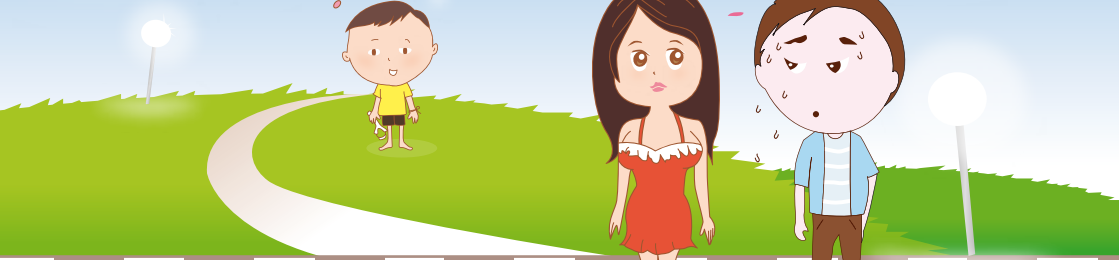
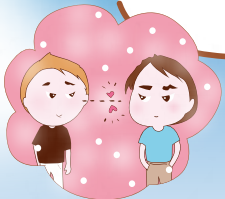
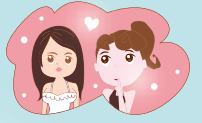




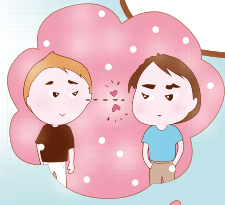
# ก้าวทัน...วัยทีน







# ก้าวทัน...วัยทีน



## ก้าวทัน...วัยทีน

พิมพ์ครั้งแรก	สิงหาคม 2551
จำนวนพิมพ์	10,000 เล่ม
ภาพประกอบ	โตโรกิ
จัดพิมพ์โดย	องค์การแพธ (PATH) 37/1 ซ.เพชรบุรี 15 ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0 2653 7563-65 โทรสาร 0 2653 7568

### พัฒนาต้นแบบโดย องค์การแพธ

องค์การแพธยินดีให้เผยแพร่เนื้อหาในเอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไปอย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารไปใช้ในเอกสารหรือสื่ออื่นใด ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงตามมาตรฐานสากลด้วย ขอพระคุณยิ่ง

สนใจรายละเอียดพิเศษหรือขอรับดาวน์โหลดฟรีได้ที่ [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net) หรือบริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชนได้ที่ [www.lovecaresation.com](http://www.lovecaresation.com) หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อหนังสือเล่มนี้ กรุณาติดต่อองค์การแพธโดยตรง หรือทวนอีเมล [pathbangkok@path.org](mailto:pathbangkok@path.org)

## คำนำ

ขอต้อนรับเพื่อนๆ ที่กำลังเปิดอ่านหนังสือที่มีความสดใส  
ทั้งเนื้อหาและหน้าตา เหมือนคนอ่านไว!!

โครงการเพศศึกษาเพื่อเยาวชน “ก้าวอย่างเข้าใจ” องค์กรแพร  
หวังว่าผู้อ่านโดยเฉพาะวัยรุ่น จะได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างรอบด้าน  
จาก “ก้าวทัน...วัยทัน” ซึ่งมีเนื้อหาหลากหลายและโดนใจวัยรุ่นให้คลาย  
ความสงสัย สับสน กังวลใจ และสามารถก้าวผ่านสถานการณ์ต่างๆ ได้

“ก้าวทัน...วัยทัน” เป็นสื่อทางเลือกเพื่อสร้างความมั่นใจในการใช้  
ชีวิตวัยรุ่น ซึ่งเป็นรอยต่อสำคัญจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ นอกจากนั้น  
เรายังหวังว่า “ก้าวทัน...วัยทัน” จะเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นให้  
เข้าใจธรรมชาติของวัยและเท่าทันสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปในแต่ละยุคสมัย

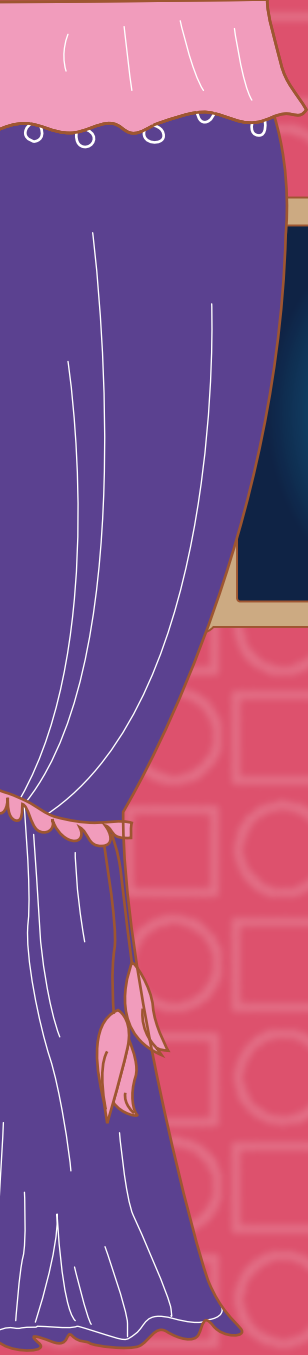
“ก้าวทัน...วัยทัน” เป็นเพียงก้าวแรกที่นำวัยรุ่นสู่การเรียนรู้เรื่องเพศในมุมอื่นๆ ประเด็นใหม่ๆ ที่แต่ละคนจะพบในวันข้างหน้า ยังมีคำถามอีกมากมายที่รอคอยการค้นหาคำตอบด้วยความรอบรู้ เท่าทัน และมั่นใจ ขอพวกเราที่ได้เริ่มต้นแล้ว...ในวันนี้

เชื่อมั่นและก้าวไปด้วยกันเสมอ  
โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ  
สิงหาคม 2551



## สารบัญ

- 6     **บ๊ี้แหละตัวฉันทัน**  
      เป็นสาว  
      เป็นหนุ่ม
- 36    **อารมณ์วัยรุ่น**
- 64    **เรียนรู้เรื่องเซ็กส์**



+!!!!??..?  
??..!!..\*\*#@!



นี่แหละตัวฉัน..

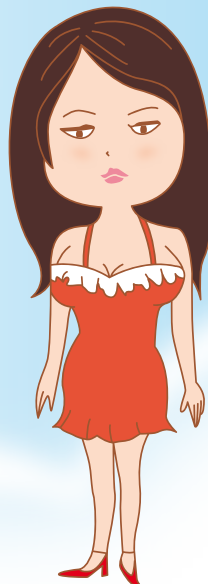
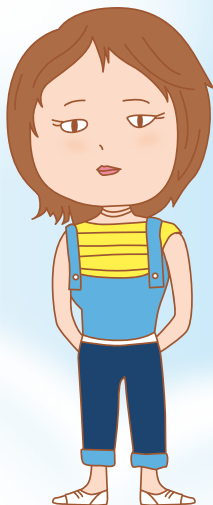
## เปลี่ยนร่างเป็น...

“คืนนั้นฉันตื่นขึ้นกลางดึก มองออกไปนอกหน้าต่าง เห็นพระจันทร์เต็มดวงลอยอยู่กลางท้องฟ้า แสงของมันทำให้ฉันรู้สึกคัน พอฉันยกมือขึ้นเกาหน้าท้อง ก็พบว่าผิวหนังที่เคยเรียบเนียนกลับมีขนแข็งขึ้นเต็มไปหมด ฉันหวัดร้องด้วยความตกใจ แต่เสียงที่ผ่านลำคอกลับโหยหวนน่าสะพรึงกลัวราวกับสัตว์ร้าย ทันใดนั้น เสียงเคาะประตูห้องนอนก็ดังขึ้น แม่ของฉันคงได้ยินเสียงผิดปกติจึงตื่นขึ้นมา ฉันรีบวิ่งไปเปิดตู้เสื้อผ้าเพื่อส่องกระจก ภาพที่ฉันเห็นไม่ใช่ตัวฉันคนเดิม แต่มันเป็น...”

เอ่อ... การ “เปลี่ยนร่าง” ที่จะพูดถึงไม่ได้น่าตกใจขนาดนั้นหรอกนะ เป็นเพียงการเปลี่ยนอย่างค่อยเป็นค่อยไปเมื่อเราเข้าสู่วัยรุ่นตั้งแต่เด็กจนโตร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่ในช่วงนี้จะมี การเปลี่ยนแปลงที่น่าสนใจหลายอย่างเกิดขึ้น ซึ่งทำให้พวกเราตื่นเต้นกันไม่น้อย

วิธีรับมือที่ดีที่สุดก็คือทำความรู้จักร่างกายของเราอย่างถูกต้องนั่นเอง

เป็นสาว..



## เป็นสาว

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว ฮอร์โมนเพศหญิงจะส่งผลให้รูปร่างของเด็กหญิงเปลี่ยนไปจากเดิม สัตยญาณแรกที่บ่งบอกว่าเราก้าวเข้าสู่วัยสาวแล้ว คือการมีหน้าอก นอกจากนี้ตัวก็จะสูงขึ้น สะโพกก็จะผายออก มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ และที่รักแร้ เสียงเปลี่ยนเป็นแหลมเล็กบ่งบอกถึงความเป็นหญิงสาวมากขึ้น บางคนก็เป็นสิว และเริ่มมีประจำเดือน โดยส่วนใหญ่ผู้หญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวที่อายุประมาณ 9-11 ปี

## หน้าอก

ผู้หญิงเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว จะมีสิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน คือ หน้าอก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นตลอดช่วง 5-6 ปีจากนี้ อย่างค่อยเป็นค่อยไปทั้งภายในเนื้อเยื่อเอง จนทำให้เราสังเกตเห็นลักษณะภายนอกของนมเปลี่ยนไป อาจจะมีการเสียวหรือคันที่หน้าอกและหัวนม และจะหายไปเองเมื่อหน้าอกโตเต็มที่โดยทั่วไปที่ประมาณอายุ 15 ปีขึ้นไป ผู้หญิงแต่ละคนจะมีลักษณะ ขนาด และรูปร่างของหน้าอกหลายแบบหรือหลายขนาด บางคนหน้าอก 2 ข้างอาจมีขนาดแตกต่างกันเล็กน้อย ทั้งนี้เป็นไปตามกรรมพันธุ์และสรีระของแต่ละคน

## ห้วนม

ห้วนมมีได้หลายขนาด รูปร่าง และสีสับ แต่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับลักษณะทางพันธุกรรม และเชื้อชาติ เช่น โดยทั่วไปคนผิวเหลืองมักมีห้วนมสีน้ำตาลอ่อนไปจนถึงคล้ำเกือบดำ

นอกจากนี้ห้วนมสองข้างอาจดูไม่เหมือนกันก็ได้ รวมทั้งห้วนมของบางคนอาจจะบุ๋มเข้าไปข้างใน เราเรียกว่าห้วนมบอด ตามปกติเมื่อนำออกมีขนาดใหญ่ขึ้น ห้วนมก็จะพลิกกลับออกมาเอง หากเป็นไม่มาก เราสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง โดยการใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือคีบและดึงห้วนมบ่อยๆ มันก็จะออกมาเอง หากเป็นมากอาจต้องไปขอคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อหาวิธีแก้ไข เพราะห้วนมบอดจะมีผลต่อการให้มนบุตร

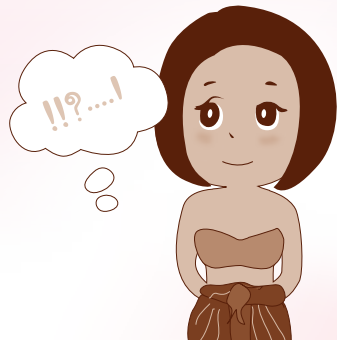
## เปิดอก

แฟ้บชั้นสมัยใหม่ เปิดโอกาสให้ผู้หญิงเผยหน้าอกในหลายรูปแบบ ทั้งเสื้อรัดรูป เสื้อคอกว้าง เสื้อคอลึก เสื้ออกล้ำม เสื้อสายเดี่ยว และผ้าเตอบ บางคนคิดว่าเป็นความงามตามแฟ้บชั้น แต่บางคนก็คิดว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะสมสำหรับสังคมไทย การตัดสินใจว่าผ้าไหนผิดหรือถูก อาจไม่ใช่

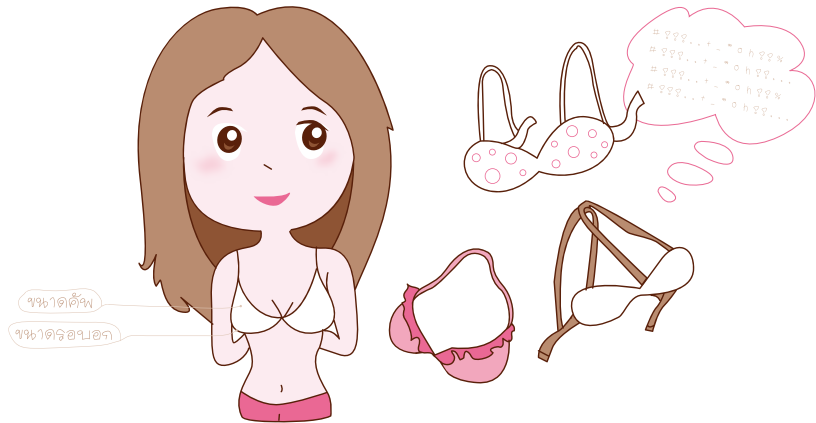
เรื่องง่าย เพราะรูปแบบเสื้อผ้าและการแต่งกายเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ตามรสนิยม และสภาพความเป็นอยู่ของคนแต่ละช่วงเวลา เช่น

- หลักฐานทางประวัติศาสตร์พบว่า วัฒนธรรมที่ผู้หญิงต้องแต่งกายมิดชิดไม่ใช่วัฒนธรรมไทย แต่เป็นวัฒนธรรมที่เรารับมาจากชาวตะวันตกเมื่อราวร้อยปีก่อน ผู้หญิงไทยสมัยก่อนเปลือยออกอกไปทำไร่ทำนาเสียด้วยซ้ำ เพราะคนยุคนั้นไม่คิดว่าหน้าอกเป็นสิ่งกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
- แม้ผู้ชายส่วนหนึ่งชอบมองผู้หญิงที่ใส่เสื้อเปิดเผยหน้าอก แต่กลับไม่อยากให้แฟนตัวเองใส่เสื้อลักษณะนั้นให้ผู้ชายคนอื่นมอง... แปลกไหม

แต่ไม่ว่าสาว ๆ จะแต่งตัวตามแฟชั่นขนาดไหน อย่าลืมว่า... เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเรา และทำให้เรารู้สึกมั่นใจสบายใจ นั่นแหละดีที่สุดแล้ว



## เลือกเสื้อชั้นในยังไงให้เหมาะ



เมื่อพูดเรื่องตัวนม ก็ต้องพูดถึงเรื่องเสื้อชั้นใน เวลาซื้อก็ต้องบอกข้อมูลคนขายสองอย่าง คือ ขนาด/ไซส์ (size) และคัพของเสื้อชั้นใน ตัวเลข 70, 75, 80 หรือ 85 ฯลฯ คือขนาด “รอบอก” หรือไซส์ มีหน่วยเป็นเซนติเมตร วัดได้โดยใช้สายวัดวัดรอบใต้ราวนมของตัวเอง

## ตารางเทียบขนาดรอกกับไซส์ของเสื้อชั้นใน

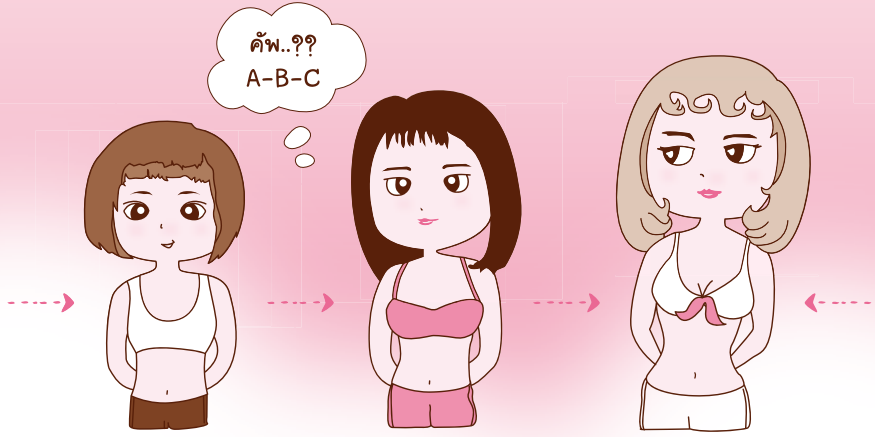
หากวัดได้	เลือกใส่เสื้อชั้นในขนาด
63 – 67 ซม.	65 ซม. หรือ 30 นิ้ว
68 – 72 ซม.	70 ซม. หรือ 32 นิ้ว
73 – 77 ซม.	75 ซม. หรือ 34 นิ้ว
78 – 82 ซม.	80 ซม. หรือ 36 นิ้ว
83 – 87 ซม.	85 ซม. หรือ 38 นิ้ว

ส่วนอักษร A B C D หรือ E คือขนาดของเต้านมที่มักเรียกว่าคัพ (cup) วัดได้โดยใช้สายวัดวัดรอกให้ผ่านหัวนมทั้งสองข้าง ได้ผลอย่างไรให้นำมาลบกับรอบใต้ราวนม ผลต่างที่ได้จะเป็นขนาดคัพของเรา

ขนาดคัพ	ผลต่างที่ได้
คัพ A	9-11 ซม.
คัพ B	11.5-13.5 ซม.
คัพ C	14-16 ซม.
คัพ D	16.6-18.5 ซม.
คัพ E	19-20 ซม.

## มาลองวัดหน้าอกกัน

1. ใช้สายวัดวัดรอบลำตัวใต้ราวนมของตัวเอง สมมุติว่าวัดได้ 74 ซม. เปรียบเทียบจากตารางแปลว่าเราจะต้องใส่เสื้อชั้นในขนาด 75 ซม. หรือ 34 นิ้ว
2. จากนั้นจะใช้สายวัดวัดรอบอก โดยให้ผ่านจุดที่นูนที่สุดของหน้าอก เพื่อหาขนาดของเต้านม สมมุติว่าวัดได้ 85 ซม.
3. จากนั้นนำ ตัวเลขรอบอก - ตัวเลขรอบลำตัว = ขนาดคัพของเรา จากตัวอย่างข้างต้นจะเป็นดังนี้ 85 ซม. - 74 ซม. = 11 ซม. เปรียบเทียบกับตารางแล้วเราต้องใส่เสื้อชั้นในคัพ A



หน้าอกคนอื่น  
เขานาขนาดเท่าไรกันนะ...!!

เธอจะอยากรู้ไปทำไมละ ผู้หญิงแต่ละคน  
ก็มีขนาดหน้าอกที่ไม่เท่ากันหรอก

เพราะ  
อะไรเหรอ...?

การที่คนเราจะมีหน้าอก  
เล็กหรือใหญ่ ขึ้นอยู่กับ  
หลายๆ อย่างนะ เช่น  
กรรมพันธุ์ ถ้าครอบครัว  
เธอมีคนที่มีหน้าอกใหญ่  
เธอก็อาจจะมหน้าอก  
ใหญ่ไปด้วย...

จริงเหรอ

อืม...!! แล้วหน้าอกของเรา  
ยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่  
ตลอดเวลาด้วยนะ ถ้าเธอ  
น้ำหนักขึ้นหน้าอกก็จะใหญ่  
ตามไปด้วย หากน้ำหนักลง  
หน้าอกก็จะเล็กลง ถ้าเธอ  
อยากรู้ข้อมูลเพิ่มเติม  
ลองเปิดหน้าถัดไปดูสิ..

## อกเปลี่ยน

ตามปกติ หน้าอกเราจะเปลี่ยนรูปร่างตามการเจริญเติบโต การมีหน้าอกเล็กหรือใหญ่ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของเรา ระดับฮอร์โมน ตลอดจนรูปร่าง น้ำหนักตัว ความอวบอ้วนหรือว่าผอมแห้ง หากครอบครัวเรามีคนหน้าอกใหญ่ เราก็อาจมีหน้าอกใหญ่ไปด้วย นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนก็มีผลต่อขนาดหน้าอก คือในช่วงก่อนการมีประจำเดือน หรือช่วงที่ตั้งครรภ์ซึ่งอิทธิพลของฮอร์โมนเพศหญิง จะทำให้ขนาดของเต้านมเต่งตึงและโตขึ้นได้บ้าง

การจะมีอกเล็กหรือใหญ่ไม่ได้มีผลต่อความสวยงามของหน้าอก เราเลย เพียงเราเลือกเสื้อผ้าชิ้นในที่เหมาะสมกับตัวเอง แค่นี้ก็สาว ๆ ก็สวยด้วยกันทุกคนแล้ว แต่ไม่ว่าหน้าอกจะมีขนาดหรือรูปร่างแบบไหน ความสบายใจและมั่นใจในตัวเอง ถือเป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้บุคลิกของเราดูดีอยู่เสมอ ที่สำคัญที่สุดก็คือในทางตรงกันข้ามการเพิ่มหรือลดขนาดหน้าอกอย่างฉับพลันยังทำให้เกิดผลกระทบตามมาหลายอย่าง ลองมาดูข้อมูลเหล่านี้กัน

## นวดและการตบนม

ครีมนวดหน้าอกและการตบนม เป็นวิธีที่ทางการแพทย์ยังไม่รับรองว่าได้ผล ครีมบางยี่ห้ออาจมีผลข้างเคียง ทำให้ผิวหนังบริเวณเต้านมเกิดอาการแพ้หรืออักเสบได้ ส่วนการตบนมนั้นไม่ใช่ว่าใครก็ไปตบได้ ก่อนที่เราจะตัดสินใจไปตบนม เราต้องแน่ใจเสียก่อนว่าเต้านมของเราไม่มีการอักเสบ หรือมีก้อนเนื้อร้าย เพราะการตบนมอาจทำให้อาการเจ็บป่วยของเต้านมที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้น การตบนมยังมีผลข้างเคียงคือเจ็บปวดบวมช้ำ หรือมีเลือดออกใต้ผิวหนังบริเวณที่ตบตบ ที่สำคัญทางการแพทย์ก็ไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้ เพราะอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้

## ผ่าตัด

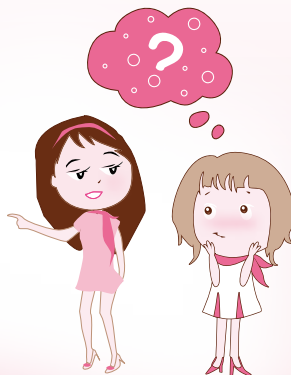
การผ่าตัดเป็นวิธีเพิ่มหรือลดขนาดหน้าอกที่ได้ผลเร็ว และชัดเจนที่สุด แต่เสี่ยงต่อการที่ถุงน้ำหรือซิลิโคนที่เสริมเข้าไปแตกรั่ว และเมื่อทำไปแล้วอาจต้องกลับมาทำใหม่ ในอนาคตต่อมนี้มนอาจถูกเบียดด้วยถุงน้ำหรือซิลิโคน ทำให้มีผลต่อการให้นมลูกได้ รวมถึงการตรวจหามะเร็งเต้านมก็ทำได้ยาก การผ่าตัดเสริมนมนี้แพทยจะไม่ทำให้กับผู้หญิงที่อายุยังไม่ถึง 18 ปี เพราะร่างกายยังไม่หยุดการเจริญเติบโต

## ใช้อุปกรณ์เสริม

การใช้อุปกรณ์เสริมเป็นวิธีที่ปลอดภัยและทำได้ง่ายที่สุด ไม่ต้องจับตัวหรือเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อตัวของเรา เพราะเป็นการนำวัสดุต่างๆ มาเสริมหน้าอกภายนอก เช่น ชุดชั้นในที่เสริมฟองน้ำ หรือแผ่นเสริมหน้าอกที่ทำจากซิลิโคนเพื่อสอดเข้าไปประหว่างหน้าอกกับชุดชั้นในสวยๆ ส่วนใหญ่ใช้วิธีนี้กันทั้งนั้น เรียกได้ว่าเป็นการทำอกสวยด้วยมือเราเอง

## อวัยวะเพศหญิง

อวัยวะเพศของผู้หญิงแต่ละคนจะมีขนาด รูปร่าง และสีแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ กรรมพันธุ์ การเจริญเติบโตของร่างกายของแต่ละบุคคล เมื่อเข้าสู่วัยสาว อวัยวะเพศจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และเริ่มมีขนขึ้นปกคลุมตั้งแต่บริเวณเนินหัวหน่าวลงไปจนถึงบริเวณแคมใหญ่ที่อยู่ระหว่างร่มขาทั้งสองข้าง



คำเรียกอวัยวะเพศหญิงมีหลายอย่าง เช่น โยนี น້อง เต้า โมะ จิม หม้อ เครื่องเพศ ชมพู่ หอย โลก ฯลฯ การเลือกใช้คำแบบใดในการสื่อสาร ควรคำนึงถึงความชัดเจน และความเหมาะสมของกาลเทศะ

- ขนเพชร** เริ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสาวหรืออายุประมาณ 9-13 ปี อาจมีอยู่แค่บริเวณหัวหน่าว หรือทอดเนาวยาวลงไปถึงแคมใหญ่ที่อยู่ระหว่างร่มขาก็ได้ ผิวเนื้อบริเวณนี้อ่อนนุ่ม การตัดหรือถอนขนบริเวณนี้อาจทำให้เกิดการระคายเคืองหรืออักเสบได้
- แคมใหญ่/แคมนอก** เป็นกลีบเนื้อนูน ข้างละกลีบ ที่ต่อลงมาจากหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนังที่มีขน จะปิดบริเวณปากช่องคลอด เพื่อป้องกันอวัยวะภายในต่างๆ ที่ละเอียดอ่อน
- แคมเล็ก/แคมใน** อยู่ด้านในของแคมใหญ่ มีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนบรรจบกัน และล้อมคลิตอริสไว้ ส่วนตอนล่างจะบรรจบกันในบริเวณหน้าต่อกับบริเวณฝีเย็บ สีของแคมเล็กจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน

คลิตอริส

เป็นติ่งเนื้อที่เป็นศูนย์รวมเส้นประสาทเช่นเดียวกับ  
องคชาติของผู้ชาย ไว้ต่อความรู้สึกทางเพศ

รูปีสสาวะ

เป็นทางออกของปีสสาวะ

ช่องคลอด

เป็นทางออกของประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับ  
การสอดใส่ขณะมีเพศสัมพันธ์ มีบริเวณกล้ามเนื้อ  
เนื้อที่ไว้ต่อการสัมผัส เรียกว่า \*จี-สปอต เป็นทาง  
ผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายใน และเป็นช่องทางออก  
ของการก หากคลอดตามธรรมชาติ

จี-สปอต (G-Spot) เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของเพศหญิงอยู่ที่ผนังช่องคลอดลึกประมาณ 1 นิ้ว  
หลังกระดูกหัวหน่าว ถูกค้นพบโดยสูตินรีแพทย์ชาวเยอรมันชื่อ กราเฟนเบอร์ (Grafenberg)  
จึงนำชื่อของเขาที่ขึ้นต้นด้วยตัวจี มาตั้งว่า จี-สปอต โดยอวัยวะนี้เมื่อมีการกระตุ้นเร้าอารมณ์  
จะเกิดการขยายตัวขึ้นเหมือนองคชาติ และช่วยทำให้ผู้หญิงถึงจุดสุดยอด เช่นเดียวกับ  
คลิตอริส

ข้อมูลจาก <http://th.wikipedia.org>

## เยื่อพรหมจารีย์

เป็นเนื้อเยื่อที่ปิดปากช่องคลอด มีรูตรงกลางให้ประจำเดือนไหลออก เยื่อพรหมจารีย์สามารถฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา ขี่จักรยาน ขี่ม้า ฯลฯ หรือการมีเพศสัมพันธ์

## ทวารหนัก

เป็นทางออกของอุจจาระ

## การทำความสะดวก

ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศและทวารหนักทุกครั้งที่อาบน้ำ โดยใช้น้ำและสบู่ล้างภายนอกก็เพียงพอแล้ว ไม่ควรสวนล้างช่องคลอดและทวารหนัก โดยใช้ น้ำยาต่างๆ เพราะน้ำยาคouldทำลายสารที่คอยป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอด และอาจทำให้เกิดแผลในช่องคลอดที่ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้นด้วย

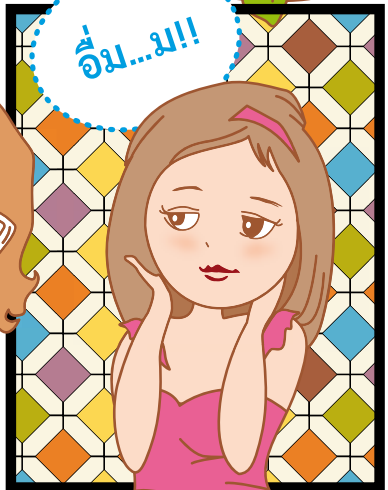
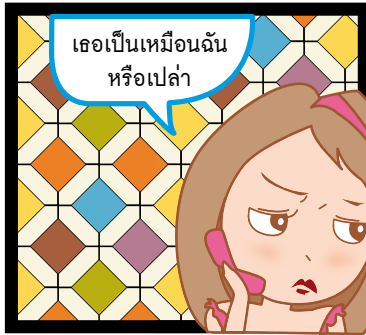
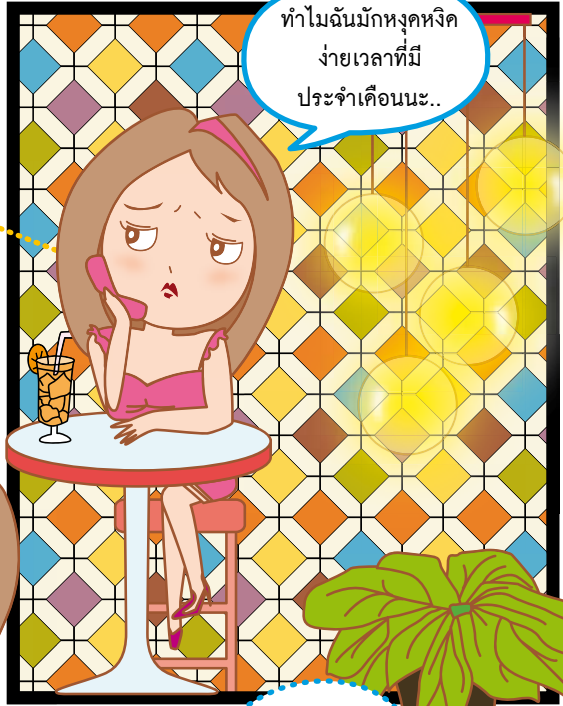
## ประจำเดือน

เมื่อร่างกายเข้าสู่วัยสาว ฮอโมนเพศจะกระตุ้นให้รังไข่ผลิตไข่ออกมา ไข่จะเคลื่อนเข้าไปตามท่อนำไข่ หากมีเพศสัมพันธ์ในระยะนี้ ไข่สามารถผสมกับอสุจิได้บริเวณนี้หรือที่เรียกว่า การปฏิสนธิ แต่ถ้าไม่มีไข่และผนังมดลูกก็จะหลุดลอกออกมากลายเป็นเลือดระดูหรือประจำเดือน

นั่นเอง ส่วนใหญ่เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุ 11-14 ปี แต่ไม่ควรเร็วกว่า 9 ปีหรือช้ากว่า 18 ปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกาย กรรมพันธุ์ เชื้อชาติ การรับประทานอาหาร จิตใจ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ

การมีประจำเดือนของผู้หญิงบางคนอาจเกิดขึ้นทุกๆ 21 วัน บางคนอาจนานถึง 40 วัน แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ทุกๆ 28 วัน โดยช่วงที่มีประจำเดือนไหลออกมามีประมาณ 3-5 วัน ซึ่งเป็นช่วงที่เราต้องใช้ผ้าอนามัยนั่นเอง และขณะที่มีประจำเดือนในวันหนึ่งเราจะใช้ผ้าอนามัยประมาณ 3-4 ชิ้น หากต้องใช้เกินกว่านี้เนื่องจากประจำเดือนมามากจนผ้าอนามัย 4 ชิ้นที่ว่าเปียกชุ่มจนต้องเปลี่ยนชิ้นใหม่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

ถ้าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ อย่าเพิ่งตกใจ เพราะในช่วงปีแรกๆ รอบเดือนอาจยังคลาดเคลื่อนอยู่นิดหน่อย เนื่องจากการทำงานของรังไข่ยังไม่สมบูรณ์ ทำให้ไข่ตกไม่สม่ำเสมอ แต่หลังจากนั้นประจำเดือนก็จะมาสม่ำเสมอขึ้น



## ตกขาว

ผู้หญิงกับตกขาวเรียกได้ว่าเป็นของคู่กัน ตกขาวในระหว่างเดือนจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป โดยช่วงที่มีไข่ตก หรือวันที่ 14 หลังประจำเดือนมาวันแรก (ในกรณีที่ประจำเดือนมารอบละ 28 วัน) จะมีฮอร์โมนเพศชนิด estrogen มากซึ่งทำให้มีมูกใสๆ ปริมาณไม่มากภายในช่องคลอดที่ชุ่มชื้น แต่หลังจากนั้นระดับฮอร์โมนนี้จะลดลงในขณะที่ฮอร์โมนเพศชนิดอื่นคือ progesterone จะมากขึ้นซึ่งทำให้ลักษณะตกขาวจะชุ่มชื้นมากขึ้น เช่นเดียวกับระยะหลังประจำเดือนหมดใหม่ๆ ตกขาวจะชุ่มแต่ปริมาณไม่มาก ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ปกติสำหรับผู้หญิงเรา

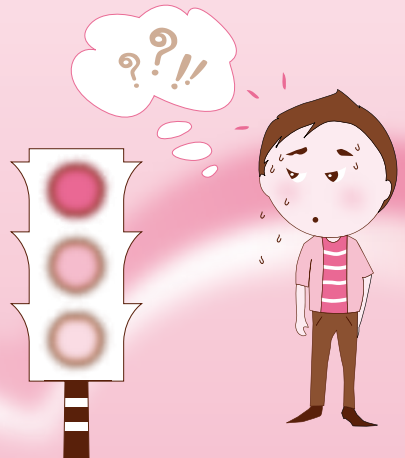
ตกขาวที่ลักษณะต่างจากนี้ เช่นสีเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ชุ่มชื้นคล้ายลักษณะของแปงเปียก และหากมีกลิ่นเหม็นหรืออาการคันถือว่าเป็นตกขาวที่ผิดปกติ ซึ่งควรได้รับการตรวจจากสูติสตรีแพทย์เพื่อหาสาเหตุต่อไป

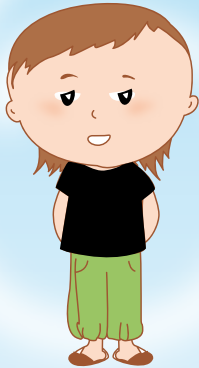


## ฝ่าไฟแดง

คำนี้หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างมีประจำเดือน ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ แม้จะเลอะเทอะอยู่สักหน่อยก็ตาม

บางคนคิดว่า มีเซ็กซ์ช่วงมีประจำเดือนแล้วจะไม่ท้อง แต่จริงๆ แล้วคนที่มียอโรเจเนนไม่สม่ำเสมอ อาจมีไข่ตกในช่วงที่กำลัมีประจำเดือน ทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้เหมือนกัน นอกจากนี้ ยังเป็นช่องทางในการแพร่เชื้อ/รับเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เพราะช่วงที่มีประจำเดือน ปากมดลูกจะเปิดมากกว่าปกติ เส้นเลือดที่ผนังมดลูกมีการฉีกขาด เนื่องจากการหลุดลอกของเยื่อมดลูก ซึ่งเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ทางที่ดี ควรสวมถุงยางอนามัยไว้จะปลอดภัยที่สุด





ប៊ែនកុំប



## เป็นหนุ่ม

เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่ม ฮอโมนเพศชายจะส่งผลให้ร่างกายของเด็กชายเปลี่ยนไป ตัวจะสูงใหญ่ ช่วงไหล่กว้าง หน้าอกขยายใหญ่ มีกล้ามเนื้อมากขึ้น ใบหน้ามีหนวดเครา มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และที่หน้าแข้ง ส่วนที่ลำคอจะเห็นลูกกระเดือกชัดเจนขึ้น และเสียงพูดเปลี่ยนไป

## อวัยวะเพศชาย

อวัยวะเพศของผู้ชายแต่ละคนจะมีขนาด รูปร่าง และสีไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ พันธุกรรม การเจริญเติบโตของร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มจะเริ่มมีขนขึ้นปกคลุม อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น

คำเรียกอวัยวะเพศชายมีหลายอย่าง เช่น ลิงค์ จู๋ องคชาติ จั๊ย เจี้ยว หำ น้องชาย มังกร ช้างน้อย จำปี ฯลฯ การเลือกใช้คำแบบใดในการสื่อสาร ควรคำนึงถึงความชัดเจน และความเหมาะสมของกาลเทศะ

**ขนเพชร** จะเริ่มออกเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น บางคนอาจถอดแว่นยาวขึ้นไปถึงหน้าท้อง

**หนังหุ้มปลาย** เป็นผิวหนังที่ปกป้องส่วนหัวของอวัยวะเพศ

## อ้วนทะ

มีหน้าที่ผลิตต่อสุจิและฮอร์โมนเพศชาย ผู้ชายส่วนใหญ่ จะมีอ้วนทะสองลูกอยู่ภายในถุงอ้วนทะที่ห้อยอยู่นอกร่างกายข้างละหนึ่งลูก แต่บางคนก็มีแค่ลูกเดียวเพราะอีกลูกฝลุดเข้าไปอยู่ในร่างกาย การมีอ้วนทะลูกเดียวไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และยังสามารถผลิตต่อสุจิได้ไม่ต่างจากคนที่ม้อ้วนทะสองลูก

## ส่วนหัว

เป็นจุดที่ไวต่อการสัมผัสมาก ๆ เพราะมีเส้นประสาทมาชุมนุมกันอยู่มาก

## เพราะขนาดยัดได้หดได้

เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ อวัยวะเพศจะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ทำให้ขยายตัวและใหญ่ขึ้น บางคนอวัยวะเพศอาจแข็งตัวในตอนเช้าซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดแต่อย่างใด นั่นเป็นเพราะมีเลือดอยู่เต็มเนื้อเยื่อขององคชาต มันถึงได้แข็งและใหญ่ขึ้น

## การทำความสะดวก

เวลาอาบน้ำ นอกจากถูสบู่ฟอกภายนอกแล้วควรถูหนังหุ้มปลายให้เปิดออกเพื่อทำความสะอาดคราบไคลและสิ่งหมักหมมที่ส่วนหัวด้วย จะได้สะอาดปราศจากกลิ่นอับชื้นทุกซอกทุกมุม และช่วยลดการนำสิ่งสกปรกไปเปื้อนปากมดลูกของผู้หญิงเวลามีเพศสัมพันธ์

## ขนาดสำคัญจริงหรือ???

ผู้ชายตัวโตแต่หนุ่มจนแก่ ส่วนใหญ่มักจะกังวลเรื่องขนาดของอวัยวะเพศอยู่เสมอ บางคนเวลาขึ้นปีศาจาก็ยังแอบชำเลืองมองคนข้างๆ เพื่อเปรียบเทียบกับของตัวเอง ว่ามีขนาดเหมือนคนอื่น ๆ หรือไม่

ขนาดอวัยวะเพศโดยเฉลี่ยเวลาอ่อนตัวจะยาว 2-4 นิ้ว ส่วนเวลาแข็งตัวจะยาว 3-7 นิ้ว ถึงแม้จะมีความยาวตามค่าเฉลี่ย แต่ผู้ชายบางคนก็ยังกังวลว่าขนาดของตนเองจะมีผลต่อความรื่นรมย์ในการมีเพศสัมพันธ์

## ถ้าคุณใส่ใจกับเรื่องนี้ ก็ต้องลองดูข้อเท็จจริงของขนาดที่แตกต่างกัน

- ถ้าเทียบตามเชื้อชาติแล้ว คนเอเชียมีแนวโน้มว่าจะมีขนาดอวัยวะเพศเล็กกว่าคนผิวขาว และคนผิวดำ เพราะคนเอเชียมีร่างกายเล็กกว่า
- อวัยวะเพศสั้นหรือยาว ไม่มีผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ หรือท่วงท่าลีลารัก เราสามารถมีความสุขระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้ทั้งสอดฝ่าย เมื่อเกิดจากความพร้อม ความเข้าใจ และสามารถสื่อสารความต้องการของตนกับคู่ได้
- ความแข็งแกร่งของอวัยวะเพศ ไม่ได้สัมพันธ์กับความยาวหรือสั้น เพราะโดยปกติธรรมชาติจะสร้างอวัยวะเพศที่เหมาะสมกับร่างกายเรา และสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เท่าเทียมกัน
- จุดกระสันในช่องคลอดของผู้หญิงอยู่ลึกเข้าไปเพียงสองนิ้ว ไม่ว่าจะอวัยวะจะยาวหรือสั้นก็สามารถเข้าถึงบริเวณนี้ได้ ซึ่งทำให้ฝ่ายหญิงถึงจุดสุดยอดได้ไม่ต่างกัน
- นอกจากนั้นความสุขทางเพศของผู้หญิง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศของผู้ชาย แต่การสัมผัสเล้าโลมและการพูดคุยอย่างเปิดเผย เพื่อค้นหาท่วงท่าลีลารักด้วยกันมีความสำคัญมากกว่า

เฮ้ย...!! ได้ข่าวหรือเปล่าว่า..เปิดห้องข้างๆ  
เราไปเพิ่มขนาดอวัยวะเพศมา..

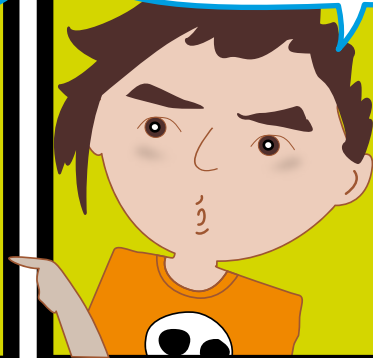
แล้วมันใหญ่ขึ้นจริงมั๊ย..



ก็อาจจะจริง..

เคี้ยวต้องไปแอบดู  
มันก่อน ถ้าใหญ่จริง  
เราก็จะไปทำบ้าง

ถ้านายอยากทำจริงๆ เราว่านายควรจะ  
หาข้อมูลก่อนนะ ว่ามันมีอันตราย  
ต่อร่างกายหรือเปล่า ถ้าอยากรู้ข้อมูล  
เพิ่มเติมเปิดหน้าถัดไปคุติ



## เรื่องของคนอยากใหญ่อยากโต

ถึงจะรู้ว่าขนาดของอวัยวะเพศไม่ได้มีผลต่อการมีความสุขทางเพศ แต่ผู้ชายหลายคนก็กังวลกับเรื่องนี้จนถึงขั้นหาวิธีทำให้มันใหญ่ขึ้น ซึ่งมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น การนวดด้วยครีม การใช้กระบอกสุญญากาศ ฯลฯ แต่วิธีเหล่านี้แพทย์ไม่แนะนำให้ทำ เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงต่อการสูญเสียอวัยวะ และมีผลกระทบอื่นๆ ด้วย

### *การนวดด้วยครีมหรือน้ำมัน*

ครีมทา ครีมนวดต่างๆ เช่น น้ำมันจิ้งเหลน ฯลฯ ของอย่างนี้ไม่มีหมอคนไหนกล้ารับรอง เพราะเป็นความเชื่อส่วนบุคคล และยังไม่มีข้อยืนยันทางวิทยาศาสตร์ว่าได้ผลจริงหรือไม่

### *กระบอกสุญญากาศ*

กระบอกสุญญากาศ เป็นวิธีที่เราอาจเห็นโฆษณาทางอินเทอร์เน็ตบ่อยๆ และมักใช้กับผู้ชายที่อวัยวะเพศไม่ทำงาน แต่ความจริงแล้วกระบอกสุญญากาศที่ใช้ทางการแพทย์จะมีลักษณะพิเศษ แตกต่างจากกระบอก

พลาสติกธรรมดาที่โฆษณาขายทั่วไป เพราะเครื่องมือที่วางขายทั่วไปไม่มีการควบคุมระดับแรงดันอากาศภายในกระบอก ซึ่งอาจทำให้เกิดการฉีกขาดของเส้นเลือดบริเวณอวัยวะเพศได้ หากต้องการใช้อุปกรณ์ชนิดนี้ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะชายก่อนการใช้งาน

### *การฝังมุกและฉีดซิลิโคน*

มีทั้งวิธีแบบโบราณอย่างการฝังมุกเข้าใต้หนังหุ้มปลาย หรือวิธีทันสมัยอย่างการฉีดซิลิโคนเข้าไป วิธีนี้เพิ่มได้แค่ความใหญ่ ไม่เพิ่มความยาว ผลเสียคืออาจทำให้เกิดเชื้อ และอวัยวะเพศผิดรูปร่างไป กระบวนการรักษาก็จะมีคามยุ่งยาก ต้องใช้เวลานาน และอาจสูญเสียอวัยวะเพศไปก็ได้

## **ขลิบ**

การขลิบคือการตัดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศบางส่วนออก เพื่อให้ทำความสะอาดง่าย ลดความเจ็บปวดขณะที่อวัยวะเพศเกิดการแข็งตัว ลดโอกาสการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เชื้อเอชไอวี และการเกิดมะเร็งของอวัยวะเพศได้ ปัญหาเล็กน้อยที่พบหลังการขลิบ คือ เจ็บแผล

ปวดบวม มีเลือดออก แต่อาการเหล่านี้มักจะหายได้เอง หากเกิดปัญหาข้างเคียง เช่น หลังทำการขลิบใหม่ๆ ผลมັมักจะระคายเคือง ก็ควรหลีกเลี่ยงการใส่กางเกงใน และหันมาใส่กางเกงบ็อกเซอร์ (Boxer) จนกว่าแผลจะหายดี ในบางสถานการณ์ขลิบถือเป็นข้อบังคับที่ผู้ชายทุกคนต้องทำ แต่ไม่ว่าจะขลิบหรือไม่ขลิบ ก็ไม่มีผลต่อสมรรถภาพทางเพศ

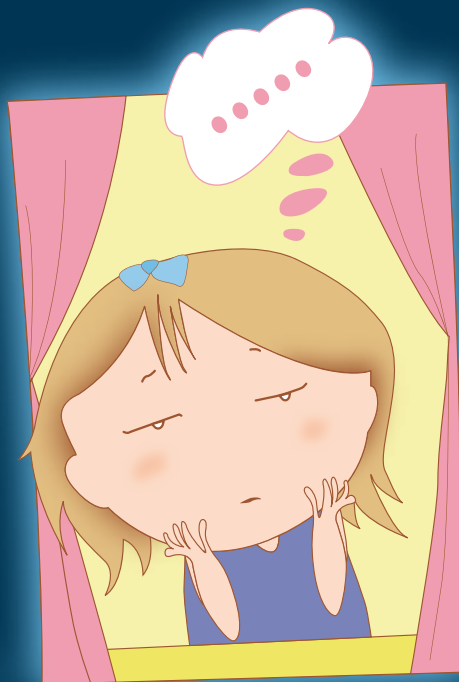
## ผื่นเปื่อยก

ผื่นเปื่อยกคือเรื่องธรรมชาติของการแตกเนื้อหนุ่ม เมื่อร่างกายผลิตน้ำอสุจิและเก็บสะสมไว้ หากมีปริมาณมากเกินไปจนไม่สามารถกักเก็บไว้ในร่างกายได้อีก ร่างกายจะขับออกมาตามกลไกของธรรมชาติ มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังผื่น บางคนอาจผื่นเปื่อยกสัปดาห์ละหลายครั้ง แต่บางคนอาจไม่เคยผื่นเปื่อยกเลยสักครั้งในชีวิต ซึ่งไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอะไร

จะมีเพียงกรณีเดียวที่น้ำอสุจิไหลออกมา เมื่อปริมาณน้ำอสุจิในร่างกายมีอยู่เต็ม และได้รับการกระตุ้นเพียงเล็กน้อย โดยไม่มีความรู้สึกทางเพศซึ่งต่างจากผื่นเปื่อยก คือ การหลั่งน้ำอสุจิโดยไม่รู้ตัว



# အာမဏ်သိယရုံ



## ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป

ตอนที่อ่านตัวหนังสือบรรทัดนี้ รู้ตัวไหมว่าตัวเองรู้สึกอะไรอยู่  
แล้วเมื่อก่อนก็ก่อน เมื่อชั่วโมงก่อน เมื่อเช้า เมื่อคืน เมื่อสัปดาห์ก่อนละ

ลองนึกดู เราจะพบว่าความรู้สึกของเราเปลี่ยนอยู่เสมอ

ใครๆ มักบอกว่า วัยรุ่นนั้นเจ้าอารมณ์ เพราะในวัยนี้ความรู้สึก  
ของเราเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนต่างๆ  
ที่ร่างกายผลิตขึ้นมา และการได้สัมผัสโลกอย่างมีอิสระมากขึ้นกว่าเดิม

มีความรู้สึกสองอย่างที่เรารู้สึกว่ารับมือได้ยากอยู่สักหน่อย  
นั่นคือ ความเหงา และความรัก

## เหงา

บางครั้งเราเหงาเมื่อต้องอยู่คนเดียว

บางครั้งเราก็เหงาแม้อยู่ท่ามกลางเพื่อนๆ

และบางครั้ง ความเหงาก็มาเยือนเวลาอยู่กับคนที่เรารัก



ความเหงาอาจเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น เมื่อต้องอยู่ตามลำพัง อยู่ห่างไกลจากครอบครัว เพื่อนฝูง คนรัก หรือไปอยู่ในสถานที่ใหม่ๆ ที่เราไม่คุ้นเคย

ความเหงาอาจเกิดขึ้นจากความรู้สึกในจิตใจ เช่น ไม่มีใครเข้าใจเรา ไม่ยอมรับในสิ่งที่เราเป็น หรือบางทีเราก็รู้สึกเหงาขึ้นมาโดยไม่มีสาเหตุ

ความเหงาอาจทำให้เราตัดสินใจไม่รอบคอบหรือผิดพลาด เช่น ยอมคบกับคนที่ไม่จริงใจกับเราเพื่อแก้เหงา หรือบางครั้งอาจหันไปพึ่งอะไรบางอย่างเพื่อคลายเหงา เช่น ยาเสพติด หรือมีเพศสัมพันธ์

ความเหงาอาจนำไปสู่ความรู้สึกต่างๆ เช่น ซึมเศร้า หดหู่ ทำร้ายตัวเอง

แต่ความเหงาก็เป็นอารมณ์ตามธรรมชาติของมนุษย์ หากรู้สึกเหงาขึ้นมาบ้างก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องผิดปกติอะไร เพราะใครๆ ก็เคยเหงา

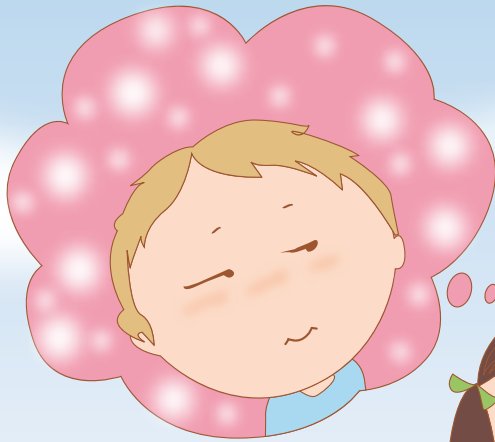
## ทำอย่างไรให้หายเหงา

คนเหงาหลายคนมักหวังหาความรัก เพราะคิดว่าคนรักจะช่วยให้เราหายเหงาได้ ซึ่งถ้าปราศจากความระมัดระวังแล้ว การคลายเหงาด้วยความรัก “รัก” อาจกลายเป็น “พิษ” ก็ได้

ที่จริงแล้วความเหงาไม่ต่างจากความรู้สึกอื่นๆ มันเกิดขึ้นเองแล้วก็หายไปได้เอง เพราะถูกความรู้สึกใหม่ๆ เข้ามาแทนที่ เพียงแค่ลุกออกจากความเหงาแล้วหาอะไรทำ เลือกที่ไม่เป็นพิษภัย จะเขียนไดอารี อ่านหนังสือ รดน้ำต้นไม้ ฯลฯ ก็ได้ทั้งนั้น

แต่ถ้าเรารู้สึกเหงามากจริงๆ จนไม่รู้จะจัดการกับมันอย่างไร เราควรขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างที่เราไว้วางใจ แต่ถ้ามองไม่เห็นใครจริงๆ ก็สามารถโทรศัพท์ไปพูดคุยกับพี่ๆ ตามศูนย์ออนไลน์ต่างๆ ได้จากหมายเลขโทรศัพท์ท้ายเล่ม





รัก..

## รัก

เรารู้จักความรักมาตั้งแต่เด็กแล้ว เช่น รักพ่อ รักแม่ รักคนที่เลี้ยงดูเรา รักพี่ รักน้อง รักเพื่อน รักสัตว์เลี้ยง ฯลฯ

แต่เมื่อเป็นวัยรุ่น เราจะได้รู้จักกับความรักอีกรูปแบบหนึ่ง เป็นความรักชนิดพิเศษที่เกิดขึ้นระหว่างคนสองคน เป็นความรักที่ไม่มีเหตุผล เป็นความรักที่ไร้คำอธิบาย และอาจไม่มีที่ไปที่ไป

คนส่วนใหญ่มักเรียกความรักประเภทนี้ว่า ความรักแบบหนุ่มสาว

## ตกหลุมรัก

ทุกวันนี้ ยังไม่มีใครไขปริศนาของการตกหลุมรักได้สำเร็จ หมอดูอาจบอกว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา ส่วนนักวิทยาศาสตร์ก็บอกว่าเป็นปฏิกิริยาทางเคมีระหว่างคนสองคน แต่ทั้งหมอดูและนักวิทยาศาสตร์ก็ต้องเคยตกหลุมรักมาแล้วทั้งนั้น

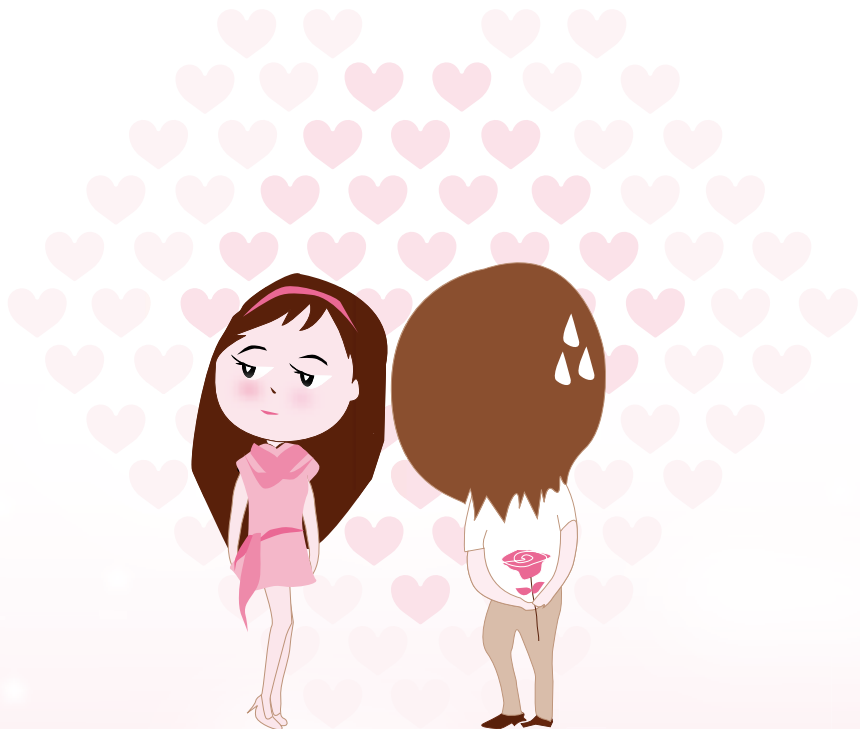
เราสามารถตกหลุมรักใครก็ได้ ไม่เกี่ยวข้อกับเพศและอายุ บางครั้งเราก็รู้สึกไม่ชอบใจตัวเองที่ไปตกหลุมรักเสียด้วยซ้ำ

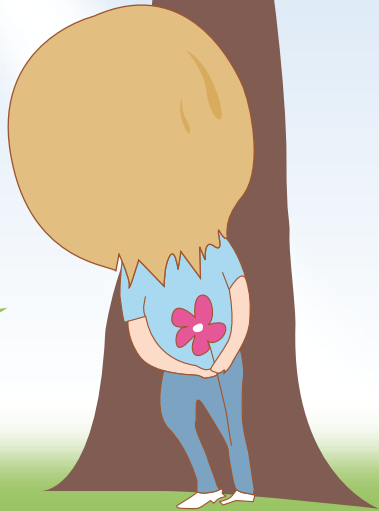
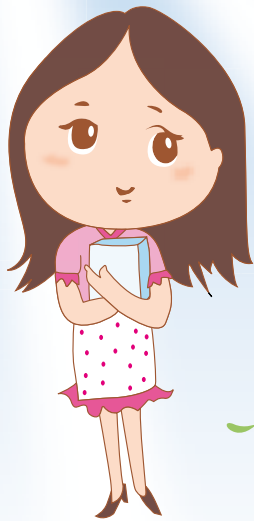
การตกหลุมรักมีหลายรูปแบบ อาจจะเริ่มจากความรู้สึกดี ๆ กับใครบางคน ซึ่งพอคบกันไปนาน ๆ มันก็พัฒนาขึ้นเป็นความรัก

อาจรู้สึกหลงรักตั้งแต่วันแรกที่แบบสายฟ้าแลบ  
อาจเริ่มจากรู้สึกไม่ชอบชั้หน้า แต่ทำไปทำมากลับรู้สึกรักขึ้นมาเสีย  
อย่างนั้น

แต่ไม่ว่าจะเป็นแบบไหน การตกหลุมรักก็เหมือนความรู้สึกอื่นๆ  
ขอเรา นั่นคือ เปลี่ยนแปลงไปมาอยู่เสมอ วันนี้เราอาจรู้สึกดีกับเขา  
แต่เดือนหน้า หรือปีหน้า เราอาจไปรู้สึกดีกับคนอื่นอีกก็ได้ ใครจะไปรู้





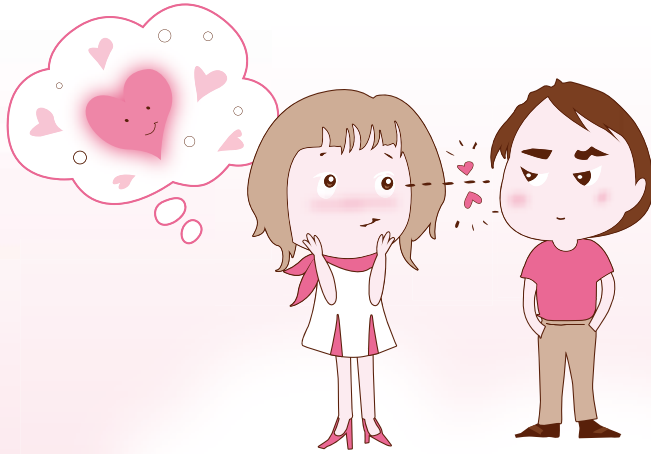


บอกรัก..



## บอกรัก

การจะบอกรักใครสักคน บางคนอาจมองว่าเป็นเรื่องง่าย แต่สำหรับบางคนเรื่องนี้อาจเป็นเรื่องที่ยากที่สุด การบอกความในใจให้กับคนที่เรารู้สึกดี ๆ ด้วย อาจแสดงออกเป็นคำพูด การกระทำ การแสดงความเอาใจใส่ ฯลฯ จะทำแบบไหนคงแล้วแต่สไตล์ของใครของมัน แต่หากตัดสินใจจะให้คนที่เราแอบรักรับรู้ ก็ต้องคิดต่อว่าถ้าเขารู้แล้วจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขายังคงเหมือนเดิมอยู่ไหม และต้องเผื่อใจด้วยว่าเขาอาจจะไม่ได้รู้สึกกับเรา เหมือนที่เรารู้สึกกับเขา เปรียบตัวเองให้พร้อมทั้งคำตอบที่เราจะได้ แต่ถ้าไม่พร้อมที่จะได้ยินคำตอบการแอบรักเฉย ๆ ก็ไม่ผิดอะไร



## ถ้ารักเพื่อนมากกว่าเพื่อน

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน บางครั้งก็อาจนำไปสู่ความรักได้เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้น เรามักรู้สึกสับสนว่าควรจะทำอย่างไร เพราะ “รัก” อาจทำให้ “มิตรภาพ” แปรเปลี่ยนไปได้

บางคนอาจเลือกใช้วิธีทำสิ่งตรงข้ามกับความรู้สึกเพื่อปิดบังความรู้สึกไว้ เช่น หาเรื่องทะเลาะกับเพื่อนที่เราแอบชอบ หรือทำตัวห่างเหินกัน ซึ่งวิธีนี้มีแต่จะทำให้มิตรภาพแย่งลงไปอีก

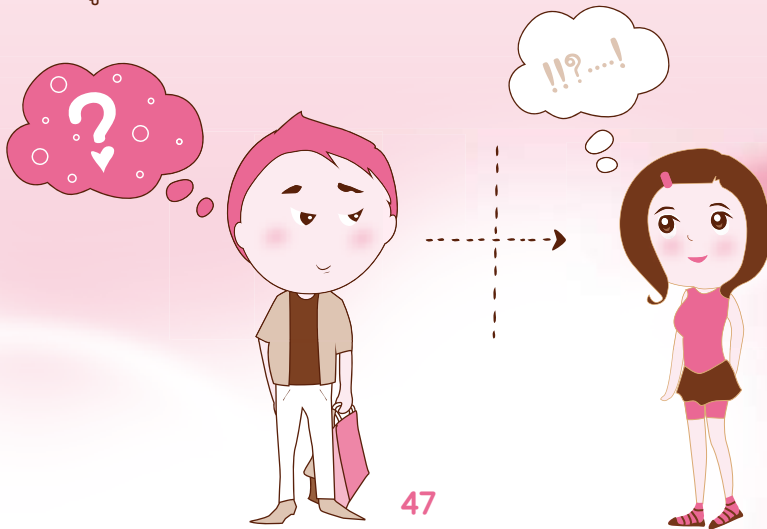
ถ้ารู้สึกอึดอัดกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่จนไม่สามารถทำตัวให้เหมือนเดิมได้ การพูดคุยกันน่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด พยายามพูดคุยกัน

สบายๆ ไม่บีบบังคับฝ่ายตรงข้ามให้ต้องตัดสินใจเลือกระหว่างมิตรภาพหรือความรัก แม้จะไม่ได้รับคำตอบที่ต้องการ แต่อย่างน้อยก็น่าจะช่วยให้เรา  
รู้สึกสบายใจขึ้น

นอกจากนี้การพูดคุยเพื่อการรู้จักรู้ใจเพื่อนให้มากขึ้น โดยที่ไม่รับ  
ผลดีผลเสียออกมาในใจของเราออกไป ยับช่วยให้รู้ว่าเราควรระวางตัวต่อไป  
อย่างไรดี

## คบเพื่อนต่างเพศเป็นแค่เพื่อนได้ไหม

หญิงชายบางคู่คบเป็นเพื่อนสนิทมาตั้งแต่เด็ก แต่พอถึงช่วงวัยรุ่น  
กลับรู้สึกว่าความสัมพันธ์มันแปลกไป

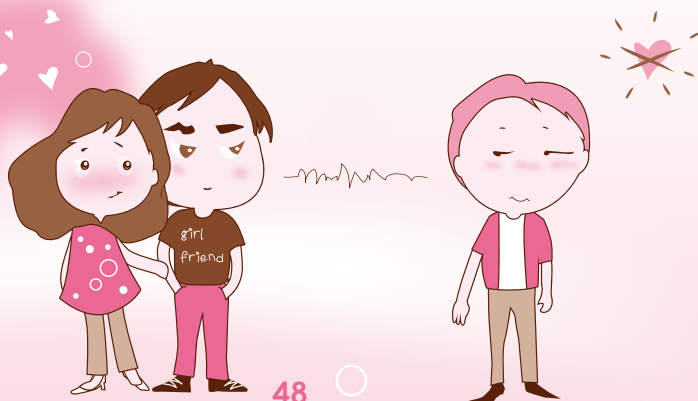


ความจริงผู้หญิงกับผู้ชายสามารถเป็นเพื่อนสนิทกันได้ เพียงแต่คนรอบข้างอาจไม่เข้าใจ ทำให้ถูกเพื่อนล้อว่าเป็นแฟนกัน หรือถูกผู้ปกครองตักเตือนด้วยความห่วงใย

แต่จะไม่ใช่ใจความเห็นจากคนรอบข้างเลยก็ไม่ได้ เพราะในช่วงนี้ร่างกายกับความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ถ้าเรารู้ไม่ทัน ความสนิทสนมก็อาจทำให้เราทำอะไรที่ “เกินเพื่อน” ไปได้เช่นกัน

## ถ้ารักคนมีแฟนแล้ว

แม้การเป็นแฟนไม่ได้หมายความว่าทั้งสองคนจะอยู่คู่กันจนวันตาย แต่อย่างน้อยพวกเขาก็จะอยู่คู่กันไปสักระยะหนึ่ง



การรักคนที่มีแฟนแล้วไม่มีปัญหาอะไร แต่การจีบคนที่มีแฟนแล้วต่างหากที่น่าปัญหามาให้ เราอาจต้องกลายเป็นศัตรูกับแฟนของเขาเป็นคนเลวในสายตาเพื่อนๆ และคนที่เรารักด้วย

แม้บางครั้งเราจะรู้สึกว่าคุณที่เรารักนั้นไม่คู่ควรกับแฟนที่เขาคบอยู่ แต่นั่นก็เป็นความรักของเขา เราไม่ควรไปตัดสิน ถ้าเขาไม่เหมาะสมกันจริงๆ เขาก็คงเลิกกันสักวัน และถ้าวันนั้นหัวใจของเรายังเหมือนเดิมโอกาสก็จะเปิดกว้างแล้วละ

แต่ถ้าเขาเหมาะสมกันจริงๆ เราก็ยังมีความสุขกับการชอบเขาต่อไปได้ เพราะความรักไม่ใช่การครอบครองหรือเป็นเจ้าของ แต่ให้เก็บความรู้สึกดีๆ นั้นไว้เป็นความประทับใจของเราเอง



## ถ้ารักมากกว่าหนึ่งคน

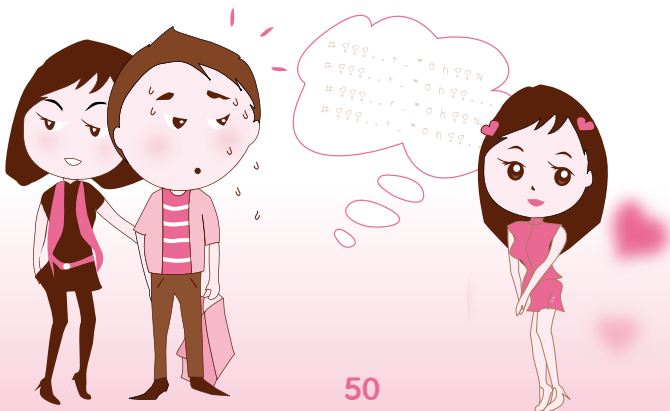
คนส่วนใหญ่บนโลกนี้ คาดหวังว่าคนที่เรารักจะรักเราคนเดียว และคบเป็นแฟนเพียงคนเดียว

แต่ก็ไม่แปลกถ้าเราจะตกหลุมรักมากกว่าหนึ่งคนในช่วงเวลาเดียวกัน

แต่มันจะผิด ถ้าเราล่อลวงคนที่เรารัก

แม้ “กิ๊ก” จะเป็นสิ่งที่วัยรุ่นหลายคนยอมรับได้ แต่ลองตามตัวเองก่อนว่า ถ้าแฟนของเรามีกิ๊กเราจะรับได้ไหม

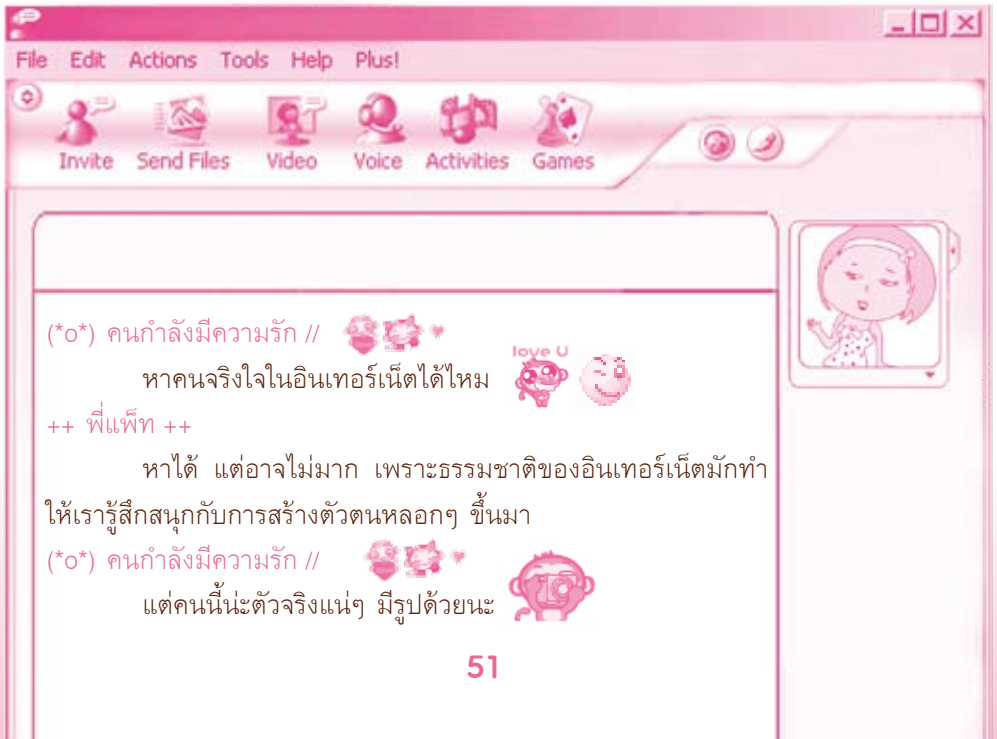
แล้วถ้าเราออกแฟนว่าเรามีกิ๊ก เขาจะรับได้ไหม

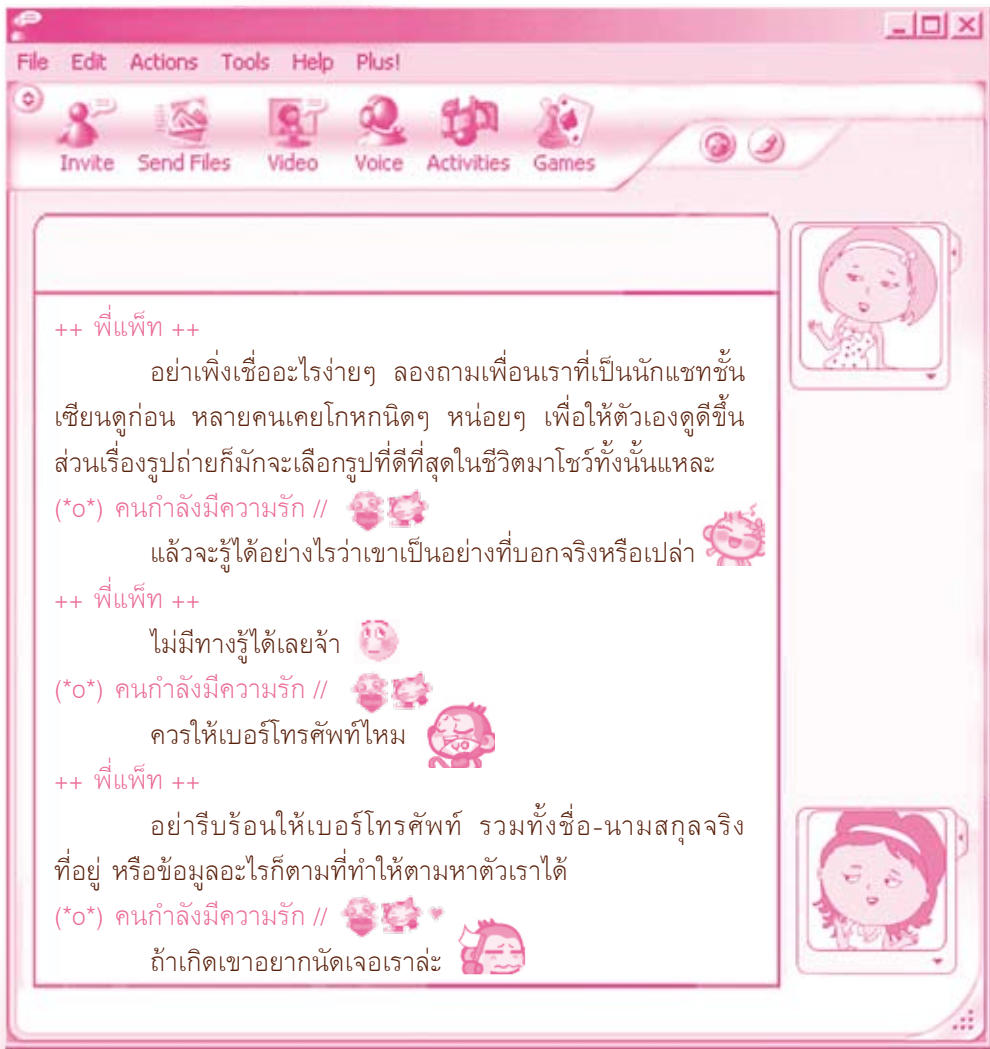


## ถ้าปังกันบนอินเทอร์เน็ต

เชื่อไหมว่า บางคนมีเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตมากกว่าเพื่อนที่เจอตัวกันเป็นๆ เสียอีก จึงเป็นเรื่องธรรมดาเช่นกันหากเราจะรู้สึกชอบพอกับคนที่พบกันทางอินเทอร์เน็ต

ปังกันทางอินเทอร์เน็ตเกิดขึ้นได้ แต่ก็ต้องใช้ความระมัดระวังอย่างมาก เพราะความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นแบบไม่เห็นตัว ไม่มีโอกาสได้เห็นบุคลิกลักษณะ อาจผิดพลาด ไม่ตรงกับที่หวังไว้ หรือถึงขั้นหลอกหลวงกันด้วย






File Edit Actions Tools Help Plus!

Invite Send Files Video Voice Activities Games

++ พี่แพ็ท ++

ถ้าอยากไปจริงๆ ลองนัดเจอในสถานที่ที่คนพลุกพล่าน  
อย่างนัดเจอกันในที่ลับแบบสองต่อสอง และควรพาเพื่อนไปด้วยจะ  
ดีที่สุด

(\*o\*) คนกำลังมีความรัก //  

ผู้ชายมีสิทธิ์ถูกลอกทางเน็ตหรือเปล่า

++ พี่แพ็ท ++

มีสิ ถึงจะไม่ถูกลอกไปทำมิดีมิร้าย แต่ก็มีย่อยที่ถูก  
ลอกให้เสียเงิน เช่น แก๊งปลอมตัวเป็นผู้หญิงที่กำลังร่อนเงินเข้า  
มาคุย พอสนิทกันก็ขอให้ช่วยโอนเงินให้

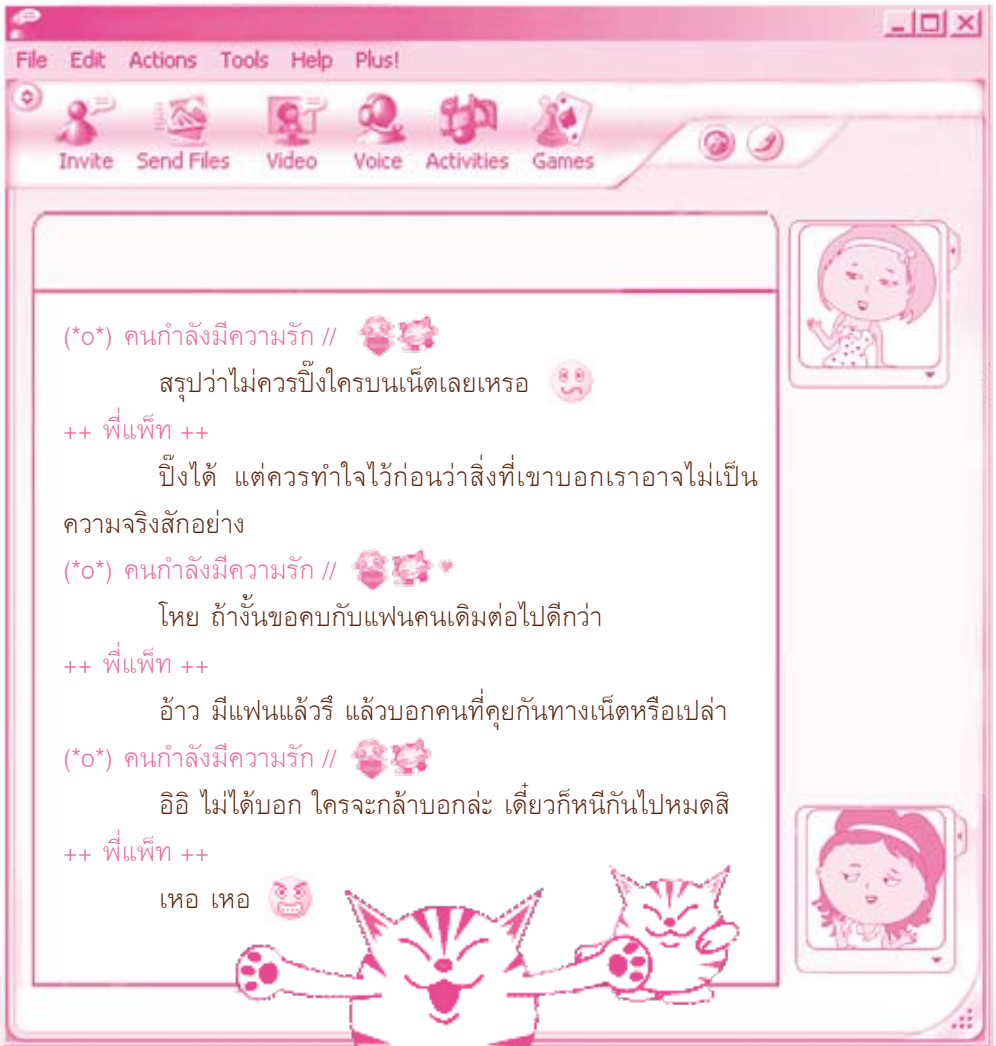
(\*o\*) คนกำลังมีความรัก //  

ໄ໊ เราไม่โง่โดนเขาหลอกหรอหน้า

++ พี่แพ็ท ++

ไม่แน่นะ บางทีคนที่เรากำลังคุยอยู่ด้วย อาจเป็น  
อาชญากรมืออาชีพที่หลอกลวงเหยื่อมาเป็นสิบๆ รายแล้วก็ได้





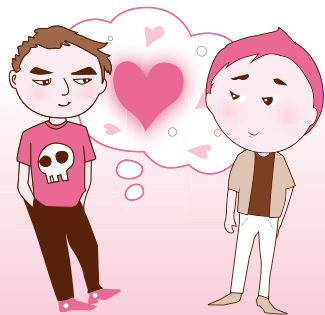
## ถ้ารักเพศเดียวกัน

ความรักกับคนเพศเดียวกันสามารถเกิดขึ้นได้ แต่ยังไม่ต้องรีบจำกัดความว่าตัวเองเป็นเกย์ เป็นไบ เป็นทอม หรือเป็นดี เป็นตัวเราเองไปก่อนน่าจะสบายใจกว่า

ความรู้สึกนี้อาจเปลี่ยนไปเมื่ออายุมากขึ้น หรือสามารถพัฒนาเป็น “รสนิยมทางเพศ” ที่ชัดเจนขึ้นในอนาคตก็ได้ อย่างไรก็ตาม หากรู้สึกสับสนสามารถโทรศัพท์ปรึกษาพี่ๆ ในหน่วยงานซึ่งทำงานด้านความหลากหลายทางเพศ จากหมายเลขโทรศัพท์ท้ายเล่ม

ถ้าคิดจะบอกความรู้สึกของตัวเองกับคนที่เรารัก ก็ต้องทำใจเผื่อไว้ว่าอาจผิดหวัง หรือถูกปฏิเสธ เพราะเราอาจไม่ใช่สเปกของเขา หรือเขาอาจไม่ใช่คนรักเพศเดียวกัน

นักจิตวิทยาทั่วโลกและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขของไทย ยืนยันตรงกันว่า รสนิยมทางเพศที่หลากหลายนั้นเป็นเรื่องปกติในสังคม ไม่ถือเป็นอาการป่วยทางจิต



## เปลี่ยนได้ไหม

ยังไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนไหนตอบได้ว่า การรักเพศเดียวกัน หรือความหลากหลายทางเพศเป็นผลจากพันธุกรรม หรือการเลี้ยงดู หรือสภาพแวดล้อม เพราะฉะนั้น จึงยังไม่มีใครยืนยันว่ามีวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงให้เป็นรักต่างเพศได้ มีแต่บอกว่าการยืนยันความเป็นตัวของตัวของตัวเองนั้นทำได้ หากเรามั่นใจ และพร้อมรับมือกับผลที่จะเกิดขึ้น เมื่อ “เปิดเผยตัวเอง”

นอกจากความท้าทายจากการยอมรับ และเปิดเผยตัวเองแล้ว หลายคนอาจเผชิญกับความคาดหวังของคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ฯลฯ ที่เรายังไม่กล้าบอกให้เขารู้ว่าเราไม่ได้เป็นเพศ “ชาย” หรือ “หญิง” ตามที่เห็นภายนอก อย่างไรก็ตาม เราก็ควรประเมินว่า การบอกหรือไม่บอกจะมีผลดีต่อเขาหรือเราหรือไม่ อย่างไร หากไม่แน่ใจลองโทรศัพท์ไปปรึกษาหน่วยงานที่ทำงานด้านความหลากหลายทางเพศ



## อยากมีแฟน

เมื่อเราตกหลุมรักใครสักคน ความรู้สึกที่ตามมาคืออยากคบกับคนที่เราชอบ...เป็นแฟน

แต่ก็ยังมีอีกหลายเหตุผลที่คนเราอยากมีแฟน หลายคนตัดสินใจคบใครสักคนเพราะอยากได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ กลัวจะน้อยหน้าคนวัยเดียวกันที่มีแฟนไปหมดแล้ว

หลายคนอยากมีแฟนเพราะเหงา

หลายคนคิดว่าแฟนจะช่วยให้เรามีความสุข หรือขจัดความทุกข์ใจออกไปได้

และบางคนก็มีแฟนด้วยเหตุผลที่ไม่เกี่ยวกับความรักเลย เช่น คิดจะหลอกฟัน หัวก้าวหน้า หรือเพื่อยกสถานะของตัวเองในสังคม

ความรู้สึกอยากมีแฟนเกิดขึ้นได้เสมอ แต่เราก็ควรจะรู้ว่าเราอยากมีแฟนเพราะอะไรกันแน่

แฟนก็คือมนุษย์คนหนึ่ง ไม่ใช่ผู้วิเศษที่จะเสกให้ชีวิตของเราดีขึ้นได้ทันที หลายปัญหานั้นเราต้องแก้ด้วยตัวเราเอง

## ไม่ยอมมีแฟน

บางคนไม่เคยคิดจะมีแฟนเลยตั้งแต่เกิดมา

ส่วนบางคนก็เข็ดกับความรักที่ผ่านมา ทำให้ไม่คิดจะมีแฟนอีก

แม้จะไม่มีแฟนแต่ก็ไม่จำเป็นต้องหวอยเหวง เพราะช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่เราได้พบกับประสบการณ์ใหม่ๆ ๆ แทนทุกวันอยู่แล้ว

หลายคนบอกว่าเป็นโสดดีกว่ามีแฟน เพราะคนโสดมีอิสระที่จะทำอะไรตามใจตัวเองได้มากกว่า ความสุขในชีวิตนั้นสามารถสร้างได้ด้วยตัวเราเอง

## บอกเลิก

ความรักเกิดขึ้นได้ ก็ย่อมมีวันจบลงได้ หากสำรวจใจตัวเองแล้วพบว่าไม่มีความสุขกับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น เราก็มีสิทธิ์ที่จะเดินออกมาจากความสัมพันธ์นั้น วิธีบอกเลิกอาจจะไม่มีตั้งแต่ พูดคุยกันตรงๆ ถึงเหตุผลในการบอกเลิก หายหน้าไปเฉยๆ ฯลฯ แต่ก็ควรจะต้องเลือกวิธีที่สร้างความเจ็บช้ำให้กับอีกฝ่ายน้อยที่สุด แม้จะเลิกความสัมพันธ์แบบคู่รัก แต่ก็ยังมีความรู้สึกดี ๆ ให้กันแบบเพื่อนได้

## อกหัก

เพราะความรู้สึกดี ๆ  
ที่มีต่อกันมันหายไป  
เพราะเขามีคนอื่น  
เพราะฉันมีคนใหม่  
เพราะเราไม่เข้าใจกัน  
เพราะพ่อแม่บ๊วยคับ  
เพราะเพื่อนไม่เห็นด้วย  
เพราะฉันต้องไปเรียนต่อ  
เพราะเธอดีเกินไป  
เพราะฉันเบื่อเธอแล้ว  
เพราะ.....



มีเป็นล้านเหตุผลที่ทำให้คนเลิกกัน และทุกเหตุผลก็ดูจะถูกต้อง  
เสมอเมื่อเราพูดมันออกมา

ไม่ว่าเราจะเป็นฝ่ายบอกเลิกหรือถูกบอกเลิก อาการอกหักก็เกิด  
ขึ้นเสมอ

การเปลี่ยนทรงผมอาจช่วยให้รู้สึกดีขึ้นบ้าง

บางคนปรับทุกข์กับเพื่อนเมื่ออกหัก

บางคนเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น เรียนดนตรี  
เดินทางไกล หรือหันไปสนใจศาสนา ฯลฯ

บางคนอาจประชดชีวิตด้วยการดื่มเหล้า ทำตัวเกเร

บางคนอาจเริ่มต้นความสัมพันธ์ครั้งใหม่กับคนใหม่ทันที เพื่อให้ลืม  
คนเก่า

และบางคนยังพยายามติดต่อกับคนรักเก่า เพื่อบรรเทาความรู้สึก  
สูญเสีย

ไม่ว่าวิธีไหน ถ้าไม่เป็นการทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น และไม่ใช่ว่าเรื่อง  
ผิดกฎหมาย ก็คงไม่เสียหายอะไร เพราะถือเป็นทางที่เราได้ตัดสินใจเลือก  
และพร้อมจะรับกับผลที่ตามมา

## ความรักกับเพศสัมพันธ์ (เซ็กส์)

ความรักกับเซ็กส์เหมือนข้าวผัดกะเพราไข่ดาว  
แม้จะเป็นสิ่งคู่กันจนคุ้นเคย  
แต่ก็ไม่จำเป็นต้องมาคู่กันเสมอไป  
บางคนกินข้าวผัดกะเพราอย่างเดียว  
บางคนกินข้าวไข่ดาวอย่างเดียว  
อย่าสั่งทั้งสองอย่างเพราะคิดว่าจะอิ่มกว่า  
อย่าสั่งทั้งสองอย่างเพราะเห็นคนอื่นเขาสั่งกัน  
อะไรที่ต้องฝืนใจกินเข้าไปนั้นจะไม่อร่อยหรอก  
เช็ความต้องการที่แท้จริงของเราดีกว่า  
อ้อ! และใช้ว่าใครจะชอบกินเหมือนเรานะ  
เช็ความต้องการของคุณคู่ด้วยละ  
รักกับเซ็กส์ก็ประมาณนี้แหละ



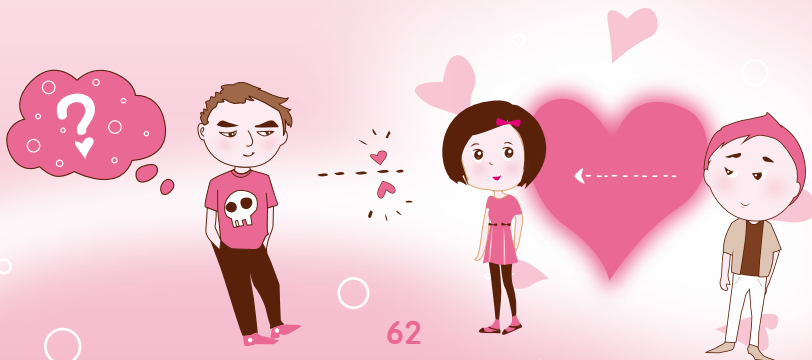
## มีเซ็กส์โดยไม่มีรักได้ด้วยหรือ

ขณะที่คนส่วนหนึ่งคิดว่าเซ็กส์เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งระหว่างคนที่รักชอบพอกัน แต่บางคนเซ็กส์ก็เหมือนกับเกมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองอารมณ์ทางเพศ สามารถมีเซ็กส์ได้โดยที่ไม่มีความรู้สึกรักใคร่

นอกจากนี้ ยังมีคนที่ชอบมีเซ็กส์ สามารถมีเซ็กส์ได้กับคนหลายๆคน โดยถือเป็นความสนุกและท้าทาย

เราแต่ละคนจึงมีทัศนคติต่อเซ็กส์ที่แตกต่างกันไป

เพราะฉะนั้น การที่ “คนรัก” ชอบมีเซ็กส์กับเรา ก็ไม่ได้หมายความว่าเขาจะต้องรักเราเสมอไป ที่สำคัญถ้าเราคิดว่าเซ็กส์อาจจะเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ เราก็ควรตรวจสอบความต้องการที่แท้จริงของเรา รวมทั้งพูดคุยกับคู่ของเราว่าเขามีทัศนคติต่อเรื่องนี้อย่างไร และควรคิดกันล่วงหน้าว่า ทั้งเราและเขาพร้อมที่จะมีเซ็กส์ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมาหรือไม่



## รักโดยไม่ต้องมีเซ็กส์ได้ไหม

โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อรักใคร่ชอบพอกันแล้ว ย่อมรู้สึกอยากใกล้ชิดกันเป็นธรรมดา แต่ไม่จำเป็นต้องจบด้วยการมีเซ็กส์เสมอไป ถ้าเราและคู่คิดวยังไม่พร้อม ก็สามารถที่จะบอกความต้องการของตัวเองได้ การดูแล เข้าใจ เอาใจใส่กันก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นองค์ประกอบของการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนได้เช่นกัน



## เซ็กส์ทำให้ความรักยั่งยืนหรือเปล่า

หลายคนอาจคิดว่าการมีเซ็กส์จะเป็นวิธีผูกมัดคนรักไว้ หรือยืดอายุความสัมพันธ์ให้นานขึ้น หรือคิดว่าอาจจะทำให้เขารักเรามากขึ้น แต่แน่ใจหรือว่า “เซ็กส์” คือคำตอบสุดท้าย เพราะการแสดงความรักมีหลากหลายวิธี การจะรักษาความสัมพันธ์ให้ยาวนานขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความเข้าใจ การยอมรับความเป็นตัวตนของแต่ละคน การเอาใจใส่ดูแลกัน ฯลฯ หลายคนแม้แต่งงานกันแล้ว ก็มีสาเหตุที่ทำให้เลิกกันได้ การมีเซ็กส์กับคนที่รักจึงไม่ได้เป็นสิ่งที่จะรับประกันความสัมพันธ์ของคนสองคนได้



เรียนรู้เรื่องเซ็กส์

## ประสบการณ์ใหม่

ร่างกายที่เปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ กับความรู้สึกแปลกใหม่ ที่เรา  
มีทั้งต่อตนเองและคนอื่น สองสิ่งนี้คือคุณูญเราเปิดประตูสู่ประสบการณ์ใหม่  
ที่มนุษย์จะพบเจอและได้เรียนรู้

ก่อนเปิดประตูบานนี้ตามใจตัวเองให้ดีกว่า

เราพร้อมก้าวสู่ประสบการณ์ใหม่ ๆ หรือยัง?

## ความรู้สึกทางเพศคืออะไร

ความรู้สึกทางเพศ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกปลุกเร้า  
ทางประสาทสัมผัสทั้งห้า จนกระทั่งฮอร์โมนเพศหลั่งออกมา สิ่งที่ถูกเร้า  
ของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป อาจเป็นคนต่างเพศ เพศเดียวกัน อวัยวะ  
บางส่วน หรือสิ่งของบางอย่าง

และบางครั้ง จินตนาการของเราเองก็ปลุกเร้าให้เกิดความรู้สึกทาง  
เพศได้เช่นกัน

ความรู้สึกทางเพศทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาได้หลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นแรง หัวใจเต้นช้า หน้าแดง หน้าซีด เหงื่อออก ตัวร้อน ตัวเย็น หายใจถี่ หายใจไม่ออก

อาจมีอาการรู้สึกงูวบบบริเวณท้องน้อย อวัยวะเพศชายอาจแข็งตัวขึ้น อวัยวะเพศหญิงอาจเปิดกว้างออก มีน้ำหล่อลื่นไหลออกมา คลิตอริสแข็งตัวเพราะมีเลือดไปหล่อเลี้ยง และรู้สึกตึงๆ บริเวณหัวนมกับเต้านมด้วย

ความรู้สึกทางเพศอาจทำให้รู้สึกเบาสบายชวนเคลิบเคลิ้ม แต่บางทีก็ทำให้รู้สึกหนักอึ้งจนอึดอัด

ความรู้สึกทางเพศอาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยเป็นเด็ก บางคนอาจเริ่มมีความรู้สึกนี้ตอนเป็นวัยรุ่น หรือบางคนอาจไม่เคยรู้สึกเลยก็ได้

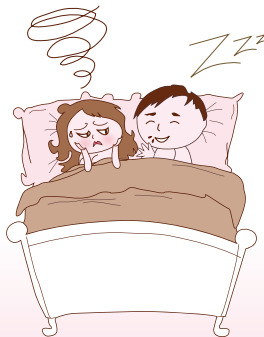
ความรู้สึกอาจควบคุมได้ยาก สามารถเกิดขึ้นทุกที่ทุกเวลาที่เราได้รับการปลุกเร้า แต่มันก็เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น เรายังสามารถควบคุมการกระทำของเราได้

## จุดสุดยอดคืออะไร

จุดสุดยอดคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อความรู้สึกทางเพศได้รับการตอบสนอง แต่ใช้ว่าการตอบสนองทุกครั้งจะทำให้ถึงจุดสุดยอดได้เสมอไป

ความรู้สึกขณะถึงจุดสุดยอดนั้นอธิบายได้ยาก แต่หลายคนอาจรู้สึกคล้ายกันแต่ไม่เหมือนกันเสียทีเดียว เช่น รู้สึกเสียวซ่า รู้สึกขลุ่ย รู้สึกได้รับการปลดปล่อย ฯลฯ

ขณะที่จุดสุดยอด ร่างกายของเราจะเกร็ง หัวใจเต้นแรง จากนั้นจึงค่อยๆ ผ่อนคลาย อวัยวะเพศชายจะหลั่งน้ำอสุจิออกมา ส่วนอวัยวะเพศหญิงจะหลั่งน้ำหล่อลื่นมากกว่าเดิม



## ทำไมไม่เคยถึงจุดสุดยอด

การถึงจุดสุดยอดไม่ใช่เรื่องของร่างกายเพียงอย่างเดียว จิตใจก็มีผลอย่างยี่ง คนที่รู้สึกกังวล รู้สึกผิดในใจระหว่างทำกิจกรรมทางเพศ จึงอาจไม่ถึงจุดสุดยอด

## ช่วยตัวเอง

บางครั้งความรู้สึกทางเพศก็เกิดขึ้นแล้วหายไปเอง แต่บางครั้งก็ยังคงอยู่เป็นเวลานานทำให้เรารู้สึกอึดอัดจนอยากปลดปล่อยมันออกมา มีอยู่วิธีหนึ่งที่ช่วยเราได้ เป็นวิธีง่ายๆ ที่ทำได้ด้วยตัวเอง ก็เลยเรียกกันว่า “การช่วยตัวเอง” หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง

การช่วยตัวเองคือ การใช้ร่างกายของเราและอุปกรณ์อื่น ๆ กระตุ้นจุดในร่างกายที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศจนถึงจุดสุดยอด

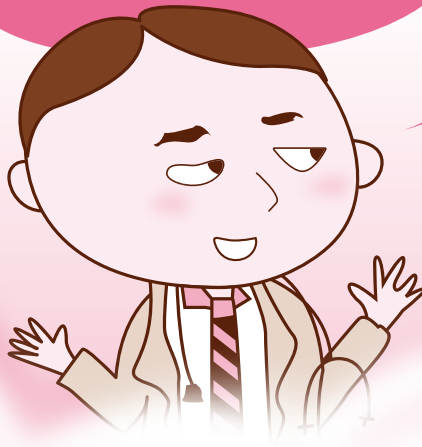
## ทักษะคุณหมอ



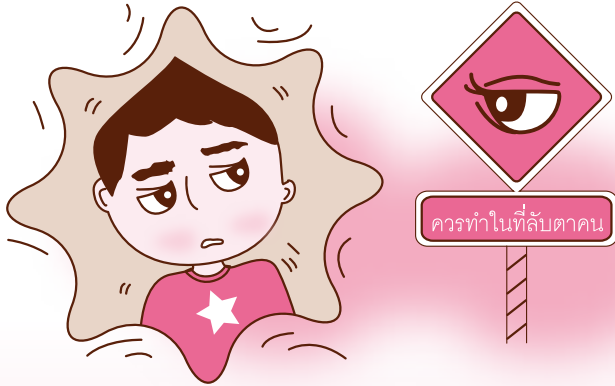
แพทย์บางคนให้ความเห็นว่า การช่วยตัวเองเป็นกิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัยที่สุด เพราะไม่มีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งเชื้อเอชไอวี และไม่กระทบกระเทือนต่อกล้ามเนื้อและกระดูกเหมือนกิจกรรมทางเพศรูปแบบอื่น

นอกจากนี้ คุณหมอยังยืนยันว่า การช่วยตัวเองไม่ทำให้เป็นสิ่ว แต่มกิจกรรมทางเพศทุกรูปแบบจะทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตดีขึ้น

การช่วยตัวเองไม่ทำให้สายตาสั้นหรือตาบอด  
การช่วยตัวเองไม่ได้ทำให้อวัยวะเพศของผู้ชายสั้นลง  
การช่วยตัวเองไม่ทำให้เป็นหมัน  
การช่วยตัวเองไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ถ้าไม่หักโหม  
จนเกินขีดจำกัดของแต่ละบุคคลที่ไม่เท่ากัน  
การช่วยตัวเองไม่ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง  
สรุปว่าการช่วยตัวเองไม่มีโทษต่อร่างกาย  
ใครที่กังวลอยู่ก็สบายใจได้



## ช่วยตัวเองช่วยย้งไ้



ก่อนช่วยตัวเองโปรดจำไว้ว่า

*นี่เป็นกิจกรรมที่ควรทำในที่ลับตาคน*

ควรทำในห้องส่วนตัว และอย่าสัมผัสอุปกรณ์ให้แน่นหนา

โปรดเตรียมกระดาษชำระหรือผ้าไว้เช็ดของเหลวที่อาจเลอะเทอะ

จากกิจกรรมนี้ด้วย

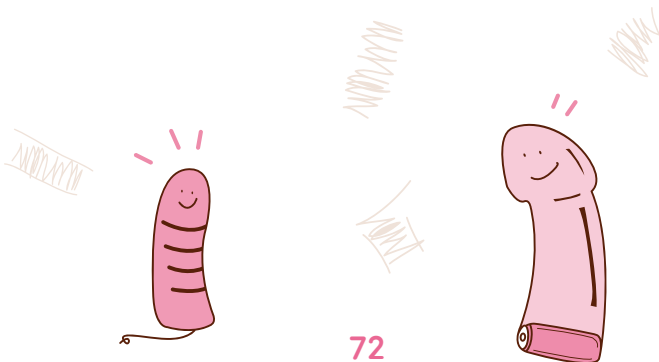
# สำหรับผู้ชาย

## มือเปล่า

เอามือกำรอบอวัยวะเพศ จากนั้นก็รูดขึ้นลงตามความพอใจของเรา จนกระทั่งถึงจุดสุดยอด เพราะท่าทางมันคล้ายกับการดึงสายว่าบางคนก็เลยเรียกการช่วยตัวเองแบบนี้ว่า “ชักว่าว”

## ใช้อุปกรณ์เสริม

บางคนมีความคิดสร้างสรรค์ ลองเอาของใช้ใกล้ตัวมาประกอบการช่วยตัวเอง เช่น นำหมอนข้างมาถูกับอวัยวะเพศ ฯลฯ แม้จะมีความคิดสร้างสรรค์ขนาดไหน สิ่งสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงความรุนแรง และวัสดุอุปกรณ์ที่จะเป็นอันตรายกับอวัยวะเพศของเราด้วย



## สำหรับผู้หญิง

### มือเปล่า

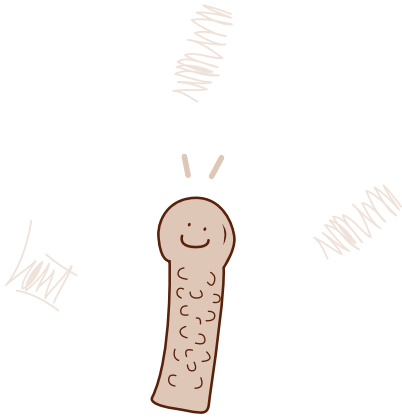
ผู้หญิงนั้นมีให้เลือกสองวิธีคือ วิธีแรกใช้มือลูบไล่อวัยวะเพศภายนอกโดยเน้นที่บริเวณ “คลิตอริส” ซึ่งเป็นจุดที่ไวต่อการสัมผัส ส่วนอีกวิธีหนึ่งใช้นิ้วสอดเข้าไปในช่องคลอด แล้วเคลื่อนไหวเข้าออกตามใจชอบ ทั้งสองวิธีนี้ไม่มีอันตราย เพียงแต่ต้องรักษาความสะอาดของมือและเล็บให้ดี

### ใช้อุปกรณ์เสริม

สาว ๆ บางคนอาจนำหมอนหรือหมอนข้างมาถูไถกับอวัยวะเพศเพื่อช่วยตัวเอง แต่ถ้าเสียดสีแรงเกินไปอาจทำให้เป็นแผลถลอก และอาจทำให้สัณนิษฐานบริเวณอวัยวะเพศคล้ำลงได้หากทำเป็นประจำ บางคนนำวัตถุที่มีลักษณะเป็นแท่งยาว ๆ มาสอดใส่เข้าไปในอวัยวะเพศของตัวเอง ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาด เพราะมีโอกาสติดเชื้อหรือทำให้น้ำเชื้ออสุจิภายในช่องคลอดฉีกขาด

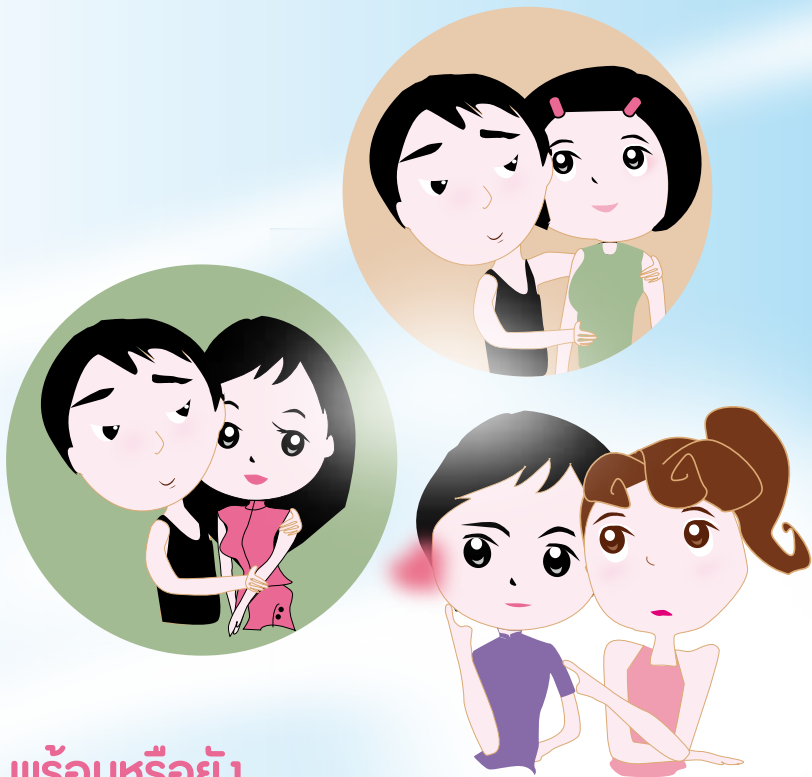
## พลังน้ำ

สาว ๆ หลายคนชื่นชอบวิธีนี้เพราะทำได้ง่าย โดยใช้สายชำระหรือฝักบัวฉีดที่บริเวณคลิตอริส วิธีนี้ก็ไม่มีอันตรายหากทำด้วยความนุ่มนวล



## ดิลโด ไวเบเรเตอร์คืออะไร

ดิลโด (Dildo) คือ อวัยวะเพศชายจำลอง ที่ใช้ในการช่วยตัวเอง ส่วนไวเบเรเตอร์ (Vibrator) ก็คือ ดิลโดที่ติดมอเตอร์ให้สั่นได้ ถือเป็นอุปกรณ์ที่มีราคาสูงและไม่ได้จำหน่ายตามร้านค้าทั่วไป



## พร้อมหรือยัง

จะเรียกว่า ร่วมรัก ร่วมเพศ ทำรัก เอากัน นอนกัน มีอะไรกัน หรือมีเซ็กส์ มันก็หมายถึงการทำกิจกรรมทางเพศร่วมกับคนอื่นทั้งนั้นแหละ เพราะว่ามีคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง การมีเซ็กส์โดยไม่ป้องกันมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และหากเกี่ยวข้องกับเพศตรงข้ามยิ่งเพิ่มโอกาสทำให้เกิดการตั้งครรภ์ด้วย

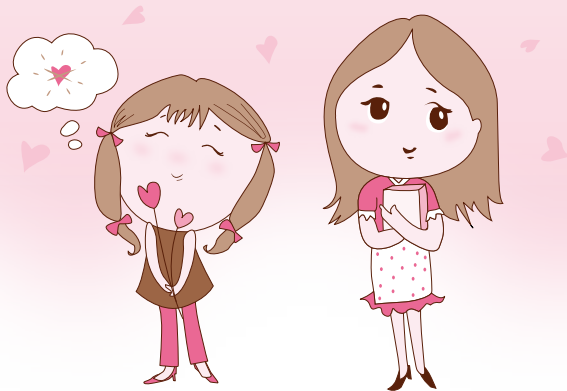
จะมีเซ็กส์หรือไม่ เป็นสิทธิ์ของเราที่จะตัดสินใจ แต่ก่อนตัดสินใจ เราควรถามตัวเองว่า...

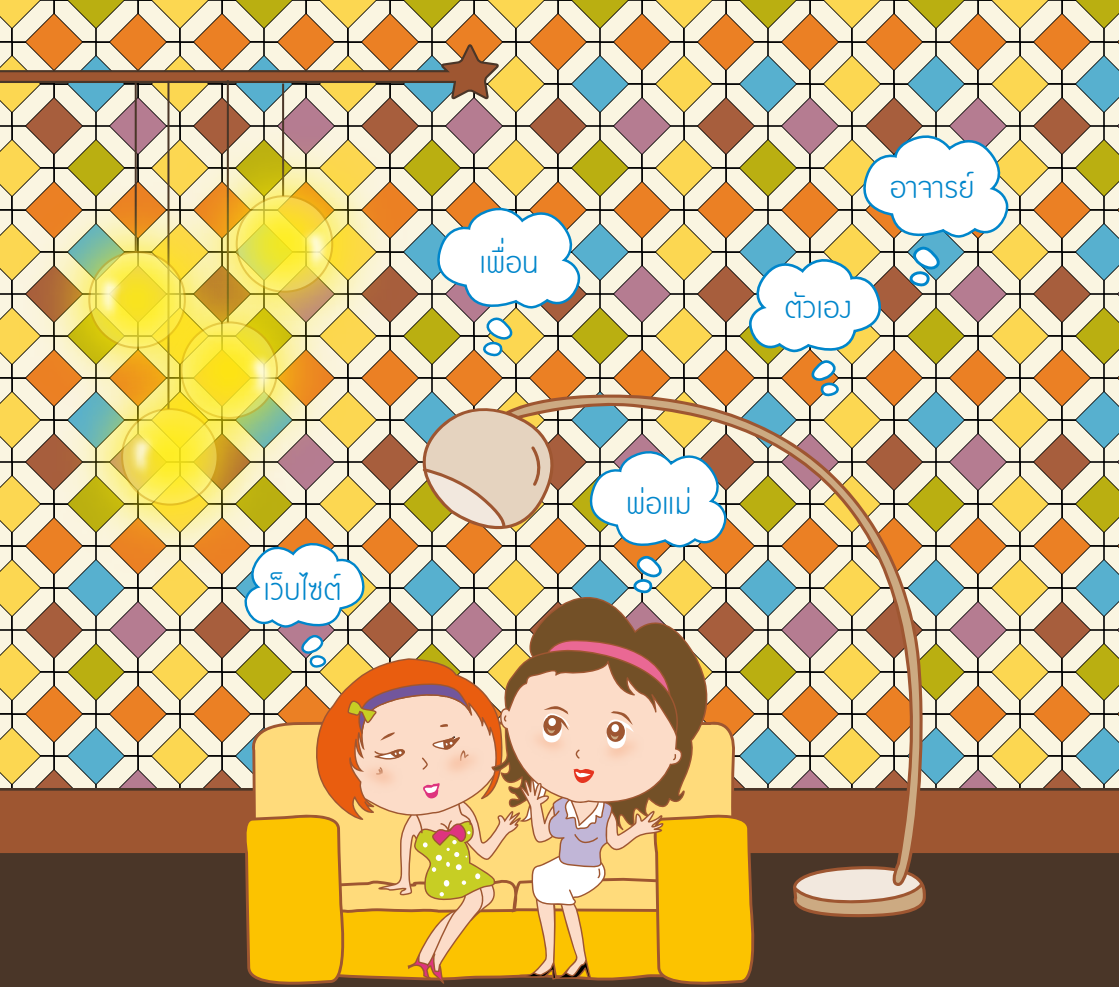
- เรากำลังสับสนระหว่างความรักกับเซ็กส์หรือเปล่า?  
(ถ้าไม่แน่ใจพลิกไปอ่านหน้า 61)
- เรามีวิธีปลดปล่อยความรู้สึกทางเพศวิธีอื่นหรือเปล่า?  
(ถ้าไม่แน่ใจพลิกไปอ่านหน้า 68)
- เรามีความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิดเพียงพอหรือยัง?  
(ถ้าไม่แน่ใจพลิกไปอ่านหน้า 82)
- เรามีความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
และวิธีป้องกันเพียงพอหรือยัง?  
(ถ้าไม่แน่ใจพลิกไปอ่านหน้า 94)
- แน่ใจหรือเปล่าว่า เซ็กส์ของเราไม่ใช่เป็นเรื่องผิดกฎหมาย?  
อายุเราถึงเกณฑ์หรือยัง? (ถ้าไม่แน่ใจพลิกไปอ่านหน้า 105)
- เราพร้อมที่จะรับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการมีเซ็กส์  
หรือยัง?

ถ้าเราตอบคำถามตามความจริง  
น่าจะช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างมั่นใจยิ่งขึ้น

## ทำไมผู้ใหญ่ถึงไม่อยากให้เด็ก ๆ มีเซ็กซ์

เมื่อพูดถึงเรื่องนี้ ก็จะมีคำพูดบางคำที่มักได้ยินจากผู้ใหญ่บ่อย ๆ เช่น ยังไม่ถึงวัยอันควร หรือควรรอให้พร้อมเสียก่อน ซึ่งคำเหล่านี้ก็ยังเป็นที่ถกเถียงกันอีกว่า วัยอันควรหรือรอให้พร้อมนั้นคือเมื่อไหร่ล่ะ? ตัวชี้วัดของผู้ใหญ่แต่ละคนก็แตกต่างกันไป และยังมีขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมและปัจจัยแวดล้อมที่ต่างกันออกไปขอวัยรุ่นแต่ละคน ที่สำคัญคือ เราต้องประเมินผลที่จะตามมาจากการตัดสินใจอย่างรอบด้านให้ได้ว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นได้บ้าง และพร้อมหรือไม่ที่จะรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาจากการกระทำนั้น





จะรู้เรื่องซึ่กสั้ได้จากที่ไหน

## จากสื่อต่างๆ

ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว เรามักได้รับข้อมูลและทัศนคติเกี่ยวกับเช็กส์จากสื่อค่อนข้างมาก เช่น ผู้หญิงเช็กซีต้องมีหน้าอกใหญ่ ชายชาติเรีต้องม้อว้ยะเพศใหญ่ การร่วมเพศต้องร่วมกันนานๆ เหมือนในหนังโป๊ถึงจะดี เป็นต้น

น่าเสียดายที่สื่อต่างๆ ไม่ใช่ช่องทางที่ดีที่สุดสำหรับเรียนรู้เรื่องเช็กส์ เพราะส่วนใหญ่นำเสนอทัศนคติที่ส่งเสริมการขายสินค้าบางชนิด หรือนำเสนอความเชื่อที่ปราศจากการพิสูจน์ไปบิดเบือนข้อเท็จจริง

แต่ก็ยังมีสื่อที่ดีๆ อยู่บ้าง โดยเฉพาะเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลเรื่องเพศอย่างถูกต้อง ถ้าอยากรู้เปิดดูรายชื่อเว็บไซต์ที่น่าสนใจได้ที่ท้ายเล่ม

## จากเพื่อน

ความรู้จากเพื่อนมักมาจากสื่ออยู่ดี เช่น ไปอ่านมา ไปดูมา ไปฟังมา แล้วก็มาเล่าสู่กันฟัง

แต่ก็มีเพื่อนบางคนที่เคยผ่านประสบการณ์การมีเซ็กซ์มาแล้ว ซึ่งเราอาจรู้สึกว่าเขาหรือเธอน่าจะฟังพาได้ ทั้งที่การ “มีเซ็กซ์” ก็ไม่ได้หมายความว่า “มีความรู้เรื่องเซ็กซ์” ติดตัวมาด้วย เหมือนคนเป็นนักชิมก็ใช่ว่าจะเป็นพ่อครัวแม่ครัวที่เก่งกาจเสมอไป

นอกจากนี้ประสบการณ์ทางเพศที่เล่าให้กันฟัง มักจะมีการต่อเติม เสริมแต่งข้อมูลเพื่อให้ตัวคนเล่า “ดูดี” ขึ้นกับนั้นแหละ

## จากพ่อแม่

พ่อแม่อาจเป็นแหล่งความรู้ที่เราอยากพูดคุยด้วย แต่จะมีพ่อแม่สักกี่คนที่กล้าตอบคำถามหรือชวนพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเซ็กซ์แบบตรงไปตรงมา และรอบด้านกับลูก

## จากอาจารย์

ถ้าเป็นอาจารย์ที่มีความรู้ด้านเพศศึกษาและจิตวิทยา ก็สามารถให้ความรู้ และคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องเซ็กส์ได้อย่างถูกต้อง จึงพอจะถือเป็นที่พึ่งได้เป็นอย่างดี แต่ที่เราต้องกล้าตามพวกท่านก่อนด้วย

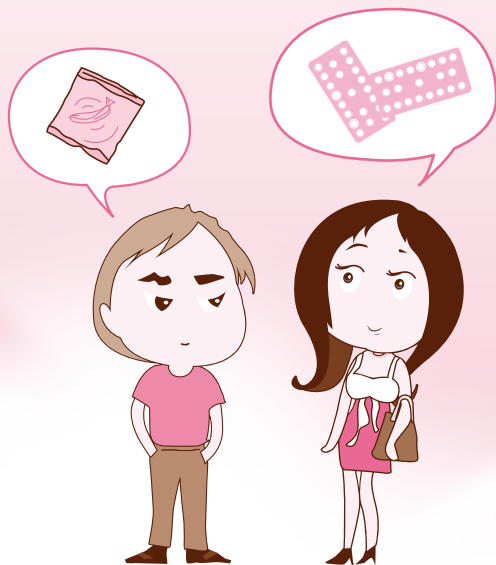
## จากตัวเอง

เราสามารถเรียนรู้เรื่องเซ็กส์ได้จากตัวเองเช่นกัน ถ้าเราลองสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจบ่อยๆ หากความรู้จากสื่อที่เชื่อถือได้มาศึกษาเปรียบเทียบ ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ จนกว่าจะได้ใคร่ครวญข้อมูลจากแหล่งต่างๆ อย่างรอบด้านด้วยตัวเอง

เพียงเท่านี้เราก็จะสามารถเข้าใจเรื่องเพศของตัวเองได้อย่างถูกต้อง และเป็นความรู้ที่เหมาะสมกับเรามากที่สุด

## มีเช็ทอย่างไรไม่ให้ติดโรค..ไม่ท้อ

มีหลายคนให้ความเห็นว่า ความสุขทางเพศนั้นเป็นเหมือน “เหยื่อล่อ” ให้สิ่งมีชีวิตผลิตลูกหลานไว้สืบทอดเผ่าพันธุ์ แต่มนุษย์ก็ไม่ยอมแพ้ เราจึงคิดค้นวิธีการคุมกำเนิดขึ้นมา เพื่อมีเช็ทได้ปลอดภัยยิ่งขึ้น



## หลังข้างนอก

วิธีนี้คือการถอนอวัยวะเพศชายออกจากช่องคลอดก่อนที่ฝ่ายชายจะถึงจุดสุดยอด เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด แต่ก็มีเสียงหลายอย่างเหมือนกันนะ

**เสียงที่หนึ่ง** คือระหว่างการร่วมเพศ แม้ฝ่ายชายยังไม่ถึงจุดสุดยอด แต่ก็อาจมีน้ำอสุจิเล็ดลอดออกมาบ้างแล้ว ถ้าตัวอสุจิหลุดเข้าไปผสมกับไข่ ก็ทำให้ท้องได้

**เสียงที่สอง** สำหรับบางคน การควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิไม่ใช่เรื่องง่าย จึงมีบางครั้งที่ถอนอวัยวะเพศออกไม่ทัน

**เสียงที่สาม** โอกาสติดโรคมทางเพศสัมพันธ์ก็เกิดขึ้นได้ เพราะต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นระหว่างการสอดใส่อวัยวะเพศ เชื้อกามโรคหรือเชื้อเอชไอวี ก็อยู่ในน้ำหล่อลื่นของผู้ชาย ขณะเดียวกัน ผู้ชายก็มีโอกาสรับเชื้อเหล่านี้จากน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดของผู้หญิงได้เช่นกัน

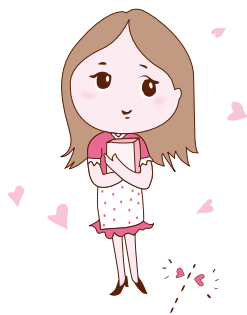
# หน้าเจ็ด หลังเจ็ด



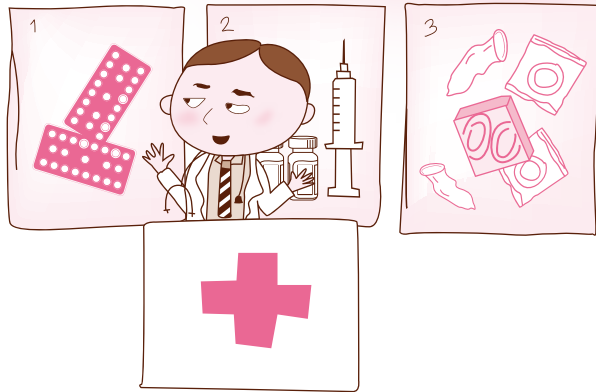
วิธีนี้ใช้วิชาคณิตศาสตร์ง่าย ๆ เข้ามาช่วย โดยหน้าเจ็ด ให้นับล่วงหน้า 7 วันนับแต่วันแรกที่คาดว่าจะประจำเดือนจะมา และหลังเจ็ดให้นับตั้งแต่วันที่แรกที่ประจำเดือนมาออกไป 7 วัน ยกตัวอย่างเช่น ประจำเดือนมาวันแรกวันที่ 7 หน้าเจ็ดคือ ช่วงตั้งแต่วันที่ 1-7 ส่วนหลังเจ็ดก็คือ ช่วงตั้งแต่วันที่ 7-13 การนับหลังเจ็ดที่ไม่ถูกต้องคือ เริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน

ตามทฤษฎี ในช่วง 7 วันก่อนมีประจำเดือนวันแรก และ 7 วัน  
หลังจากมีประจำเดือนวันแรก เป็นช่วงที่ไม่ใช่ระยะตกไข่ และเยื่อบุผนัง  
มดลูกไม่พร้อมให้ตัวอ่อนเจริญเติบโต การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้จึงไม่น่าจะ  
ท้องได้ แต่ทุกทฤษฎีก็มีข้อยกเว้น เพราะตัวสุจิอาจมีชีวิตอยู่ในร่างกาย  
ของผู้หญิงได้หลายวัน ซึ่งนานพอที่จะได้ผสมกับไข่ใบใหม่

ขอย้ำว่า วิธีนี้อาจจะช่วยป้องกันท้อง แต่ก็มีโอกาสพลาดได้หาก  
รอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ตรงเวลา และที่สำคัญ วิธีนี้ไม่ป้องกันโรค  
ติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์แน่ๆ



## ยาคุมกำเนิด



ยาคุมกำเนิดประกอบด้วยฮอร์โมน 2 ชนิดคือ เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน ฮอร์โมนทั้ง 2 ชนิดนี้ออกฤทธิ์แทนฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างตามธรรมชาติ จะป้องกันการเจริญเติบโตและการตกไข่ ทำให้ไม่มีไข่ตก มูกที่ปากมดลูกข้นเหนียวขึ้น ทำให้อสุรีว่ายเข้าไปผสมกับไข่ได้ยาก อีกทั้งเยื่อมดลูกฝ่อ ไม่เหมาะต่อการเจริญเติบโตของตัวอ่อน วิธีนี้สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 97-100 เปอร์เซ็นต์

หลายคนสงสัยว่า ยาคุมกำเนิดแบบ 21 เม็ดต่อแผง และแบบ 28 เม็ดต่อแผง แตกต่างกันอย่างไร?

ความจริงทั้งสองแบบมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน เม็ดยา 21 เม็ดแรกของทั้งสองแบบเป็นฮอร์โมนเหมือนกัน แต่แบบ 28 เม็ดจะเพิ่มยาบำรุงหรือน้ำตาลเข้าไปใน 7 เม็ดหลัง เพื่อให้กินได้ครบทุกวันของรอบเดือน จะได้ไม่ล้า

ยาคุมกำเนิดแผงแรก ไม่ว่าจะแบบ 21 หรือ 28 เม็ด ต้องเริ่มกินภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน กินติดต่อกันทุกวัน วันละ 1 เม็ดจนหมดแผง เช่น เริ่มมีประจำเดือนในวันที่ 1 ก็ต้องเริ่มกินยาในวันที่ 1-5 สำหรับแผงต่อไป ยาคุม 21 เม็ดให้เว้นไป 7 วัน แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ ส่วนยาคุม 28 เม็ด เมื่อกินหมด 28 เม็ดแล้ว ให้กินแผงใหม่ติดต่อก็ได้เลย

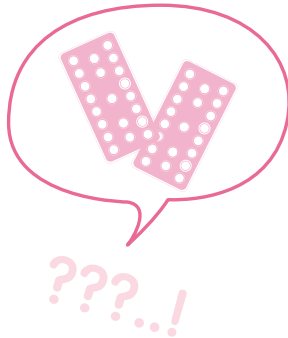
ยาคุมกำเนิดอาจมีผลข้างเคียงคือ ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน เลือดออกกะปริดกะปรอย ฯลฯ เมื่อเริ่มกินใหม่ๆ แต่ส่วนใหญ่จะหายไปเองหลังจากกินติดต่อกัน 1-2 เดือน

## ลืมนกินยาคุมฯ ทำยังไงดี?

หากลืมนกินหนึ่งวัน ให้กิน 2 เม็ดในวันที่สอง

ลืมนกินสองวัน ให้กิน 2 เม็ดวันที่สาม และอีก 2 เม็ดวันที่สี่

หากลืมนกินเกินสองวัน ควรหยุดกินยาคุมฯ แลวนั้นไปเลย โดยเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นๆ ไปก่อน เช่น ใช้ถุงยาง ฯลฯ แลวจึงเริ่มกิน แลวงใหม่ในวันแรกขอประจำเดือนครั้งต่อไป



## ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาคุมชนิดนี้ซื้อที่บอกอยู่แล้วทำให้ใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น เช่น ฉุกเฉินอนาถ ขาด ลืมกินยาคุมกำเนิด หรือในกรณีถูกข่มขืน

### วิธีกินยา

**แบบที่ 1** ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินต้องกินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน 72 ชั่วโมง โดยกินเม็ดแรกก่อน แล้วรออีก 12 ชั่วโมงค่อยกินเม็ดถัดไป ยกตัวอย่างเช่น หลังมีเพศสัมพันธ์แล้ว ถ้าเรากินเม็ดแรกตอน 3 คู่ ก็ต้องกินเม็ดที่สองตอน 9 โมงเช้า

**แบบที่ 2** กินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน 72 ชั่วโมง โดยกิน 2 เม็ดพร้อมกันก็ได้ผลเช่นเดียวกับแบบที่ 1 แต่วิธีนี้จะไม่ต้องกังวลเรื่องการลืมกิน และความกังวลว่าใครจะมาเห็น (ทั้งสองวิธี มีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน เนื่องจากได้มีการศึกษาในระยะหลังพบว่า อาจลดจำนวนครั้งของการทานยาหลอครั้งเดียวได้ โดยยังกินยาคุมฯ 2 เม็ดพร้อมกัน)

ยาคุมชนิดนี้มีผลข้างเคียงต่ำ แต่ไม่แนะนำให้กินเป็นประจำ เพราะการกินบ่อยๆ ทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ และมีโอกาสพลาดสูงโดยเฉพาะในผู้ที่มีเพศสัมพันธ์บ่อยๆ ดังนั้นควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น แต่ก็มียารุ่นชายบางคนซื้อยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้ผู้หญิงกินทุกครั้งหลังมีเพศสัมพันธ์ โดยหลอกว่าเป็นยาบำรุง การกินยาคุมกำเนิดแบบ 21 และ 28 เม็ด จึงป้องกันได้ดีกว่าการกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

การกินยาคุมอาจช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถ  
ป้องกันการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้



## ถุงยางอนามัย

ในบรรดาวิธีคุมกำเนิด ถุงยางอนามัยถูกยกย่องให้เป็นอันดับหนึ่ง  
ในหลาย ๆ ด้าน

- ◎ หาซื้อได้ง่ายที่สุด เพราะมีจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ รวมทั้งมี  
ผู้จำหน่ายแบบหยอดเหรียญตามห้องน้ำสาธารณะด้วย
- ◎ พกพาง่ายที่สุด เพราะมีขนาดเล็กกะทัดรัด
- ◎ ใช้ง่ายที่สุด แต่สวมทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น ไม่ต้อง  
คอยนับวัน ไม่ต้องกินต่อเนื่องเหมือนยาคุมกำเนิด

๑) ปลอดภัยที่สุด เพราะเป็นวิธีคุมกำเนิดอย่างเดียวกับที่ป้องกัน  
ทั้งการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ (อยากรู้จักโรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์ พลิกไปหน้า 94)

## ความจริงน่ารู้เกี่ยวกับถุงยาง

- ถุงยางอนามัยบางเพียง 0.06-0.08 มิลลิเมตรเท่านั้น จึงแทบไม่  
ทำให้ผู้สวมใส่รู้สึกว่ามีอะไรขวางกั้นระหว่างมีเพศสัมพันธ์
- การสวมถุงยางอนามัยช่วยยืดเวลาการหลั่งของฝ่ายชายให้ช้าลง
- ถุงยางอนามัยส่วนใหญ่จะเคลือบสารหล่อลื่นไว้บนผิวด้านนอก  
ทำให้การมีเพศสัมพันธ์ราบรื่นและนุ่มนวลขึ้น
- หากต้องการเพิ่มการหล่อลื่นระหว่างมีเพศสัมพันธ์ทางอวัยวะเพศ  
หญิง หรือทางทวารหนัก ควรใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วน  
ประกอบ ไม่ควรใช้สารหล่อลื่นประเภทน้ำมัน เช่น โลชั่น วาสลีน  
น้ำมันพืช ฯลฯ เนื่องจากน้ำมันจะทำปฏิกิริยากับถุงยางอนามัย  
ทำให้ถุงยางแตกหรือฉีกขาดได้

## ใส่อย่างไรให้ถูกวิธี

1. เริ่มต้นด้วยการฉีกซองควรรฉีกที่ขอบซองด้านใดด้านหนึ่ง ระวังอย่าให้เส้นโดนตัวถุงยาง
2. คลี่ถุงยางออกมาสัก 1-2 เซนติเมตร โดยให้ขอบถุงยางอยู่ด้านนอก บีบกระเปาะปลายถุงยางเพื่อไล่ลม เพราะถ้ามีลมค้างข้างในอาจจะทำให้ถุงยางแตกได้ ใส่ถุงยางเมื่ออวัยวะเพศชายแข็งตัวโดยบีบปลายถุงยางไว้ขณะสวม รูดให้สุดโคนอวัยวะ และที่สำคัญ ใส่เพียงชิ้นเดียวก็เพียงพอแล้ว เพราะการใส่ถุงยางสองชิ้นจะทำให้เนื้อยางเสียดสีกันมากขึ้น ทำให้มีโอกาสแตกได้
3. เมื่อเสร็จภารกิจเรียบร้อยแล้วให้รีบถอดตัวโดยเร็ว อย่าอ้อยอิ่งแช่ทิ้งไว้ ถอดถุงยางขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวอยู่ เวลาถอดให้จับตรงขอบถุงยาง ค่อยๆ รูดออกโดยไม่ให้น้ำสุจิในถุงหกเลอะเทอะ
4. ระหว่างใช้งาน หากถุงยางลื่นหลุดหรือแตกต้องเปลี่ยนอันใหม่ทันที และทิ้งถุงยางที่ใช้แล้วในถังขยะที่มีดขีด

ส่วนวิธีเก็บถุงยางอนามัย ไม่ควรเก็บไว้ในที่ที่ร้อนจัด เช่น ที่เก็บของใต้เบาะรถจักรยานยนต์ เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพได้

## ใช้ปากต้องใส่ถุงใหม่

มีโอกาสไม่น้อยที่เชื้อโรคจะส่งผ่านถึงกันได้จากการทำอรัลเซ็กส์ โดยเฉพาะกรณีที่มีแผลในช่องปาก เพราะฉะนั้นการทำอรัลเซ็กส์จึงต้องป้องกันเช่นกัน

ถ้าทำอรัลเซ็กส์ให้ชายหนุ่ม ควรใส่ถุงยางอนามัยให้เรียบร้อย ถุงยางมีหลายรส น่าจะทำให้อรัลเซ็กส์มีรสชาติดียิ่งขึ้น

ถ้าทำอรัลเซ็กส์ให้หญิงสาว สามารถตัดถุงยางอนามัยช่วงหัว และท้าย คลี่ออกให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยม แล้ววางคลุมอวัยวะเพศก่อน เพียงเท่านี้ก็ป้องกันการติดเชื้อได้ แผ่นถุงยางอนามัยนี้ยังใช้กับการทำอรัลเซ็กส์บริเวณช่องทวารหนักได้อีกด้วย



## เอชไอวี/เอดส์

เอดส์เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี เจ้าไวรัสตัวนี้ไม่ได้ทำร้ายร่างกายโดยตรง แต่มันจะค่อยๆ เข้าไปทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ผู้ติดเชื้อป่วยด้วยโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่างๆ เช่น ปอดอักเสบ เชื้อรา เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ฯลฯ

สาเหตุที่เอดส์แพร่ระบาดได้กว้างขวาง เป็นเพราะเมื่อเราได้รับเชื้อใหม่ๆ ร่างกายจะไม่ได้แสดงอาการป่วยเป็นเวลาประมาณ 7-10 ปี เราจึงมีโอกาสแพร่เชื้อให้ผู้อื่นอีกมากมายโดยที่เราอาจจะไม่รู้ตัวตัวเองติดเชื้อ หากไม่ได้ไปตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อ

## ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ได้อย่างไร

เชื้อเอชไอวีจะอยู่ในของเหลวบางชนิดของร่างกาย เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่นในช่องคลอด และน้ำนมแม่ เราจึงมีโอกาสรับเชื้อเอชไอวี ถ้าเราได้รับการสัมผัสของเหลวดังกล่าวเข้ามาในร่างกายโดยตรง คือ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน และการมีเพศสัมพันธ์

ในการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย เมื่อมีการสอดใส่ อวัยวะเพศ น้ำอสุจิหรือน้ำในช่องคลอดของอีกฝ่ายจะเข้าสู่ร่างกายโดยตรง และเชื้อจะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด โดยผู้ชายเชื้อจะเข้าตรงปลายอวัยวะเพศและในท่อปัสสาวะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนผู้หญิงจะซึมผ่านผนังช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือด

วิธีป้องกันการติดเชื้อที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคนที่เรามีเพศสัมพันธ์ด้วย และวิธีป้องกันการติดเชื้อที่ดีที่สุด คือ เลือกริธีที่เราสามารถทำได้จริง

## จูบกันจะติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ไหม

การจูบกันไม่สามารถทำให้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ได้ เนื่องจากเชื้อเอชไอวีไม่มีในน้ำลาย หรือมีน้อยมากจนไม่สามารถทำให้ติดได้ อีกทั้งกรดในน้ำลายก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เชื้ออับยคุณภาพ

นอกจากนี้การกอดและการสัมผัสร่างกายภายนอกก็ไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์เช่นกัน

## ตรวจเลือด

ถ้าเราเพิ่มผ่านการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน แล้วเริ่มวิตกกังวลว่าเราจะติดเชื้อเอชไอวีมาหรือเปล่า

วิธีเดียวที่จะรู้ได้ก็คือ ตรวจเลือด แต่การตรวจเลือดก็ไม่ใช่วิธีป้องกันการติดเชื้อ เพราะเป็นเพียงการตรวจหาว่าร่างกายได้รับเชื้อมาแล้วหรือยัง ถ้าใครเอาผลตรวจเลือดมาให้เราดูเพื่อยืนยันว่าไม่ได้ติดเชื้อ ก็อย่าเพิ่งไว้ใจ เพราะผลตรวจที่เป็นลบนั้นยืนยันได้เพียงว่าเขาปลอดเชื้อจนถึงช่วง 3 เดือนก่อนวันที่ไปตรวจเลือดเท่านั้น เขาอาจจะได้รับเชื้อเมื่อ 1 เดือน หรือ 1 วันก่อนตรวจเลือดก็ได้ ซึ่งร่างกายมีเชื้อแล้วแต่ยังตรวจไม่พบ (หรือเป็นลบ)

### ผลตรวจเอชไอวีที่ได้ออกมาจะมี 2 แบบคือ

- **ผลบวก** หมายความว่า ร่างกายเรามีเชื้อเอชไอวี โดยอาจจะยังไม่มีอาการ หรือมีอาการเจ็บป่วยแล้วก็ได้

- **ผลลบ** หมายความว่า เราไม่มีเชื้อเอชไอวี หรือมีเชื้อแต่ยังตรวจไม่พบ เพราะได้รับเชื้อมาในระยะเวลาน้อยกว่า 3 เดือนก่อนวันที่ไปตรวจ

## คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย กรุงเทพฯ

เป็นคลินิกเพื่อให้บริการด้านเอดส์โดยเฉพาะ ตั้งอยู่บนถนนราชดำริ หลังโรงพยาบาลจุฬาฯ ใกล้ๆ สวนลุมพินี ถ้านั่งรถไฟฟ้าให้ลงสถานีราชดำริแล้วเดินมาทางสวนลุมพินี พอเดินเข้าไปด้านในจะพบอาคารอยู่ใต้แชนก่น้ำขนาดยักษ์ ภายในโอโดง สว่าง สะอาดสะอาด ไม่ต่างจากโรงพยาบาลเอกชน

ที่นี่เป็นคลินิกที่เราสามารถเข้าไปใช้บริการได้โดยไม่ต้องบอกชื่อที่อยู่ และประวัติส่วนตัว ทางคลินิกจะใช้รหัสหมายเลขแทนชื่อของเรา

คลินิกนิรนามให้บริการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีแบบรอรับผลได้เลย โดยใช้เวลารอประมาณหนึ่งชั่วโมง

และที่คลินิกนิรนาม ยังมีคุณหมอคอยให้คำแนะนำทั้งก่อนและหลังการตรวจเลือด เพื่อที่เราจะได้มีความรู้เกี่ยวกับเอดส์ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยอีกด้วย

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

แม้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ จะไม่โด่งดังเท่าเอดส์ แต่เราก็ไม่ควรประมาท เพราะช่องทางการรับเชื้อเป็นช่องทางเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน

### *หนองใน*

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย จะแสดงอาการหลังการรับเชื้อ 3-5 วัน ในผู้ชายจะมีการเจ็บปวดทุกครั้งที่มีปัสสาวะ อาจมีหนองไหลออกมาด้วย ส่วนผู้หญิงอาจมีหนองไหลออกจากช่องคลอด หรืออาจจะไม่แสดงอาการอะไรเลยก็ได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

**วิธีป้องกัน** - สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

### *โល*

เป็นแมลงตัวเล็กๆ คล้ายกับเหา ดูดเลือดมนุษย์เป็นอาหาร มักจะอาศัยอยู่ตามขนบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้เกิดอาการคัน

**วิธีป้องกัน** - ไม่สัมผัสกับผู้ที่เป็โល รวมทั้งกางเกงในของผู้ที่เป็นด้วย

## เริ่ม

เกิดจากเชื้อไวรัส เริ่มด้วยอาการปวดแสบร้อนบริเวณผิวหนังกี่กำลังจะเกิดตุ่มเริ่ม ต่อมาจะมีอาการบวมและอีก 2-3 วันจะมีตุ่มน้ำใสเกิดบนฐานสีแดง ตุ่มน้ำแตกออกใน 24 ชั่วโมงและตกสะเก็ด ตุ่มอาจรวมเป็นกลุ่มใหญ่และเป็นแผลกว้างทำให้ปวดมาก แผลจะหายใน 2-3 สัปดาห์ เมื่อแผลแห้งแล้วจะไม่ติดต่อกัน ระหว่างที่เป็นผื่น ตุ่มน้ำเหลืองใกล้ำๆ อาจระคายเคืองและมีไข้ปวดเมื่อยตามตัว สามารถติดต่อกันได้โดยเฉพาะเชื้อที่อวัยวะเพศแม้ว่าจะไม่มีผื่น แล้วยังเกิดขึ้นอีกจนเวียนไปเรื่อย ๆ

**วิธีป้องกัน** – สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์จะช่วยลดความเสี่ยงได้

## ซิฟิลิส

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย มีอาการหลายอย่าง เริ่มแรกจะเป็นตุ่มแดงบริเวณที่เชื้อเข้า ตุ่มจะแตกออกเป็นแผลลักษณะริมแข็ง ไม่เจ็บปวด ตุ่มน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบโต กดไม่เจ็บ หากปล่อยทิ้งไว้เชื้อเข้าสู่กระแสเลือดจะมีอาการปวดตามข้อ มีผื่นไม่คันขึ้นตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า และตามลำตัว อาการเหล่านี้จะเป็นๆ หายๆ แบบเรื้อรัง

**วิธีป้องกัน** – สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์จะช่วยลดความเสี่ยงได้

### **เหตุหมอนไก่**

เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันจากเพศสัมพันธ์ และการสัมผัสผิวหนังบริเวณที่มีเชื้อ การใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้ป่วย การทาบริเวณที่เป็นแล้วไปสัมผัสส่วนอื่นๆ ขอร่างกาย ลักษณะเป็นผื่นสีน้ำตาลชมพู พบบริเวณปลายอวัยวะเพศชาย และทวารหนัก ในผู้หญิงพบบริเวณแคม ช่องคลอด ปากมดลูก และทวารหนัก โรคนี้สามารถหายได้เอง แต่ต้องรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้แพร่กระจายไปที่อื่น

**วิธีป้องกัน** - ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์จะช่วยได้เฉพาะผิวหนังขององคชาตและช่องคลอดเท่านั้น ไม่สามารถป้องกันผิวหนังบริเวณอื่น แต่ทางที่ดีคือ ควรงดการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ เป็นโรคนี้ จนกว่าเราและเขาจะรักษาอาการนี้ให้หายสนิทก่อน

## เมื่อเมนส์ไม่มา

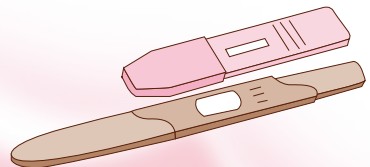
ถ้าเราไม่ได้มีเพศสัมพันธ์เลยหลังจากมีประจำเดือนครั้งก่อน เราก็ไม่จำเป็นต้องกังวลถ้าประจำเดือนมาช้ากว่าปกติ

ถ้าเรามีเพศสัมพันธ์หลังจากประจำเดือนครั้งก่อน ไม่ว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ที่มีการป้องกันหรือไม่ก็ตาม ประจำเดือนที่มาช้าอาจเป็นสัญญาณเตือนว่าเราอาจกำลังตั้งครรภ์

แต่อย่าเพิ่งกังวลเกินกว่าเหตุ เพราะประจำเดือนสามารถฉุดนัดได้เสมอ ใจเย็นๆ รอต่อไปสัก 2 สัปดาห์ หลังจากครบกำหนดที่คาดว่าเมนส์ควรจะมา ถ้ายังไม่มาก็ได้เวลาต้องตรวจดูแล้วว่าเรากำลังตั้งครรภ์หรือเปล่า

## วิธีการตรวจการตั้งครรภ์

วิธีการตรวจการตั้งครรภ์ที่นิยมกันมากที่สุดคือการตรวจปัสสาวะ ซึ่งเราอาจไปรับการตรวจที่โรงพยาบาล คลินิก หรือจะซื้อชุดตรวจการตั้งครรภ์ในร้านขายยามาตรวจด้วยตัวเองก็ได้



แต่ชุดตรวจการตั้งครรภ์อาจให้ผลที่ผิดพลาดได้ถ้าเราตรวจ  
ตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนไม่มา ควรรอสัก 2 สัปดาห์หลังจากครบ  
กำหนดที่คาดว่าเม็นส์ควรจะมา เพื่อผลที่แน่นอนกว่า

ถ้าผลออกมาเป็นบวก ก็ควรจะไปตรวจซ้ำอีกครั้งที่โรงพยาบาล  
เพื่อยืนยันผล

## ท้อง !!!

เมื่อแน่ใจว่าท้อง สิ่งแรกที่ต้องทำคือตั้งสติให้ดี เมื่อตั้งสติได้ก็ถึง  
เวลาที่เรารู้รักของเรา ครอบครัวของเรา และคนที่เราไว้ใจจะร่วมกัน  
พิจารณาว่าจะทำอย่างไร ทั้งนี้โดยที่ “เรา” ควรจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกทาง  
ที่คิดว่าดีที่สุด และพร้อมที่จะรับผิชอบต่อผลที่จะตามมา



## ตัดสินใจเป็นแม่

ถ้าเรานั้นใจว่าเราสามารถรับมือกับการเป็นแม่ได้ เรามีสิทธิ์เลือกเก็บเด็กในท้องไว้ คลอดเขาออกมา แล้วเลี้ยงดูเขาด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะแต่งงานกับพ่อของเด็ก หรือไม่แต่งงานก็ตาม

ถ้าครอบครัวของเราเข้าใจและให้การสนับสนุน ทางเลือกนี้ก็มีโอกาสเป็นไปได้สูง แต่ถ้าครอบครัวไม่สนับสนุน เราอาจติดต่อบ้านพักฉุกเฉินหรือบ้านพักสตรีที่ให้ที่พักชั่วคราวในระหว่างตั้งท้องจนกระทั่งคลอด

ส่วนเรื่องเรียนนั้น เราอาจต้องพักไว้ก่อน เมื่อคลอดแล้วค่อยกลับไปเรียนใหม่ หรืออาจเปลี่ยนไปเรียนในระบบการศึกษาออกโรงเรียนและมหาวิทยาลัยเปิดก็ได้

## ตัดสินใจยกลูกให้คนอื่น

เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ไม่ทำร้ายจิตใจของคนที่กำลังจะเป็นแม่ ถ้าเรายังไม่พร้อมจะเลี้ยงดูเด็ก เราอาจคลอดเขาออกมาแล้วยกให้เป็นบุตรบุญธรรมของคนที่เรารู้จัก หรืออาจติดต่อหน่วยงานที่ช่วยจัดการเรื่องนี้ได้

## ตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์

ถ้าเรารู้สึกว่าไม่มีความพร้อมเลย เราอาจยุติการตั้งครรภ์ได้ แต่ควรทำภายในช่วง 3 เดือนแรก ซึ่งเป็นช่วงที่มีผลกระทบต่อร่างกาย น้อยที่สุด แต่การยุติการตั้งครรภ์ในบ้านเรายังถือเป็นเรื่องที่ผิดกฎหมาย กฎหมายอนุญาตให้ทำได้ในกรณีฉุกเฉิน การตั้งครรภ์เป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของผู้หญิง ผู้หญิงที่มีอาการทางจิตก่อนหรือขณะตั้งครรภ์ และการตั้งครรภ์โดยที่ผู้หญิงอายุต่ำกว่า 15 ปี

อย่างไรก็ตามแม้ว่าอาจจะ “ผิดต่อกฎหมาย” แต่หากไม่พร้อมที่จะตั้งครรภ์ต่อไปจริงๆ ควรติดต่อกับหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวกับด้านนี้โดยตรง การยุติการตั้งครรภ์ด้วยวิธีการต่างๆ ด้วยตัวเอง หรือกับหมอเถื่อน ซึ่งอาจไม่มีความเข้าใจและความพร้อมในเรื่องนี้เพียงพอ อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายหรือชีวิตได้

หมายเลขโทรศัพท์บ้านพักฉุกเฉินและบ้านพักสตรีอยู่ที่หน้า 132

## เช็กรู้ผิดกฎหมาย

ไม่ว่าเราจะรู้กฎหมายหรือไม่ แต่ถ้าเราทำผิดกฎหมาย เราก็ต้องรับโทษไม่ต่างจากคนที่รู้กฎหมาย มีกฎหมายเกี่ยวกับเรื่องเพศหลายบทที่เราควรรู้ไว้ เพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้ทำผิด และป้องกันไม่ให้คนอื่นมาละเมิดสิทธิ์ของเราด้วย ตัวอย่างเช่น

เราไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ถ้าไปกระทำชำเราเด็กอายุยังไม่เกิน 15 ปี แม้ว่าเด็กคนนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม เราจะมีโทษจำคุกตั้งแต่ 4 - 20 ปี และปรับตั้งแต่ 8,000 - 40,000 บาท แต่ถ้าทำกับเด็กอายุยังไม่เกิน 13 ปี จะมีโทษมากกว่านั้น คือ จำคุก 7 - 20 ปี และปรับตั้งแต่ 14,000 - 40,000 บาท หรือจำคุกตลอดชีวิต นอกจากนี้ หากการกระทำนั้นๆ ทำให้คนที่ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส หรือเสียชีวิต โทษที่เราได้รับย่อมสูงขึ้นไปอีก ซึ่งโทษดังกล่าวนี้เป็นไปตามประมวลกฎหมายอาญาที่เกี่ยวกับผู้เยาว์ **มาตรา 277**

## พรากผู้เยาว์

“ผู้เยาว์” ความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ระบุว่าหมายถึง อ่อนวัย, รุ่มนุ่ม, รุ่มสาว ส่วนเยาวชน คือบุคคลที่มีอายุเกิน 14 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ แต่บทบัญญัติของกฎหมายที่เกี่ยวข้อง (ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 19) บัญญัติไว้ว่า “บุคคลย่อมพ้นจากภาวะผู้เยาว์ และบรรลุนิติภาวะเมื่ออายุ 20 ปีบริบูรณ์” แต่ผู้เยาว์ก็อาจบรรลุนิติภาวะได้โดยการสมรส

ถ้ามีอะไรกับ “ผู้เยาว์” ไม่ว่าจะป็นชายหรือหญิงก็ตาม เราห้ามทำผิดในข้อหาพรากผู้เยาว์อยู่ ถ้าผู้ปกครองของ “ผู้เยาว์” ทราบและคิดจะเอาเรื่อง ก็สามารถแจ้งจับเราได้ทันที แม้ “ผู้เยาว์” จะเต็มใจมีอะไรกับเรากก็ตาม นอกจากนั้นหากผู้เยาว์กับผู้เยาว์มีเพศสัมพันธ์กันก็ถือว่ามีความผิดเนื่องจากใช้กฎหมายมาตรา 277 บังคับใช้เหมือนกัน (บทบัญญัติของกฎหมายใช้คำว่า “ผู้ใด” ซึ่งหมายถึงบุคคลทุกๆ คนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่)

## ล่องละเมิดทางเพศ

การล่องละเมิดทางเพศหมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิคนอื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด สายตา การใช้ท่าที รวมถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เรารู้สึกอับอาย ล่องเกินความเป็นส่วนตัว และไม่ยินยอมพร้อมใจให้ทำ ถือเป็น การล่องละเมิดทั้งสิ้น

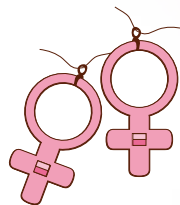
การกระทำอนาจารถือเป็นส่วนหนึ่งของการล่องละเมิดทางเพศ ที่กระทำต่อเนื้อตัวหรือร่างกายของผู้อื่น ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายด้วยเช่นกัน





## วิธีป้องกันตัว

1. ควรคิดเพื่อประเมินว่าคนใกล้ตัวคนไหนไว้ใจได้ และคนไหนไม่น่าไว้ใจ  
วางใจ เพราะการข่มขืนส่วนใหญ่มักเกิดจากคนที่รู้จักกัน หรือคน  
ใกล้ชิด
2. ควรรู้จักสถานที่และเส้นทางที่เราต้องเดินทางเป็นประจำ รู้ว่าจุดไหน  
มีอันตราย เวลาไหนไม่ควรเดินผ่าน
3. ถ้ารู้สึกว่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าไว้ใจวางใจ จมเชื่อความรู้สึกขอ  
ตัวเองแล้วรีบหนีไปโดยเร็ว
4. ลองจินตนาการถึงการถูกข่มขืนดูบ้าง วางแผนว่าเราจะทำอย่างไร  
เผื่อว่าเราตกอยู่ในสถานการณ์จริงเราจะทำได้ไม่ตื่นตระหนกจนทำอะไร  
ไม่ถูก
5. ถ้าเรากำลั้จะถูกรข่มขืน แม้เราจะมีอุปกรณ์ป้องกันตัว เช่น มีดหรือ  
สเปรย์พริกไทย แต่เราควรคิดถึงการหนีเป็นอันดับแรก ถ้าหนีไม่พัน  
ค่อยตัดสินใจว่าจะต่อสู้ขัดขืนดีหรือไม่ นอกจากนี้การพกนกหวีดก็  
เป็นตัวเลือกหนึ่งี่ช่วยได้ เพื่อเป่าร้องขอความช่วยเหลือ



## ถ้าถูกข่มขืนต้องทำอะไร

1. อย่าเพิ่มอาบนํ้า หรือนํ้าเสื่อผ้าไปซัก เพราะร่างกายและเสื่อผ้าของเราคือหลักฐานที่จะมัดตัวคนร้ายได้
2. แจ้งตำรวจ ครอบครัว หรือเพื่อน เพื่อนำไปสู่การจับกุมคนร้าย
3. พบแพทย์โดยเร็วที่สุด เพื่อตรวจร่างกาย รัยยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน รวมถึงรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยา

## ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

คนใช้อินเทอร์เน็ตอาจเคยได้รับฟอรัเวิร์ดเมล์ ที่เป็นภาพ หรือวิดีโอคลิปโป๊เปลือย หรือภาพขณะร่วมเพศของนายแบบนางแบบสมัครเล่นที่ถ่ายกันเองมาบ้าง

ถ้าเราส่งต่อให้เพื่อน นอกจากเราจะละเมิดสิทธิส่วนบุคคลแล้วเรายังทำผิดตาม พ.ร.บ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ.2550 อีกด้วย นอกจากนี้การตัดต่อ การโพสต์คลิปหรือรูปที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น หรือการยินยอมให้ผู้อื่นมาโพสต์บนเว็บไซต์ของตัวเอง ก็ถือว่าผิดกฎหมายตาม พ.ร.บ. ดังกล่าวด้วยเช่นกัน

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับ พ.ร.บ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ.2550 สามารถโทรไปสอบถามได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 1111 หรือเว็บไซต์ [www.mict.go.th](http://www.mict.go.th)

## เช็กรหัสกับข้อแลกเปลี่ยน

เช็กรหัสเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขได้ จึงไม่น่าแปลกใจที่ผู้คนยอมจ่ายบางสิ่งเพื่อแลกกับเช็กรหัส และมีคนที่ยอมขายเช่นกัน

## เช็กรหัสแลกเงิน

การขายบริการทางเพศมีหลายรูปแบบ อาจขายบริการโดยที่ไม่มีการร่วมเพศ เช่น เช็กรหัสโปน การโชว์เรือนร่างทางเว็บแคม ฯลฯ หรือขายบริการแบบมีการร่วมเพศในสถานบริการ ฯลฯ

แม้บางคนจะเห็นว่าเป็นเรื่องปกติในสังคม แต่การขายบริการทางเพศก็เป็นสิ่งผิดกฎหมาย นักเรียนนักศึกษาหลายคนขายบริการทางเพศเพื่อหาเงินเรียนหนังสือ โดยหวังว่าจะเลิกทำเมื่อเรียนจบ แต่มีผลวิจัยจากประเทศออสเตรเลียที่ยืนยันว่า นักเรียนนักศึกษาที่ขายบริการทางเพศมักเรียนไม่จบ และส่วนใหญ่เลือกทำงานขายบริการต่อไป เพราะคิดว่าหาเงินได้ง่ายกว่างานอื่น

หากมีปัญหาเรื่องการเงินขณะเรียนหนังสือ อยากให้ลองปรึกษา  
อาจารย์ฝ่ายแนะแนว หรือฝ่ายกิจการนักศึกษา เพื่อช่วยหาทางเลือก  
ในการคลี่คลายปัญหาดังกล่าว

## เช็กลิสต์โอกาส

สิ่งที่นำมาแลกเปลี่ยนกับเช็กลิสต์ไม่จำเป็นต้องเป็นเงินสดไป  
บางครั้งก็มีคนนำโอกาสความก้าวหน้าในชีวิต เช่น ผลการเรียน หรือ  
โอกาสเข้าร่วมการบันเทิงมาแลกกับเช็กลิสต์ ฯลฯ

การแลกเปลี่ยนอย่างนี้คุ้มค่าหรือเปล่า มีแต่เราเท่านั้นที่ตอบได้  
แต่ควรระวังตัวไว้บ้าง นอกจากการคิดถึงความปลอดภัยของสุขภาพ  
เราแล้ว ก็พบกรณีตัวอย่างของคนที่เผชิญสถานการณ์ที่อีกฝ่ายเตรียม  
ถ่ายภาพเก็บไว้แล้วนำมาแบล็กเมล์ภายหลัง หรืออาจข่มขู่ว่าจะแฉเรื่องนี้  
ออกไป ทำให้เสียเปรียบและตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเขา อย่างไรก็ตาม  
หากอยู่ในสถานการณ์แบบนั้น ก็มีหน่วยงานที่เราสามารถโทร.ไปปรึกษา  
หรือขอความช่วยเหลือเพื่อให้เราสามารถจัดการคลี่คลายปัญหานี้ได้

# แหล่งข้อมูลพศศึกษา เอส และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน

รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาและบริการต่างๆ

## ปรึกษาด้านกฎหมาย

### ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงยุติธรรม

เคาน์เตอร์เซอร์วิส บริเวณชั้นลอย อาคารกระทรวงยุติธรรม  
99 ต.แจ้งวัฒนะ ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
โทรศัพท์ 0-2502-0800 บริการตลอด 24 ชั่วโมง  
หรือเขียนจดหมายร้องเรียนส่งไปที่:  
ตู้ ปณ.32 ปณจ.หลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

### สมาคมบัณฑิตสภาทนายความแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

ต.สุขุทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
โทรศัพท์ 0-2241-0777 (จันทร์-ศุกร์ 09.00-16.00 น.)

## สภากายความแห่งประเทศไทย

7/89 อาคาร 10 ต.ราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ

เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทรศัพท์ 0-2629-1430 กด 2 (เวลาราชการ)

## ศูนย์ปรึกษาปัญหากฎหมายทางโทรศัพท์

สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน

สำนักงานอัยการสูงสุด

ต.รัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 1157 (เวลาราชการ ไม่พักเที่ยง) 0-2515-4042

## มูลนิธิทอไบ ทอเปาต์

15/138-139 ซ.เสือใหญ่อุทิศ ต.รัชดาภิเษก

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2541-6416, 0-2541-6568 (เวลาราชการ)

# ปรึกษาปัญหาครอบครัว เด็ก วัยรุ่น สุขภาพอนามัยทั่วไป

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

75/1 ถ.พระราม 6 (ตรงข้าม รพ.รามารินทร์)

แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

บริการปรึกษา โทรศัพท์ 0-2354-8300 (เวลาราชการ)

Teenline โทรศัพท์ 08-1920-2521 (16.30-08.00 น.)

Hotline วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

โรงพยาบาลรามาธิบดี

ถ.พระราม 6 เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 08-7053-5500 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

คลินิกเพื่อนใจวัยทีน

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลเด็ก

ชั้น 3 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2354-8333-44 ต่อ 2325 (เวลาราชการ)

**ศูนย์พึ่งได้ : ช่วยเหลือเด็กหญิงชายถูกทำร้ายทางกายและทางเพศ**

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2354-8333-44 ต่อ 2231, 2314

และ 0-2354-8299 (เวลาราชการ)

**คลินิกวัยรุ่น สิริราช**

2 ถ.พรมานก แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2419-7000 ต่อ 5996

(จันทร์-ศุกร์ 08.00-16.00 น.)

**สถาบันกัลยาธนากรินทร์ กรมสุขภาพจิต**

ถ.พุทธมณฑลสาย 4 เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2889-9191 (ตลอด 24 ชั่วโมง)



## ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพศศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารสถาบัน 2 ซ.จุฬา 62 ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์ 0-2218-8434-5 (จันทร์-ศุกร์ 09.00-15.30 น.)

## มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

โทรศัพท์ 0-2277-7699, 0-2277-8811  
(จันทร์-ศุกร์ 09.00-18.00 น.)  
1900-111-117, 1900-111-175 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

## โรงพยาบาลราชวิถี - ปรีกษาสุขภาพทั่วไป

2 ถ.พญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2354-8164, 0-2644-7000-13 ต่อ 2607  
(จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.00 น.)



## ศูนย์ประชานิยม

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

1034 ถ.กรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย

กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ 1300 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

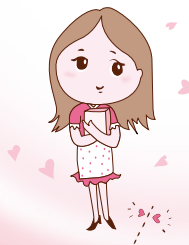
## กองสังคมสงเคราะห์ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ 0-2247-8184

## คลินิกตามโรค โรงพยาบาลบางรัก

189 ถ.สาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-0431, 0-2286-0608



## บนทบุรี

### โรงพยาบาลศรีรัตนัญญา

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.บนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2526-3342 (เวลาราชการ)

### สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.บนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2525-2979, 0-2527-0288-99 ต่อ 8208-9

### สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.บนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-4121, 0-2590-4447

### กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.บนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-4169

## นครปฐม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ถ.พุทธมณฑลสาย 4 อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2441-0606-9

## นครสวรรค์

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ ราชนครินทร์

2 หมู่ที่ 4 ต.ท่าน้ำอ้อย อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์ 60130

โทรศัพท์ 056-267-280 (เวลาราชการ),

056-267-279 (นอกเวลาราชการทุกวัน)

## โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

43 ถ.อรรถกวี ต.ปากน้ำโพ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

โทรศัพท์ 056-228-687 ต่อ 5202 (เวลาราชการ)

## เชียงใหม่

### โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ 053-276-750 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

### สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

ถ.พัฒนาการ ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 053-890-245 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

## สุราษฎร์ธานี

### โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ถ.พุนพิน ต.ท่าข้าม อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี 84130

โทรศัพท์ 077-312-146 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

### โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

ถ.ศรีวิชัย ต.มะขามเตี้ย อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี 84000

โทรศัพท์ 077-272-231 ต่อ 2053, 2054 (เวลาราชการ)

## สงขลา

### โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์

ถ.ไทรบุรี อ.เมือง จ.สงขลา 90000

โทรศัพท์ 1323 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

## อุบลราชธานี

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

212 ถ.แจ้งสนิท อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000

โทรศัพท์ 045-281-048 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

045-313-550, 045-315-060 (เวลาราชการ)

## โครงการเพื่อนวัยใสเข้าใจเอตส์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ต.เมืองศรีโค อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

โทรศัพท์ 045-288-523 (เวลาราชการ)

## นครราชสีมา

### โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนินทร์

ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ 044-342-688 (เวลาราชการ)

### โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ 044-235-052 (เวลาราชการ)

## ขอนแก่น

### โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนินทร์

ถ.ชาตะผดุง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

โทรศัพท์ 043-227-422 ต่อ 2314 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

## นครพนม

### โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม

ถ.นครพนม-ท่าอุเทน ต.อาวาสมาต อ.เมือง จ.นครพนม 48000

โทรศัพท์ 042-593-136 (เวลาราชการ)

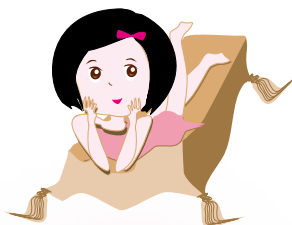
042-593-110-12 (นอกเวลาราชการทุกวัน)

## เลย

### โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์

หมู่ที่ 4 ต.นาอาน อ.เมือง จ.เลย 42000

โทรศัพท์ 042-814-893 (ตลอด 24 ชั่วโมง)



# ปรึกษาปัญหาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก

กองคุ้มครองสวัสดิการแรงงานเด็ก

โทรศัพท์ 1546

มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี

84/15 ต.รังสิต-นครนายก (คลอง 7) ต.ผักกูด

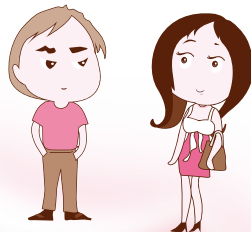
อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 10120

หรือที่ ตู้ ปณ. 222 ธัญบุรี

โทรศัพท์ 1134 (เฉพาะกรุงเทพฯ และปริมณฑล)

0-2577-0500-1, 0-2577-0436-8

(จันทร์-ศุกร์ 09.00-18.00 น.)



## มูลนิธิผู้หญิง

295 ซ.เจริญสนิทวงศ์ 62 เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-5149, 0-2435-1246

(จันทร์-ศุกร์ 09.00-16.00 น.)

## มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

185/16 ต.เจริญสนิทวงศ์ 12 แขวงท่าพระ

เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

โทรศัพท์ 0-2412-1196, 0-2412-0739

(จันทร์-ศุกร์ 09.00-17.00 น.)



## ปรึกษาปัญหาด้านยาเสพติด

### บ้านอบอุ่นใจ

72/12 หมู่บ้านพฤษชาติ ซ.32 ต.สุขาภิบาล 3 แขวงสะพานสูง  
เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240  
โทรศัพท์ 0-2373-8375 (เวลาราชการ)

### มูลนิธิกลุ่มแสงเทียน

547 วัดบางไส้ไก่ ซ.วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จฯ ต.อิสราภาพ  
แขวงหิรัญบุรี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600  
โทรศัพท์ 0-2465-1665, 0-2472-4212 (เวลาราชการ)

### เครือข่ายผู้ใช้ยา ประเทศไทย

205/8 ซ.ชัยเกียรติ 1 ต.จามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง  
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210  
โทรศัพท์ 0-2954-0871 (เวลาราชการ)

## เข็มราย

### บ้านฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดและสงเคราะห์คนยากจน

95/7 หมู่ 1 ต.แม่สลอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เข็มราย 57110

โทรศัพท์ 053-765-386 (ตลอด 24 ชั่วโมง), 08-6195-2251

## ชลบุรี

### บ้านสันติสุข

77 ต.ห้างสูง อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี 20190

โทรศัพท์ 038-219-241



## ปรึกษาด้านวางแผนครอบครัว

คลินิกของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท)

คลินิก สวท เวชกรรม บางเขน

8 ซ.วิภาวดีรังสิต 44 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร  
กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2941-2320 ต่อ 181, 182 (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ดินแดง

2/11-13 อาคารพาณิชย์ 1 ถ.ประชาสมเคราะห์  
เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2245-1888, 0-2245-7382-5 (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ปิ่นเกล้า

3/20-21 ถ.อรุณอัมรินทร์ แขวงอรุณอัมรินทร์ เขตบางกอกน้อย  
กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-9077 (เวลาราชการ)

### คลินิก สวก เวชกรรม หาดใหญ่

240-242 ถนนพัทลุง 3 อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

โทรศัพท์ 074-246-343 (เวลาราชการ)

### คลินิก สวก เวชกรรม ขอนแก่น

752-754 ถนนศรีจันทร์ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

โทรศัพท์ 043-223-627 (เวลาราชการ)

### คลินิก สวก เวชกรรม เชียงใหม่

200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ 053-246-347 (เวลาราชการ)

### คลินิก สวก เวชกรรม อุบลราชธานี

154-156 ถนนรัตนรงค์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 43000

โทรศัพท์ 045-243-380 (เวลาราชการ)

## สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)

6 สุขุมวิท 12 เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110

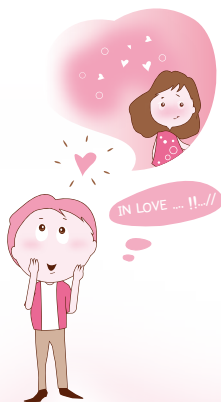
โทรศัพท์ 0-2229-4611-28 ต่อ 510, 512, 524, 526

(จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30 น.)

## สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

356/10 ต.ศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2247-9292, 0-2248-2733 (เวลาราชการ)



# ปรึกษา / ช่วยเหลือผู้หญิงที่ท้องเมื่อไม่พร้อม

## บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ

501/1 ต.เดชะตุระ เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์ 0-2929-2222 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

## สหทัยมูลนิธิ

850/33 ต.สุขุมวิท 71 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2386-8834-6, 0-2381-1318,

0-2392-9397 (จันทร์-ศุกร์ 08.30-17.00 น.)

## บ้านพระคุณ

15/425 หมู่บ้านกัลยาเฮ้าส์ ซ.2 ต.สุขุมวิท 107

ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270

โทรศัพท์ 0-2759-7201, 0-2759-1238

(จันทร์-ศุกร์ 09.00-17.00 น.)

### บ้านสายสัมพันธ์ เสถียรธรรมสถาน

เสถียรธรรมสถาน ซ.วัชรพล ต.รามอินทรา

เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230

โทรศัพท์ 0-2509-0085, 0-2510-6697

(ทุกวัน 08.00-17.00 น.)

### มูลนิธิผู้หญิง

295 ซ.รัฐสมิทวงศ์ 62 เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-5149, 0-2435-1246

(จันทร์-ศุกร์ 09.00-16.00 น.)

### มูลนิธิเพื่อนหญิง

386/61-62 ซ.รัชดาภิเษก 42 (ช.เฉลิมสุข) ต.รัชดาภิเษก

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2513-2708, 0-2513-1001

(จันทร์-ศุกร์ 09.00-17.00 น.)

## ปรึกษาด้านเอชไอวี/เอดส์

ชมรมเพื่อนวันพุธ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย

104 อาคาร 2 ชั้น 1 ต.ราชดำริ แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน  
กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2253-2666, 0-2255-7893

(จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30 น.)

คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย

1873 ต.พระราม 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2256-4107-9 ต่อ 207

(จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30 น.)

ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ (ตามปัญหา รักษาเอดส์)

โทรศัพท์ 1663

### มูลนิธิเข้าเฝ้าเอดส์

48/282 โครงการเซ็นเตอร์เพลส ถ.รามคำแหง (สุขาภิบาล 3)

เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 0-2372-2222 (ทุกวัน 10.00-20.00 น.)

### สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์

351/25 หมู่บ้านพระรามเก้าวิลล่า ถ.พระราม 9 ซ.11

แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2716-8750-7 (จันทร์-ศุกร์ 08.00-17.00 น.)

1645 สายด่วนให้ความรู้/ให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์ 24 ชั่วโมง

### มูลนิธิศูนย์คุ้มครองสิทธิต้านเอดส์

133/235 หมู่บ้านรื่นฤดี 3 ถ.หทัยราษฎร์

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0-2171-5135-6 (จันทร์-ศุกร์ 09.00-17.00 น.)

## สายด่วนเอดส์และวัคซีน

โทรศัพท์ 0-2372-3289 (เวลาราชการ)

## มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

ปรึกษาปัญหาโรคเอดส์ โทรฟรีทั่วประเทศ

โทรศัพท์ 0-2277-8811, 0-2277-7699

(จันทร์-ศุกร์ 09.00-18.00 น.)

1900-111-117, 1900-111-175 (ตลอด 24 ชั่วโมง)

## บ้านพักใจ

353/22-24 ซ.ข้าวรณาการกสิกรไทย สะพานใหม่

ต.พหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0-2551-3254 (จันทร์-ศุกร์ 08.00-16.00 น.)

### องค์กรหมอไร้พรมแดน-เบลเยี่ยม

ปรึกษาการดูแลสุขภาพผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

522 หมู่บ้านนครไทย 14 ซ.ลาดพร้าว 101/1 ถ.ลาดพร้าว

เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

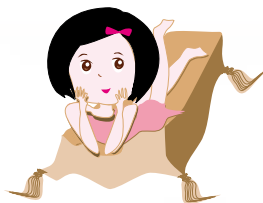
โทรศัพท์ 0-2370-3087-90 (จันทร์-ศุกร์ 09.00-18.00 น.)

### สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ปรึกษาการดูแลสุขภาพเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี

ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2354-8333-44 ต่อ 2325 (เวลาราชการ)



## ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/ รักเพศเดียวกัน

### สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

159 อาคารเดอะบีส เรซิดेंซ์ ชั้น 8 ซ.โชคชัยร่วมมิตร

(ต.รัชดาภิเษก 19) ต.วิภาวดีรังสิต

แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10320

โทรศัพท์ 0-2691-5957-8 (ทุกวัน 10.00-22.00 น.)

### บางกอกเรนโบว์

37 ต.ประดิพัทธ์ 21 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2618-5635 (ทุกวัน 10.00-20.00 น.)

### กลุ่มสะพาน (เน้นหญิงรักหญิง)

ตู้ ปณ. 162 ปทจ.ดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 08-5041-8477 (จันทร์-ศุกร์ 09.00-17.30 น.)

## แนะนำเว็บไซต์สำหรับคนทำงานเพศศึกษา

### เว็บไซต์ไทย

[www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

เว็บไซต์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา และเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศสำหรับเยาวชน ครู และพ่อแม่ ดำเนินงานโดยโครงการก้าวอย่างอง่างเข้าใจองค์กรแพธ (PATH) ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานคลุกคลีกับวัยรุ่นมากกว่า 10 ปี

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

ให้การปรึกษาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มะเร็งปากมดลูก การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ การคุมกำเนิด ด้วยระบบแชทออนไลน์ บนเว็บไซต์ [www.lovecaresation.com](http://www.lovecaresation.com) ตอบคำถามโดยแพทย์ พยาบาล และผู้เชี่ยวชาญ

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

รวบรวมสารานุกรมเกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหว ในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิ ตอบปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

[www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)

เว็บไซต์กรมอนามัย ในหมวดสุขภาพ เรื่องเพศศึกษาและสุขภาพเพศ มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษา รักออกแบบได้ ยาและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพเพศ แหล่งบริการสำหรับวัยรุ่น เรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับเอดส์ในหมวด Friend Corner เพื่อนใจวัยรุ่น มีมุม Health Corner ซึ่งเป็นเว็บที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในวัยรุ่น

[www.anjaree.net](http://www.anjaree.net)

เว็บไซต์ของกลุ่มอัญจारी องค์กรสนับสนุนและปกป้องสิทธิคนรักเพศเดียวกันสำหรับผู้หญิง ซึ่งมีบทความ ข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางเพศ และบทบาทความเป็นหญิงชาย

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

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้องแม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการตามตอบปัญหาด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

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

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ความเข้าใจและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

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

เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ ดูแลโดย นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

[www.rsat.info](http://www.rsat.info)

เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่เป็นชายรักเพศเดียวกัน

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

สาระน่ารู้เกี่ยวกับบทความที่น่าสนใจ รวมทั้งแนะนำเว็บไซต์ที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ที่มีลูกในวัยต่างๆ ทั้งผู้ที่อยากเป็นคุณแม่ คุณแม่ลูกอ่อน คุณแม่เด็กเล็ก คุณแม่เด็กโต วัยรุ่น หรือคุณแม่เด็กพิเศษ

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

จิตใจดอกคอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การปฏิบัติตน เพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

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

ศูนย์รวมทุกกิจกรรมเด่นน่าสนใจ ข่าวสารใหม่สดทันใจ สารความรู้รอบตัว ครอบคลุมเนื้อหาภาพยนตร์ ละคร/ทีวี ท่องเที่ยว กีฬา การศึกษา เทคโนโลยี เกม และเรื่องราวที่วัยรุ่นควรรู้

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

เว็บไซต์มุสลิมไทยแห่งแรกในประเทศไทย มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษาและวัยรุ่น บริหารงานโดยชาวมุสลิม

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

เว็บไซต์ของบริษัทแปลน พับลิชชิ่ง จำกัด หรือที่มักเรียกกันติดปากคนทั่วไปว่าทีมงานรักลูก ซึ่งเป็นผู้นำ และเชี่ยวชาญในงานสื่อ ด้านการพัฒนาเด็ก และครอบครัว ซึ่งสร้างสรรคงานด้วยอุดมคติเพื่อสร้างสรรคสังคม เป็นที่น่าเชื่อถือได้ในทางวิชาการและเข้าถึงได้ง่าย

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

เว็บไซต์นี้ได้รับรางวัลชนะเลิศ The Nation's Thailand Web Awards 2002 ในสาขา Best Public Service จัดทำโดยบริษัท ไทยเมดิคัลเว็บ จำกัด ผู้นำทางด้านการพัฒนาเว็บไซต์ทางการแพทย์ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องด้วยภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตเวช ที่จะ มาให้ความรู้ในด้านวิชาการ และให้คำปรึกษา

[www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th](http://www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th)

แนะนำชมรมเพศศาสตร์ศึกษา บริการตอบปัญหาทางเพศ ศูนย์ปรึกษา คุณภาพชีวิต ปัญหาเรื่องเพศที่พบบ่อย กิจกรรมของชมรม และนันทาสาระเรื่องเพศ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

## เว็บไซต์ต่างประเทศ

[www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org)

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศแก่เยาวชนและผู้ปกครอง โดยองค์กรที่ทำงานเพื่อเยาวชน ในสหรัฐอเมริกา และในประเทศที่กำลังพัฒนา

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

เว็บไซต์ซึ่งให้ข้อมูลและตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเป็นวัยรุ่นชาย

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

เว็บไซต์ที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นเขียนระบายความในใจถึงปัญหาที่ตัวเองพบ พร้อมทั้งให้ผู้อ่านร่วมแนะนำ และแสดงความคิดเห็น

[www.familiesaretalking.org/teen](http://www.familiesaretalking.org/teen)

เว็บไซต์ที่แนะนำวัยรุ่นในการพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศว่าควรทำอย่างไร

[www.iwannaknow.org](http://www.iwannaknow.org)

เว็บไซต์เพื่อวัยรุ่นโดยสมาคมสุขภาพส่วคมอเมริกัน

[www.kff.org](http://www.kff.org)

เว็บไซต์ให้บริการข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น  
สหรัฐอเมริกา

[www.kidshealth.org/teen](http://www.kidshealth.org/teen)

มูลนิธิศูนย์ข้อมูลของสหรัฐอเมริกาให้บริการความรู้พื้นฐานในเรื่องร่างกาย  
อาหาร และความปลอดภัยแก่เด็กวัยรุ่น

[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

เว็บไซต์ของสหพันธ์การวางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

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

เว็บไซต์ที่เน้นการให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็กผู้หญิง

[www.sxetc.org](http://www.sxetc.org)

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย เครือข่ายชีวิตครอบครัวศึกษา

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

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการเติบโตของวัยรุ่น

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

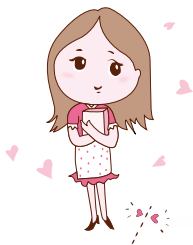
เว็บไซต์ที่น่าสนใจสำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย สหพันธ์วางแผนครอบครัว  
แห่งสหรัฐอเมริกา

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

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น เกย์ และเลสเบี้ยน

[www.siecus.org](http://www.siecus.org)

เว็บไซต์ให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษา และกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา





จัดพิมพ์โดย

องค์กรแพธ (PATH)

37/1 ซ.เพชรบุรี 15 ต.เพชรบุรี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2653 7563-65

โทรสาร 0 2653 7568

