่ คือตัวอย่างของคุณ

## เรื่องเหล่า บุหรี่

ทุกวันนี้ เด็กไทยที่อายุ ๑๕-๒๔ ปี

ซึ่งมีทั้งหมด ๑๕ ล้านคนนั้น

ติดบุหรี่ถึง ๑ ล้าน ๒ แสนคน

และดื่มเหล้า ๔ ล้านคน

ในจำนวนนี้มีเด็กไทยประมาณ ๑ ใน ๔ คน

ที่เห็นสมาชิกในครอบครัวดื่มเหล้า เบียร์จนเมา\*

และจากการวิจัยพบว่า ครอบครัวที่สมาชิก

หรือผู้นำในครอบครัวดื่มเหล้า เบียร์

จะมีแนวโน้มการเกิดความรุนแรง

ในครอบครัว\*\*

\* ผลสำรวจล่าสุด ปี ๒๕๕๗ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ

เรื่อง การสูบบุหรี่และการดื่มเหล้าของคนไทยที่มีอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป

\*\* จากการสำรวจของมูลนิธิเพื่อนหญิง เมื่อปี ๒๕๕๖

เรื่อง ผลกระทบของสุราในฐานะเป็นปัจจัยร่วมการเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ระบุสาเหตุที่เด็ก  
กระทำความผิดและถูกส่งตัวมาอยู่ในสถานพินิจนั้น  
มาจากการตีแม่เหล้าแล้วลงมือทำความผิดถึง ๒๐,๐๐๐ คน  
จากทั้งหมด ๖๐,๐๐๐ คน

โดยเด็กที่กระทำความผิดเหล่านั้น  
ล้วนมาจากครอบครัวที่มีคนตีแม่เหล้า  
สูบบุหรี่ และเด็กก็เลียนแบบตาม

หากไม่ยอมให้ลูกเข้าใกล้แอลกอฮอล์ บุหรี่  
และยาเสพติด พ่อแม่ต้องลงมือเป็นฝ่ายทำ  
ให้ดู เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ลูก แต่ถ้าพ่อแม่คิดว่า  
“เหล้า บุหรี่เป็น เรื่องของผู้ใหญ่”  
ก็ต้องกล้าพูดคุยกับลูกอย่างตรงไปตรงมา  
ถึงเหตุผลที่คุณไม่ยอมให้ลูกเข้าใกล้  
เครื่องดองของเมา บุหรี่ ในวัยที่ลูกยังดูแล  
ตัวเองไม่ได้ว่าเพราะอะไร ควรเล่าให้ลูกฟัง  
ถึงประสบการณ์ของคุณเพื่อให้ลูกเรียนรู้  
จากคุณโดยตรง

## [ ลูกสาวท้อง ]



คนเป็นพ่อแม่ย่อมมีสิทธิเสียใจ  
โกรธที่ลูกสาวพลาดพลั้งทั้งที่ยัง  
เรียนหนังสือไม่จบ และกลัวใจ  
กลัวว่าอนาคตลูกจะหดหาย  
แต่หลังจากทำใจได้แล้ว  
คุณต้องคิดถึงจิตใจลูกก่อน

การตำลูก ประนามลูก หรือไล่ออก  
ไม่ใช่ทางออกที่ดี เพราะลูกอาจ  
เลือกวิธีประชดชีวิตด้วยการทำร้ายตัวเอง

อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นตราบาปที่จะติดตัวลูกไปตลอดชีวิต  
แต่ขอให้ถือเป็นบทเรียน ช่วยกันหาทางแก้ไขด้วยวิธี  
ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทุกฝ่าย

ลูกยังมีชีวิตต่อไปได้ การตั้งท้องในวัยเรียนไม่ได้แปลว่าโลกแตกดับลงไป  
หรือลูกจะไม่มีวันเจริญก้าวหน้า

ขอให้เชื่อมั่นว่า  
ยังมีสิ่งดี ๆ รอคอยลูกอยู่ในวันข้างหน้า

ถ้าหาทางออกไม่ได้ ไม่รู้จะปรึกษาใคร  
สามารถโทรปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษา  
ตามหมายเลขโทรศัพท์ท้ายเล่มนี้

## [ ลูกชาย ทำลูกสาวคนอื่นท้อง ]

คนเป็นพ่อแม่ย่อมไม่อาจปิดภาวะความรับผิดชอบได้ ต้องหันหน้าเข้าหากัน และพูดคุยร่วมกับพ่อแม่ฝ่ายหญิง เพื่อช่วยกันหาทางออกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับสองครอบครัว



ไม่ควรปล่อยให้เด็กแก้ปัญหาตัวเอง เพราะเด็กอาจเลือกวิธีที่ทำให้เกิดผลเสียมากกว่า

พ่อแม่ที่เป็นฝ่ายบังคับ หรือหาทางออกโดยลูกไม่ได้มีส่วนตัดสินใจ จนรู้สึกว่กลายเป็นภาระตกอยู่กับพ่อแม่ เป็นเพราะเด็กคิดว่า “ก็พ่อแม่เป็นคนบังคับให้เลือก พ่อแม่ก็ต้องรับผิดชอบสิ” จึงจำเป็นต้องให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วย

เมื่อช่วยกันหาทางออกได้แล้ว ควรพูดคุยกันในครอบครัวว่า จะร่วมมือกันป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องเช่นนี้อีกได้อย่างไรบ้าง

# [ ลูก พาแฟนมาค้างที่บ้าน ]



ใครที่เคยหรือกำลังพบกับเหตุการณ์ทำนองนี้ คงรู้ว่านี่ไม่ใช่เรื่องที่พ่อแม่จะทำเป็นนิ่งดูตาย ทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น แต่การไว้วางย ตีโพยตีพาย ก็อาจทำให้เกิดผลร้ายตามมามากขึ้น เช่น ทำให้ลูกหนีออกจากบ้านไป

ควรถามลูกก่อนโดยใช้น้ำเสียง สนิหหน้าที่ใจเย็น  
อย่าแสดงความวิตกกังวลเหตุ หาลสาเหตุ  
ให้พบก่อนว่า เพราะอะไรลูกถึงทำเช่นนั้น

ถ้าลูกกำลังเรียนวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย  
ลูกอาจคิดในมุมของตนว่า เขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว  
เขารับผิดชอบกับเรื่องเช่นนี้ได้  
ก็ควรคุยกับลูกเพื่อให้ลูกมั่นใจว่า  
พ่อแม่คิดว่าลูกจะดูแลตัวเองและแฟนได้  
ทั้งเรื่องการเรียนรู้  
การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

มีอะไรให้พ่อ/แม่ ช่วยไหม

หากลูกยังอยู่ในวัยที่คุณคิด  
ไม่ถึงว่าลูกจะกล้าทำเช่นนั้น  
คุณควรถามลูกตรง ๆ ว่า

ก่อนพามาที่บ้าน  
บอกพ่อแม่เขาหรือเปล่า

ถ้าลูกอ้างว่าเป็นเพื่อน ชวนกันมาทำรายงาน มาติวหนังสือสอบ  
คุณก็ต้องจัดสถานที่ให้ทั้งสองคนอยู่ในสายตา  
รวมทั้งควรตรวจสอบว่าพ่อแม่ของอีกฝ่าย  
รับรู้เรื่องนี้หรือไม่ และหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

พ่อแม่หลายคนยอมให้ลูกพาแฟนเข้าบ้าน ด้วยเหตุผลว่า  
“ดีกว่าปล่อยให้ไปไกลหูไกลตา”  
เพราะการห้ามไม่ให้ลูกทำ ย่อมยากกว่า

นอกจากจะปล่อยให้เขาใช้เวลาด้วยกันในบ้านที่มีผู้ใหญ่ดูแลแล้ว  
ควรหาวิธีคุยกับลูกเพื่อให้ลูกรู้ว่า “พ่อแม่เชื่อว่าลูกดูแล  
ตัวเองและแฟนได้จริง ๆ และจะไม่ทำให้พ่อแม่  
เสียใจภายหลัง”

# [ ลูกสาว ถูกข่มขืน ]

แน่นอนว่า ความรู้สึกแรกของคนเป็นพ่อแม่เมื่อได้ยินเรื่องนี้ คือ ช็อค เสียใจ โกรธแค้นคนที่ทำร้ายลูกสาว แต่คุณจำเป็นต้องตั้งสติ ให้เร็วที่สุด และคิดถึงจิตใจ อารมณ์ของลูกเป็นสิ่งแรก

หากลูกสาวเดินเข้ามาบอกคุณว่าถูกทำร้าย ถูกข่มขืน นั้นหมายความว่า ลูก “เข้าตาจน” หมดที่พึ่งแล้ว คุณจึงต้องทำให้ลูกมั่นใจว่าคุณยืนอยู่ข้างลูกตลอดเวลา คุณเป็นคนที่ช่วยเหลือลูกได้

การหาสาเหตุว่าเรื่องร้ายนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่สำคัญเท่ากับการดูแลจิตใจ ปลอดภัยลูก หากคุณรู้สึกหดหู่ ลึ้นหวัง ยิ่งเท่ากับเป็นการซ้ำเติมความรู้สึกลูก

ระหว่างรอคอยให้เวลา

เป็นเครื่องเยียวยารักษาแผลใจทั้งสำหรับคุณและลูก ต้องทำให้ลูกมั่นใจว่า ชีวิตลูกยังมีความหมายสำหรับตัวเอง และสำหรับครอบครัว ยังมีหนทางให้เดินต่อไป

หากต้องการคำแนะนำเรื่องการเอาผิด กับคนที่ทำร้าย การดูแลร่างกายจิตใจลูก สามารถโทรขอคำปรึกษาจากหน่วยงาน ตามรายชื่อที่ท้ายเล่มนี้ได้

## [ กล้าลูกจะเป็น เกย์ กะเทย ทอม ดี ]

ยังไม่มีหลักฐานแน่ชัดทางการแพทย์ว่า เกย์ กะเทย ทอม ดี เกิดจากกรรมพันธุ์ หรือเพราะการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ หรือสิ่งแวดล้อม หรือลอกเลียนแบบกันได้

กรมสุขภาพจิต ประกาศรับรองอย่างเป็นทางการว่า การรักเพศเดียวกันไม่ได้เป็นความผิดปกติ หรือ เบี่ยงเบนทางเพศ แต่เป็นทางเลือกของรสนิยมทางเพศ ที่แตกต่างกันไปของแต่ละคน

คุณไม่ใช่เจ้าของชีวิตลูกในทุกเรื่อง บางเรื่องก็ต้องใช้วิธี “เลี้ยงได้แต่ตัว แต่เลี้ยงใจไม่ได้”

และถึงแม้ลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี ก็ตาม แต่ลูกก็ยังเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้

หากคุณหวังชื่อเสียงตัวเองจะเสียหายจากการที่ลูกทำตัวต่างจากลูกคนอื่น ลองขังน้ำหนักว่า ระหว่างความสุขของลูกที่ได้เป็นตัวของตัวเอง กับการต้องฝืนใจเพื่อรักษาหน้าพ่อแม่นั้น สิ่งไหนสำคัญมากกว่ากัน

ถ้าอยากหาคนคุยด้วยในเรื่องนี้ สามารถโทรขอคำปรึกษาจากหน่วยงาน ตามรายชื่อท้ายหนังสือเล่มนี้

# [ อยากรู้ว่า ลูกติดเชื้อเอชไอวีเอดส์ หรือไม่ ]

เราไม่สามารถบอกได้จากการดูรูปร่างภายนอกว่าใครคือคนที่ติดเชื้อ ถ้าคุณสงสัยหรือกังวลว่าลูกหรือคนในครอบครัวจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ มีวิธีเดียวที่จะรู้ได้คือ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีเอดส์ และการตัดสินใจว่าจะตรวจเลือดหรือไม่เป็นสิทธิส่วนบุคคล เจ้าตัวต้องเป็นคนตัดสินใจเอง

## เตรียมตัวก่อนตรวจเลือด

เราสามารถไปตรวจเลือดหาเอชไอวีเอดส์ได้ที่โรงพยาบาล คลินิกนิรนาม หรือสถานบริการที่รับตรวจเลือด แต่ก่อนไปตรวจ ควรสอบถามก่อนว่าสถานบริการที่เราจะไปนั้น มีบริการ ให้คำปรึกษาทั้งก่อนตรวจและหลังจากรู้ผลตรวจเลือดหรือไม่

ผลการตรวจเลือดจะมี ๒ แบบ คือ  
เลือดบวก และ เลือดลบ

ผลเลือดบวก หรือ ลบ หมายความว่าอย่างไร

ผลเลือดบวก หมายถึง ร่างกายเรามีเชื้อเอชไอวีเอดส์ โดยอาจจะยังไม่มีอาการ หรือมีอาการแล้วก็ได้  
ผลเลือดลบ หมายถึง เมื่อ ๓ เดือนที่ผ่านมา ร่างกายของเราไม่มีเชื้อเอชไอวีเอดส์

**การตรวจเลือดเอชไอวีเอดส์  
เป็นการตรวจหาปฏิกิริยา  
ที่ร่างกายแสดงว่าได้เชื้อเอชไอวีเอดส์แล้ว  
ซึ่งใช้เวลาประมาณ ๓ เดือน**

ดังนั้น หากตัดสินใจจะตรวจเลือดเอชไอวีเอดส์  
จะต้องงดเว้นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น  
การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการตรวจเลือด ๓ เดือน  
เป็นต้น

**การตรวจเลือดเอชไอวีเอดส์  
เป็นเพียงการตรวจดูอดีตเมื่อ ๓ เดือนที่แล้ว  
หากปัจจุบันหรืออนาคต เรายังมีพฤติกรรมเสี่ยง  
เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย  
หรือใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน  
เราก็ยังคงมีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้**

## **ถ้าติดเชื้อเอชไอวีเอดส์ จะอยู่อย่างไร**

สำคัญที่สุดคือ การทำใจยอมรับว่าเรามีเชื้อเอชไอวีเอดส์อยู่ในตัวแล้ว  
จากนั้น ก็ควรคิดถึงการใช้ชีวิตร่วมกับเชื้อ เพราะเอดส์เป็นโรคที่สามารถ  
ป้องกันและรักษาได้ด้วยวิธีการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ รวมทั้ง  
การใช้ยาป้องกันและรักษาโรคแทรกซ้อนจนขยับโอกาส หรือการใช้ยาต้าน  
ไวรัส ซึ่งสามารถสอบถามรายละเอียดได้จากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษา  
ด้านเอดส์ตามรายชื่อที่อยู่ท้ายเล่มนี้

## [ พ่อและแม่ ตัดสินใจแยกทาง ]

ในภาวะที่พ่อแม่พบว่าไม่สามารถจะดำเนินชีวิตคู่และดูแลครอบครัวร่วมกันได้อีกต่อไป ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม หากตัดสินใจแล้วว่า จะแยกทางกัน พยายามให้ลูกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของลูกด้วย

สร้างความมั่นใจให้ลูกเชื่อว่า ความรักที่พ่อแม่มีให้ ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ลูกยังเป็นที่รักของทั้งพ่อและแม่

ต้องบอกลูกอย่างชัดเจนว่าลูกจะต้องอยู่กับใคร อยู่อย่างไร และการอยู่กับคนใดคนหนึ่งจะเป็นผลดีต่อตัวเขา และพ่อแม่อย่างไรบ้าง

คนเป็นพ่อแม่ต้องแสดงความเข้าใจ และยอมรับความรู้สึกของลูก เพราะหากลูกรู้สึกสูญเสียความมั่นใจ รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง เขาจะพยายามเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่โดยการทำตัวมีปัญหา

ถ้าตัดสินใจจะหย่า หรือหย่าร้างแล้วกำลังมีปัญหา หรือกังวลว่าการหย่าร้างจะมีผลกระทบต่อลูก สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงานตามรายชื่อท้ายเล่มนี้



“ สารพัดเรื่องเพศ  
ที่ควรรู้ไว้  
ก่อนจะคุยกับลูก ”

# [ ร่างกายลูกสาว ]

ทำไมเด็กสาว ๆ ที่กำลังจะโต  
ถึงชอบส่องกระจก



ช่วงที่ลูกเริ่มเป็นสาว จะสูงขึ้น มีไขมันและกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น อกใหญ่ขึ้น ตะโพกผายใหญ่ขึ้น ต้นขาและก้นมีเนื้อมากขึ้น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ ทั้งหมดนี้ เป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิงนั่นเอง ซึ่งผู้หญิงจะเริ่มมีตั้งแต่อายุ ๑๑-๑๓ ปีขึ้นไป เร็วกว่าเด็กผู้ชาย ช่วงนี้สาวน้อยจึงชอบเฝ้าส่องกระจกดูรูปร่างหน้าตาของตัวเองมากกว่าปกติ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายตามธรรมชาติอย่างเห็นได้ชัดในร่างกายตัวเอง

## หน้าอก



อกสวยกลายเป็นเรื่องสำคัญเพราะผลจากหนึ่งโฆษณา ทั้งที่อกนั้น ธรรมชาติให้มาทำหน้าที่ผลิตนมเพื่อให้ลูกได้ดื่มนมและเติบโต ไม่ว่าจะอกเล็กอกใหญ่ ก็สามารถผลิตน้ำนมให้ลูกดูดดื่มได้เพียงพอเช่นเดียวกัน หน้าอกของสาว ๆ ทั่วไปก็ย่อมมีทั้งใหญ่ทั้งเล็ก สวยแบบใหญ่ก็ได้ สวยแบบเล็กก็ได้ ไม่จำเป็นจะต้องมีขนาดเดียวกัน คับเตี้ย และไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ถือว่าปกติทั้งสิ้น

## ประจำเดือน



คือสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงรู้ว่าระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงซึ่งควบคุมการทำงานโดยฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานแล้ว ทำให้มีไข่ฟองเล็ก ๆ ๑๒-๒๐ ฟอง เจริญขึ้นในรังไข่ทุก ๆ รอบ ๑ เดือน (ระยะ ๑ รอบเดือนของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนเพียง ๒๑ วัน ก็ครบรอบ แต่บางคนอาจยาวนานเป็น ๔๐ วัน ก็ยังมี)

ฮอร์โมนจะทำให้ไข่ในรังไข่เจริญเติบโตขึ้นพร้อมกับทำให้เยื่อบุมดลูกหนาขึ้นด้วย ตามปกติ จะมีไข่เพียงใบเดียวเท่านั้นที่เจริญมากกว่า ใบอื่นมักจะสุกและหลุดออกจากรังไข่ เคลื่อนเข้าไปในท่อรังไข่เพื่อรอรับการผสมจากตัวอสุจิของฝ่ายชายที่จะเข้ามา แต่ถ้าไม่มีการผสม ไข่ก็จะสลายตัวออกมาพร้อมกับเยื่อบุมดลูกที่หลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือนสู่ภายนอกอวัยวะเพศ

๑

## ประจำเดือน คือเลือดเสียที่ร่างกาย ขับออกมาทุกเดือนใช่หรือไม่

**ไม่ใช่** ประจำเดือนเป็นเพียงเยื่อบุผนังมดลูกที่หลุดออกมาปนกับเลือดออกจากเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเยื่อบุผนังมดลูก แต่ที่เห็นเป็นสีดำนํ้าคล้ำ เนื่องจากเลือดออกน้อยและมาตกค้างอยู่ในช่องคลอดก่อนที่จะไหลออกสู่ภายนอก จึงกลายเป็นสีคล้ำและเหมือนเลือดเก่า ปกติ ประจำเดือนจะเป็นนํ้าเลือดไม่เป็นก้อนหรือลิ่มเลือด แต่อาจมีลิ่มเลือดได้หากมีเลือดออกมาก

๒

## เป็นนานกี่วันจึงจะเรียกว่าปกติ

ประจำเดือนจะมาทุก ๒๘ วัน อาจเร็วหรือช้าไม่เกิน ๗ วัน แต่ละครั้งนาน ๓ - ๕ วัน แต่ไม่เกิน ๗ วัน จำนวนเลือดประมาณ ๓๐ - ๑๕๐ ซี.ซี. หรือใช้ผ้าอนามัย ๓ - ๔ ชิ้นต่อวัน เลือดจะออกมามากในวันที่ ๑ และ ๒ และค่อยๆ ลดน้อยลง ลักษณะเป็นนํ้าเลือดวันแรกมีสีแดงค่อนข้างสด ต่อไปจะมีสีคล้ำขึ้น จนกลายเป็นสีนํ้าตาลแล้วค่อยจางไป

๓

## ไข้ทับกระดูก คือ ไข้อะไรกันแน่

**ไข้ทับกระดูก** เป็นคำที่ไข้มาแต่โบราณ ความจริงหมายถึงโรคข้อเข็งกรานอักเสบเรื้อรัง อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ทำให้เกิดการติดเชื้อหนองในบริเวณตัวมดลูกและรังไข่ เกิดการอักเสบเรื้อรัง ทำให้ช่วงมีประจำเดือนเป็นช่วงเวลาทุกข์ทรมานอย่างมาก

๔

## จริงหรือเปล่าที่บอกว่า เมื่อผู้หญิงมีประจำเดือนแล้วจะหยุดสูง

**ไม่จริง** ผู้หญิงสามารถสูงได้อีกจนกว่าเซลล์ที่บริเวณปลายกระดูกจะปิด หรือจะหยุดแตกตัว ซึ่งโดยปกติจะปิดราวอายุ ๑๘-๒๐ ปี ผู้ชายอาจปิดช้ากว่า โดยจะปิดระหว่างอายุ ๒๐-๒๒ ปี การออกกำลังกายสม่ำเสมอในวัยเด็กจึงเป็นการกระตุ้นให้สูงได้ดีที่สุด แต่ต้องได้รับสารอาหารเพียงพอที่จะทำให้สูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งนมสดและโปรตีน เพราะจะมีสารแคลเซียมที่จะไปทำให้กระดูกยาวออกได้

## ๔

### ขณะมีประจำเดือน ควรดูแลร่างกายอย่างไร

- ใส่ผ้าอนามัยที่สะอาดและเปลี่ยนบ่อย ๆ เปลี่ยนนาถงเกทในวันละครั้ง และทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อน ไม่ควรใช้น้ำยาล้างทำความสะอาดเฉพาะที่ เพราะอาจทำให้คันหรืออักเสบ
  - ไม่ควรอาบน้ำในสระน้ำสาธารณะหรือแช่ในอ่างอาบน้ำ เพราะอาจติดเชื้อโรคในช่องคลอดได้
- ไม่ควรออกกำลังกายโลดโผนจนเกินไป แต่ควรออกกำลังกายเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก
- ร่วมเพศได้ แต่ควรใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้ออากัมโรคและเอ็ดส์
- สำหรับอาการอื่นที่ร่วมกับประจำเดือน เช่น ปวดหัว ปวดท้องน้อย ถ้าเป็นไม่มาก ให้นอนพักผ่อนและรับประทานยาแก้ปวด ถ้าเป็นมาก ควรพบแพทย์

## ๕

### ขณะมีประจำเดือนทำไมมีอาการคลื่นไส้

อาการที่เกิดร่วมกับการปวดประจำเดือน ไม่เหมือนกันในผู้หญิงทุกคน มีตั้งแต่ อาการทางร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย ปวดหลัง ปวดท้อง ปวดหัว มือเท้าบวม ท้องขยายโตขึ้น เจ็บปวดตึงเต้านม เต้านมขยายโตขึ้น เป็นสิว ส่วนอาการทางด้านจิตใจ เช่น อารมณ์อ่อนไหว ปรวนแปรง่าย หงุดหงิด กินเก่ง อาการพวกนี้เรียกรวมๆ ว่า

**ภาวะเครียดก่อนมีประจำเดือน**  
ซึ่งเป็นเรื่องปกติ และจะหายไป  
เมื่อประจำเดือนมา

# เรื่องของผู้ชาย



## รูปร่าง

เด็กผู้ชายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุได้ ๑๐ - ๑๒ ปี บางคนช้า บางคนเร็ว แล้วแต่กรรมพันธุ์ การเลี้ยงดู อาหารการกิน และสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ส่วนใหญ่เมื่ออายุ ๑๓ - ๑๔ ปี จึงจะเห็นได้ชัดว่ารูปร่างสูงใหญ่ขึ้น จากที่ลีบ ๆ ยาว ๆ หรือกลม ตะลุกลุมแบบกระปุก กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ช่วงไหล่ กว้างขึ้น ออกผายไหล่ผึ่ง เช่น กล้ามเนื้อแขน พอแบ่งกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเริ่มขึ้น กล้ามเนื้อหน้าขาแข็งขึ้น ยิ่งถ้าออกกำลังกาย จะแข็งแรงไปทั้งตัว

## ขน

เมื่อร่างกายเปลี่ยน ก็เริ่มมีขนขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขนหน้าแข้งมาพร้อมกับหนวด เครา ขา แขน หน้าอก รักแร้ และที่อวัยวะเพศ ส่วนจะขึ้นดกดำ หรือหรือมแซมรม ก็ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์

## สิว

เด็กผู้ชายมักมีสิวจนมาประดับตามใบหน้า บางคนลามไปถึงแผ่นหลัง หน้าอก ลำคอ ฯลฯ สิวเป็นเรื่องธรรมชาติ มีมากน้อยไม่เท่ากัน กรรมพันธุ์ก็มีส่วนสำคัญ

## เสียงแตก

เสียงแตกมาพร้อมกับการปรากฏของลูกกระเดือกที่ลำคอ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะดำเนินไปเรื่อยจนถึงช่วงปลายวัยรุ่น ประมาณ ๑๔ - ๑๕ ปี หรือบางคนอาจจะเลยไปถึงช่วงยี่สิบต้น ๆ ก็เป็นไปได้

## สารพันเรื่อง เกี่ยวกับจู้

จู้ ประกอบด้วยสองส่วน คือ  
ส่วนหัว และ ส่วนหนังหุ้มปลาย  
ส่วนหัวของอวัยวะเพศ โดยเฉพาะตอนปลาย  
จะค่อนข้างไวต่อความรู้สึกมากกว่าส่วนของ  
หนังหุ้มปลาย

## จู้ มีไว้ทำอะไรบ้าง

จู้ มีไว้ใช้งาน ๒ อย่าง คือ  
สำหรับใช้ฉี่ และ ร่วมเพศ

เวลาที่อวัยวะเพศแข็งตัว  
จะไม่สามารถฉี่ได้สะดวก  
เพราะว่ากล้ามเนื้อ  
จะปิดท่อปัสสาวะ

## ขนาด

ขนาดอวัยวะเพศ ขึ้นกับกรรมพันธุ์ เชื้อชาติ อวัยวะเพศของผู้ใหญ่ เวลาอ่อนตัวจะมีความยาวอยู่ที่ประมาณ ๖-๑๐ ซม. (๒-๔ นิ้ว) และ เวลาแข็งตัวจะมีความยาว ๑๒-๑๙ ซม. (๔-๗ นิ้ว) ความหนาของอวัยวะเพศเวลาแข็งตัวอยู่ที่ประมาณ ๓-๔ ซม. (๑-๒ นิ้ว) ความสุขทางเพศไม่เกี่ยวกับขนาดของอวัยวะเพศ

## การแข็งตัว

ปกติ อวัยวะเพศชายจะอ่อนนุ่มและห้อยลง แต่เวลาที่ถูกระตุ้นเร้าอารมณ์ทางเพศ (หรือบ่อยครั้งแม้ในเวลาที่ไม่โดนเร้า) อาจเกิดอาการแข็งตัวขึ้นมาได้ โดยอวัยวะเพศแข็ง ยาวขึ้น และขยายใหญ่ขึ้น และจะเหี่ยวดตรงออกมา ตั้งขึ้น

## รูปร่างของอวัยวะเพศที่แข็งตัว

จะแตกต่างกันออกไป มักจะโค้งงอขึ้นเล็กน้อย และอาจจะชี้เฉียงไปข้างใดข้างหนึ่ง การแข็งตัวของอวัยวะเพศเกิดขึ้นได้กับผู้ชายทุกวัยรวมทั้งเด็กและผู้ชายสูงอายุ

ควรเตือนลูกให้ล้างทำความสะอาด  
ไต้หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศทุกวัน  
เพราะหากทำความสะอาดไม่หมด  
จะทำให้เกิดมีเมือกขาวเหลืองขุ่น  
เรียกว่า **ขี้เปียก** ซึ่งทำให้มี  
กลิ่นเหม็นตุ ไซยออกมาจาก  
อวัยวะเพศ

**ผื่นเปื่อยก** เป็นเพราะ  
มีความต้องการทางเพศ  
มากกว่าปกติหรือไม่

**ผื่นเปื่อยก** คือ การหลั่งน้ำกามขณะหลับ โดยวัยรุ่นจะหลั่งน้ำเชื้อ (น้ำอสุจิ) ออกมาอย่างไม่รู้สึกรู้ตัว ส่วนใหญ่เกิดจากการฝันเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ก็ไม่จำเป็นเสมอไป ผื่นเปื่อยกมักเกิดหลังจากไม่ได้ร่วมเพศเป็นเวลานาน แต่อาจเกิดในคนที่มีความกระตือรือร้นทางเพศสม่ำเสมอได้ อาจเกิดได้บ่อยๆ คืนแล้วคืนเล่า และไม่ใช่อะไรที่ผิดปกติ

**เป็นเรื่องปกติธรรมดา**  
เมื่อวัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศ  
แต่ไม่สามารถมีพฤติกรรมทางเพศได้  
ก็จะออกมาทางฝัน



“การคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ”

## การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

ถุงยางอนามัยมีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศ เวลาใช้ให้ฉีกมุมของถุงยางอนามัยออกจากห่อ ระวังเวลาดึงอย่าให้เล็บมือที่คม ฟัน หรือแหวนไปเกี่ยวโดน เพราะจะทำให้ขาดหรือเป็นรูได้ และอย่าลืมดูวันผลิต วันหมดอายุก่อนฉีกซอง

ถุงยางอนามัยอาจมีกระเปาะหรือไม่มีก็ได้ เพื่อทิ้งส่วนปลายให้มีเนื้อที่สำหรับเก็บน้ำอสุจิ ให้ดึงกระเปาะหรือบีบตรงส่วนปลายไว้เวลาสวมถุงยางอนามัย

เมื่ออวัยวะเพศแข็งตัวแล้ว จึงสวมถุงยางอนามัย โดยเริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว แล้วรูดขึ้นให้สุด

ถ้าหากไม่สามารถดึงถุงยางอนามัยได้สุด อาจเป็นไปได้ว่าใส่ผิดตำแหน่ง ให้เปลี่ยนใช้อันใหม่ เพราะว่าน้ำอสุจิอาจจะติดอยู่ที่ด้านนอกของถุงยางอนามัย

เมื่อเสร็จกิจแล้วต้องถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดก่อน แล้วค่อยๆ ถอดถุงยางอนามัยก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว โดยระวังไม่ให้น้ำอสุจิหกเลอะเทอะ ถอดแล้วผูกปากถุงยางก่อนทิ้งถุงยางอนามัยลงถังขยะเสมอ

## ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง

ยาคุมชนิดแผง มีแผงละ ๒๘ เม็ด และ ๒๑ เม็ด ชนิด ๒๘ เม็ด จะเป็นยาฮอร์โมน ๒๑ เม็ดแรก เหมือนกับ ชนิดแผงละ ๒๑ เม็ด อีก ๗ เม็ดทำยเป็นยาบำรุงหรือน้ำตาล มีไว้เพื่อกันลิ่ม ต้องกินยาทุกวัน และในช่วง ๗ เม็ดท้ายก็จะเป็นช่วงที่มีประจำเดือน ส่วนชนิด ๒๑ เม็ด ต้องหยุดยา ๗ วัน แล้วเริ่มแผงใหม่ ช่วงหยุดยาจะเป็นช่วงที่มีประจำเดือน

ยาคุมกำเนิด จะต้องเริ่มกินภายใน ๕ วันแรกของรอบประจำเดือน เช่น ประจำเดือนเริ่มมาวันแรก วันที่ ๑ ต้องเริ่มกินยาเม็ดแรกภายในวันที่ ๑-๕

**ต้องกินติดต่อกันทุกวัน ห้ามลืม**

การกินยาคุมกำเนิดทุกประเภท การนับวัน และการหลังข้างนอก ไม่สามารถป้องกันเอ็ดส์และกามโรคได้ มีเพียงการใช้ถุงยางอนามัยเท่านั้น ที่ป้องกันได้ทั้งการตั้งท้อง เอ็ดส์และกามโรค

## ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

นิยมเรียกว่า “ยาคุมหลังร่วม”  
“ยาคุมชั่วคราว” บางคนเข้าใจผิดคิดว่า  
เป็น ยาฆ่าเชื้อ ที่ใช้ฆ่าเชื้ออสุจิในผู้ชาย

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินที่ขายใน  
เมืองไทยมีชนิดเดียวเท่านั้น แต่มี ๒ ยี่ห้อ คือ  
โพสทินอร์ และ มาโดนา บรรจุแผงละ ๒ เม็ด

คนที่ซื้อส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๙๐) เป็นผู้ชาย  
ทั้งที่ใช้เป็นผู้หญิง เพราะผู้ชายบางคน  
หลอกให้คู่่นอนกิน โดยบอกว่าเป็นยาบำรุง

ความจริง ยาคุมประเภทนี้ใช้เมื่อเกิด  
ความผิดพลาดในการคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่น  
(ถุงยางอนามัยชำรุดขาด รื้อ ลืมกินยาเม็ด  
คุมกำเนิด เป็นต้น) หรือเมื่อถูกข่มขืน

ยาชนิดนี้ต้องเริ่มกินภายใน ๗๒ ชั่วโมง  
หลังมีการร่วมเพศ แต่ควรนึกถึงการใช้ยาครั้ง  
ต่อไปด้วย เช่น ไม่ควรเริ่มกินยาตอนบ่าย  
สามโมง เพราะการกินครั้งต่อไปซึ่งต้องห่างกัน  
๑๒ ชั่วโมง จะตรงกับเวลาตีสาม จึงควรเลื่อน  
ไปเริ่มเวลาหนึ่งหรือสองทุ่ม เป็นต้น

## การนับวัน หน้า ๗ หลัง ๗

วิธีนี้ต้องรู้ระยะการมีไข่สุกของฝ่ายหญิง เพราะเป็นช่วงที่จะทำให้ท้องได้ง่ายที่สุด

วิธีนับระยะปลอดภัยอย่างง่าย ๆ คือ งดการร่วมเพศระหว่างวันที่ ๘ ถึง ๒๐ ของรอบประจำเดือน ที่เรียกกันทั่วไปว่า หน้า ๗ หลัง ๗ คือ ให้ร่วมเพศก่อนมีประจำเดือนวันแรก ๗ วัน และอีก ๗ วัน นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรกเท่านั้น

ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑๕ - ๑๘ วันที่นับเป็นวันแรกคือวันที่ ๑๕ และนับย้อนก่อนหน้านั้นไปอีก ๖ วัน แสดงว่าวันที่ปลอดภัยจากการตั้งท้องคือ ตั้งแต่วันที่ ๙ - ๑๕ และอีก ๗ วันหลัง คือตั้งแต่วันที่ ๑๕ ถึงวันที่ ๒๑

วิธีนี้ใช้ได้ผลดีก็ต่อเมื่อฝ่ายหญิงมีประจำเดือนสม่ำเสมอ คือประมาณทุก ๒๘ วัน หากประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอจะมีโอกาสตั้งท้องได้ง่าย

## กามโรค

## และ เอ็ดส์

### กามโรค

กามโรค คือ กลุ่มโรคต่างๆ ที่ติดต่อกันจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งโดยการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย บางโรคอาจติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือถ่ายทอดสู่ลูกที่อยู่ในท้อง เช่น ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน เริม เป็นต้น กามโรคเป็นกันได้ทุกเพศทุกวัย ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการให้เห็นในระยะแรก จึงติดต่อกันได้โดยไม่รู้ตัว

### สัญญาณเตือนว่า อาจเป็น กามโรค

- ☹ เวลาฉี่ รู้สึกแสบ ชัด
- ☹ มีผื่น แผลหรือตุ่มน้ำที่อวัยวะเพศ หรือ ที่ก้น
- ☹ มีหนองหรือน้ำหลังจากช่องคลอดหรือท่อปัสสาวะ
- ☹ มีอาการคันหรือปวดบริเวณทวาร
- ☹ มีอาการแดงและปวดบริเวณอวัยวะเพศ
- ☹ ปวดท้องหรือปวดช่องเชิงกราน
- ☹ ปวดเวลามีเพศสัมพันธ์
- ☹ ตกขาวบ่อย

## เอตส์

จัดเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เรื้อรัง ไม่ต่างจากโรคเบาหวาน เอตส์ป้องกันได้ รักษาได้ ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย และการมีกำลังใจ

พ่อแม่ควรให้ความรู้ เรื่องการป้องกันการติดเชื้อว่า ไม่ได้ติดกันง่าย ๆ จากกิจวัตรประจำวัน เช่น กินข้าว ใช้ห้องน้ำ ร่วมกับผู้ติดเชื้อ เพื่อสร้างความมั่นใจแก่ลูก ในการอยู่ร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี ในครอบครัว หรือในโรงเรียน

อยากรู้รายละเอียดเพิ่มเติม หรือต้องการคำปรึกษา สามารถโทรไปที่หน่วยงาน ซึ่งมีรายชื่ออยู่ท้ายคู่มือเล่มนี้

[ รายชื่อหน่วยงาน  
ให้บริการปรึกษาและบริการต่าง ๆ ]

๑๐๔      **ปรึกษาด้านกฎหมาย**

๑๐๕      **ปรึกษาปัญหาครอบครัว เด็ก วัยรุ่น สุขภาพอนามัยทั่วไป**

๑๑๐      **ปรึกษาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก**

๑๑๑      **ปรึกษาด้านยาเสพติด**

๑๑๒      **ปรึกษาด้านวางแผนครอบครัว**

๑๑๔      **ปรึกษา/ช่วยเหลือผู้หญิงซึ่งตั้งท้องไม่พร้อม**

๑๑๕      **ปรึกษาด้านเอชไอวี/เอดส์**

๑๑๗      **ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/รักเพศเดียวกัน**

## ปรึกษาด้านกฎหมาย

### ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงยุติธรรม

เคาน์เตอร์ เซอร์วิส บริเวณชั้นลอย อาคารกระทรวงยุติธรรม

๙๙ ถ.แจ้งวัฒนะ ต.คลองเกลือ ปากเกร็ด นนทบุรี

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๐๘๐๐ (๒๔ ชั่วโมง)

หรือเขียนจดหมายร้องเรียนส่งไปที่

ตู้ ปณ. ๓๒ ปณจ. หลักสี่ ๑๐๒๑๐

### สมาคมบัณฑิตสภาทนายความแห่งประเทศไทย

#### ในพระบรมราชินูปถัมภ์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๗๓๗ (จันทร์ - ศุกร์ ๐๙๐๐-๑๖๐๐ น.)

### สภาทนายความแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๙-๑๔๓๐ กด ๒ (เวลาราชการ)

### ศูนย์ปรึกษาปัญหากฎหมายทางโทรศัพท์

สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน

สำนักงานอัยการสูงสุด

โทรศัพท์ ๑๑๕๗ (เวลาราชการ ไม่พักเที่ยง)

### มูลนิธิทองไบ ทองเปาต์

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๖๔๖๘, ๐-๒๕๕๑-๖๔๑๖ (เวลาราชการ)

# ปรึกษาปัญหาครอบครัว เด็กวัยรุ่น สุขภาพอนามัยทั่วไป

## สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

- บริการปรึกษา โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๐๐ (เวลาราชการ)
- Teeline โทรศัพท์ ๐-๑๙๒๐-๒๕๒๑ (๒๔ ชั่วโมง)

## Hotline วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

โทรศัพท์ ๐-๗๐๕๓-๕๕๐๐ (๒๔ ชั่วโมง)

## คลินิกเพื่อนวัยทีน

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลเด็ก

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๔๐๓ (เวลาราชการ)

## ศูนย์พึ่งได้: ช่วยเหลือเด็กหญิงชายถูกทำร้าย

### ทางกายและทางเพศ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๒๙๙ (เวลาราชการ)

## คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลศิริราช

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๙-๗๐๐๐ ต่อ ๕๙๙๖ (เวลาราชการ)

## คลินิกวัยรุ่นรามาธิบดี

โรงพยาบาลรามาธิบดี ถนนพญาไท

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๔-๙๖๖๖ (๒๔ ชั่วโมง)

### สถาบันกัลยาราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ เขตทวีวัฒนา

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๙-๙๑๙๑ (๒๔ ชั่วโมง)

### ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๘-๘๔๓๔-๕ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๕.๓๐ น.)

### มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๖-๒๙๕๐-๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙,

๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑ (จันทร์-เสาร์ ๘.๓๐-๑๘.๐๐ น.)

### โรงพยาบาลราชวิถี - ปรีक्षाสุขภาพทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๑๘๔ (สายตรง)

๐-๒๖๔๔-๗๐๐๐-๑๓ ต่อ ๒๖๐๗/๒๖๐๘ (เวลาราชการ)

### ฮอตไลน์คลายเครียด

โทรศัพท์ ๑๖๖๗

### ศูนย์โฮปไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๗ - ๐๐๗๓ (เวลาราชการ)

## นนทบุรี

### โรงพยาบาลศรีธัญญา

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๖-๓๓๕๒ (เวลาราชการ)

## นครสวรรค์

### โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ ราชนครินทร์

ตำบลท่าน้ำอ้อย อำเภอพยุหะคีรี

โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๖๗-๒๘๐ (เวลาราชการ)

๐๕๖-๒๖๗-๒๗๙ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

### โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๒๘-๖๘๗ ต่อ ๕๒๐๒ (เวลาราชการ)

## เชียงใหม่

### โรงพยาบาลสวนปรุง

ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๗๖-๗๕๐ (๒๔ ชั่วโมง)

### สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

ถนนพัฒนาการ ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๙๐-๒๔๕ (๒๔ ชั่วโมง)

## สุราษฎร์ธานี

### โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ถนนพุนพิน ตำบลท่าข้าม อำเภอพุนพิน

โทรศัพท์ ๐๗๗-๓๑๒-๑๔๖ (๒๔ ชั่วโมง)

### โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

ถนนศรีวิชัย ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๗๗-๒๗๒-๒๓๑ ต่อ ๒๐๕๓, ๒๐๕๔ (เวลาราชการ)

## สงขลา

### โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์

ถนนไทรบุรี อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๑๓๒๓ (๒๔ ชั่วโมง)

## อุบลราชธานี

### โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๑-๐๔๘ (๒๔ ชั่วโมง)

๐๔๕-๓๑๓-๕๕๐, ๐๔๕-๓๑๕-๐๖๐ (เวลาราชการ)

### โครงการเพื่อนวัยใสเข้าใจเอตส์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๘-๕๒๓ (เวลาราชการ)

## นครราชสีมา

### โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์

ถนนช้างเผือก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๔-๓๔๒-๖๘๘ (เวลาราชการ)

### โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

ถนนช้างเผือก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๔-๒๓๕-๐๕๒ (เวลาราชการ)

## ขอนแก่น

### โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนครินทร์

ถนนชาติพัฒนา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๗-๔๒๒ ต่อ ๒๓๑๔ (๒๔ ชั่วโมง)

## นครพนม

### โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม

ถนนนครพนม-ท่าอุเทน ตำบลอาจสามารถ อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๙๓-๑๓๖ (เวลาราชการ)

๐๔๒-๕๙๓-๑๑๐ - ๑๒ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

## เลย

### โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชชนครินทร์

หมู่ที่ ๔ ตำบลนาอาน อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๘๑๔-๘๙๗ (๒๔ ชั่วโมง)

## ปรึกษาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก

กองคุ้มครองสวัสดิการแรงงานเด็ก

โทรศัพท์ ๑๕๔๖

มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี

โทรศัพท์ ๑๑๓๔ เฉพาะกรุงเทพฯ และปริมณฑล

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๑-๙๒๓๑-๓ (ทุกวัน ๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.)

มูลนิธิผู้หญิง

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙,

๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖ (เวลาราชการ)

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๒-๑๑๙๖,

๐-๒๔๑๒-๐๗๓๙ (เวลาราชการ)

## ปรึกษาด้านยาเสพติด

### บ้านอบอุ่นใจ

๓๒/๑๒ หมู่บ้านพฤษภาทมิฬ ช. ๓๒ ถ.สุขุมวิท ๓  
แขวงสะพานสูง เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๓-๘๓๗๕ (เวลาราชการ)

### มูลนิธิกลุ่มแสงเทียน

๕๔๗ วัดบางไผ่ไก่ ช. วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จฯ ถ. อิสรภาพ  
เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๕-๖๖๖๕, ๐-๒ ๔๗๒-๔๒๑๒ (เวลาราชการ)

### เครือข่ายผู้ใจยา ประเทศไทย

๒๐๕/๘ ซ.ชัยเกียรติ ๑ ถ.งามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง  
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๔-๐๘๗๑ (เวลาราชการ)

### ชลบุรี

#### บ้านฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดและสังเคราะห์คนยากจน

๙๕/๗ หมู่ ๑ ต.แม่สลอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย ๕๗๑๑๐  
โทรศัพท์ ๐๕๓-๗๖๕-๓๘๖ (๒๔ ชั่วโมง)  
๐๖-๑๙๕-๒๒๕๑

### บ้านสันติสุข

๗๗ ต.ท่าสูง อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี ๒๐๑๙๐  
โทรศัพท์ ๐๓๘-๒๑๙-๒๔๑

## ปรึกษาด้านวางแผนครอบครัว

### คลินิกของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท)

#### คลินิก สวท เวชกรรม บางเขน

๘ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔๔ ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ (เวลาราชการ)

โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๑-๒๓๒๐ ต่อ ๑๘๑, ๑๘๒

#### คลินิก สวท เวชกรรม ดินแดง

๒/๑๑-๑๓ อาคารพาณิชย์ ๑ ถนนประชาสงเคราะห์

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ (เวลาราชการ)

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๑๘๘๘, ๐-๒๒๔๕-๗๓๘๒-๕

#### คลินิก สวท เวชกรรม ปิ่นเกล้า

๓/๒๐-๒๑ ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๙๐๗๗ (เวลาราชการ)

#### คลินิก สวท เวชกรรม รามคำแหง

๒๑๐๐/๑๒๕๒ โครงการพนาสินเพลส ถนนรามคำแหง

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ ๐-๒ ๗๑๘-๒๗๕๒ (เวลาราชการ)

## คลินิก สวท เวชกรรม หาดใหญ่

๒๔๐-๒๔๒ ถนนนิพัทธ์อุทิศ๓ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๗๔-๒๔๖-๓๔๓ (เวลาราชการ)

## คลินิก สวท เวชกรรม ขอนแก่น

๗๕๒-๗๕๔ ถนนศรีจันทร์ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๓-๖๒๗ (เวลาราชการ)

## คลินิก สวท เวชกรรม เชียงใหม่

๒๐๐/๓ ถนนบำรุงราษฎร์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๔๖-๓๔๗ (เวลาราชการ)

## คลินิก สวท เวชกรรม อุบลราชธานี

๑๕๔-๑๕๖ ถนนศรีณรงค์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๔๓-๓๘๐ (เวลาราชการ)

## สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๔ ต่อ ๕๑๐, ๕๑๒, ๕๒๔, ๕๒๖

(เวลาราชการ)

## สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๙๒๙๒, ๐-๒๒๔๕-๒๗๓๓ (เวลาราชการ)

## ปรึกษา/ช่วยเหลือผู้หญิงซึ่งท้องเมื่อไม่พร้อม

บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (๒๔ ชั่วโมง)

สหทัยมูลนิธิ

โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖ (เวลาราชการ)

บ้านพระคุณ

โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑, ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘

บ้านสายสัมพันธ์ เสถียรธรรมสถาน

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

มูลนิธิผู้หญิง

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖

มูลนิธิเพื่อนหญิง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๓-๒๗๐๘, ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑,  
๐-๒๕๑๓-๒๗๘๐

## ปรึกษาด้านเอชไอวี/เอดส์

### สภาการขาดไทย

บริการปรึกษา ขมรมเพื่อนวันพุธ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๓-๒๖๖๖, ๐-๒๒๕๕-๗๘๙๓

### คลินิกตรวจเลือดเอชไอวี/เอดส์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๖-๔๑๐๗-๙ ต่อ ๑๑ หรือ ๓๓

### ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ (ถามปัญหา รักษาเอดส์)

โทรศัพท์ ๑๖๖๓

### มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๒๒๒๒ (ทุกวัน ๑๕๐๐-๒๐๐๐ น.)

### สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๐-๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙๐๐-๑๗๐๐ น.)

สายด่วนให้ความรู้/ให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์ ๑๖๔๕ (๒๔ ชั่วโมง)

### ศูนย์คุ้มครองสิทธิด้านเอดส์

สายด่วนเอดส์สำหรับผู้หญิง

โทรศัพท์ ๐-๒๗๒๘-๑๕๕๐ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙๐๐-๑๙๐๐ น.)

## สายด่วนเอดส์และวัคซีน

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๓๒๘๙ (เวลาราชการ)

## มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

ปรึกษาปัญหาโรคเอดส์ โทรฟรีทั่วประเทศ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙

## บ้านพักใจ

๓๘๓/๒๒-๒๔ ซอยข้างธนาคารกสิกรไทย สะพานใหม่

ถ. พหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๓๒๕๔ (เวลาราชการ)

## องค์กรหมอไร้พรมแดน

ปรึกษาการดูแลสุขภาพผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐-๓๐๘๗-๙๐

## สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ปรึกษาการดูแลสุขภาพเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๓ ต่อ ๒๓๐๙, ๒๓๑๗ (เวลาราชการ)

# ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/รักเพศเดียวกัน

## สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๕-๔๗๕๔-๕ (ทุกวัน ๑๐๐๐-๒๒๐๐ น.)

## บางกอกเรนโบว์

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๓๒๒๑ (๑๘๐๐-๒๒๐๐ น.)

## กลุ่มสะพาน

เน้นหญิงรักหญิง

โทรศัพท์ ๐-๕๐๔๑-๘๔๗๗ (เวลาราชการ)

## หัวอกพ่อแม่

คู่มือ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” เล่มนี้จะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น  
หากผู้อ่านมีส่วนร่วมสะท้อนประสบการณ์ของตัวเอง

ทางโครงการฯ จึงใคร่ขอเชิญชวนทุกท่านเขียนเรื่องราวสั้นๆ จากประสบการณ์จริงเกี่ยวกับการพูดคุยเรื่องเพศระหว่างท่านกับลูกหลาน รวมทั้งคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการพูดคุยเรื่องเพศที่ท่านได้ใช้มาแล้วในสถานการณ์ต่างๆ ไม่เกิน ๑ หน้ากระดาษ

## ส่งเรื่องดังกล่าวมายัง

### โครงการ คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

๓๕๑/๒๕ หมู่บ้านพระรามเก้าวิลล์

ถนนพระรามเก้า แขวงบางกะปิ

เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๐-๗

โทรสาร ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๘

หรือคลิกมาที่ [www.openmindtalk.com](http://www.openmindtalk.com)

ทางโครงการฯ จะคัดเลือกเรื่องที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ เพื่อนำไปเผยแพร่บนเว็บไซต์โครงการฯ และผ่านสื่อมวลชนในโอกาสต่างๆ



คุณเปิดใจ  
รักตลอดทั้ง



## คำแนะนำเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ ระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานในครอบครัว



## โครงการ คุยเปิดใจ รักปลอดภัย :

การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ระดับชาติ เพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่มากับเยาวชนเพื่อป้องกันเอดส์

### ความเป็นมา

โครงการป้องกันเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ในเยาวชนในชุมชน (ส่วนที่ ๑, ตุลาคม ๒๕๔๖-กันยายน ๒๕๔๘) ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria) ซึ่งดำเนินการโดยองค์การพัฒนาเอกชน (อพช.) ร่วมกับสำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (สอวพ.) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โครงการฯ นี้มีเป้าหมายเพื่อลดการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มประชากรหนุ่มสาวอายุ ๑๕-๒๔ ปี ทั้งในและนอกสถานศึกษาตามพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศไทย โดยกลุ่ม อพช. และ สอวพ. ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เรื่องการป้องกันเอดส์ ส่งเสริมความเข้าใจเรื่องการอยู่ร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี และจัดกระบวนการเพศศึกษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตทางเพศของเยาวชนในแต่ละบริบท อาทิ พนักงานโรงงาน/ในสถานประกอบการ นักเรียนนักศึกษา เยาวชนในชุมชนเมือง/ชนบท เยาวชนในสถานพินิจ ฯลฯ

และใน พ.ศ. ๒๕๔๘ ทางโครงการฯ เล็งเห็นความสำคัญของการรณรงค์เรื่องเอดส์และเพศศึกษาผ่านสื่อสาธารณะ ได้แก่ โฆษณาณรงค์ทางโทรทัศน์วิทยุกระจายเสียง และสิ่งสิ่งพิมพ์ จึงร่วมกับบริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์ดำเนิน “โครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ระดับชาติเพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่มากับเยาวชนเพื่อป้องกันเอดส์” เรียกสั้นๆ ว่า โครงการ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย”

## วัตถุประสงค์หลักโครงการ

การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสาธารณะ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์ มีวัตถุประสงค์สำคัญสองประการ คือ

๑. เพื่อกระตุ้นความสนใจและความตระหนักต่อการสื่อสารพูดคุยเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน ให้สอดคล้องกับวัย สภาพสังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตทางเพศที่แตกต่างหลากหลายของเยาวชน

๒. เพื่อส่งเสริมความเข้าใจระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กในการสื่อสารเรื่องเพศที่รอบด้าน (sexuality)\* และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (safe sex)

\* เรื่องเพศรอบด้านระบุในกรอบหลักสูตรเพศศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ครอบคลุมเนื้อหาสำคัญ ๖ ด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางเพศ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ และสังคมวัฒนธรรม

## กิจกรรมการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่ออื่น ๆ

เพื่อต่อยอดและกระตุ้นการรับรู้ต่อการรณรงค์ในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้โครงการ จะมีการจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เพิ่มเติมจากการรณรงค์ทางโทรทัศน์ ได้แก่ การจัดแถลงข่าว การเสวนา “เปิดอก ถกรัก” การรณรงค์เคลื่อนที่ในภูมิภาค (Road Show) ฯลฯ

## ศูนย์บริการข้อมูลทางโทรศัพท์ (Call Center)

การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ทางสื่อโทรทัศน์ และสื่อต่าง ๆ จะแนะนำหมายเลขโทรศัพท์ (โทร. ๐-๒๒๖๘-๘๒๐๐) เพื่อให้ผู้สนใจโทรศัพท์แจ้งขอรับคู่มือการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น และหากประสงค์จะพูดคุยปรึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “แนวทางการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน” ไม่ว่าจะผู้โทร. จะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็ก/เยาวชน

ระยะเวลาให้บริการ ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๘ (๓ เดือน)

ช่วงเวลาให้บริการ ๑๕๐๐ - ๒๑๐๐ น. (ทุกวัน)

ทั้งนี้ การจัดพิมพ์คู่มือ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม จะเผยแพร่ผ่านศูนย์บริการข้อมูลฯ และผ่านกิจกรรมขององค์การภาคีในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ

## หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

๑. คณะทำงาน “โครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ระดับชาติเพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนเพื่อป้องกันเอดส์”
  - ๑.๑ สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์
  - ๑.๒ คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนต้านเอดส์
  - ๑.๓ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ
  - ๑.๔ สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๒. บริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์
  - ๒.๑ บริษัท โอکیلวูวัน เวิลด์วายต์ จำกัด
  - ๒.๒ เจ ดับบลิว ที พับบลิค รีเลชั่นส์
  - ๒.๓ มายด์แชร์
  - ๒.๔ บริษัท เทเลโดเร็ค เทเลคอมเมิร์ซ (ประเทศไทย) จำกัด

## คำนิยม

โครงการ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” เป็นกิจกรรมรณรงค์เพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่และเยาวชน ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาดูเอ็ดส์ วัณโรค และมาเลเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria) ซึ่งเป็นการดำเนินงานร่วมกันระหว่างสำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (สอวพ.) กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ องค์การแพธ และคณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ (กพอ.)

การรณรงค์ดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการพูดคุยเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่และเยาวชนอย่างเปิดใจ เพื่อให้เยาวชนได้รับความรู้ด้านเพศศึกษาที่ถูกต้อง รอบด้าน และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง เพื่อสามารถใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบและปลอดภัย

และส่วนสำคัญของการรณรงค์ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” คือ การจัดทำคู่มือสำหรับผู้ปกครอง ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเยาวชน เพื่อให้ได้รับข้อมูลและความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงการเป็นวัยรุ่น การสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกในเรื่องเพศ และการดูแลวัยรุ่นในมิติที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การแสดงออก การคบเพื่อนต่างเพศ เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้พัฒนาการสื่อสารกับบุตรหลานในปกครอง เปรียบเสมือนการเปิดประตูโลกใหม่ที่เชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน ทั้งยังจะเป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ใหญ่ในการพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดใจ โดยรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดกับลูก เพราะพ่อแม่คือคนที่รักและหวังดีที่สุดต่อลูก จึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะลูกหลานให้เติบโตพร้อมสามารถพัฒนาศักยภาพที่ดี อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีคุณภาพ ปลอดภัย และมีความสุข

ในนามของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กระผมขอแสดงความชื่นชมต่อการจัดทำคู่มือพ่อแม่เล่มนี้ และหวังว่าทุกท่านจะได้ร่วมกันสรรค์สร้างเยาวชนให้มีความพร้อมในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพ และมีข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องเพศ เพื่อเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป

ขอขอบคุณองค์กร ๔ ภาคี หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ดารา ศิลปิน และผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำคู่มือ รวมทั้งดำเนินกิจกรรมและสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ในโครงการ

ขออำนวยการพรให้โครงการฯ ประสบความสำเร็จสมความมุ่งหมายทุกประการ



นายแพทย์ธวัช สุนทรจารย์  
อธิบดีกรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข

## คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

คำแนะนำเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์  
ระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานในครอบครัว

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม ๒๕๕๘

พิมพ์ที่ ชุมชนมหาวิทยาลัยการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

จำนวนพิมพ์ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN ๙๗๔-๒๙๗-๕๕๘-๙

จัดทำเนื้อหาโดย โครงการ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย”  
ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาลด วัณโรค  
และมาเลเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis  
and Malaria) / กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอ็ดส์

คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอ็ดส์

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ / องค์การแพธ

สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

และบริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์

“พ่อแม่ที่พาลูกวัยรุ่นมาปรึกษาปัญหา ส่วนใหญ่จะบอกตรงกันว่า ตอนที่เขาอายุหกปี เจ็ดปี แปดปี เขาเป็นเด็กที่น่ารัก เขาเชื่อฟัง พอเขาเข้าสู่มัธยมต้น เขาเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เขาดื้อ เขาไม่เชื่อฟัง เขาเริ่มโทรศัพท์นานขึ้น เขาเริ่มติดเพื่อน เขาเริ่มเล่นอินเทอร์เน็ตนานขึ้น เขาเริ่มพูดคุยกับพ่อแม่น้อยลง ซึ่งตรงนี้ผมคิดว่ามันเป็นพฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่ แล้วพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ เพราะอะไรครับ

เพราะคนไทยจะมีธรรมเนียมอย่างหนึ่งคือ ลูกจะต้องเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ แต่ผมบอกได้เลยครับ ในฐานะที่ผมเลี้ยงลูกด้วยตนเอง และในฐานะที่ผมเป็นจิตแพทย์คือ ตอนนั้นพ่อแม่จะต้องฟังลูกให้มากขึ้น ฟังว่าเขาคิดอะไร ฟังเขาก่อนครับ

นายแพทย์สุกมล วิชาวิพลกุล  
จิตแพทย์

## สารบัญ

คุณอยากอ่านหนังสือเล่มนี้หากไม่เคย หรืออาจต้องเจอเรื่องทำนองนี้ .....	๑๑
คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้หาทางออกได้ ถ้าคนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่กำลังรู้สึกแบบนี้ .....	๑๔
แต่คู่มือเล่มนี้จะช่วยอะไรไม่ได้เลย ถ้าคนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ คิดแบบนี้ .....	๑๕
ปล่อยให้เด็กเรียนรู้เรื่องเพศด้วยตนเอง...ไม่ได้แล้ว เพราะเวลาเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน .....	๑๖
ผู้ใหญ่กับเด็ก มองต่างมุม กับเรื่องทำนองนี้ .....	๒๕
เรื่องเพศ เรื่องธรรมชาติ แต่ทำไมพ่อแม่ไม่ (กล้า) สอน .....	๓๓
ถึงไม่สอน เด็กก็เรียนรู้จากแบบอย่างของผู้ใหญ่ .....	๓๔
อยากให้ลูกเข้าใจและปลอดภัยเรื่องเพศ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ทุ่มใจตัวเองก่อน .....	๓๖
เปิดใจมองเรื่องเพศมุมใหม่ ยอมรับว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ .....	๓๗
ไม่พูดคุยตั้งแต่เล็ก ยิ่งโต ยิ่งคุยลำบาก .....	๓๘
ความลังเลใจของพ่อแม่ที่ไม่กล้าคุยเรื่องเพศกับลูก .....	๓๙
เรียนรู้ ยอมรับ กล้าตอบคำถาม อย่าหลีกเลี่ยง หรือเจียบเจย .....	๔๑
ถ้าอยากคุยกับลูก ต้องทำยังไงบ้าง .....	๔๓
สารพันเคล็ดลับที่ช่วยให้พ่อแม่กับลูก เปิดใจคุยกัน .....	๕๑
ทำตัวให้เป็น ๑๐ พ่อแม่ที่ลูกอยากได้ .....	๕๒
อย่าอ้างว่า “ที่ฉันดำก็เพราะรัก” .....	๕๗
ประโยคแบบนี้ ไม่ใช่แค่พ่อแม่ที่เบ่อกพูด คนเป็นลูกก็เบ่อกฟัง .....	๕๘

ประโยคแบบนี้ต่างหากที่ลูกอยากได้ยินจากคนเป็นพ่อแม่.....	๕๙
ให้โอกาสลูกพูดบ้าง .....	๖๐
ฝึกพูดประโยคทำนองนี้ไว้ เพื่อให้บรรยากาศการพูดคุยราบรื่น .....	๖๒
เคล็ดลับในการใช้ภาษา ทำทางคุยกับลูก .....	๖๓
เมื่อถามหรือถูกถาม รู้สึกอึดอัด หงุดหงิด จะทำไง .....	๖๔
ทำอย่างไรดี ถ้า	
ลูกวิสบทรี ตีมเกล้า .....	๗๐
ลูกสาวห้อง .....	๗๔
ลูกชายทำลูกสาวคนอื่นห้อง .....	๗๕
ลูกพาแฟนมาค้างที่บ้าน .....	๗๖
ลูกสาวถูกข่มขืน .....	๗๘
กลัวลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี .....	๗๙
อยากรู้ว่าลูกติดเชื้อเอชไอวีเอดส์หรือไม่ .....	๘๐
พ่อและแม่ตัดสินใจแยกทาง .....	๘๒
สารพัดเรื่องเพศที่ควรรู้ไว้ ก่อนจะคุยกับลูก	
ร่างกายลูกสาว .....	๘๔
เรื่องของลูกชาย .....	๙๐
การคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ .....	๙๕
กามโรคและเอดส์ .....	๑๐๐
รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์.....	๑๐๓





“คุณอยากอ่านหนังสือเล่มนี้หาก  
คุณเคยหรืออาจต้องเจอ  
เรื่องทำนองนี้”



ลมแทบจับเมื่อกลับบ้านแล้วเห็นลูกชาย  
กำลังดูวีซีดีไป พอถามว่าเอามาจากไหน  
ลูกไม่ยอมบอก แล้วก็หักซีดีทิ้งลงถังขยะทันที

ใจคอไม่ดี เมื่อเห็นลูกสาวคบเพื่อนผู้ชาย  
ไม่ซำหน้า ใช้จ่ายเก่งขึ้น และหนีเที่ยว  
กลางคืนบ่อยๆ พูดก็ไม่ฟัง ห้ามก็ไม่อยู่  
กลัวลูกท้องขึ้นมา ไม่รู้จะทำยังไง

เมื่อถามลูกชายว่า “ทำไม  
ถึงกลับบ้านตึกนัก  
หนีเที่ยวกับเพื่อนไซ้มัย”  
ลูกก็เงียบ ไม่ตอบ แล้วก็คอย  
หลบหน้า พูดแต่คำว่า  
“ไม่มีอะไร”

วันหยุดไม่เคยเห็นลูกอยู่บ้านได้ทั้งวัน แต่ก็ไม่รู้ว่  
ลูกไปไหน บางวัน ลูกไม่กลับมาอนบ้าน ได้แต่  
ทำใจว่าอย่าหาเรื่องเต็ดร้อนเข้าบ้านก็แล้วกัน

## ลูกขอไปค้างบ้านเพื่อนบ่อยมาก โดยอ้างว่า “ไปงานวันเกิด”

ไม่รู้ทำไมถึงพูดกับลูกที่เริ่มโตไม่ได้แล้ว  
ทั้งที่ลูกเคยเป็นคนอ่านสอนง่าย เดี่ยวนี้  
พูดกันดี ๆ ไม่เคยเกินสิบคำก็ขึ้นเสียงใส่กัน  
ลูกชอบเถียง หรือไม่ก็หงุดหงิดใส่พ่อแม่

วัน ๆ ลูกเอาแต่นั่งดูทีวี ไม่กินนอนฟังวิทยุอยู่ในห้องคนเดียว  
ไม่ยอมช่วยงานบ้าน ไข้ให้ทำอะไรก็พูดแต่คำว่า “เดี๋ยวก่อน”  
เห็นการแต่งตัว กิริยาท่าทางแล้ว ขวนให้หงุดหงิด ชัดหูชัดตาไปหมด

เริ่มสังเกตว่า ลูกสาวกลายเป็นคนไม่เรียบร้อย  
ชอบทำเสียงอะละโวยวาย แต่งตัวเหมือนเด็กผู้ชาย  
พาเพื่อนผู้หญิงที่ลูกแนะนำว่าเป็นเพื่อนสนิท  
มานอนค้างที่บ้านบ่อย ๆ ด้วย

# [ คู่มือเล่มนี้จะ ช่วยให้หาทางออกได้ ถ้าคนเป็น พ่อแม่ ผู้ใหญ่กำลังรู้สึก แบบนี้ ]

อึดอัด ไม่สบายใจ และอยากทำความเข้าใจ  
ว่าทำไมลูกหรือเด็กในครอบครัว  
ถึงเปลี่ยนไปมาก ไม่เหมือนตอนเป็นเด็ก

เห็นปัญหาที่เกิดขึ้น  
แต่ไม่รู้จะเริ่มพูดกับลูกยังไง



อยากรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย  
และจิตใจของเด็กวัยรุ่น เพื่อจะได้ตามลูกหลานในบ้านให้ทัน

อยากรู้ว่าพ่อแม่  
หรือผู้ใหญ่ที่เจอปัญหาเดียวกัน  
เขาหาทางออกแบบไหนกันบ้าง  
ถึงสามารถทำให้คนในบ้าน  
หันหน้าเข้าหากัน

อยากเล่าอดีตชีวิตสมัยวัยรุ่น  
ของตัวเอง เพื่อเป็นข้อคิด  
ให้กับคนรุ่นหลังในครอบครัว

# [ แต่คู่มือเล่มนี้จะ ช่วยอะไรไม่ได้เลย ถ้าคนเป็น พ่อแม่ ผู้ใหญ่ คิดแบบนี้ ]

เชื่อว่า “ข้างเถอะ ปล่อยให้โรงเรียนจัดการก็แล้วกัน”

เชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างพ่อแม่กับลูก หรือผู้ใหญ่กับเด็กในครอบครัวนั้น ต้องแก้ ด้วยการใช้ไม้แข็ง คือ “ตู่ ต่ำ ว่ากล่าว”

คิดว่าทำอย่างไรก็ได้ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ให้หมดไปทันทีทันใด หรือ “ข้ามคืน”

เชื่อว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องที่ต้องพูดคุยกันในครอบครัว เพราะจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก “เดี๋ยวถึงเวลา ลูกก็รูเองแหละ”

เชื่อว่าการสอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบ เป็นหน้าที่ของแม่ หรือของพ่อ คนใดคนหนึ่งเท่านั้น

แม่คุณเป็น  
พ่อแม่  
ผู้ใหญ่  
ที่คิด หรือ เชื่อเช่นนี้

...ยังไม่สาย

หากอ่านหนังสือเล่มนี้จนจบ

[ **ปล่อยให้เด็กเรียนรู้เรื่องเพศ  
ด้วยตัวเอง ...ไม่ได้แล้ว เพราะ  
เวลาเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน** ]

**ข้อมูลล่าสุด  
จากกรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข**

**รายงานว่า**

### **สถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย**

ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด ๖๕ ล้านคน  
ในจำนวนนี้เป็นคนที่ติดเชื้อเอชไอวีถึง  
๕ แสนกว่าคน มีผู้หญิงที่อายุ ๑๕-๔๙ ปี  
ติดเชื้อมากกว่า ๒ แสนคน นอกจากนี้  
ประเทศเราจะมีเด็กที่กำลังทำพ่อแม่และแม่  
เนื่องจากเอดส์ถึง ๑๒๐,๐๐๐ คน  
โดยเด็กเหล่านี้มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี

**จากจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์  
เพศหญิงมากกว่า ๒๐๐,๐๐๐ คน  
เป็นกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี ถึงร้อยละ ๒๐  
และเมื่อเปรียบเทียบจำนวนผู้ติดเชื้อ  
ที่มีอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี พบว่า  
เพศหญิงมีมากกว่าเพศชายถึง ๒.๕ เท่า**

## หญิงไทยติดเชื่อมากขึ้น เพราะห่วงท้อง

ผู้หญิงไทยติดเชื่อเอชไอวีมากขึ้น เพราะขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ผู้หญิงส่วนใหญ่จะวิตกกังวลกับการตั้งครรภ์มากกว่าติดเชื่อเอชไอวี และไม่กล้าชักชวนให้คู่อื่นๆ ปลอดภัย แต่ใช้วิธีนับวันที่ปลอดภัย กินยาคุมฉุกเฉิน หรือร่วมรักโดยใช้ปาก ซึ่งวิธีเหล่านี้ไม่สามารถป้องกันการติดเชื่อเอชไอวีและกามโรคได้



## วัยรุ่นไทย เป็นหนองในมากขึ้น

นักเรียน นักศึกษา อายุ ๑๕ - ๑๙ ปี เป็นกลุ่มที่เริ่มแสดงอาการโรคหนองในแท้มากขึ้น ซึ่งเกือบร้อยละ ๕๐ ติดมาจาก **เพื่อนคนรัก หรือแฟน** โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

โรคเหล่านี้มีลักษณะพิเศษ เพราะหนึ่งในสามของผู้หญิงที่ติดเชื่อหนองในจะไม่มีอาการใดๆ แต่สามารถแพร่เชื้อให้คู่นอนได้ และยังพบว่า ร้อยละ ๕-๑๐ ของผู้ที่ เป็นหนองในจะติดเชื่อเอชไอวี

## เด็กไทยไวไฟ ไม่ใช่เพราะแกแอด แต่...



จากการสำรวจของ  
กระทรวงวัฒนธรรม พบว่า

โดยเฉลี่ย  
วัยรุ่นไทย  
มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก  
อายุ ๑๔ - ๑๘ ปี

นอกจากนี้ ยังพบว่า วัยรุ่นไทยยอมรับ  
การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานในอัตราสูงมาก  
โดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาชายมีทัศนคติ  
ยอมรับเรื่องการมีเซ็กส์ก่อนแต่งงานถึงร้อยละ ๖๐

จากการสำรวจของสภาสตรีแห่งชาติ  
โดยถามเด็กนักเรียนหญิงจำนวนสองหมื่นคนทั้ง  
ประเทศ พบว่า สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กไทย  
มีเซ็กส์ในวัยเรียน เพราะเด็กเข้าใจอะไรผิดๆ

เ นื อ ง จ า ก ...

# ความไม่รู้

# เด็กเรียนรู้ เรื่องเพศ จากทุกที่ ยกเว้น จากพ่อแม่

เรื่องความผิดปกติทางเพศ  
รู้จากหนังสือพิมพ์ ทีวี  
และเห็นจากเพื่อน ๆ

เรื่องอวัยวะเพศ  
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
เรียนรู้จากตำราเรียนและครูสอน

เรื่องเพศศึกษา  
ที่วัยรุ่นเรียนรู้นั้น  
มาจากที่ไหนบ้าง

ท่าทางร่วมเพศ  
ดูจากวีซีดีไปที่เว็บบอร์ด  
กับกลุ่มเพื่อน

เรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์  
ความต้องการทางเพศ  
รู้จากเพื่อนนักเรียนด้วยกัน



ผลการวิจัย  
ของหลายประเทศ  
รวมทั้งประเทศไทยเอง  
พบว่า

คนที่วัยรุ่นอยากคุย อยากปรึกษา

เรื่องเพศ เรื่องแฟน ด้วยมากที่สุด คือ **พ่อแม่**

แต่เหตุผลที่วัยรุ่นเลือก **เพื่อน** เป็นที่ปรึกษาอันดับแรก

**เพราะ**

กลัวพ่อแม่ดูตำ  
ว่ากล่าว ลงโทษ

พ่อแม่ไม่เคยมีเวลาอยู่กับลูกอย่างจริงจัง  
และชอบคิดเอาเองว่าปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ  
ของลูกเป็นเรื่อง “เด็ก ๆ”  
ไม่มีความสำคัญ

รู้ว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจปัญหาที่เกิดจาก  
ความแตกต่างทางยุคสมัย เพราะผู้ใหญ่มักอดไม่ได้  
ที่จะเอาปัญหาของเด็กไปเปรียบเทียบกับ  
กับอดีตของผู้ใหญ่เสมอ ด้วยคำพูดทำนองว่า  
“สมัยฉันไม่เห็นเป็นอย่างนี้เลย”

พ่อแม่ชอบพูดตักคอก  
เสียดสี ไม้กัตตบท  
ไม่เคยฟังให้จบประโยค  
ตีโพยตีพายไปก่อนเสมอ  
แทบไม่เคยให้โอกาส  
แก่ลูกอธิบายก่อนว่า  
ความจริงคืออะไร

เมื่อถามวัยรุ่นว่า  
คิดถึงอย่างไรกับแม่\*



ร้อยละ ๙๖.๘ ยืนยันว่า

**แม่** คือบุคคลสำคัญที่สุดในชีวิต

รองลงมาคือ พ่อ ญาติผู้ใหญ่ ครู และเพื่อน

ร้อยละ ๔๖.๘ ยอมรับว่า

**มีความลับกับแม่**

เรื่อง **ความรัก**

**และการคบเพื่อนต่างเพศ**

**มากที่สุด**

\* จากการสำรวจความเห็นวัยรุ่นจำนวน ๑,๑๑๑ คน ของศูนย์วิจัยกรุงเทพโพล มหาวิทยาลัยกรุงเทพ  
เนื่องในวันแม่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘ หัวข้อ "วัยรุ่นยุคใหม่คิดถึงอย่างไรกับแม่"

วัยรุ่นร้อยละเก้าสิบ\*  
บอกว่า



การพูดคุยอย่างเปิดใจกับพ่อแม่  
เกี่ยวกับเรื่องเพศและเรื่องแฟน  
ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจเรื่องนี้ได้ดี  
และปลอดภัยขึ้น

\* จากการสำรวจความเห็นวัยรุ่นในงานสัมมนาระดับชาติเรื่องโรคเอดส์ ครั้งที่ ๑๐  
เมื่อวันที่ ๑๓ - ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๘

แม่ที่พูดคุยกับลูกสาวได้ทุกเรื่อง  
จะกล้าคุยกับลูกเรื่องการป้องกันที่ตั้งท้อง  
การใช้ยาคุมกำเนิดอย่างถูกต้องด้วย  
ส่วนแม่ที่ไม่สนิทกับลูกสาว  
ก็จะไม่กล้าคุยเรื่องเหล่านี้

**ผลการวิจัย\***  
**จากต่างประเทศ**  
**พบว่า**

เด็กผู้หญิงที่พูดคุยเรื่องการป้องกันที่ตั้งท้องกับแม่  
จะมีความรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย  
เมื่อมีประสบการณ์ทางเพศ จึงสามารถดูแลตัวเองเวลาอยู่กับแฟน  
ได้ดีกว่ากลุ่มเด็กที่แม่ไม่เคยพูดเรื่องนี้ด้วย

\* อ้างอิงจากเอกสารองค์กร Advocates for Youth :  
Resource for Educators and Trainers, ๒๐๐๒

เมื่อถามวัยรุ่นว่า\*  
ต้องการให้แม่  
ปรับปรุงแก้ไข  
เรื่องใดมากที่สุด  
ผลการวิจัยระบุว่า

ร้อยละ ๒๕.๘ **อยากให้แม่บ่นน้อยลง**

ร้อยละ ๑๘.๔ **ต้องการให้แม่เข้าใจ**

ร้อยละ ๑๖.๗ **ต้องการให้แม่เข้าใจ**

\* จากการสำรวจความเห็นวัยรุ่นจำนวน ๑,๑๑๑ คน ของศูนย์วิจัยกรุงเทพโพล มหาวิทยาลัยกรุงเทพ  
เนื่องในวันแม่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘ หัวข้อ "วัยรุ่นยุคใหม่คิดอย่างไรกับแม่"

# ผู้ใหญ่ กับ เด็ก “มองต่างมุม” กับเรื่องทำนองนี้



ถ้าให้หนักถึงผู้ใหญ่  
จะหนักถึงเรื่องไม่มีเหตุผล  
ไม่ไว้วางใจเด็ก

ไต้ย  
นักเรียนชาย  
ชั้น ม. ๔

ถ้าจะคุยเรื่องนี้  
ต้องให้ผู้ใหญ่เป็นฝ่ายถามก่อน  
เราถึงจะปริปากพูดออกมาได้

เก้  
สาวโรงงานทำตุ๊กตา

เรื่องพาแฟนเข้าบ้าน  
อยากให้ผู้ใหญ่เปิดใจ จะดีหรือไม่ดี  
ก็อยากให้เปิดใจ ปล່อยเราไป

เอิน  
นักศึกษาสถาบันราชภัฏ



เด็ก ก็คือเด็ก จะมีปัญหาคิดได้ไง  
ว่าเรื่องไหนถูก ไม่ถูก

ชัย  
คนขับแท็กซี่ อายุ ๕๐ ปี

ทำไมต้องคุย ถึงเวลาที่รู้เอง  
พ่อแม่ผมไม่เคยเห็นต้องสอน  
เรื่องทำนองนั้นเลย

สันติ  
พ่อค้า อายุ ๕๑ ปี

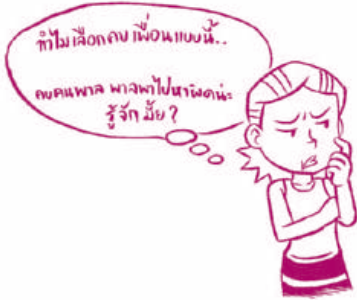
เสียงตัวเองยังไม่ได้  
ยังมีหน้าเอาแฟนมา  
ให้แม่เสียงอีกนะ

นุ้ย  
แม่ค้า อายุ ๔๓ ปี

และ

# มองต่างมุม

กับเรื่องทำนองนี้



อะไรกัน!! ได้อ่าน  
มีแฟน แล้วนรอ!!  
ฉันยังไม่อยากจ๊ม นหลาน



ทำไมปานนี้ยังไม่  
กลับบ้าน!!

หน้ท้อง มีกลิ่น  
โชยรับตัว..



มีแฟน ก็คิดว่า แฟน  
ก็มีแฟนก็ ต้องคิดว่าอะไรกัน...

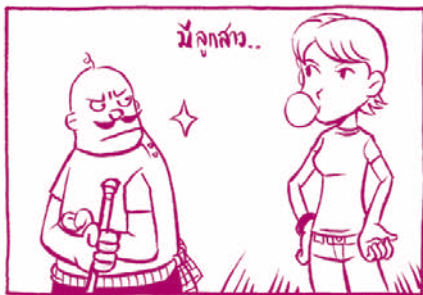


รายงานกลุ่มยังไม่เสร็จ  
จะให้นักสืบได้ไง!!



# พ่อๆ ลูกๆ

ตอนที่ พ่อลูกผูกพัน ... ไรตย ลี๋ วัลลภ PATH



... รุ่นเก่า รุ่นใหม่ วัตกันที่ใจ ...

# พ่อๆลูกๆ

ตอนที่ : สองลูก

โดย พี่

ข้อมูล PATH

ลูกผู้หญิงต้องรักษา สว่างตัว ต้องรักษา พรหมจรรย์ ต้องไปนมัสตราเรือน  
ต้องนัด ทำงานบ้าน ต้องรักษาธรรมเนียม วัฒนธรรมไทย  
ต้องแต่งตัวให้เรียบร้อย ต้องไม่กินเหล้า สูบบุหรี่ ต้องระวัง  
การคบเพื่อน ต้อง... ต้อง... ต้อง...

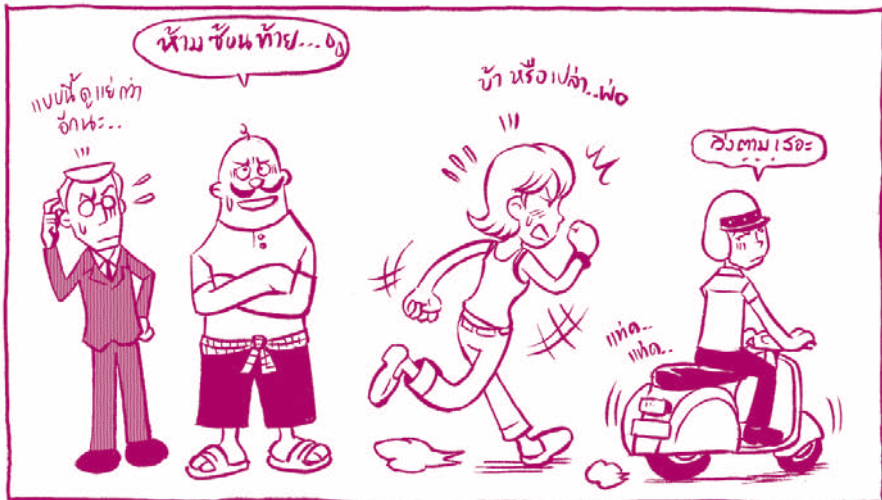


เกิดเป็นผู้ชาย สบายไปหรือเปล่า?...

# พ่อยๆ ลูกๆ

ตอนที่ 1: นรก: สมน...

โดย เส้ว จันมุล PATH



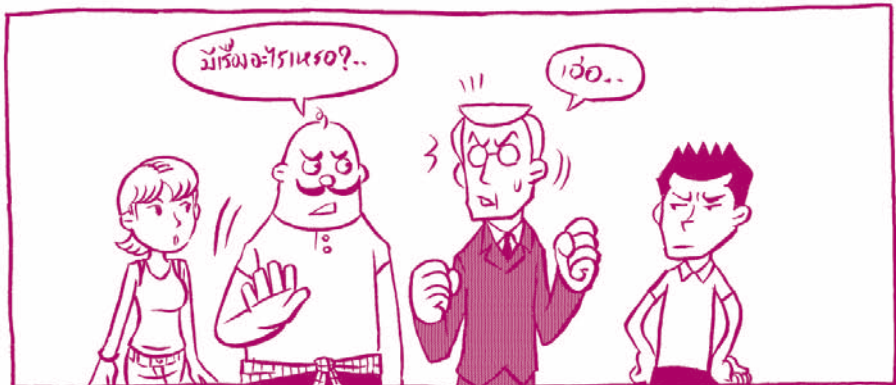
คุณพ่อ คิดมาก ไปแล้ว...

# พ่อๆ ลูกๆ

ตอนที่ รับไม่ได้

โดย เสว บัญฉุ PATH

เป็นลูกผู้ชาย อย่าทำให้ พ่อแม่ ต้อง อับอาย อย่าทำให้ ตัว  
เสีย ชื่อเสียง วงศ์ตระกูล !!!



# พ่อๆลูกๆ

ตอนที่... สิ่ง... สอน...

โดย เส็ง จอมล PATH



ลูกผู้ชายควรคำนึง ลูกผู้ชายควรเข้าใจ...



“เรื่องเพศ เรื่องธรรมชาติ  
แต่ทำไมพ่อแม่  
ไม่ (กล้า) สอน”

## [ ถึงไม่สอน เด็กก็ เรียนรู้ จากแบบอย่างของผู้ใหญ่ ]

ในวัยที่ลูกยังเล็ก พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุด เพราะสิ่งที่คุณพูด คุณทำ จะถูกลูกจดจำลอกเลียนแบบ ดังนั้น เมื่อลูกได้ยินคุณพูดว่า “ทุเรศ ลามก” เมื่อมีใครคุยเรื่อง “ในมุ้ง” ลูกก็ยอมเรียนรู้ว่าสำหรับพ่อแม่ของเขา เรื่องเพศเป็นเรื่องที่ห้ามพูดถึง แต่เมื่ออย่างเข้าวัยรุ่น ความอยากรู้ อยากรอง และเกิดการเรียกร้องตามธรรมชาติ ทำให้ลูกกลับสนใจ รู้สึกผิด และจะปิดบังความรู้สึกที่อยากเข้าใจเรื่องนี้กับพ่อแม่

พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุดในการสอนให้ลูกเรียนรู้เรื่องเพศเมื่อลูกยังเล็ก ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น เมื่ออยู่กับลูก ก็แสดงความรักด้วยการกอดลูก เวลาบ่อนข้าว ก็ใช้น้ำเสียงสีหน้าเพื่อให้ลูกมั่นใจว่าลูกปลอดภัย เมื่ออยู่กับพ่อแม่ การสร้างความอบอุ่นทางจิตใจให้แก่ลูก ส่งผลต่อการเรียนรู้เรื่องเพศเมื่อลูกโตเป็นวัยรุ่น

ถ้าคุณกำลังนึกในใจว่า “อ๊อ้ย ไม่มีเวลามาทำอะไรแบบนี้หรอก แค่หาเงินมาเลี้ยงให้ลูกโตก็แทบแย่แล้ว” ลองถามตัวเองต่อว่า “ถ้าปล่อยให้ลูกไปเจอปัญหาเมื่อเป็นวัยรุ่น แล้วฉันจะช่วยแก้ปัญหาให้ลูกไหวหรือไม่”

คุณเป็นเหมือนแม่คนนี้ไหม  
เห็นจากกอดจูบลูบคลำบนเตียง  
ระหว่างตัวละครในทีวีครั้งใด  
มักรีบเปลี่ยนไปดูช่องอื่นเสมอ



อ๊ะ อูบาทวี



## อยากให้ลูกเข้าใจและปลอดภัยเรื่องเพศ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ถามใจตัวเองก่อน



คนแต่ละคนคิด รู้สึกกับเรื่องเพศต่างกัน ไม่มีใครบอกได้ว่า “ต้อง” เป็นแบบไหน แต่เรื่องมีแพนของเด็กวัยรุ่น ลองถามคนในบ้าน คนข้างบ้าน เจ้าของร้านค้าหน้าปากซอย แต่ละคนก็จะให้คำตอบไม่เหมือนกัน บางคนเห็นเป็นเรื่องเล็ก บางคนรับไม่ได้เลย

พ่อแม่ ผู้ใหญ่ควรถามใจตัวเองก่อนว่า ความคิดในเรื่องเพศที่ตนเองเชื่อนั้นเป็นอย่างไร สมเหตุสมผลหรือไม่กับยุคสมัย จำเป็นไหมที่ลูกหลานในบ้านต้องคิด ต้องเชื่อเหมือนกับเรา เพราะอะไรลูกหลานถึงต้องทำตาม เช่นเดียวกับที่เราเชื่อ เราคิด

หากอยากให้ลูกหลานปลอดภัยจากเรื่องเพศ การใช้เหตุผลอธิบาย เพื่อให้เด็กคิดและประเมินผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับตัวเอง แล้วชวนคุยว่าเขาจะตัดสินใจอย่างไร เพราะอะไร ย่อมดีกว่าการบอกให้เด็กคิด เชื่อ และทำตามที่ผู้ใหญ่แนะนำฝ่ายเดียว

# เปิดใจมอง เรื่องเพศ มุมใหม่ ยอมรับว่า เป็นเรื่องธรรมชาติ

พ่อแม่หลายคนอาจยังจำความรู้สึก  
สมัยที่เห็นลูกจับจิม จับจู๋เล่น  
ตอนเพิ่งเริ่มหัดพูด หัดเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายใจ  
บางคนแสดงอาการดุว่า ตีมือลูก  
เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะ ไม่สมควรทำ

นักจิตวิทยายืนยันว่าเด็กทุกคนที่ยังไม่รู้ความ  
หรือเพิ่งจะรู้ความ ล้วนแต่ มีความสนใจ อยากรู้  
อยากเห็น และมีความสุข  
เมื่อได้จับอวัยวะเพศของตัวเอง  
การห้ามไม่ให้ลูกจับต้องอวัยวะเพศ  
เท่ากับเป็นการปลูกฝังความเชื่อของผู้ใหญ่ให้เด็กเห็นว่า  
เรื่องเพศ คือเรื่องลามก สกปรก  
ซึ่งจะส่งผลต่อเด็กเมื่อโตเป็นวัยรุ่น

# [ ไม่พูดคุยตั้งแต่เล็ก... ยิ่งโต ยิ่งคุยลำบาก ]

นักจิตวิทยาแนะนำว่า ควรคุยเรื่องเพศกับลูก  
ตั้งแต่ลูกยังเล็ก เพื่อให้ลูกคุ้นเคยว่า  
เรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ควรฉวยโอกาสคุยเรื่องนี้ตั้งแต่  
ตอนลูกยังเล็ก เพราะเมื่อลูกโต  
เป็นวัยรุ่น เขาอาจทำอะไรที่คุณ  
นึกไม่ถึงว่า “ลูกฉันหรือ  
ที่เป็นคนทำ”

ชวนลูกคุยเรื่องเพศตั้งแต่  
ลูกยังเล็ก เพื่อคุณจะไม่ต้องเป็น  
คนสุดท้ายที่รู้ว่าลูกไปลองทำ  
อะไรมา หรือรู้ เพราะลูกไปทำ  
แล้วเกิดปัญหา จนต้องมา  
ขอความช่วยเหลือจากคุณ

ตอบคำถามตั้งแต่ลูกยังเล็ก ตั้งแต่ลูกยังเห็นคุณเป็นคนที่สำคัญที่สุด  
ตั้งแต่ลูกยังเห็นคุณเป็นคนที่เขาวิ่งมาถามคำถามทุกเรื่องที่เขาอยากรู้  
อย่างรอกจนลูกโตเป็นวัยรุ่น เพราะจะเป็นเรื่องยากมากขึ้น  
กับทั้งคุณและลูก

# [ ความตั้งใจของ พ่อแม่ที่ไม่กล้าคุย เรื่องเพศกับลูก ]

จะรู้ได้ยังไงว่า  
ถึงเวลาแล้วที่ต้องคุย

กลัวลูกถามถึงเรื่องที่ไม่รู้  
หรือกระตักปากที่จะพูด



ควรจะพูดเรื่องอะไรบ้างล่ะ  
ถึงไม่เป็นการ  
“ซีโพรง”

เวลานี้  
ทำไมพ่อไม่นั่งแบบแม่อะ

ทำไมแม่มีนม  
แล้วพ่อไม่มีละ

ลองทบทวนว่า  
คุณตอบคำถามลูก  
ที่อยู่ในวัยช่างเจรจาอะไร  
เมื่อลูกถามคำถาม  
ทำนองนี้

ทำไมหนูไม่มีขน  
เหมือนแม่

หนูเกิดมาจากไหนจ๊ะ แม่

พ่อแม่มักเชื่อว่าไม่ควรตอบคำถามลูกในเรื่องเพศ  
เนื่องจากเด็กยังเล็กเกินไป ตอบแล้วอาจจะไม่เข้าใจ  
หรือกลัวว่าถ้าตอบแล้ว จะทำให้เด็กอยากรู้มากขึ้น  
จึงใช้วิธีปฏิเสธ บ่ายเบี่ยง

โตเมื่อไหร่ก็รู้เองแหละ

ก็เกิดมาจากกระบอกไม้ไผ่นะสิ

ไม่ใช่เรื่องของเด็ก  
จะรู้ไปทำไม

อย่าถามมากนักได้มัย  
จำคาถา

# [ เรียนรู้ ยอมรับ กล้าตอบคำถาม อย่าหลีกเลี่ยง หรือ เงียบเฉย ]

พ่อแม่ควรเรียนรู้ ยอมรับ และตอบคำถามลูกเรื่องเพศโดยไม่บ่ายเบี่ยง หรือเห็นเป็นเรื่องตลก และควรตอบให้ตรงตามวัยของลูก การปฏิเสธ ดุด่า จะทำให้ลูกเข้าใจว่าเรื่องที่เขาคำถามเป็นเรื่องไม่ดี แต่ไม่ได้ทำให้ลูกหายสงสัย หรือเลิกอยากรู้ และอาจทำให้ลูกไปหาคำตอบจากแหล่งต่าง ๆ ที่ทำให้ลูก ไม่ปลอดภัย

## ตอบแบบสั้น ๆ ง่าย ๆ ได้ใจความ

ถ้าลูกยังเล็ก ก็ตอบตรง ๆ สั้น ๆ ว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ หรือเปรียบเทียบกับสิ่งของรอบตัวที่เด็ก ในวัยเล็กรู้จัก ถ้าลูกโตพอสมควรก็อธิบายให้ ยาวขึ้นด้วยคำง่าย ๆ เช่น ถ้าลูกอยากรู้ว่าเขา เกิดมาจากไหนในวัยที่เขากำลังช่างพุดช่างคุย คุณสามารถตอบว่า “ลูกเกิดมาจาก ความรักของแม่และพ่อ”

## ตอบโดยใช้หนังสือ หรือภาพช่วย

ถ้าลูกอยู่ในวัยเรียนชั้นประถมอยากรู้ว่าทำไมแม่มีนม แต่พ่อมีจู้ คุณก็สามารถอธิบายให้ลูกเข้าใจได้โดยใช้ภาพวาดจากหนังสือ เพื่อให้ลูกเห็นความแตกต่างทางร่างกายระหว่างผู้หญิง ผู้ชาย

## ตอบโดยอธิบายตรงไปตรงมา

ถ้าลูกอยู่ในวัยใกล้เป็นหนุ่ม เห็นคุณซื้อผ้าอนามัย แล้วถามว่า “แม่เอาไปทำอะไร” คุณควรอธิบายกับลูกตรงๆ ว่า “เวลาที่ผู้หญิงมีประจำเดือน แสดงว่าผู้หญิงคนนั้นโตเป็นสาว และพร้อมจะมีลูก ได้แล้ว ร่างกายก็จะขับเลือดออกมาทุกเดือน และมีไปจนกว่าจะแก่ ถ้าเคยมีทุกเดือน แล้วผ่านไปหลายเดือน ประจำเดือนไม่มา ก็แสดงว่าผู้หญิงคนนั้น อาจจะท้อง”

## ไม่หงุดหงิด รำคาญ ใส่อารมณ์กับลูก

ถ้าลูกถามเรื่องที่คุณไม่รู้ ขอให้บอกกับลูกตามตรงว่าไม่รู้เรื่องที่ลูกถาม และจะหาคำตอบมาให้ ควรทำตามที่บอกลูกไว้ด้วย เพื่อเรียนรู้ไปพร้อมกับลูกและทำให้ลูกรู้ว่าคุณใส่ใจเขาจริงๆ

ไม่ใช่เรื่องน่าอาย  
หากคุณตอบคำถามลูกไม่ได้  
เพราะสำหรับลูกที่ยังเล็ก  
พ่อแม่  
คือคนใกล้ชิด  
และสำคัญที่สุด



“ถ้าอยากคุยกับลูก  
ต้องทำยังไงบ้าง”



ไม่ควรทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่  
ลูกถามเพราะความอยากรู้ อยากรู้  
คุณก็ควรทำคำตอบแบบสบายๆ  
เหมือนเวลาพูดคุยกันในเรื่องทั่วไป

การนั่งจับเข่าคุย หรือบอกเล่า  
อธิบายอย่างยืดยาว ทำให้ลูกเบื่อได้ง่ายๆ

พยายาม “ช่วยโอกาส” ถามลูกก่อน โดยหยิบ  
เรื่องใกล้ตัวมาชวนคุย เช่น คิดอย่างไรกับข่าว  
ในหนังสือพิมพ์ หนังสือโฆษณา ละครทีวี รายการ  
สัมภาษณ์ชีวิตคนดัง หรือเนื้อเพลงบางเพลง  
ที่กำลังเปิดกันที่บ้านในเมือง

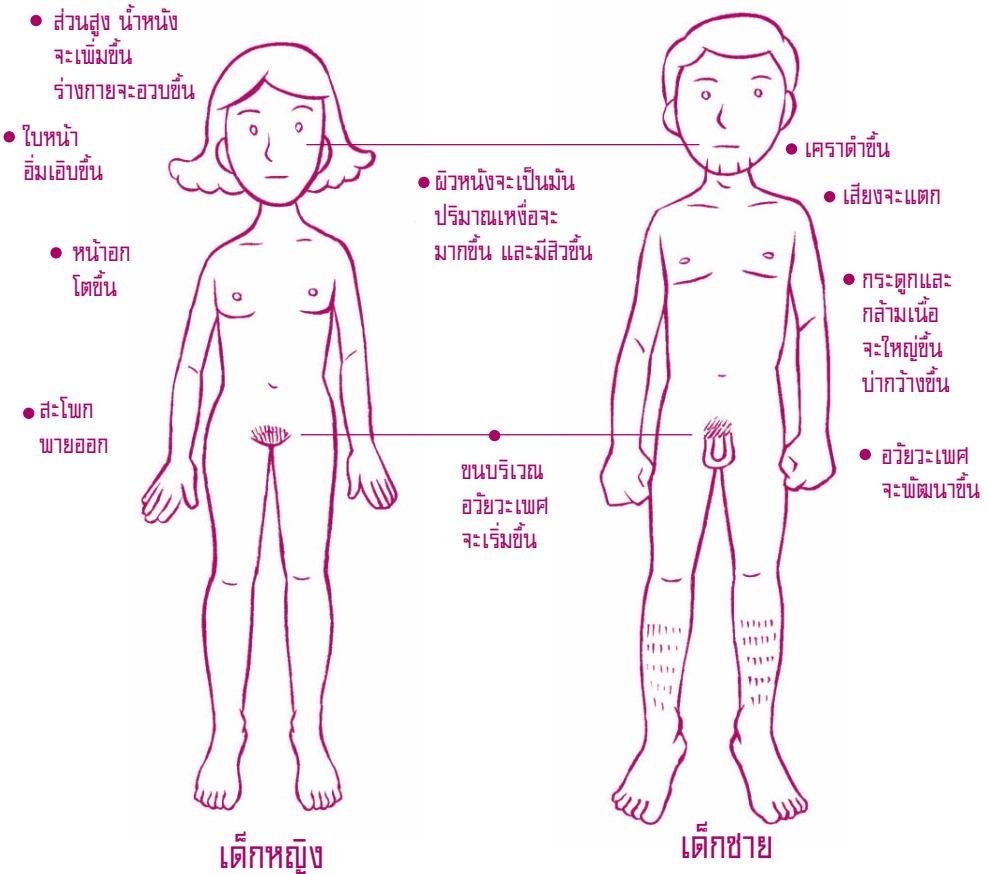
เวลาที่เหมาะที่สุดที่จะพูดกับลูก  
เรื่องเพศ คือ ตอนที่ลูก  
ถามเรื่องทำนองนี้  
ขึ้นมานั่นเอง



เมื่อลูกถามต้องไม่บ่ายเบี่ยง หรือหลีกเลี่ยง  
โดยหันไปพูดว่า หรือห้ามลูกไม่ให้พูดอีก  
เพราะจะทำให้ลูกรับรู้ว่าย่าพูดเรื่องทำนองนี้กับพ่อแม่  
และครูหน้า หากลูกบังเอิญหรือคิดจะเข้าไป  
เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คุณห้าม ลูกจะปิดบัง  
ไม่ยอมบอกให้คุณรู้

พูดคุยกันบ่อยๆ ชำๆ ย้ำเรื่องเดิมๆ  
(แต่ไม่ได้แปลว่าให้คุณบ่น ตำว่าลูก)

# มองหาสิ่งที่จะช่วยให้คุณกับลูก คุยกันง่ายขึ้น



ภาพวาดที่มีคำอธิบายการเปลี่ยนแปลงจาก  
วัยเด็กสู่วัยรุ่น วัยหนุ่ม จะช่วยพ่อแม่  
คุยกับลูกง่ายขึ้น ในเรื่องเกี่ยวกับอวัยวะเพศ

วิธีง่ายๆ ที่ช่วยให้คุณ  
คุยกับลูกเมื่อถูกถามว่า  
“ลูกเกิดมาจากไหน” คือ

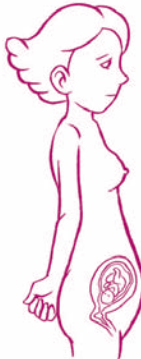
๔ สัปดาห์



๘ สัปดาห์



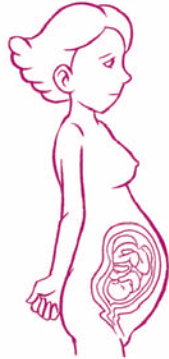
๑๖-๑๙ สัปดาห์



๒๔-๒๗ สัปดาห์



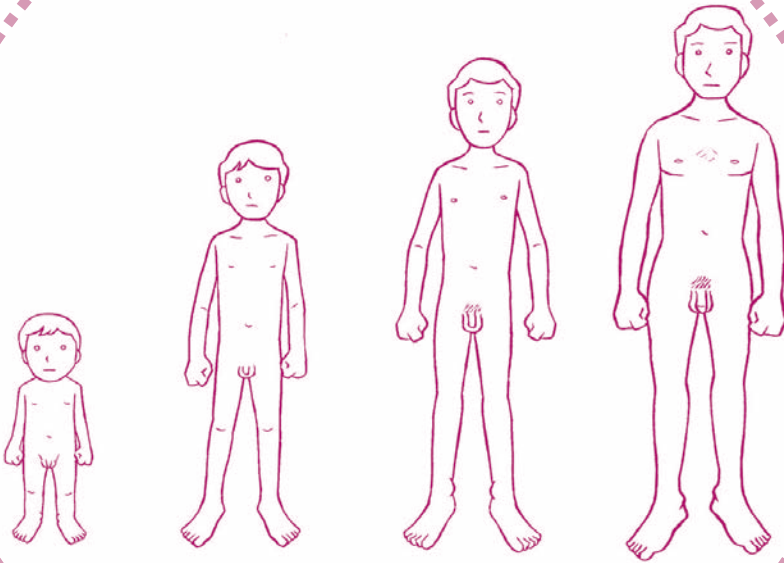
๓๖-๓๙ สัปดาห์



การใช้ภาพอธิบาย

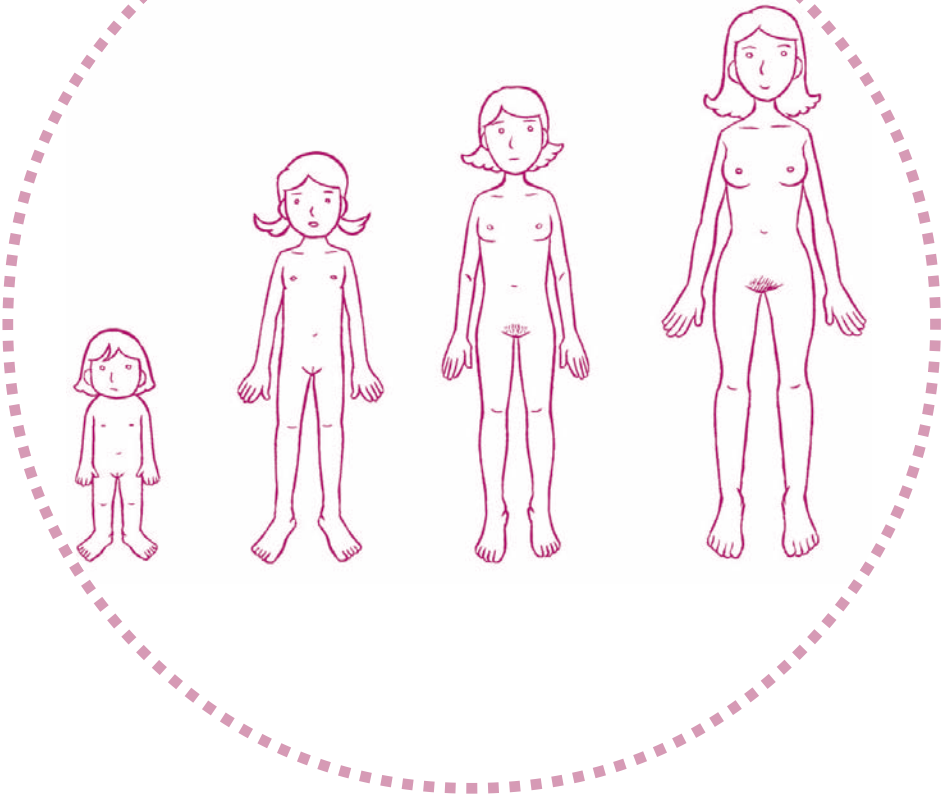
ภาพความเปลี่ยนแปลงในแต่ละวัย  
จะช่วยให้เด็ก ๆ เข้าใจและเห็นถึง

## ความเปลี่ยนแปลง ในร่างกายตนเอง



เพศชาย

เพศหญิง



ดูละครเรื่องที่จบไปเมื่อก็  
แล้วคิดยังไง ตอนที่ฉันกับ  
ผู้ชายกับผู้หญิงนอนกัน  
ด้วยกันบนเตียงนะ

หนุ่มนี้ พ่อเห็นมีข่าว  
ลงหนังสือพิมพ์ว่า  
วัยรุ่นมักชอบไปมั่วสุม  
ตามห้องน้ำในห้าง  
ลูกคิดว่าเขาไปทำอะไรกัน

## ตัวอย่างคำถาม เพื่อเริ่มต้น ชวนลูกคุย เรื่องเพศ

แม่ปวดหลังจัง  
สงสัยใกล้จะมีเมนส์  
เออ ที่โรงเรียนสอนใหม่  
ว่าเมนส์คืออะไร

เป็นหนุ่มแล้วนะเรา  
เห็นมีสาวโทรมาบ่อยๆ  
เป็นเพื่อนที่พ่อกับแม่รู้จักไหม



“สารพันเคล็ดลับ  
ที่ช่วยให้พ่อแม่กับลูก  
เปิดใจคุยกัน”

# ทำตัวให้เป็น

## ๑๐ พ่อแม่ที่ลูกอยากได้

๑

พ่อแม่ที่ไม่ซัดคู้ยเรื่องเก่าล้านปีมาพูดไม่รู้จบ  
ไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น



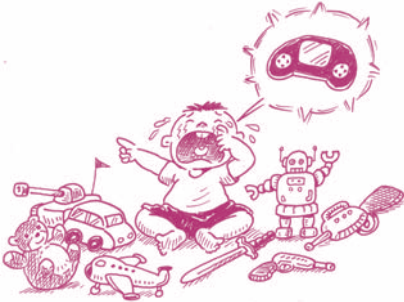
๒

พ่อแม่ที่คอยดูแลลูกให้มีระเบียบวินัย  
และอดทนกับการแสดงอาการไม่พอใจของลูก  
ที่ไม่อยากให้พ่อแม่มายุ่งกับห้องและของใช้ส่วนตัว



๓

พ่อแม่ที่ไม่ตามใจลูกมากเกินไป  
แม่ลูกจะหงุดหงิดทุกครั้งที่พ่อแม่  
ไม่อนุญาตให้ออกไปเที่ยว หรือทำ  
อะไรต้งใจ

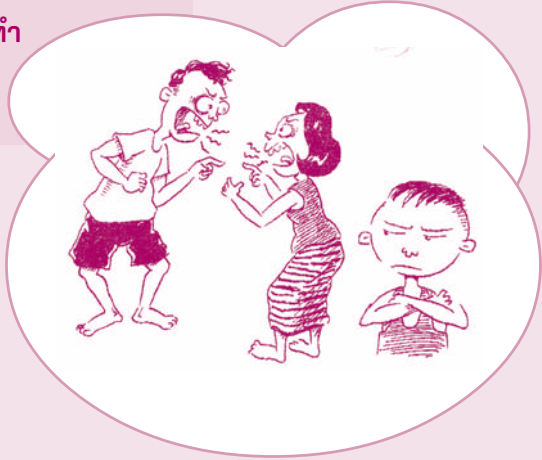


๔

พ่อแม่ที่ฟังลูก ทำให้ลูกไว้วางใจ  
กล้าเข้ามาขอคำปรึกษาหารือเรื่องต่างๆ ได้

## ๕

พ่อแม่ที่บอกรักให้ได้ยินบ่อยๆ  
รักทั้งคำพูดและการกระทำ  
ไม่เอาแต่บ่นว่า



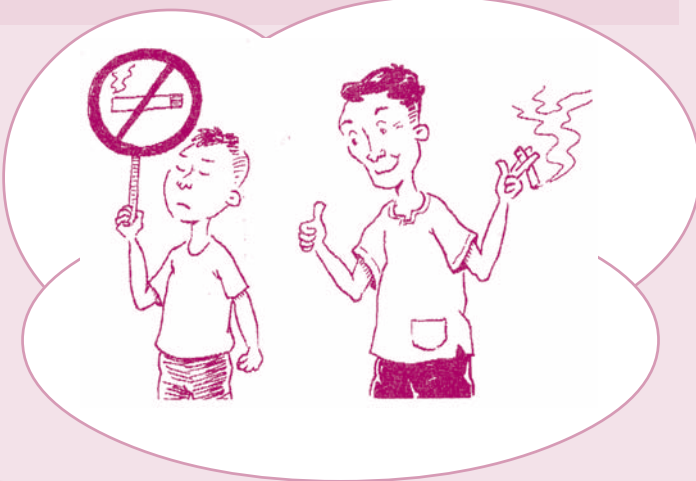
## ๖

พ่อแม่ที่สามารถบอกเหตุผล  
ของตัวพ่อแม่ด้วยคำพูดดีๆ  
ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ใช่คำหยาบ



## ๗

พ่อแม่ที่ชมลูกเมื่อเห็นลูกทำดี ลูกจะได้มีกำลังใจทำต่อไป



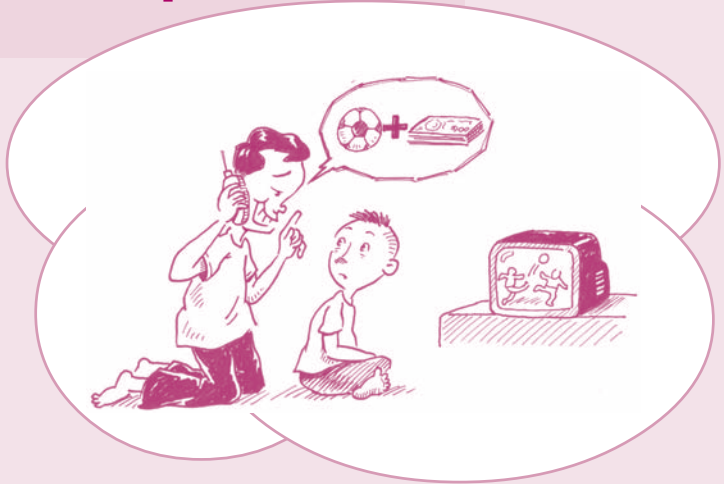
## ๘

พ่อแม่ที่ให้ลูกตัดสินใจด้วยตัวเองบ้างแม่จะผิดพลาด  
เพื่อให้เป็นบทเรียน แต่ก็ไม่ใช่ทิ้งขว้างผลักไสลูก  
ยังคงคอยชี้ผิดชี้ถูก และเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย



๙

พ่อแม่ที่ใช้เวลาทำกิจกรรมกับลูกบ้าง  
โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่ลูกชอบ



๑๐

พ่อแม่ที่ส่งเสริมลูกให้ทำในสิ่งที่ลูกชอบ  
โดยไม่มองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ



# อย่าอ้างว่า “ที่ฉันดำก็เพราะรัก”

การดูดำ บ่น ห้าม โวยวาย ไม่ช่วยให้ลูกรอดพ้นจากการยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่อาจทำให้ปัญหาหนักมากขึ้น ถ้าลูกคุยกับพ่อแม่ไม่ได้เนื่องจากพ่อแม่ใช้แต่อารมณ์ ทำให้ลูกต้องหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ซึ่งเขาอาจเลือกทางออกที่ไม่เป็นไปตามที่คุณคาดหวัง



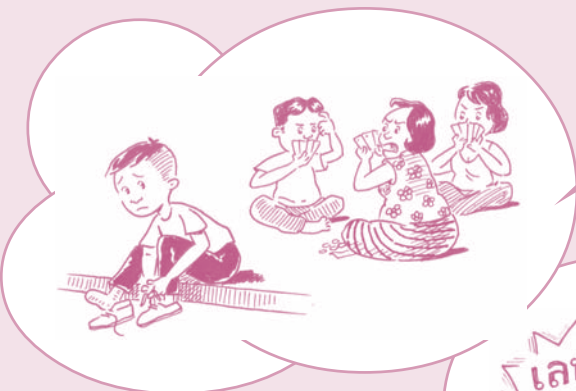
หากต้องการคุยกับลูก อยากรู้สาเหตุว่าทำไมลูกกลับบ้านดึก หายไปทั้งวัน หรือเอาแต่เก็บตัวเงียบ

อย่าตั้งคำถามว่า  
“ทำไม” ตลอดเวลา

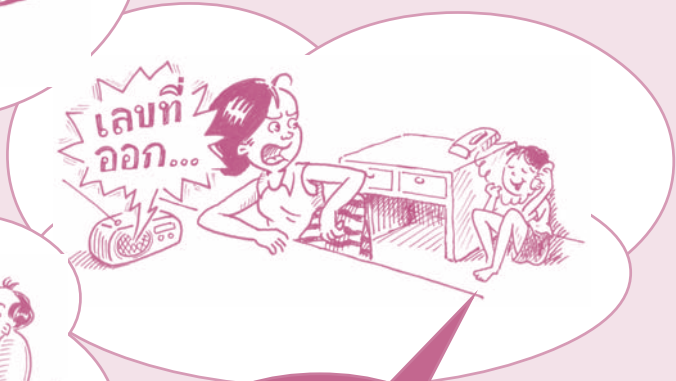
อย่าดักคอลูก ด้วยการ  
พูดจาตกตาง  
ประชดประชั้น

พูดกับลูกดี ๆ  
อย่าคิดล่วงหน้าว่า  
ลูกจะต้องไปทำอะไรไม่ดี

# [ ประโยคแบบนี้ ไม่ใช่แค่พ่อแม่ที่เบื่อพูด คนเป็นลูกก็เบื่อฟัง ]



จะหนีไปไหนอีกแล้ว  
บ้านช่องอยู่ไม่เป็นเลขนะ  
ไม่เคยช่วยทำงานเลย



ใครโทร.มานะ  
โทร.เข้า โทร.เย็น  
คุยที่เป็นชั่วโมง ว่างมากใช้มัย



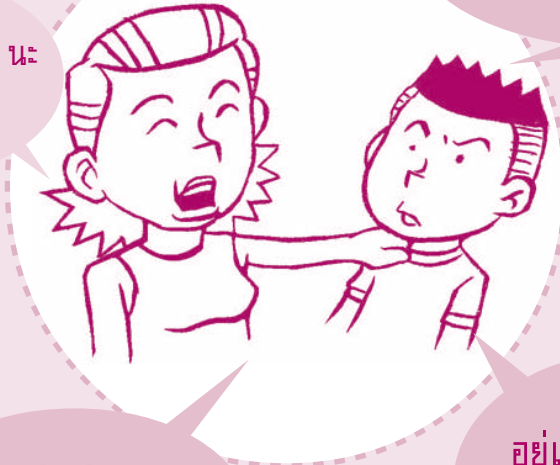
ช่วยกันบ้างสิ งานบ้านนะ  
โตจนหมาเสียตุตไม่ถึงแล้ว  
ยังต้องให้พ่อแม่ทำให้อีก

# [ ประโยคแบบนี้ต่างหากที่ ลูกอยากได้ยิน จากคนเป็นพ่อแม่ ]

## เริ่มคุยด้วยประโยคที่ทำให้ลูกรู้ว่า คุณเป็นห่วงลูก

เป็นไง  
วันนี้กลับตึกจัง

ดูท่าทางเหนื่อยๆ นะ  
มีอะไรรีเปลา



การบ้านเยอะหรือ  
ถึงได้กลับมาช้า เป็นห่วงแทบแย่

กินข้าวน้อยจัง  
ไม่สบายหรือเปล่า

อยู่แต่ในห้องทั้งวัน  
เมื่อคืนนอนตึกหรือลูก

## [ ให้โอกาส ลูกพูดบ้าง ]



เด็ก ๆ มักบ่นว่า พ่อแม่ไม่เคยฟังว่า  
เขามีปัญหาอะไร ชอบบ่น ด่าแต่เรื่องซ้ำ ๆ ซาก ๆ  
แต่กลับว่าลูกว่า “พูดเท่าไรก็ไม่ฟัง”

การที่ลูกไม่ฟัง ก็เพราะพวกเขาารู้สึกว่าพ่อแม่ไม่ได้พูด  
หรือสั่งสอนด้วยการให้ความรู้ หรือบอกเล่าเรื่องราว  
แต่เป็นการ “ใช้อารมณ์”

คนเป็นพ่อแม่ควรทำให้ลูกเชื่อว่า พ่อแม่กำลังตั้งใจฟังอยู่  
และเห็นว่าเรื่องนี้สำคัญ (แม่ในใจคุณจะทำด้าน หรือไม่เชื่อ  
แต่อย่าแสดงออกมาทันที) เช่น พยักหน้า มองหน้าลูก  
รอให้ลูกพูดจนจบประโยคก่อน

ถ้าเบื้อที่ต้องพูดเรื่องเดิม ๆ กับลูก  
ควรรหาสาเหตุที่เด็กยังคงทำผิดเรื่องซ้ำ ๆ  
อาจต้องกลับมาตั้งหลักใหม่  
คิดทบทวนว่า

เมื่อถามแล้ว เคยหยุดฟังคำตอบ  
จากลูกก่อนที่จะรีบคำบ่นตำล้ลูกไหม

ให้เวลาลูกบ้างหรือเปล่าเมื่อถามแล้วลูกเงียบ  
เพราะการที่ลูกอ้ำอึ้ง ลูกอาจกำลังคิดว่าจะพูดกับคุณอย่างไร  
เพื่อให้คุณเข้าใจ ไม่โกรธ ไม่ดุเขา

ที่ไม่พูดกับแม่ตรง ๆ  
เพราะโกรธหรือกลัวแม่เสียใจ  
หรือเปล่า

ถ้าอยากมั่นใจว่าลูกได้ยิน  
เปลี่ยนจากพูดซ้ำแล้วซ้ำอีก  
เป็นการถามเพื่อให้ลูก  
เป็นฝ่ายทวนความ หรือถาม  
ถึงอารมณ์ความรู้สึกของลูก

ไหนลองบอกพ่อมาซิว่า  
เราเคยตกลงกันว่าไ้

ฝึกพูดประโยคทำนองนี้ไว้

เพื่อให้ บรรยายอาการพูดคุย

ราบรื่น

เก่งจังลูก

เออ ก็ดีนี่

เออ แล้วไง  
เส้าต่อสิ

อืม ก็น่าเห็นใจ

หนูเลยรู้สึกแย้ไปด้วยใหม่

โทษนะลูก ไม่นึกว่า  
จะทำให้เสียใจ

อย่างนั้นเลยหรือ

พ่อรู้ว่าลูกกำลังรู้สึกแบบนี้  
แต่ลูกต้องเข้าใจพ่อด้วยว่า

# [ เคล็ดลับในการใช้ภาษา ท่าทาง **คุยกับลูก** ]

ลองนึกทบทวนว่า  
เวลาคุยกับลูก หรือเด็กในบ้าน  
คุณพูดด้วยน้ำเสียง ท่าทางแบบไหน

ใช้โทนเสียงเรื่อย ๆ อารมณ์ดี

หรือ

ทำเสียงรำคาญ เบื่อหน่าย

ถามความรู้สึกของลูกก่อน

หรือ

พูดแต่ความรู้สึกของคุณฝ่ายเดียว

ใช้ประโยคคำถาม

หรือ

ใช้ประโยคคำสั่ง

ฟังอย่างใส่ใจชื่นชม

หรือ

คอยแต่จะบ่นว่า เพื่อให้  
ลูกรู้สึก ว่า ทำได้ยังไม่ดีพอ

รอกจนลูกอาบน้ำเสร็จ  
แล้วนั่งลงจับเข้าด้วยกัน  
อย่างจริงจัง

หรือ

เจอหน้าก็ด่าทันที  
ตั้งแต่ยังเข้าไม่พ้นประตูบ้าน

## เมื่อถาม หรือถูกถาม รู้สึกอึดอัด หงุดหงิด จะทำไม

เมื่อถามลูกเรื่องการมีแฟน แล้วลูกไม่ตอบ คุณก็อาจพูดสั้นๆ ว่า “ความจริงก็เป็นเรื่องธรรมดาดีนะ เวลาคนเรารักกัน ก็อยากแสดงออก”

ถ้าลูกเจียบ หรือทำท่าไม่สนใจเรื่องที่ถามหรือชวนคุย อย่าคาดหวังกับลูก เพียงแค่ทำให้ลูกรู้ว่าที่คุณถาม เพราะเป็นห่วง และคุณพร้อมเสมอที่จะคุย ให้คำปรึกษาในเรื่องนี้ถ้าลูกมีปัญหา

ถ้าเจอคำถามที่ทำให้คุณรู้สึกอึดอัด ไม่กล้าตอบ ขอให้บอกลูกว่า “ตอบไม่ได้ แต่จะไปถามคนที่รู้ให้” หรือขอร้องญาติ พี่น้องที่สนิทกับลูก เป็นคนตอบคำถามในเรื่องที่คุณไม่รู้ หรือ “ลำบากใจ” ที่จะพูดกับลูกตรงๆ

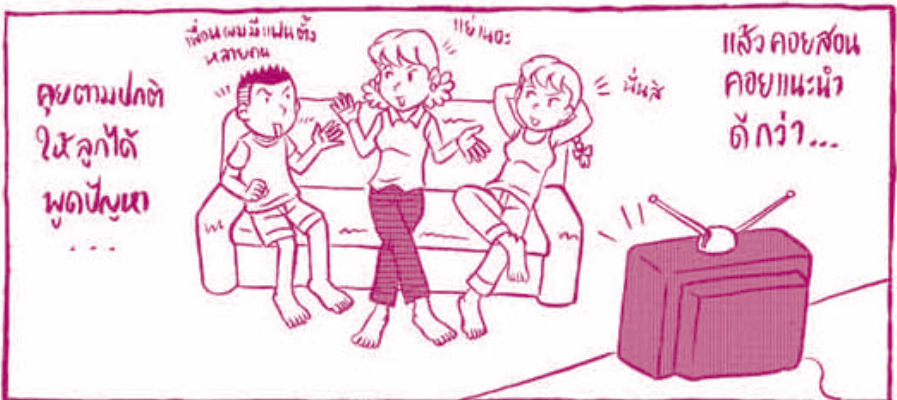
ถ้ากำลังเหนื่อย หงุดหงิด หรืออารมณ์เสียมาจากนอกบ้าน อย่ารีบตะคอกหรือดุด่าใส่ลูก แต่ให้บอกกับลูกตรงๆ ว่า “เหนื่อย กำลังอารมณ์ไม่ดี ขอนั่งเจียบๆ สักพัก เก็บไว้ตอบพรุ่งนี้ละกัน อย่าลืมห่วงด้วยนะ”

# พูดกับลูก (2)

: พูดขงใจดี

โดย: พัง

ข้อมูล: PATH



# พอดกับลูก (3)

: นารีอรวพุด

โดย: เส็ง    ข้อมูล: PATH



# พูดกับลูก

= เมื่อลูกไม่ใช่เด็ก

โดย: เสงี่ยม จัฒน : PATH



หากมีเวลามากพอ และอยากอธิบายให้ลูกฟัง

## ควรทำทันที อย่าลังเล

เพราะเคล็ดลับสำคัญ

ของการคุยเรื่องเพศกับลูกในบ้าน

คือ

**พูดทันทีที่มีโอกาส**

**และในเวลาที่เหมาะสม**



“ทำอย่างไรดี ถ้า....”

## [ ลูก里斯ุบบุหรี ต้มเหล้า ]



พูดคุยโดยไม่ใช้อารมณ์ อย่าพยายาม  
เอาชนะลูก เมื่อได้ยินคำพูดที่ฟังแล้ว  
อยากจะดุด่า บอกตัวเองให้สุดลมหายใจ  
ซ้ำ ๆ ลึก ๆ แล้วควบคุมน้ำเสียงไว้ อย่าตะโกน  
เพราะการด่าไม่ช่วยแก้ปัญหา และไม่ทำให้ลูก  
เลิกสนใจ เลิกอยากลอง แต่กลับทำให้ลูกรู้สึก  
“ยิ่งห้าม เหมือนยิ่งยุ”

ถามลูกด้วยประโยคทำนองว่า

“เพราะอะไร” “ทำไมเป็นอย่างนั้น”  
“ลูกคิดว่ายังไง” “ถ้าเกิดเรื่องขึ้นกับลูก  
ลูกจะทำอย่างไร”

ตั้งใจฟังลูกอย่างแท้จริงถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกเข้าไปยุ่งเกี่ยว  
บางทีลูกอาจแค่ “อยากลอง” เท่านั้น หรือถ้าไม่ทำ  
ก็เข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนไม่คบ อย่าลืมนะว่า สำหรับวัยรุ่น  
เพื่อน คือส่วนหนึ่งของชีวิตที่เขาขาดไม่ได้

ตั้งกติกาให้ชัดเจน ว่าอนุญาตให้ทำได้แค่ไหน  
ที่ไหน เวลาใด หรือห้ามเด็ดขาดเพราะอะไร และ  
ถ้าลูกฝ่าฝืน จะได้รับโทษอย่างไร

ทำให้ลูกรู้ว่า  
คุณเชื่อใจในตัวลูก ไว้วางใจลูก  
เพื่อให้ลูกรู้จักเคารพตัวเอง  
เพราะเด็กวัยรุ่นจำนวนมากยืนยันว่า  
ถ้าพ่อแม่เคารพเขา ไว้ใจเขา เขามั่นใจว่า  
เขาย่อมตัดสินใจเลือกทำแต่สิ่งที่ส่งผลดี  
เด็กก็จะรู้สึกมั่นใจ และรู้จักดูแลตัวเอง  
พยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เขา  
รู้ว่าอาจทำให้เกิดอันตรายได้

พ่อแม่ คือตัวอย่างของคุณ

## เรื่องเหล่า บุหรี่

ทุกวันนี้ เด็กไทยที่อายุ ๑๕-๒๔ ปี

ซึ่งมีทั้งหมด ๑๕ ล้านคนนั้น

ติดบุหรี่ถึง ๑ ล้าน ๒ แสนคน

และดื่มเหล้า ๔ ล้านคน

ในจำนวนนี้มีเด็กไทยประมาณ ๑ ใน ๔ คน  
ที่เห็นสมาชิกในครอบครัวดื่มเหล้า เบียร์จนเมา\*  
และจากการวิจัยพบว่า ครอบครัวที่สมาชิก  
หรือผู้นำในครอบครัวดื่มเหล้า เบียร์  
จะมีแนวโน้มการเกิดความรุนแรง  
ในครอบครัว\*\*

\* ผลสำรวจล่าสุด ปี ๒๕๔๗ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ  
เรื่อง การสูบบุหรี่และการดื่มเหล้าของคนไทยที่มีอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป

\*\* จากการสำรวจของมูลนิธิเพื่อนหญิง เมื่อปี ๒๕๔๖  
เรื่อง ผลกระทบของสุราในฐานะเป็นปัจจัยร่วมการเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ระบุสาเหตุที่เด็ก  
กระทำความผิดและถูกส่งตัวมาอยู่ในสถานพินิจนั้น  
มาจากการตี้มเหล่าแล้วลงมือทำความผิดถึง ๒๐,๐๐๐ คน  
จากทั้งหมด ๖๐,๐๐๐ คน

โดยเด็กที่กระทำความผิดเหล่านั้น  
ส่วนมาจากครอบครัวที่มีคนตี้มเหล่า  
สูบบุหรี่ และเด็กก็เลียนแบบตาม

หากไม่ยากให้ลูกเข้าใกล้แอลกอฮอล์ บุหรี่  
และยาเสพติด พ่อแม่ต้องลงมือเป็นฝ่ายทำ  
ให้ดู เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ลูก แต่ถ้าพ่อแม่คิดว่า  
“เหล่า บุหรี่เป็น เรื่องของผู้ใหญ่”  
ก็ต้องกล้าพูดคุยกับลูกอย่างตรงไปตรงมา  
ถึงเหตุผลที่คุณไม่ยากให้ลูกเข้าใกล้  
เครื่องดองของเมา บุหรี่ ในวัยที่ลูกยังดูแล  
ตัวเองไม่ได้ว่าเพราะอะไร ควรเล่าให้ลูกฟัง  
ถึงประสบการณ์ของคุณเพื่อให้ลูกเรียนรู้  
จากคุณโดยตรง

# [ ลูกสาวท้อง ]



คนเป็นพ่อแม่ย่อมมีสิทธิเสียใจ  
โกรธที่ลูกสาวพลาดพลั้งทั้งที่ยัง  
เรียนหนังสือไม่จบ และกลัวใจ  
กลัวว่าอนาคตลูกจะหดหาย  
แต่หลังจากทำใจได้แล้ว  
คุณต้องคิดถึงจิตใจลูกก่อน

การตำลูก ประนามลูก หรือไล่ออก  
ไม่ใช่ทางออกที่ดี เพราะลูกอาจ  
เลือกวิธีประชดชีวิตด้วยการทำร้ายตัวเอง

อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นตราบาปที่จะติดตัวลูกไปตลอดชีวิต  
แต่ขอให้ถือเป็นบทเรียน ช่วยกันหาทางแก้ไขด้วยวิธี  
ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทุกฝ่าย

ลูกยังมีชีวิตต่อไปได้ การตั้งท้องในวัยเรียนไม่ได้แปลว่าโลกแตกดับลงไป  
หรือลูกจะไม่มีวันเจริญก้าวหน้า

ขอให้เชื่อมั่นว่า

ยังมีสิ่งดี ๆ รอคอยลูกอยู่ในวันข้างหน้า

ถ้าหาทางออกไม่ได้ ไม่รู้จะปรึกษาใคร  
สามารถโทรปรึกษาหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษา  
ตามหมายเลขโทรศัพท์ท้ายเล่มนี้

## [ ลูกชาย ทำลูกสาวคนอื่นท้อง ]

คนเป็นพ่อแม่ย่อมไม่อาจปิดภาวะความรับผิดชอบได้ ต้องหันหน้าเข้าหากัน และพูดคุยร่วมกับพ่อแม่ฝ่ายหญิง เพื่อช่วยกันหาทางออกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับสองครอบครัว



ไม่ควรปล่อยให้เด็กแก้ปัญหาตัวเอง เพราะเด็กอาจเลือกวิธีที่ทำให้เกิดผลเสียมากกว่า

พ่อแม่ที่เป็นฝ่ายบังคับ หรือหาทางออกโดยลูกไม่ได้มีส่วนตัดสินใจ จนรู้สึกว่กลายเป็นภาระตกอยู่กับพ่อแม่ เป็นเพราะเด็กคิดว่า “ก็พ่อแม่เป็นคนบังคับให้เลือก พ่อแม่ก็ต้องรับผิดชอบสิ” จึงจำเป็นต้องให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วย

เมื่อช่วยกันหาทางออกได้แล้ว ควรพูดคุยกันในครอบครัวว่า จะร่วมมือกันป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องเช่นนี้อีกได้อย่างไรบ้าง

# [ ลูก พาแฟนมาค้างที่บ้าน ]



ใครที่เคยหรือกำลังพบกับเหตุการณ์ทำนองนี้ คงรู้ว่านี่ไม่ใช่เรื่องที่พ่อแม่จะทำเป็นนิ่งดูตาย ทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น แต่การไว้วางย ตีโพยตีพาย ก็อาจทำให้เกิดผลร้ายตามมามากขึ้น เช่น ทำให้ลูกหนีออกจากบ้านไป

ควรถามลูกก่อนโดยใช้น้ำเสียง สนิหหน้าที่ใจเย็น  
อย่าแสดงความวิตกกังวลเหตุ หาลาเหตุ  
ให้พบก่อนว่า เพราะอะไรลูกถึงทำเช่นนั้น

ถ้าลูกกำลังเรียนวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย  
ลูกอาจคิดในมุมของตนว่า เขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว  
เขารับผิดชอบกับเรื่องเช่นนี้ได้  
ก็ควรคุยกับลูกเพื่อให้ลูกมั่นใจว่า  
พ่อแม่คิดว่าลูกจะดูแลตัวเองและแฟนได้  
ทั้งเรื่องการเรียน  
การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

มีอะไรให้พ่อ/แม่ ช่วยไหม

หากลูกยังอยู่ในวัยที่คุณคิด  
ไม่ถึงว่าลูกจะกล้าทำเช่นนั้น  
คุณควรถามลูกตรง ๆ ว่า

ก่อนพามาที่บ้าน  
บอกพ่อแม่เขาหรือเปล่า

ถ้าลูกอ้างว่าเป็นเพื่อน ชวนกันมาทำรายงาน มาติวหนังสือสอบ  
คุณก็ต้องจัดสถานที่ให้ทั้งสองคนอยู่ในสายตา  
รวมทั้งควรตรวจสอบว่าพ่อแม่ของอีกฝ่าย  
รับรู้เรื่องนี้หรือไม่ และหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

พ่อแม่หลายคนยอมให้ลูกพาแฟนเข้าบ้าน ด้วยเหตุผลว่า  
“ดีกว่าปล่อยให้ไปไกลหูไกลตา”  
เพราะการห้ามไม่ให้ลูกทำ ย่อมยากกว่า

นอกจากจะปล่อยให้เขาใช้เวลาด้วยกันในบ้านที่มีผู้ใหญ่ดูแลแล้ว  
ควรหาวิธีคุยกับลูกเพื่อให้ลูกรู้ว่า “พ่อแม่เชื่อว่าลูกดูแล  
ตัวเองและแฟนได้จริง ๆ และจะไม่ทำให้พ่อแม่  
เสียใจภายหลัง”

# [ ลูกสาว ถูกข่มขืน ]

แน่นอนว่า ความรู้สึกแรกของคนเป็นพ่อแม่เมื่อได้ยินเรื่องนี้ คือ ช็อค เสียใจ โกรธแค้นคนที่ทำร้ายลูกสาว แต่คุณจำเป็นต้องตั้งสติ ให้เร็วที่สุด และคิดถึงจิตใจ อารมณ์ของลูกเป็นสิ่งแรก

หากลูกสาวเดินเข้ามาบอกคุณว่าถูกทำร้าย ถูกข่มขืน นั้นหมายความว่า ลูก “เข้าตาจน” หมดที่พึ่งแล้ว คุณจึงต้องทำให้ลูกมั่นใจว่าคุณยืนอยู่ข้างลูกตลอดเวลา คุณเป็นคนที่ช่วยเหลือลูกได้

การหาสาเหตุว่าเรื่องร้ายนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่สำคัญเท่ากับการดูแลจิตใจ ปลอดภัยลูก หากคุณรู้สึกหดหู่ ลึ้นหวัง ยิ่งเท่ากับเป็นการซ้ำเติมความรู้สึกลูก

**ระหว่างรอคอยให้เวลา**

เป็นเครื่องเยียวยารักษาแผลใจทั้งสำหรับคุณและลูก ต้องทำให้ลูกมั่นใจว่า ชีวิตลูกยังมีความหมายสำหรับตัวเอง และสำหรับครอบครัว ยังมีหนทางให้เดินต่อไป

หากต้องการคำแนะนำเรื่องการเอาผิดกับคนที่ทำร้าย การดูแลร่างกายจิตใจลูก สามารถโทรขอคำปรึกษาจากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่มนี้ได้

## [ กล้าลูกจะเป็น เกย์ กะเทย ทอม ดี ]

ยังไม่มีหลักฐานแน่ชัดทางการแพทย์ว่า เกย์ กะเทย ทอม ดี เกิดจากกรรมพันธุ์ หรือเพราะการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ หรือสิ่งแวดล้อม หรือลอกเลียนแบบกันได้

กรมสุขภาพจิต ประกาศรับรองอย่างเป็นทางการว่า การรักเพศเดียวกันไม่ได้เป็นความผิดปกติ หรือ เบี่ยงเบนทางเพศ แต่เป็นทางเลือกของรสนิยมทางเพศ ที่แตกต่างกันไปของแต่ละคน

คุณไม่ใช่เจ้าของชีวิตลูกในทุกเรื่อง บางเรื่องก็ต้องใช้วิธี “เลี้ยงได้แต่ตัว แต่เลี้ยงใจไม่ได้”

และถึงแม้ลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี ก็ตาม แต่ลูกก็ยังเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้

หากคุณหวังชื่อเสียงตัวเองจะเสียหายจากการที่ลูกทำตัวต่างจากลูกคนอื่น ลองขังน้ำหนักว่า ระหว่างความสุขของลูกที่ได้เป็นตัวของตัวเอง กับการต้องฝืนใจเพื่อรักษาหน้าพ่อแม่นั้น สิ่งไหนสำคัญมากกว่ากัน

ถ้าอยากหาคนคุยด้วยในเรื่องนี้ สามารถโทรขอคำปรึกษาจากหน่วยงาน ตามรายชื่อท้ายหนังสือเล่มนี้

# [ อยากรู้ว่า ลูกติดเชื้อเอชไอวีเอดส์ หรือไม่ ]

เราไม่สามารถบอกได้จากการดูรูปร่างภายนอกว่าใครคือคนที่ติดเชื้อ ถ้าคุณสงสัยหรือกังวลว่าลูกหรือคนในครอบครัวจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ มีวิธีเดียวที่จะรู้ได้คือ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีเอดส์ และการตัดสินใจว่าจะตรวจเลือดหรือไม่เป็นสิทธิส่วนบุคคล เจ้าตัวต้องเป็นคนตัดสินใจเอง

## เตรียมตัวก่อนตรวจเลือด

เราสามารถไปตรวจเลือดหาเอชไอวีเอดส์ได้ที่โรงพยาบาล คลินิกนิรนาม หรือสถานบริการที่รับตรวจเลือด แต่ก่อนไปตรวจ ควรสอบถามก่อนว่าสถานบริการที่เราจะไปนั้น มีบริการ ให้คำปรึกษาทั้งก่อนตรวจและหลังจากรู้ผลตรวจเลือดหรือไม่

ผลการตรวจเลือดจะมี ๒ แบบ คือ  
เลือดบวก และ เลือดลบ

ผลเลือดบวก หรือ ลบ หมายความว่าอย่างไร

ผลเลือดบวก หมายถึง ร่างกายเรามีเชื้อเอชไอวีเอดส์ โดยอาจจะยังไม่มีอาการ หรือมีอาการแล้วก็ได้  
ผลเลือดลบ หมายถึง เมื่อ ๓ เดือนที่ผ่านมา ร่างกายของเราไม่มีเชื้อเอชไอวีเอดส์

**การตรวจเลือดเอชไอวีเอดส์  
เป็นการตรวจหาปฏิกิริยา  
ที่ร่างกายแสดงว่าได้เชื้อเอชไอวีเอดส์แล้ว  
ซึ่งใช้เวลาประมาณ ๓ เดือน**

ดังนั้น หากตัดสินใจจะตรวจเลือดเอชไอวีเอดส์  
จะต้องงดเว้นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น  
การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการตรวจเลือด ๓ เดือน  
เป็นต้น

**การตรวจเลือดเอชไอวีเอดส์  
เป็นเพียงการตรวจดูอดีตเมื่อ ๓ เดือนที่แล้ว  
หากปัจจุบันหรืออนาคต เรายังมีพฤติกรรมเสี่ยง  
เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย  
หรือใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน  
เราก็ยังคงมีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้**

## **ถ้าติดเชื้อเอชไอวีเอดส์ จะอยู่อย่างไร**

สำคัญที่สุดคือ การทำใจยอมรับว่าเรามีเชื้อเอชไอวีเอดส์อยู่ในตัวแล้ว  
จากนั้น ก็ควรคิดถึงการใช้ชีวิตร่วมกับเชื้อ เพราะเอดส์เป็นโรคที่สามารถ  
ป้องกันและรักษาได้ด้วยวิธีการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ รวมทั้ง  
การใช้ยาป้องกันและรักษาโรคแทรกซ้อนจนขยับโอกาส หรือการใช้ยาต้าน  
ไวรัส ซึ่งสามารถสอบถามรายละเอียดได้จากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษา  
ด้านเอดส์ตามรายชื่อที่อยู่ท้ายเล่มนี้

## [ พ่อและแม่ ตัดสินใจแยกทาง ]

ในภาวะที่พ่อแม่พบว่าไม่สามารถจะดำเนินชีวิตคู่และดูแลครอบครัวร่วมกันได้อีกต่อไป ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม หากตัดสินใจแล้วว่า จะแยกทางกัน พยายามให้ลูกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของลูกด้วย

สร้างความมั่นใจให้ลูกเชื่อว่า ความรักที่พ่อแม่มีให้ ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ลูกยังเป็นที่รักของทั้งพ่อและแม่

ต้องบอกลูกอย่างชัดเจนว่าลูกจะต้องอยู่กับใคร อยู่อย่างไร และการอยู่กับคนใดคนหนึ่งจะเป็นผลดีต่อตัวเขา และพ่อแม่อย่างไรบ้าง

คนเป็นพ่อแม่ต้องแสดงความเข้าใจ และยอมรับความรู้สึกของลูก เพราะหากลูกรู้สึกสูญเสียความมั่นใจ รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง เขาจะพยายามเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่โดยการทำตัวมีปัญหา

ถ้าตัดสินใจจะหย่า หรือหย่าร้างแล้วกำลังมีปัญหา หรือกังวลว่าการหย่าร้างจะมีผลกระทบต่อลูก สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงานตามรายชื่อท้ายเล่มนี้



“ สารพัดเรื่องเพศ  
ที่ควรรู้ไว้  
ก่อนจะคุยกับลูก ”

# [ ร่างกายลูกสาว ]

ทำไมเด็กสาว ๆ ที่กำลังจะโต  
ถึงชอบส่องกระจก



ช่วงที่ลูกเริ่มเป็นสาว จะสูงขึ้น มีไขมันและกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น อกใหญ่ขึ้น ตะโพกผายใหญ่ขึ้น ต้นขาและก้นมีเนื้อมากขึ้น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ ทั้งหมดนี้ เป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิงนั่นเอง ซึ่งผู้หญิงจะเริ่มมีตั้งแต่อายุ ๑๑-๑๓ ปีขึ้นไป เร็วกว่าเด็กผู้ชาย ช่วงนี้สาวน้อยจึงชอบเฝ้าส่องกระจกดูรูปร่างหน้าตาของตัวเองมากกว่าปกติ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายตามธรรมชาติอย่างเห็นได้ชัดในร่างกายตัวเอง

## หน้าอก



อกสวยกลายเป็นเรื่องสำคัญเพราะผลจากหนึ่งโฆษณา ทั้งที่อกนั้น ธรรมชาติให้มาทำหน้าที่ผลิตนมเพื่อให้ลูกได้ดื่มนมและเติบโต ไม่ว่าจะอกเล็กอกใหญ่ ก็สามารถผลิตน้ำนมให้ลูกดูดดื่มได้เพียงพอเช่นเดียวกัน หน้าอกของสาว ๆ ทั่วไปก็ย่อมมีทั้งใหญ่ทั้งเล็ก สวยแบบใหญ่ก็ได้ สวยแบบเล็กก็ได้ ไม่จำเป็นจะต้องมีขนาดเดียวกันคับเดียว และไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ถือว่าปกติทั้งสิ้น

## ประจำเดือน



คือสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงรู้ว่าระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงซึ่งควบคุมการทำงานโดยฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานแล้ว ทำให้มีไข่ฟองเล็ก ๆ ๑๒-๒๐ ฟอง เจริญขึ้นในรังไข่ทุก ๆ รอบ ๑ เดือน (ระยะ ๑ รอบเดือนของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนเพียง ๒๑ วัน ก็ครบรอบ แต่บางคนอาจยาวนานเป็น ๔๐ วัน ก็ยังมี)

ฮอร์โมนจะทำให้ไข่ในรังไข่เจริญเติบโตขึ้นพร้อมกับทำให้เยื่อบุมดลูกหนาขึ้นด้วย ตามปกติ จะมีไข่เพียงใบเดียวเท่านั้นที่เจริญมากกว่า ใบอื่นมักจะสุกและหลุดออกจากรังไข่ เคลื่อนเข้าไปในท่อรังไข่เพื่อรอรับการผสมจากตัวอสุจิของฝ่ายชายที่จะเข้ามา แต่ถ้าไม่มีการผสม ไข่ก็จะสลายตัวออกมาพร้อมกับเยื่อบุมดลูกที่หลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือนสู่ภายนอกอวัยวะเพศ

๑

## ประจำเดือน คือเลือดเสียที่ร่างกาย ขับออกมาทุกเดือนใช่หรือไม่

**ไม่ใช่** ประจำเดือนเป็นเพียงเยื่อบุผนังมดลูกที่หลุดออกมาปนกับเลือดออกจากเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเยื่อบุผนังมดลูก แต่ที่เห็นเป็นสีดำนํ้าคล้ำ เนื่องจากเลือดออกน้อยและมาตกค้างอยู่ในช่องคลอดก่อนที่จะไหลออกสู่ภายนอก จึงกลายเป็นสีคล้ำและเหมือนเลือดเก่า ปกติ ประจำเดือนจะเป็นน้ำเลือดไม่เป็นก้อนหรือลิ่มเลือด แต่อาจมีลิ่มเลือดได้หากมีเลือดออกมาก

๒

## เป็นนานกี่วันจึงจะเรียกว่าปกติ

ประจำเดือนจะมาทุก ๒๘ วัน อาจเร็วหรือช้าไม่เกิน ๗ วัน แต่ละครั้งนาน ๓ - ๕ วัน แต่ไม่เกิน ๗ วัน จำนวนเลือดประมาณ ๓๐ - ๑๕๐ ซี.ซี. หรือใช้ผ้าอนามัย ๓ - ๔ ชิ้นต่อวัน เลือดจะออกมามากในวันที่ ๑ และ ๒ และค่อยๆ ลดน้อยลง ลักษณะเป็นน้ำเลือดวันแรกมีสีแดงค่อนข้างสด ต่อไปจะมีสีคล้ำขึ้น จนกลายเป็นสีน้ำตาลแล้วค่อยจางไป

๓

## ไข้ทับกระดูก คือ ไข้อะไรกันแน่

**ไข้ทับกระดูก** เป็นคำที่ไข้มาแต่โบราณ ความจริงหมายถึงโรคข้อเข็งกรานอักเสบเรื้อรัง อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ทำให้เกิดการติดเชื้อหนองในบริเวณตัวมดลูกและรังไข่ เกิดการอักเสบเรื้อรัง ทำให้ช่วงมีประจำเดือนเป็นช่วงเวลาทุกข์ทรมานอย่างมาก

๔

## จริงหรือเปล่าที่บอกว่า เมื่อผู้หญิงมีประจำเดือนแล้วจะหยุดสูง

**ไม่จริง** ผู้หญิงสามารถสูงได้อีกจนกว่าเซลล์ที่บริเวณปลายกระดูกจะปิด หรือจะหยุดแตกตัว ซึ่งโดยปกติจะปิดราวอายุ ๑๘-๒๐ ปี ผู้ชายอาจปิดช้ากว่า โดยจะปิดระหว่างอายุ ๒๐-๒๒ ปี การออกกำลังกายสม่ำเสมอในวัยเด็กจึงเป็นการกระตุ้นให้สูงได้ดีที่สุด แต่ต้องได้รับสารอาหารเพียงพอที่จะทำให้สูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งนมสดและโปรตีน เพราะจะมีสารแคลเซียมที่จะไปทำให้กระดูกยาวออกได้

## ๔

### ขณะมีประจำเดือน ควรดูแลร่างกายอย่างไร

- ใส่ผ้าอนามัยที่สะอาดและเปลี่ยนบ่อย ๆ เปลี่ยนนาถางเกชในวันละครั้ง และทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อน ไม่ควรใช้น้ำยาล้างทำความสะอาดเฉพาะที่ เพราะอาจทำให้คันหรืออักเสบ
  - ไม่ควรอาบน้ำในสระน้ำสาธารณะหรือแช่ในอ่างอาบน้ำเพราะอาจติดเชื้อโรคในช่องคลอดได้
- ไม่ควรออกกำลังกายโลดโผนจนเกินไป แต่ควรออกกำลังกายเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก
- ร่วมเพศได้ แต่ควรใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อกามโรคและเอดส์
- สำหรับอาการอื่นที่ร่วมกับประจำเดือน เช่น ปวดหัว ปวดท้องน้อย ถ้าเป็นไม่มาก ให้นอนพักผ่อนและรับประทานยาแก้ปวด ถ้าเป็นมาก ควรพบแพทย์

## ขณะมีประจำเดือนทำไมมีอาการคลื่นไส้

อาการที่เกิดร่วมกับการปวดประจำเดือน ไม่เหมือนกันในผู้หญิงทุกคน มีตั้งแต่ อาการทางร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย ปวดหลัง ปวดท้อง ปวดหัว มือเท้าบวม ท้องขยายโตขึ้น เจ็บปวดตึงเต้านม เต้านมขยายโตขึ้น เป็นสิว ส่วนอาการทางด้านจิตใจ เช่น อารมณ์อ่อนไหว ปรวนแปรง่าย หงุดหงิด กินเก่ง อาการพวกนี้เรียกรวมๆ ว่า

**ภาวะเครียดก่อนมีประจำเดือน**  
ซึ่งเป็นเรื่องปกติ และจะหายไป  
เมื่อประจำเดือนมา

# เรื่องของลูกชาย



## รูปร่าง

เด็กผู้ชายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุได้ ๑๐ - ๑๒ ปี บางคนช้า บางคนเร็ว แล้วแต่กรรมพันธุ์ การเลี้ยงดู อาหารการกิน และสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ส่วนใหญ่เมื่ออายุ ๑๓ - ๑๔ ปี จึงจะเห็นได้ชัดว่ารูปร่างสูงใหญ่ขึ้น จากที่ลีบ ๆ ยาว ๆ หรือกลม ตะลุกลุมแบบกระปุก กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ช่วงไหล่ กว้างขึ้น ออกผายไหล่ผึ่ง เช่น กล้ามเนื้อแขน พอบ่งกล้ามเนื้อ กล้ามก็เริ่มขึ้น กล้ามเนื้อหน้าขาแข็งขึ้น ยิ่งถ้าออกกำลังกาย จะแข็งแรงไปทั้งตัว

## ขน

เมื่อร่างกายเปลี่ยน ก็เริ่มมีขนขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขนหน้าแข้งมาพร้อมกับหนวด เครา ขา แขน หน้าอก รักแร้ และที่อวัยวะเพศ ส่วนจะขึ้นดกดำ หรือหรือมแซมรม ก็ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์

## สิว

เด็กผู้ชายมักมีสิวจนมาประดับตามใบหน้า บางคนลามไปถึงแผ่นหลัง หน้าอก ลำคอ ฯลฯ สิวเป็นเรื่องธรรมชาติ มีมากน้อยไม่เท่ากัน กรรมพันธุ์ก็มีส่วนสำคัญ

## เสียงแตก

เสียงแตกมาพร้อมกับการปรากฏของลูกกระเดือกที่ลำคอ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะดำเนินไปเรื่อยจนถึงช่วงปลายวัยรุ่น ประมาณ ๑๔ - ๑๕ ปี หรือบางคนอาจจะเลยไปถึงช่วงยี่สิบต้น ๆ ก็เป็นไปได้

## สารพันเรื่อง เกี่ยวกับจู้

จู้ ประกอบด้วยสองส่วน คือ  
ส่วนหัว และ ส่วนหนังหุ้มปลาย  
ส่วนหัวของอวัยวะเพศ โดยเฉพาะตอนปลาย  
จะค่อนข้างไวต่อความรู้สึกมากกว่าส่วนของ  
หนังหุ้มปลาย

## จู้ มีไว้ทำอะไรบ้าง

จู้ มีไว้ใช้งาน ๒ อย่าง คือ  
สำหรับใช้ฉี และ ร่วมเพศ

เวลาที่อวัยวะเพศแข็งตัว  
จะไม่สามารถฉีได้สะดวก  
เพราะว่ากล้ามเนื้อ  
จะปิดท่อปัสสาวะ

## ขนาด

ขนาดอวัยวะเพศ ขึ้นกับกรรมพันธุ์ เชื้อชาติ อวัยวะเพศของผู้ใหญ่ เวลาอ่อนตัวจะมีความยาวอยู่ที่ประมาณ ๖-๑๐ ซม. (๒-๔ นิ้ว) และ เวลาแข็งตัวจะมีความยาว ๑๒-๑๕ ซม. (๔-๗ นิ้ว) ความหนาของอวัยวะเพศเวลาแข็งตัวอยู่ที่ประมาณ ๓-๔ ซม. (๑-๒ นิ้ว) ความสุขทางเพศไม่เกี่ยวกับขนาดของอวัยวะเพศ

## การแข็งตัว

ปกติ อวัยวะเพศชายจะอ่อนนุ่มและห้อยลง แต่เวลาที่ถูกระตุ้นเร้าอารมณ์ทางเพศ (หรือบ่อยครั้งแม้ในเวลาที่ไม่โดนเร้า) อาจเกิดอาการแข็งตัวขึ้นมาได้ โดยอวัยวะเพศแข็ง ยาวขึ้น และขยายใหญ่ขึ้น และจะเหี่ยวดตรงออกมา ตั้งขึ้น

## รูปร่างของอวัยวะเพศที่แข็งตัว

จะแตกต่างกันออกไป มักจะโค้งงอขึ้นเล็กน้อย และอาจจะชี้เฉียงไปข้างใดข้างหนึ่ง การแข็งตัวของอวัยวะเพศเกิดขึ้นได้กับผู้ชายทุกวัยรวมทั้งเด็กและผู้ชายสูงอายุ

ควรเตือนลูกให้ล้างทำความสะอาด  
ไต้หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศทุกวัน  
เพราะหากทำความสะอาดไม่หมด  
จะทำให้เกิดมีเมือกขาวเหลืองขุ่น  
เรียกว่า **ขี้เปียก** ซึ่งทำให้มี  
กลิ่นเหม็นตุ ไซยออกมาจาก  
อวัยวะเพศ

**ผื่นเปื่อยก** เป็นเพราะ  
มีความต้องการทางเพศ  
มากกว่าปกติหรือไม่

**ผื่นเปื่อยก** คือ การหลั่งน้ำกามขณะหลับ โดยวัยรุ่นจะหลั่งน้ำเชื้อ (น้ำอสุจิ) ออกมาอย่างไม่รู้สึกรู้ตัว ส่วนใหญ่เกิดจากการฝันเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ก็ไม่จำเป็นเสมอไป ผื่นเปื่อยกมักเกิดหลังจากไม่ได้ร่วมเพศเป็นเวลานาน แต่อาจเกิดในคนที่มีความกระตือรือร้นทางเพศสม่ำเสมอได้ อาจเกิดได้บ่อยๆ คืนแล้วคืนเล่า และไม่ใช่อะไรที่ผิดปกติ

**เป็นเรื่องปกติธรรมดา**  
เมื่อวัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศ  
แต่ไม่สามารถมีพฤติกรรมทางเพศได้  
ก็จะออกมาทางฝัน



“การคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ”

## การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

ถุงยางอนามัยมีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศ เวลาใช้ให้ฉีกมุมของถุงยางอนามัยออกจากห่อ ระวังเวลาดึงอย่าให้เล็บมือที่คม ฟัน หรือแหวนไปเกี่ยวโดน เพราะจะทำให้ขาดหรือเป็นรูได้ และอย่าลืมดูวันผลิต วันหมดอายุก่อนฉีกซอง

ถุงยางอนามัยอาจมีกระเปาะหรือไม่มีก็ได้ เพื่อทิ้งส่วนปลายให้มีเนื้อที่สำหรับเก็บน้ำอสุจิ ให้ดึงกระเปาะหรือบีบตรงส่วนปลายไว้เวลาสวมถุงยางอนามัย

เมื่ออวัยวะเพศแข็งตัวแล้ว จึงสวมถุงยางอนามัย โดยเริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว แล้วรูดขึ้นให้สุด

ถ้าหากไม่สามารถดึงถุงยางอนามัยได้สุด อาจเป็นไปได้ว่าใส่ผิดตำแหน่ง ให้เปลี่ยนใช้อันใหม่ เพราะว่าน้ำอสุจิอาจจะติดอยู่ที่ด้านนอกของถุงยางอนามัย

เมื่อเสร็จกิจแล้วต้องถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดก่อน แล้วค่อยๆ ถอดถุงยางอนามัยก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว โดยระวังไม่ให้น้ำอสุจิหกเลอะเทอะ ถอดแล้วผูกปากถุงยางก่อนทิ้งถุงยางอนามัยลงถังขยะเสมอ

## ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดแผง

ยาคุมชนิดแผง มีแผงละ ๒๘ เม็ด และ ๒๑ เม็ด ชนิด ๒๘ เม็ด จะเป็นยาฮอร์โมน ๒๑ เม็ดแรก เหมือนกับ ชนิดแผงละ ๒๑ เม็ด อีก ๗ เม็ดทำยเป็นยาบำรุงหรือน้ำตาล มีไว้เพื่อกันลิ่ม ต้องกินยาทุกวัน และในช่วง ๗ เม็ดท้ายก็จะเป็นช่วงที่มีประจำเดือน ส่วนชนิด ๒๑ เม็ด ต้องหยุดยา ๗ วัน แล้วเริ่มแผงใหม่ ช่วงหยุดยาจะเป็นช่วงที่มีประจำเดือน

ยาคุมกำเนิด จะต้องเริ่มกินภายใน ๕ วันแรกของรอบประจำเดือน เช่น ประจำเดือนเริ่มมาวันแรก วันที่ ๑ ต้องเริ่มกินยาเม็ดแรกภายในวันที่ ๑-๕

**ต้องกินติดต่อกันทุกวัน ห้ามลืม**

การกินยาคุมกำเนิดทุกประเภท การนับวัน และการหลังข้างนอก ไม่สามารถป้องกันเอ็ดส์และกามโรคได้ มีเพียงการใช้ถุงยางอนามัยเท่านั้น ที่ป้องกันได้ทั้งการตั้งท้อง เอ็ดส์และกามโรค

## ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

นิยมเรียกว่า “ยาคุมหลังร่วม”  
“ยาคุมชั่วคราว” บางคนเข้าใจผิดคิดว่า  
เป็น ยาฆ่าเชื้อ ที่ใช้ฆ่าเชื้ออสุจิในผู้ชาย

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินที่ขายใน  
เมืองไทยมีชนิดเดียวเท่านั้น แต่มี ๒ ยี่ห้อ คือ  
โพสทินอร์ และ มาโดนา บรรจุแผงละ ๒ เม็ด

คนที่ซื้อส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๙๐) เป็นผู้ชาย  
ทั้งที่ใช้เป็นผู้หญิง เพราะผู้ชายบางคน  
หลอกให้คู่่นอนกิน โดยบอกว่าเป็นยาบำรุง

ความจริง ยาคุมประเภทนี้ใช้เมื่อเกิด  
ความผิดพลาดในการคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่น  
(ถุงยางอนามัยเกิดขาด รื้อ ลืมกินยาเม็ด  
คุมกำเนิด เป็นต้น) หรือเมื่อถูกข่มขืน

ยาชนิดนี้ต้องเริ่มกินภายใน ๗๒ ชั่วโมง  
หลังมีการร่วมเพศ แต่ควรนึกถึงการใช้ยาครั้ง  
ต่อไปด้วย เช่น ไม่ควรเริ่มกินยาตอนบ่าย  
สามโมง เพราะการกินครั้งต่อไปซึ่งต้องห่างกัน  
๑๒ ชั่วโมง จะตรงกับเวลาตีสาม จึงควรเลื่อน  
ไปเริ่มเวลาหนึ่งหรือสองทุ่ม เป็นต้น

## การนับวัน หน้า ๗ หลัง ๗

วิธีนี้ต้องรู้ระยะการมีไข่สุกของฝ่ายหญิง เพราะเป็นช่วงที่จะทำให้ท้องได้ง่ายที่สุด

วิธีนับระยะปลอดภัยอย่างง่าย ๆ คือ งดการร่วมเพศระหว่างวันที่ ๘ ถึง ๒๐ ของรอบประจำเดือน ที่เรียกกันทั่วไปว่า หน้า ๗ หลัง ๗ คือ ให้ร่วมเพศก่อนมีประจำเดือนวันแรก ๗ วัน และอีก ๗ วัน นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรกเท่านั้น

ถ้าประจำเดือนมาวันที่ ๑๕ - ๑๘ วันที่นับเป็นวันแรกคือวันที่ ๑๕ และนับย้อนก่อนหน้านั้นไปอีก ๖ วัน แสดงว่าวันที่ปลอดภัยจากการตั้งท้องคือ ตั้งแต่วันที่ ๙ - ๑๕ และอีก ๗ วันหลัง คือตั้งแต่วันที่ ๑๕ ถึงวันที่ ๒๑

วิธีนี้ใช้ได้ผลดีก็ต่อเมื่อฝ่ายหญิงมีประจำเดือนสม่ำเสมอ คือประมาณทุก ๒๘ วัน หากประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอจะมีโอกาสตั้งท้องได้ง่าย

## กามโรค และ เอ็ดส์

### กามโรค

กามโรค คือ กลุ่มโรคต่างๆ ที่ติดต่อกันจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งโดยการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย บางโรคอาจติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือถ่ายทอดสู่ลูกที่อยู่ในท้อง เช่น ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน เริม เป็นต้น กามโรคเป็นกันได้ทุกเพศทุกวัย ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการให้เห็นในระยะแรก จึงติดต่อกันได้โดยไม่รู้ตัว

### สัญญาณเตือนว่า อาจเป็น กามโรค

- ☹ เวลาฉี่ รู้สึกแสบ ชัด
- ☹ มีผื่น แผลหรือตุ่มน้ำที่อวัยวะเพศ หรือ ที่กัน
- ☹ มีหนองหรือน้ำหลังจากช่องคลอดหรือท่อปัสสาวะ
- ☹ มีอาการคันหรือปวดบริเวณทวาร
- ☹ มีอาการแดงและปวดบริเวณอวัยวะเพศ
- ☹ ปวดท้องหรือปวดช่องเชิงกราน
- ☹ ปวดเวลามีเพศสัมพันธ์
- ☹ ตกขาวบ่อย

## เอตส์

จัดเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เรื้อรัง ไม่ต่างจากโรคเบาหวาน เอตส์ป้องกันได้ รักษาได้ ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย และการมีกำลังใจ

พ่อแม่ควรให้ความรู้ เรื่องการป้องกันการติดเชื้อว่า ไม่ได้ติดกันง่าย ๆ จากกิจวัตรประจำวัน เช่น กินข้าว ใช้ห้องน้ำ ร่วมกับผู้ติดเชื้อ เพื่อสร้างความมั่นใจแก่ลูก ในการอยู่ร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี ในครอบครัว หรือในโรงเรียน

อยากรู้รายละเอียดเพิ่มเติม หรือต้องการคำปรึกษา สามารถโทรไปที่หน่วยงาน ซึ่งมีรายชื่ออยู่ท้ายคู่มือเล่มนี้

[ รายชื่อหน่วยงาน  
ให้บริการปรึกษาและบริการต่าง ๆ ]

๑๐๔      **ปรึกษาด้านกฎหมาย**

๑๐๕      **ปรึกษาปัญหาครอบครัว เด็ก วัยรุ่น สุขภาพอนามัยทั่วไป**

๑๑๐      **ปรึกษาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก**

๑๑๑      **ปรึกษาด้านยาเสพติด**

๑๑๒      **ปรึกษาด้านวางแผนครอบครัว**

๑๑๔      **ปรึกษา/ช่วยเหลือผู้หญิงซึ่งตั้งท้องไม่พร้อม**

๑๑๕      **ปรึกษาด้านเอชไอวี/เอดส์**

๑๑๗      **ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/รักเพศเดียวกัน**

## ปรึกษาตามกฎหมาย

### ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงยุติธรรม

เคาน์เตอร์ เซอร์วิส บริเวณชั้นลอย อาคารกระทรวงยุติธรรม

๙๙ ถ.แจ้งวัฒนะ ต.คลองเกลือ ปากเกร็ด นนทบุรี

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๐๘๐๐ (๒๔ ชั่วโมง)

หรือเขียนจดหมายร้องเรียนส่งไปที่

ตู้ ปณ. ๓๒ ปณจ. หลักสี่ ๑๐๒๑๐

### สมาคมบัณฑิตสภาทนายความแห่งประเทศไทย

#### ในพระบรมราชินูปถัมภ์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๗๓๗ (จันทร์ - ศุกร์ ๐๙๐๐-๑๖๐๐ น.)

### สภาทนายความแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๙-๑๔๓๐ กด ๒ (เวลาราชการ)

### ศูนย์ปรึกษาปัญหากฎหมายทางโทรศัพท์

สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน

สำนักงานอัยการสูงสุด

โทรศัพท์ ๑๑๕๗ (เวลาราชการ ไม่พักเที่ยง)

### มูลนิธิทองไบ ทองเปาต์

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๖๔๖๘, ๐-๒๕๕๑-๖๔๑๖ (เวลาราชการ)

# ปรึกษาปัญหาครอบครัว เด็กวัยรุ่น สุขภาพอนามัยทั่วไป

## สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

- บริการปรึกษา โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๐๐ (เวลาราชการ)
- Teeline โทรศัพท์ ๐-๑๙๒๐-๒๕๒๑ (๒๔ ชั่วโมง)

## Hotline วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

โทรศัพท์ ๐-๗๐๕๓-๕๕๐๐ (๒๔ ชั่วโมง)

## คลินิกเพื่อนวัยทีน

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลเด็ก

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๔๐๓ (เวลาราชการ)

## ศูนย์พึ่งได้: ช่วยเหลือเด็กหญิงชายถูกทำร้าย

### ทางกายและทางเพศ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๒๙๙ (เวลาราชการ)

## คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลศิริราช

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๙-๗๐๐๐ ต่อ ๕๙๙๖ (เวลาราชการ)

## คลินิกวัยรุ่นรามาธิบดี

โรงพยาบาลรามาธิบดี ถนนพญาไท

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๔-๙๖๖๖ (๒๔ ชั่วโมง)

## สถาบันกัลยาธรรมาคารุณินทร์ กรมสุขภาพจิต

ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ เขตทวีวัฒนา

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๙-๙๑๙๑ (๒๔ ชั่วโมง)

## ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๘-๘๔๓๔-๕ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๕.๓๐ น.)

## มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๖-๒๙๕๐-๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙,

๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑ (จันทร์-เสาร์ ๘.๓๐-๑๘.๐๐ น.)

## โรงพยาบาลราชวิถี - ปรีक्षाสุขภาพทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๑๘๔ (สายตรง)

๐-๒๖๔๔-๗๐๐๐-๑๓ ต่อ ๒๖๐๗/๒๖๐๘ (เวลาราชการ)

## ฮอตไลน์คลายเครียด

โทรศัพท์ ๑๖๖๗

## ศูนย์โฮปไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๗ - ๐๐๗๓ (เวลาราชการ)

## นนทบุรี

### โรงพยาบาลศรีธัญญา

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๖-๓๓๕๒ (เวลาราชการ)

## นครสวรรค์

### โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ ราชนครินทร์

ตำบลท่าน้ำอ้อย อำเภอพยุหะคีรี

โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๖๗-๒๘๐ (เวลาราชการ)

๐๕๖-๒๖๗-๒๗๙ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

### โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๒๘-๖๘๗ ต่อ ๕๒๐๒ (เวลาราชการ)

## เชียงใหม่

### โรงพยาบาลสวนปรุง

ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๗๖-๗๕๐ (๒๔ ชั่วโมง)

### สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

ถนนพัฒนาการ ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๙๐-๒๔๕ (๒๔ ชั่วโมง)

## สุราษฎร์ธานี

### โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ถนนพุนพิน ตำบลท่าข้าม อำเภอพุนพิน

โทรศัพท์ ๐๗๗-๓๑๒-๑๔๖ (๒๔ ชั่วโมง)

### โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

ถนนศรีวิชัย ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๗๗-๒๗๒-๒๓๑ ต่อ ๒๐๕๓, ๒๐๕๔ (เวลาราชการ)

## สงขลา

### โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์

ถนนไทรบุรี อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๑๓๒๓ (๒๔ ชั่วโมง)

## อุบลราชธานี

### โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๑-๐๔๘ (๒๔ ชั่วโมง)

๐๔๕-๓๑๓-๕๕๐, ๐๔๕-๓๑๕-๐๖๐ (เวลาราชการ)

### โครงการเพื่อนวัยใสเข้าใจเอตส์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๘-๕๒๓ (เวลาราชการ)

## นครราชสีมา

### โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์

ถนนช้างเผือก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๔-๓๔๒-๖๘๘ (เวลาราชการ)

### โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

ถนนช้างเผือก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๔-๒๓๕-๐๕๒ (เวลาราชการ)

## ขอนแก่น

### โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนครินทร์

ถนนชาติพัฒนา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๗-๔๒๒ ต่อ ๒๓๑๔ (๒๔ ชั่วโมง)

## นครพนม

### โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม

ถนนนครพนม-ท่าอุเทน ตำบลอาจสามารถ อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๙๓-๑๓๖ (เวลาราชการ)

๐๔๒-๕๙๓-๑๑๐ - ๑๒ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

## เลย

### โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชชนครินทร์

หมู่ที่ ๔ ตำบลนาอาน อำเภอเมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๘๑๔-๘๙๗ (๒๔ ชั่วโมง)

## ปรึกษาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก

กองคุ้มครองสวัสดิการแรงงานเด็ก

โทรศัพท์ ๑๕๔๖

มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี

โทรศัพท์ ๑๑๓๔ เฉพาะกรุงเทพฯ และปริมณฑล

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๑-๙๒๓๑-๓ (ทุกวัน ๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.)

มูลนิธิผู้หญิง

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙,

๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖ (เวลาราชการ)

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๒-๑๑๙๖,

๐-๒๔๑๒-๐๗๓๙ (เวลาราชการ)

## ปรึกษาด้านยาเสพติด

### บ้านอบอุ่นใจ

๓๒/๑๒ หมู่บ้านพฤษภาทมิฬ ช. ๓๒ ถ.สุขุมวิท ๓  
แขวงสะพานสูง เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๓-๘๓๗๕ (เวลาราชการ)

### มูลนิธิกลุ่มแสงเทียน

๕๔๗ วัดบางไผ่ไก่ ช. วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าฯ ถ. อิสรภาพ  
เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๕-๖๖๖๕, ๐-๒ ๔๗๒-๔๒๑๒ (เวลาราชการ)

### เครือข่ายผู้ใจยา ประเทศไทย

๒๐๕/๘ ซ.ชัยเกียรติ ๑ ถ.งามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง  
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๔-๐๘๗๑ (เวลาราชการ)

### ชลบุรี

#### บ้านฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดและสังเคราะห์คนยากจน

๙๕/๗ หมู่ ๑ ต.แม่สลอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย ๕๗๑๑๐  
โทรศัพท์ ๐๕๓-๗๖๕-๓๘๖ (๒๔ ชั่วโมง)  
๐๖-๑๙๕-๒๒๕๑

### บ้านสันติสุข

๗๗ ต.ท่าสูง อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี ๒๐๑๙๐  
โทรศัพท์ ๐๓๘-๒๑๙-๒๔๑

## ปรึกษาด้านวางแผนครอบครัว

### คลินิกของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท)

#### คลินิก สวท เวชกรรม บางเขน

๘ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔๔ ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ (เวลาราชการ)

โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๑-๒๓๒๐ ต่อ ๑๘๑, ๑๘๒

#### คลินิก สวท เวชกรรม ดินแดง

๒/๑๑-๑๓ อาคารพาณิชย์ ๑ ถนนประชาสงเคราะห์

ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ (เวลาราชการ)

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๑๘๘๘, ๐-๒๒๔๕-๗๓๘๒-๕

#### คลินิก สวท เวชกรรม ปิ่นเกล้า

๓/๒๐-๒๑ ถนนอรุณอัมรินทร์ แขวงอรุณอัมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๙๐๗๗ (เวลาราชการ)

#### คลินิก สวท เวชกรรม รามคำแหง

๒๑๐๐/๑๒๕๒ โครงการพนาสินเพลส ถนนรามคำแหง

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ ๐-๒ ๗๑๘-๒๗๕๒ (เวลาราชการ)

## คลินิก สวท เวชกรรม หาดใหญ่

๒๔๐-๒๔๒ ถนนนิพัทธ์อุทิศ๓ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๗๔-๒๔๖-๓๔๓ (เวลาราชการ)

## คลินิก สวท เวชกรรม ขอนแก่น

๗๕๒-๗๕๔ ถนนศรีจันทร์ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๓-๖๒๗ (เวลาราชการ)

## คลินิก สวท เวชกรรม เชียงใหม่

๒๐๐/๓ ถนนบำรุงราษฎร์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๔๖-๓๔๗ (เวลาราชการ)

## คลินิก สวท เวชกรรม อุบลราชธานี

๑๕๔-๑๕๖ ถนนศรีณรงค์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๔๓-๓๘๐ (เวลาราชการ)

## สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๔ ต่อ ๕๑๐, ๕๑๒, ๕๒๔, ๕๒๖

(เวลาราชการ)

## สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๙๒๙๒, ๐-๒๒๔๕-๒๗๓๓ (เวลาราชการ)

## ปรึกษา/ช่วยเหลือผู้หญิงซึ่งท้องเมื่อไม่พร้อม

บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (๒๔ ชั่วโมง)

สหทัยมูลนิธิ

โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖ (เวลาราชการ)

บ้านพระคุณ

โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑, ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘

บ้านสายสัมพันธ์ เสถียรธรรมสถาน

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

มูลนิธิผู้หญิง

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖

มูลนิธิเพื่อนหญิง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๓-๒๗๐๘, ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑,  
๐-๒๕๑๓-๒๗๘๐

## ปรึกษาด้านเอชไอวี/เอดส์

### สภาาชาดไทย

บริการปรึกษา ชมรมเพื่อนวันพุธ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๓-๒๖๖๖, ๐-๒๒๕๕-๗๘๙๓

### คลินิกตรวจเลือดเอชไอวี/เอดส์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๖-๔๑๐๗-๙ ต่อ ๑๑ หรือ ๓๓

### ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ (ถามปัญหา รักษาเอดส์)

โทรศัพท์ ๑๖๖๓

### มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๒๒๒๒ (ทุกวัน ๑๕๐๐-๒๐๐๐ น.)

### สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๐-๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙๐๐-๑๗๐๐ น.)

สายด่วนให้ความรู้/ให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์ ๑๖๔๕ (๒๔ ชั่วโมง)

### ศูนย์คุ้มครองสิทธิด้านเอดส์

สายด่วนเอดส์สำหรับผู้หญิง

โทรศัพท์ ๐-๒๗๒๘-๑๕๕๐ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙๐๐-๑๙๐๐ น.)

## สายด่วนเอดส์และวัคซีน

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๓๒๘๙ (เวลาราชการ)

## มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

ปรึกษาปัญหาโรคเอดส์ โทรฟรีทั่วประเทศ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙

## บ้านพักใจ

๓๘๓/๒๒-๒๔ ซอยข้างธนาคารกสิกรไทย สะพานใหม่

ถ. พหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๓๒๕๔ (เวลาราชการ)

## องค์กรหมอไร้พรมแดน

ปรึกษาการดูแลสุขภาพผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐-๓๐๘๗-๙๐

## สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ปรึกษาการดูแลสุขภาพเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๓ ต่อ ๒๓๐๙, ๒๓๑๗ (เวลาราชการ)

# ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/รักเพศเดียวกัน

## สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๕-๔๗๕๔-๕ (ทุกวัน ๑๐๐๐-๒๒๐๐ น.)

## บางกอกเรนโบว์

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๓๒๒๑ (๑๘๐๐-๒๒๐๐ น.)

## กลุ่มสะพาน

เน้นหญิงรักหญิง

โทรศัพท์ ๐-๕๐๔๑-๘๔๗๗ (เวลาราชการ)

## หัวอกพ่อแม่

คู่มือ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” เล่มนี้จะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น  
หากผู้อ่านมีส่วนร่วมสะท้อนประสบการณ์ของตัวเอง

ทางโครงการฯ จึงใคร่ขอเชิญชวนทุกท่านเขียนเรื่องราวสั้นๆ จากประสบการณ์จริงเกี่ยวกับการพูดคุยเรื่องเพศระหว่างท่านกับลูกหลาน รวมทั้งคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการพูดคุยเรื่องเพศที่ท่านได้ใช้มาแล้วในสถานการณ์ต่างๆ ไม่เกิน ๑ หน้ากระดาษ

## ส่งเรื่องดังกล่าวมายัง

### โครงการ คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

๓๕๑/๒๕ หมู่บ้านพระรามเก้าวิลล์

ถนนพระรามเก้า แขวงบางกะปิ

เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๐-๗

โทรสาร ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๘

หรือคลิกมาที่ [www.openmindtalk.com](http://www.openmindtalk.com)

ทางโครงการฯ จะคัดเลือกเรื่องที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ เพื่อนำไปเผยแพร่บนเว็บไซต์โครงการฯ และผ่านสื่อมวลชนในโอกาสต่างๆ



คุณเปิดใจ  
รักตลอดทั้ง



## คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

โครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ระดับชาติ

เพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนเพื่อป้องกันเอดส์  
ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาลาเรีย  
(The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria)

### ดำเนินการโดย

สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์  
คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนต้านเอดส์  
โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพช  
บริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์



โครงการรณรงค์ป้องกันเอดส์ในกลุ่มเยาวชน  
สนับสนุนโดย กองทุนโลก



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข