

เรื่องลับ บนทางรัก

www.teenpath.net

รวมคำตอบเรื่องสุขภาพทางเพศวัยรุ่น
จากเว็บบอร์ดคลินิกสุขภาพ www.teenpath.net

เรื่องลับ บนทางรัก www.teenpath.net

รวมถามตอบเรื่องสุขภาพทางเพศวัยรุ่น

จากเว็บบอร์ดคลินิกสุขภาพ www.teenpath.net

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน ๒๕๕๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท พี.เอส.ซีพพลาย จำกัด

รูปเล่ม นายวัฒนสินธุ์ สุวรรตนานนท์

จัดพิมพ์โดย องค์การแพธ (PATH)

๓๗/๑ ซอยเพชรบุรี ๑๕ ถนนเพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓ ถึง ๖๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๔
ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก
กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

องค์การแพธยินดีให้มีการเผยแพร่หนังสือนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากหนังสือนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสารหรือสื่ออื่น ๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดเพศศึกษารอบด้านทางออนไลน์ ได้ที่ www.teenpath.net หรือบริการสุขภาพทางเพศและเอ็ดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่ www.lovecaresation.com หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อหนังสือนี้ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธโดยตรง หรือทางอีเมล pathbangkok@path.org

คำนำ

“เรื่องเพศ...ใครๆ ก็อยากรู้” คำพูดเช่นนี้เป็นจริงอย่างที่
ว่าไว้ จากประสบการณ์ของการทำงานในเว็บไซต์ www.teenpath.net^๑ ตั้งแต่เริ่มเปิดตัวเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔ จนถึง
ปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๕๑ นับรวมได้ ๗ ปีแล้ว พบว่าในช่วงปี
แรกๆ คำถามเรื่องเพศที่ถูกโพสต์ (post) ไว้บนเว็บบอร์ดมาก
ที่สุด (FAQ-Frequently Asked-Question) ได้แก่
สัมพันธ์ทางเพศ การคุมกำเนิด และสุขภาพทางเพศ

ต่อมา แนวคำถามเริ่มหลากหลาย และยากขึ้น เช่น
การค้นหาคู่เอง เรื่องรักเพศเดียวกัน และท้องไม่พร้อม โดย
ระยะหลัง รายละเอียดของคำถามเริ่มซับซ้อน ครอบคลุมมาก
กว่าเรื่องสุขภาพทางเพศ แต่เชื่อมโยงกับเรื่องอื่นๆ เช่น
ทัศนคติ ค่านิยมหรือความเชื่อที่ไถ่ยืนหรือถูกปลูกฝังมาอย่าง
เหนียวแน่น ความคาดหวังต่อคู่หรือคนในครอบครัว เป็นต้น

ทั้งนี้ บรรดา “พีแพ็ท”^๒ ที่ช่วยกันตอบปัญหาข้างต้น ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ประเด็นเนื้อหาคำถามนั้น เวียนวนอยู่เรื่องเดิมๆ เพียงแตกต่างกันในแง่การใช้สำนวนภาษา และยังมีแนวโน้มที่สะท้อนถึงผลกระทบของ “การไม่ประสีประสาเรื่องเพศ” (คือ การขาดโอกาสเรียนรู้เรื่องเพศที่รอบด้าน) สังเกตได้ว่า ในช่วงหลังๆ ผู้ถามเรื่องหนักๆ เช่น ท้องไม่พร้อม ทำแท้ง ยาคุมฉุกเฉิน ฯลฯ ต่างอยู่ในกลุ่มอายุน้อยลงเรื่อยๆ

“พีแพ็ท” ในเว็บไซต์ทีนแพธ จึงเป็นคนที่เด็กและเยาวชนไวใจมากที่สุดคนหนึ่งที่เขาสามารถสอบถามเรื่องเพศ ตั้งแต่ประเด็นพื้นฐานจนถึงเรื่องยากๆ ได้อย่างสะดวกใจ เพราะ “พีแพ็ท” พยายามสื่อสารเรื่องเพศโดยไม่ตำหนิติเตียน ให้ข้อมูลแบบตรงไปตรงมา ใช้ภาษาง่ายๆ มองเรื่องเพศอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วยังเชื่อมโยงให้คิดถึงประเด็นอื่นที่ควรใส่ใจควบคู่ไปด้วย เช่น การป้องกันโรค ความรู้สึกลังเลใจต่อตนเอง การสำรวจตนเองและแง่มุมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ

“พีแพ็ท” รู้ดีว่า แต่ละวันย่อมมีเด็กหนุ่มสาวรุ่นใหม่ๆ ที่กำลังเติบโต พร้อมความอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศซึ่งเป็นธรรมชาติของวัย หรือมีหลายคนกำลังเผชิญปัญหาที่หาคนเข้าใจได้ยาก ทุกคำถามจึงมีคุณค่าเสมอ เพียงรู้ว่าไม่มีใครสักคนที่รอว่า เมื่อไหร่จะ...พีแพ็ทจะตอบคำถามของผมหรือของฉันทันที!

ยินดีต้อนรับ.....คำถามต่อไป...

“การตั้งคำถาม คือ ก้าวแรกของการเรียนรู้”
จาก พีแพ็ท

สารบัญ

^๑ www.teenpath.net เริ่มจากการเปิดเป็นคอลัมน์ในเว็บไซต์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ใช้ชื่อว่า “ร้านยาเพื่อนวัยรุ่น” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “ร้านยาเพื่อนวัยรุ่น” สนับสนุนโดย Ford Foundation จากนั้นพัฒนาเป็นเว็บไซต์ www.teenpath.net ด้วยทุนสนับสนุนจาก PATH Fund เปิดดำเนินการตั้งแต่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็นต้นมา ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๖ ได้รับทุนสนับสนุนจาก Canada Fund และ Collins Foundation and the Hewlett Foundation และได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยปรับจากเว็บไซต์ที่มุ่งสื่อสารเรื่องเพศกับวัยรุ่น สู่การเป็น “ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพศศึกษา” สำหรับเยาวชน บุคลากรด้านการศึกษา และคนทำงานด้านการพัฒนาเยาวชน ปัจจุบันได้รับการสนับสนุนโดย กองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

^๒ พีแพท เป็นนามสมมติของคนที่มีจิตอาสา ทั้งที่เป็นแพทย์ เกษัชกร คนทำงานเรื่องเพศและอนามัยวัยรุ่นที่คอยผลักดันตอบคำถามในเว็บบอร์ด “คลินิกสุขภาพ” ใน www.teenpath.net เป็นที่รู้จักในกลุ่มวัยรุ่นว่า ถ้าคำตอบไหนลงชื่อว่า “พีแพท” แสดงว่าเป็นคำตอบที่พวกเขาอคอยอยู่

๑. อวัยวะเพศหญิง	๘
๒. ประจำเดือนและตกขาว	๑๔
๓. อวัยวะเพศชาย	๒๔
๔. รูปลักษณ์ภายนอก	๔๖
๕. ความสัมพันธ์	๗๖
๖. คันหารสนิยมทางเพศ	๘๒
๗. อารมณ์ทางเพศ	๙๖
๘. ช่วยตัวเอง	๑๐๖
๙. เพศสัมพันธ์	๑๒๐
๑๐. กังวลเรื่องโรค	๑๔๒
๑๑. กลัวท้อง	๑๕๖
๑๒. ทำแท้ง	๑๙๒
๑๓. ท้อง	๑๙๘
๑๔. แนะนำเว็บไซต์เพศศึกษา	๒๐๔

๑.
อวัยวะเพศหญิง



ถาม :

น้องสาวของหนูเกิดมีตุ่มขึ้นมา มีลักษณะคล้ายตุ่มสิว ประมาณ ๕ มิล ขึ้นหนึ่งเม็ด จับดูแล้วเหมือนมีเป็นก้อนโตอยู่ข้างใน คิดว่าน่าจะเป็นหนอง ถ้าโดนก็จะเจ็บนิดๆ แต่ ถ้าไม่โดนก็ไม่ใช่ไร เพิ่งเป็นได้ ๒ วัน หนูอยากรู้ว่าเป็นโรคอะไร



พี่แพทย์ :

อาจจะเป็นการอักเสบของรูขุมขนก็ได้ค่ะ หรือเราอาจจะแพ้อะไรบางอย่าง หากเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นจะมีลักษณะเป็นตุ่มน้ำ มักจะมีอาการคัน เจ็บ หรือปวดแสบปวดร้อน เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นอะไรหรือเปล่าแนะนำให้น้องไปหาหมอดูค่ะ ไม่ต้องอายหรือกลัวนะคะ ให้หมอดูอาการจะได้วินิจฉัยและจ่ายยารักษาได้ถูกค่ะ

ถาม :

จนตรงนั้นของผู้หญิงคนอื่นๆ มันมีลักษณะยังไงคะ มันนุ่มหรือเปล่าคะ ทำไมของน้องมันหยาบเป็นเพราะอะไรคะ



พี่แพ็ท :

แก้ให้มันอ่อนนุ่มลงหรือ ทำไม่ได้หรอกค่ะ เพราะเป็นลักษณะโดยเฉพาะของขนบริเวณนั้น จริงๆ แล้วขนที่อวัยวะเพศมีประโยชน์ต่อเราไม่น้อยเลย เช่น ปกคลุมเพื่อป้องกันเชื้อโรค ลดแรงเสียดสีเวลา มีเพศสัมพันธ์ และป้องกันกลิ่นอับชื้นภายในไม่ให้ระเหยออกมาภายนอก อย่าเพิ่งไปรำคาญมันเลย ใครๆ ก็เป็นกันค่ะ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ

December

2

3

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

17

18

19

22

23

24

25

29

30

31

1

2

7

8

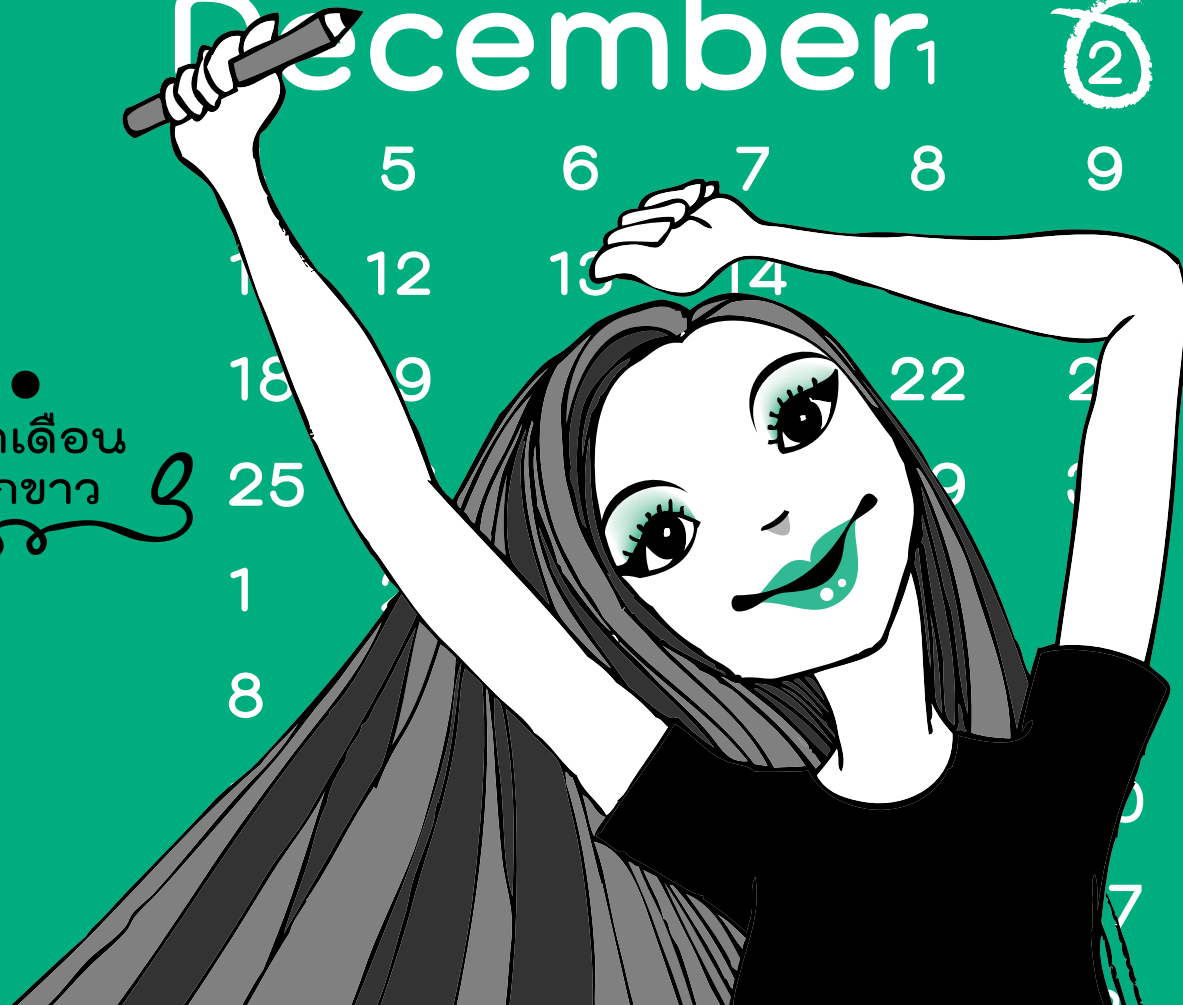
14

21

28

4

๒.
ประจำเดือน
และตกขาว



ถาม :

ตอนนี้อายุ ๑๓ แบบว่าหนูมีน้ำ
เหนียวๆ สีเหลืองๆ ออกมาคิดว่า
เป็นระดูขาวค่ะ อยากถามว่าระดู
ขาวมาก็เดือนคะจึงจะมีประจำเดือน



พี่แพ็ท :

มีตกขาวแบบนี้แสดงว่าประจำเดือนใกล้จะมา
แล้วค่ะ แต่คงบอกไม่ได้ว่าอีกกี่เดือนจะมา เพราะ
ระบบของร่างกายคนเราไม่เหมือนกัน ไม่ต้องกังวล
นะคะ เตรียมตัวให้พร้อมกับการเป็นสาวกันดีกว่า
ค่ะ

ถาม :

หนูอายุ ๑๔ ปีแล้วแต่ยังไม่มีประจำเดือนเลยคะ ทำยังไงดีคะ



พี่แพ็ท :

ไม่ต้องตกใจคะ อายุในการมีประจำเดือนครั้งแรกของแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนอาจมาเร็วหรือมาช้าก็ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือผิดปกติอะไร ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ในร่างกายของแต่ละคน แต่หากวันหนึ่งเราอายุ ๑๗ - ๑๘ ปี แล้วประจำเดือนยังไม่มาเลย ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องไปหาหมอนะคะ เพราะอาจมีความผิดปกติของระบบฮอร์โมนในร่างกายของเราคะ

ถาม :

เป็นประจำเดือนมาตั้งแต่วันที่ ๑๒ มกราคม จนถึงตอนนี้วันที่ ๒๐ มกราคมแล้ว ประจำเดือนยังมาเหมือนเดิมและไม่มีที่ท่าว่าจะหยุดสักที ลักษณะของประจำเดือนก็เป็นสีแดงสดเหมือนทุกๆ ครั้งแต่เป็นนานผิดปกติ หนูจะเป็นอันตรายไหมคะ



พี่แพทย์ :

ประจำเดือนที่มานานเกิน ๗ วัน และปริมาณเลือดที่ออกมามากถึง ๒๐๐ - ๓๐๐ ซีซี (ประมาณน้ำ ๒ แก้ว โดยน้ำ ๑ แก้ว มาตรฐานจุ ๑๒๕ ซีซี) ควรจะให้หมอตรวจค่ะ เพราะอาจเกิดจากฮอร์โมนของเราผิดปกติ หรือเป็นสาเหตุของโรคบางอย่าง แต่กับบางคนประจำเดือนมามากก็อาจเป็นสภาวะปกติของร่างกาย ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องรักษาแต่ก็ต้องมีการเสริมธาตุเหล็กป้องกันเลือดจางจากการเสียเลือดมาก ถ้าไม่สบายใจลองไปปรึกษาหมอดูค่ะ

ถาม :

ตกขาวคืออะไร



พีแพ็ท :

ตกขาว คือ มูกใสหรือข้น สีขาวๆ เหลืองๆ ที่ออกมาจากช่องคลอดค่ะ ลักษณะของตกขาวนี้จะแตกต่างกันไปในระหว่างช่วงของเดือน คือ ตกขาวที่เกิดในช่วงประจำเดือนหมดใหม่ๆ จะมีลักษณะขุ่นหรือหนืดเล็กน้อย แล้วจะค่อยๆ ใสขึ้น จนถึงหลังประจำเดือนมาวันแรกไปแล้ว ๑๔ วัน ก็คือวันที่มีไข่ตก จะมีตกขาวเป็นมูกเหมือนไข่ขาวดิบ จากนั้นก็จะลดลงจนถึงประจำเดือนมาอีกครั้ง ซึ่งวงจรนี้ก็จะหมุนเวียนไปทุกๆ รอบเดือนตามธรรมชาติค่ะ

๓.

อวัยวะเพศชาย



ถาม :

หนังสือพิมพ์โดยทั่วไปเปิดกันตอน
อายุเท่าไรครับ ผมอายุ ๑๔ ยังไม่
เปิด ผิดปกติไหม



พีพีท :

โดยปกติตั้งแต่เราเป็นทารกจนถึงเรียนชั้นประถม
หัวของजू (ปลายองคชาต) เราก็จะซ่อนอยู่ใน
หนังสือพิมพ์ ยิ่งเราเจริญเติบโตขึ้นหัวของजूก็จะ
ใหญ่ขึ้น หนังสือพิมพ์ก็จะใหญ่ขึ้นด้วย ถ้าหัวของजू
ของเราใหญ่กว่าหนังสือพิมพ์มันก็สามารถไผล่ออก
มาได้ตามธรรมชาติค่ะ แต่มีการเติบโตอีกแบบหนึ่ง
ที่หนังสือพิมพ์จะใหญ่กว่าหัวของजू ทำให้ไม่สามารถ
ไผล่ออกมาเองได้ กรณีนี้น้องสามารถใช้มือช่วยดึง
หนังสือพิมพ์ขึ้นลงให้หัวของजूไผล่ออกมาได้ค่ะ
ซึ่งไม่ถือเป็นเรื่องผิดปกติ แต่ก็มีอีกกรณีที่ทำยังไง
ก็ดึงหนังสือพิมพ์ให้พ้นส่วนหัวของजूไม่ได้ ซึ่งหาก
เป็นอย่างนี้ก็อาจจะต้องไปทำการขลิบที่โรงพยาบาล
ค่ะ

ถาม :

หนังสือพิมพ์รายวันจะเปิดหมด
นั้นได้อย่างไร



ที่แท้ :

หนังสือพิมพ์ที่เปิดหมดดีที่ตรงทำความสะอาดง่าย
และเวลาวันจะเปิดแข็งตัวก็ไม่ทำให้รู้สึกตึงหรือเจ็บ
ค่ะ ส่วนหนังสือพิมพ์ที่ยังหุ้มอยู่ประโยชน์ก็เหมือนกัน
ไม่ทำให้ส่วนหัวของजूไปกระทบหรือเสียดสีค่ะ แต่
ข้อเสียก็คือ หากล้างทำความสะอาดไม่ดีพอจะ
ทำให้เกิดการหมักหมม สกปรกและมีกลิ่นเหม็นค่ะ
แต่ถ้าหากน้องยังมีหนังสือพิมพ์อยู่แล้วสามารถล้าง
ทำความสะอาดได้ดีก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปซื้อ
พิมพ์ก็ได้

ถาม :

เมื่อฉันอาบน้ำเปิดมาล้างตามปกติ นะครับ แล้วมันรู้สึกเจ็บ ผมเลยก้มลงไปดูพบว่าหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศของผมมันบวมขึ้นมาครับ บวมใหญ่มากแดงด้วย น่ากลัวมากเลย ครับ ช่วยตอบหน่อยได้ไหมครับ ว่ามันเป็นอะไร แล้วมีวิธีแก้อย่างไร



พี่แพท :

ไม่ทราบว่าเป็นหนังหุ้มปลายของน้องเปิดหมดหรือยัง เพราะเป็นไปได้ว่าหากหนังหุ้มปลายยังไม่เปิดหมด เวลาที่เรา зуд ขึ้นไปเวลาช่วยตัวเองหรือเวลา зуд ทำความสะอาด อาจไปรัดบริเวณจู้ทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี จึงเกิดอาการบวมและปวด ซึ่งหากเป็นอย่างนี้จริงๆ แนะนำให้ลองไปปรึกษาหมอเพื่อทำการขลิบหนังหุ้มปลายดูค่ะ

ถาม :

ต้องการทราบสถานรับและให้คำปรึกษาเรื่องการขลิบอวัยวะเพศชาย ถ้าเป็นไปได้อยากทราบสถานที่และเบอร์โทรศัพท์



ที่แพ้ท :

โรงพยาบาลทุกแห่งสามารถที่จะขลิบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศได้ค่ะ โดยไปติดต่อที่แผนกแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ หรือแผนกศัลยกรรมผ่าตัดกรรมวิธีก็ไม่ยุ่งยาก แพทย์จะทำการผ่าตัดขลิบให้โดยจะนัดยาชาบริเวณโคนปลายอวัยวะเพศให้ก่อน ค่าใช้จ่ายอาจจะขึ้นอยู่กับแต่ละโรงพยาบาล ลองโทรสอบถามก่อนก็ได้ค่ะ

ถาม :

ขลิบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศเจ็บ
หรือเปล่าครับและต้องพักรักษาตัว
หรือเปล่าครับ



พี่แพ็ท :

ก่อนทำหมาะจะฉีดยาชาให้ตรงบริเวณหนังหุ้มปลาย
ค่ะ หลังจากยาชาหมดฤทธิ์แล้วจะเจ็บบ้าง แต่หมอบ
ก็จะให้ยาแก้ปวดกลับมาด้วย ขลิบเสร็จก็สามารถ
กลับได้เลยไม่ต้องนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล
วันรุ่งขึ้นก็สามารถไปเรียนได้เลยค่ะ แต่ถ้าจะใช้งาน
(ช่วยตัวเอง หรือมีเพศสัมพันธ์) จูที่ผ่านการขลิบมา
ควรรอไปสักพักประมาณ ๒-๓ สัปดาห์นะคะ

ถาม :

เส้น ๒ สลิงขาดแล้วจะเป็นอย่างไร
ครับ



พีแพ็ท :

ขาดแล้วก็ไม่เป็นอะไรค่ะ นอกจากเจ็บนิดหน่อย
และในบางคนอาจจะมีเลือดออกด้วย แต่ก็มักจะ
หยุดได้เอง ประสิทธิภาพการใช้งานของอวัยวะเพศ
เราก็ยังคงเหมือนเดิมค่ะ

ถาม :

ปวดบริเวณอวัยวะเพศเป็นบางครั้ง
เป็นอะไรไหมครับ



พี่แพ็ท :

ปวดอวัยวะเพศเป็นบางครั้งนี้ไม่ทราบว่าเป็นปวดตอนไหนคะ หากปวดเวลาที่อวัยวะเพศแข็งตัว เนื่องจากความดันของเลือดภายในอวัยวะเพศเรา ซึ่งโดยปกติมักไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าหากปวดมากและเป็นเรื้อรัง แนะนำให้ลองไปพบแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะเพื่อตรวจดูอาการว่ามีความผิดปกติหรือไม่ค่ะ

ถาม :

ทำไมอวัยวะเพศถึงแข็งตัว



พีแพ็ท :

เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นเร้าอารมณ์ทางเพศ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเราก็คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขนาดของอวัยวะเพศจากขนาดปกติ จะขยายและแข็งตัวเนื่องจากมีเลือดเข้าไปหล่อเลี้ยงเนื้อพอรุนของอวัยวะเพศมากขึ้น แต่การไหลกลับของเลือดน้อยกว่าการไหลเข้า จะสังเกตได้ว่าอวัยวะเพศจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูหรืออมเลือดค่ะ

ถาม :

ผมอายุ ๑๕ จะ ๑๖ แล้ว ของผม
๕ นิ้วกว่าๆ เส้นผ่านศูนย์กลาง
ประมาณ ๑ นิ้วกว่า ของเพื่อนๆ
ยาวใหญ่กว่ากันประมาณกึ่งนิ้วครับ
อย่างนี้เล็กมากเปล่า แล้วทำไงให้
ใหญ่และยาวขึ้น ช่วยบอกที



พี่แพท :

ขนาดอวัยวะเพศของแต่ละคนไม่เท่ากันหรอกค่ะ
ความต้องการทางเพศของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน คง
เอาเรื่องของใครไปเปรียบเทียบกับเราคงไม่ได้
เพราะแต่ละคนก็มีลักษณะที่ต่างกันอย่างออกไป
ขนาดของน้องก็ถือว่ามาตรฐานแล้วนะค่ะ เพราะ
โดยเฉลี่ยขนาดของคนไทยจะอยู่ที่ประมาณ ๓ -
๕ นิ้วกว่าๆ ความใหญ่หรือยาวเชื่อว่าจะดีเสมอไป
นะค่ะ เพราะหากมีเพศสัมพันธ์ก็จะยิ่งทำให้ฝ่าย
ตรงข้ามเจ็บปวดได้ พอใจในสิ่งที่มี หากอวัยวะเพศ
เรายังทำหน้าที่ของมันเองได้สมบูรณ์ เช่น ปัสสาวะ
ช่วยตัวเอง หรือมีเพศสัมพันธ์ ฯลฯ ขนาดเท่าไหนก็
ไม่สำคัญหรอกค่ะ

๑.
รูปลักษณ์ภายนอก



ถาม :

ได้ยินมาว่าการกินยาคุมทำให้ไม่มี
สิวจริงหรือเปล่าคะ



พี่แพ็ท :

ยาคุมกำเนิดบางยี่ห้อที่มีฮอร์โมนโปรเจสโตเจนที่ช่วยยับยั้งฤทธิ์ของฮอร์โมนเพศชาย เช่น ไซโปรเตอโรน อะซีเตด สามารถลดความมันบนใบหน้าลงได้ค่ะ และจะช่วยรักษาสิบบางชนิดที่เกิดจากความมันบนใบหน้า หรือสิบบางชนิดที่เกิดจากฮอร์โมนเพศ แต่ไม่สามารถรักษาสิวที่อักเสบเป็นหนองได้นะคะ วิธีนี้ควรใช้เฉพาะกับผู้หญิงเท่านั้น ระยะเวลาในการรักษาประมาณ ๖ เดือน แต่หากหยุดยาสิวก็น่าจะกลับมาเป็นขึ้นอีกได้ค่ะ

ถาม :

เพื่อนๆ กินยาคุมแล้วหน้าอกใหญ่ขึ้น
สะโพกก็ใหญ่ด้วย เกี่ยวกับยาคุม
ไหมคะ



พี่แพท :

การกินยาคุมกำเนิดบางชนิด โดยเฉพาะยี่ห้อที่มี
ฤทธิ์ยับยั้งฮอร์โมนเพศชาย อาจทำให้ผู้หญิงบางคน
มีหน้าอกใหญ่ขึ้น แต่จะไม่ใหญ่ตลอดเพียงแต่จะ
กระชับขึ้นเท่านั้น อยากหน้าอกใหญ่ที่ได้ก็เพียง
บริหารหน้าอกเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้ออกค่ะ ออกจะสวย
หรือไม่ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดหน้าอกเพียงอย่างเดียว
นะคะ มั่นใจในสิ่งที่ตัวเองมี แต่งกายให้เหมาะสม
กับรูปร่าง แค่นี้เราก็ดูดีแล้วละค่ะ

การกินยาคุมกำเนิดนั้น พี่แพทแนะนำให้น้องๆ
ปรึกษากับเภสัชกรก่อนดีกว่าที่จะซื้อยามากินเอง
โดยที่เราไม่รู้ถึงผลดี ผลเสียของการใช้ยาค่ะ

ถาม :

ตอนนี้ผมอายุ ๑๓ ปีแล้วหนวดยังไม่ขึ้นจะทำอย่างไรดี



พี่แพท :

อายุ ๑๓ ปีแต่หนวดยังไม่ขึ้น ไม่ใช่เรื่องผิดปกติค่ะ เพราะลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละคนไม่เท่ากัน อย่าเพิ่งใจร้อน

ถาม :

ผมเป็นคนเคยอ้วนมาก่อน แต่ตอนนี้ผมลง ก้นผมจึงแตกหลายครั้ง ทำอย่างไรให้รอยแตกและต่างดำหายไป



พี่แพท :

เมื่อผิวหนังยืดหดตัวลงอย่างรวดเร็วทำให้เส้นใยอีลาสตินซึ่งอยู่ในผิวหนังชั้นในขาดตัว ทำให้เกิดริ้วรอยแตกตามบริเวณผิวหนัง บริเวณส่วนใหญ่ที่มักจะได้พบคือ หน้าท้อง สะโพก ก้น ต้นขา ต้นแขน และต้นขา ซึ่งเริ่มแรกผิวหนังบริเวณนั้นจะเป็นสีแดงหรือม่วง แล้วจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีขาวซีดๆ ซึ่งตอนนี้ยังไม่มีครีม น้ำมัน หรือโลชั่นใดๆ ที่แก้ผิวหนังแตกได้ มีเพียงยาทาบางตัวที่พอจะใช้ลบริ้วรอยแตกได้ คือ ยาในกลุ่มกรดวิตามินเอ แต่ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ค่ะ เพราะยาตัวนี้มีผลข้างเคียงสูง

ถาม :

ผมเป็นคนไหล่ห่อครับ ไม่ค่อยมั่นใจเลย ทำยังไงถึงจะไหล่ตรงเหมือนคนอื่น ๆ



พี่แพท :

หากเกิดจากบุคลิกภาพการเดินของเราเองก็คงต้องปรับปรุงบุคลิกด้วยตัวเราเองค่ะ คือเวลาเดินต้องเดินแบบอกผายไหล่ผึ่ง หรือให้คนรอบข้างที่เราสนิทคอยเตือนเวลาที่เรเดินไหล่ห่อ แต่ถ้าหากเกิดจากลักษณะที่ผิดปกติของกระดูกในตัวเรา ต้องไปปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาค่ะ

ถาม :

รักแร้คัล้าเพราะใช้โรลออนคะ อยากให้รักแร้ขาวทำอย่างไรดีคะ



พี่แพ็ท :

รักแร้คัล้าเป็นเรื่องปกติคะ เพราะธรรมชาติรักแร้จะมีสีดําคัล้ากว่าผิวตรงบริเวณอื่นอยู่แล้ว เป็นรอยย่นตามข้อพับ แต่หากวันหนึ่งมันเกิดดําคัล้าขึ้นกว่าปกติ เนื่องจากการใช้โรลออน เป็นไปได้ว่าโรลออนที่น้องใช้นั้นมีน้ำหอมค่อนข้างฉุนซึ่งทำให้แพ้ง่าย แต่ไม่ได้ทำให้แพ้ในทันทีทันใด อาจสร้างความระคายเคืองทีละเล็กลีละน้อยจนเกิดเป็นรอยดํา ยิ่งในช่วงนี้ถึงดใช้โรลออนชนิดนี้ไปก่อน และเปลี่ยนไปใช้ชนิดที่ไม่มีน้ำหอมฉุนแทนคะ

ถาม :

ขาหนีบดำจะทำไมงดี มีวิธีที่จะรักษาริ
เปลา



พี่แพ็ท :

ส่วนใหญ่สาเหตุที่ขาหนีบดำเกิดจากการเสียดสีกันของผิวหนังบริเวณนั้นทำให้เกิดการกระตุ้นให้มีสีคล้ำขึ้น หรือมีอาการแพ้อะไรบางอย่าง หรือเกิดจากการอ้วน การรักษาต้องดูที่ต้นเหตุ หากมีอาการแพ้สารเคมีบางอย่างก็จะต้องงดการใช้ไป หากเกิดจากความอ้วนก็จะต้องลดความอ้วน แต่การเสียดสีในจุดอับชื้นเป็นเรื่องธรรมชาติ รอยคล้ำที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องรักษาอะ

ถาม :

ผมมีขนตรงนั้นตอนอายุ ๑๐ ปี
ตอนนี้อายุ ๑๒ ปีเพื่อนผมยังไม่มี
กันเลยผมอายมากจะทำยังไงดีและ
อยากให้สั้นลงด้วยครับ



พี่แพท :

เป็นไปได้ค่ะที่ร่างกายของเราเจริญเติบโตเข้าสู่ช่วง
วัยรุ่นเร็วกว่าเพื่อนคนอื่นๆ แต่ไม่ต้องกังวลนะคะ
เพราะอีกไม่นานเพื่อนๆ ก็จะตามน้องทันแน่ๆ ค่ะ
ส่วนขนที่อวัยวะเพศไม่จำเป็นต้องไปทำอะไรมันเลย
ค่ะ แต่ถ้าหากยาวมากจะเล็มนิดเล็มหน่อยก็ไม่เสีย
หายอะไร แต่ไม่ควรไปโกนหรือถอนมันค่ะ

ถาม :

ผมมีหน้าอกเหมือนผู้หญิงเลย ทำให้ผมเป็นกังวลมาก ผมควรจะไปพบแพทย์ด้านใดดี



พีแพ็ท :

การมีหน้าอกของวัยรุ่นชายเป็นสิ่งที่มักจะพบได้ นะคะ วัยรุ่นชายส่วนใหญ่ร้อยละ ๔๐ - ๖๐ จะมีเต้านมที่โตผิดปกติ แต่มันก็จะกลับคืนสู่ปกติได้ภายใน ๑ - ๒ ปี สาเหตุอาจเกิดจากการเพิ่มจำนวนของต่อมน้ำนมที่มักเกิดขึ้นชั่วคราว หรือเกิดจากฮอร์โมนเพศหญิงที่มีอยู่ในผู้ชายถ้าในตัวเรามีมากกว่าคนอื่น ๆ แต่โดยปกติจะหายได้เองนะคะ ไม่ต้องกังวลค่ะ

ถาม :

ริมฝีปากคล้ำทำยังไงดี



พีแพ็ท :

ริมฝีปากคล้ำนั้นจะเกิดขึ้นได้จาก ๑. เป็นริมฝีปากที่คล้ำโดยธรรมชาติ ๒. เป็นโรคบางชนิด

ปกติแล้วมนุษย์เราจะมีสารเม็ดสีที่เรียกว่า “เมลานิน” อยู่ตามผิวหนังตามร่างกาย เม็ดสีเหล่านี้จะทำให้เรามีสีผิวที่แตกต่างกัน โดยคนขาวจะมีเมลานินน้อยกว่าคนผิวคล้ำ เมลานินจะพบมากบริเวณที่ผิวหนังหนาตัว เช่น ริมฝีปาก บริเวณข้อพับต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งถ้าหากเรามีสีผิวคล้ำ มีแนวโน้มว่าริมฝีปากของเราก็จะคล้ำไปด้วย จะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับการกระจายตัวของเมลานินในแต่ละคน ซึ่งมีไม่เท่ากันค่ะ

ถาม : (ต่อ)

ริมฝีปากคล้ำทำยังไงดี



พีแพ็ท : (ต่อ)

นอกจากนี้ยังมีโรคบางชนิดที่ทำให้ผู้ป่วยมีริมฝีปากที่คล้ำได้ เช่น โรคโลหิตจาง หรือบางครั้งอาจเกิดจากการแพ้สารเคมีบางอย่าง การแพ้ยา หรือแม้แต่การแพ้ลิปสติก ซึ่งมักจะมีอาการคัน ปวดแสบ ปวดร้อน หรือบางรายอาจมีตุ่มน้ำพองใสร่วมด้วย

หากริมฝีปากคล้ำนั้นเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่ไม่สามารถรักษาได้ค่ะ แต่ถ้าไม่แน่ใจตัวเองว่าริมฝีปากที่คล้ำนั้นเกิดจากสาเหตุใด แนะนำให้น้องไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคผิวหนังเพื่อจะได้วิเคราะห์หาสาเหตุการเกิดริมฝีปากคล้ำของเราค่ะ

ถาม :

อายุ ๑๘ ปี แล้วนมยังไม่โตเลย เพื่อนชอบล้อ มีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้นมใหญ่



พี่แพ็ท :

จริงๆ แล้วขนาดหน้าอกของคนแต่ละคนขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ด้วยค่ะ ลองสังเกตดูคนในครอบครัวของเราว่าคุณแม่หรือคุณยายมีขนาดหน้าอกแค่ไหน เพราะของเราก็คงไม่แตกต่างจากท่านมากนัก นมของเราจะสวยแบบใหญ่หรือเล็กก็ได้ค่ะไม่จำเป็นต้องมีขนาดเดียว หากของเรามีขนาดเล็กเกินไปแล้วอยากจะทำให้มันใหญ่ขึ้น การออกกำลังกายบริเวณหน้าอกก็จะช่วยเพิ่มขนาดของนมได้เล็กน้อยค่ะ เพราะเป็นการเพิ่มกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก แต่ถ้าจะให้ใหญ่มากๆ เลยวิธีที่ทำได้คงเป็นวิธีการผ่าตัดเท่านั้น ซึ่งไม่อยากแนะนำให้ทำ เพราะผลเสียก็มีให้เห็นกันบ่อยๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์

ถาม :

บางทีจะมีอาการบวมขึ้นเป็นตุ่มเล็กๆ ที่รักแร้ พอบีบก็จะมีหนองออกมาค่ะ ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไรค่ะ แล้วมีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้างคะ มักเป็นก่อนมีประจำเดือนอะค่ะ



พี่แพ็ท :

น่าจะเป็นอาการอักเสบที่เกิดจากการโกนขนรักแร้ค่ะ วิธีแก้ไขที่ทำได้คือเว้นระยะในการโกนบริเวณนี้สักระยะ ให้ผิวได้พัก และถ้าหากจะโกนครั้งต่อไปก็ไม่ควรโกนชิดกับผิวมากจนเกินไปค่ะ เพราะปลายขนที่หลุดจะถอยเข้าไปในรูขุมขนอีก ปัญหาขนคุดก็จะตามมาค่ะ

ถาม :

หนูไปซื้อครีมทาหน้ามาให้ เป็นสีชมพู มาค่ะแต่ทาไปได้สักสองสามสัปดาห์ มันรู้สึกแสบๆ หน้าไหม้ แล้วก็ไม่ใช่สีชมพูด้วยทำยังไงดีคะ



พี่แพท :

แนะนำให้น้องหยุดใช้ครีมนี้โดยด่วนเลยคะ ไม่งั้น เดี่ยวจะเป็นอันตรายมากไปกว่านี้ จริงๆ แล้วหน้าไหม้ของคนเราจะมีสีคล้ำกว่าผิวปกติอยู่แล้วนะคะ เราไม่จำเป็นต้องไปทำอะไรกับมันเลย เพราะผิวบริเวณนี้ บอบบาง นอกจากจะไม่ทำให้เป็นสีชมพูแล้วอาจจะทำให้ยิ่งคล้ำไปกว่าเดิมคงแยะแน่เลย เรื่องสีของหน้าไหม้เป็นเรื่องธรรมชาตินะคะ ไม่ต้องกังวลกับมันคะ

๕.
ความสัมพันธ์



ถาม :

เดือนก่อนมีคนย้ายมาที่ร.ร.เป็นเด็กใหม่ค่ะ อีก ๒ เดือนต่อมาเขาบอกชอบหนู ใจจริงแล้วหนูก็เห็นว่าเขาเป็นคนดี หนูมักจะคุยเล่นกับเขาเป็นประจำ ยิ่งคุยก็ยิ่งชอบเขา แต่เวลาเพื่อนล้อกลับปฏิเสธ วันก่อนเขาแข่งบอล หนูก็ให้พวงกุญแจรูปหัวใจเขา นึกถึงเขาที่ไรใจเด่นแรงทุกที อย่างนี้เรียกว่า “ความรัก” ไหมคะ



พี่แพท :

ความรู้สึกรักกับชอบนี่มันใกล้เคียงกันเหลือเกินคะ จนบางครั้งเราแทบจะแยกความรู้สึกนี้ไม่ออก ถ้าจะให้ดีคงต้องถามตัวเองว่ารู้สึกยังไงกับเขากันเน้อ เวลาเพียง ๒ เดือนที่รู้จัก เราแน่ใจหรือยังว่าเรารู้จักเขาดีพอแล้ว และความรู้สึกที่มีให้ นั่นคือความรัก หรือเป็นเพียงความปลื้มที่มีคนมาสนใจในตัวเราเท่านั้น ความชอบนี่เกิดได้บ่อยคะ กับใครก็ได้ที่เขา มีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เราพึงพอใจ อาจจะเป็นหน้าตา นิสัย ฯลฯ แต่ความรักนี่ต้องใช้เวลากันสักหน่อยคะ ยังไงลองถามตัวเองดูนะคะ

ถาม :

อยากรู้ว่าวัยรุ่นควรมีแฟนตั้งแต่อายุเท่าไรจึงจะเหมาะสมคะ



พี่แพ็ท :

ตอบไม่ได้ว่าวัยรุ่นควรมีแฟนตั้งแต่อายุเท่าไรจึงเหมาะสม เพราะความเหมาะสมในความคิดของคนแต่ละคนไม่เหมือนกันหรอกค่ะ บางคนบอก ๑๕ ปีนี้ก็ได้แล้ว แต่บางคนบอกว่ายังเด็กไปต้อง ๑๘ ปีก่อน คนที่จะตอบคำถามนี้ได้ดีที่สุດก็คือตัวเราเองเท่านั้นคะ ว่าความเหมาะสมของเราคือเท่าไร มีแล้วจะจัดการกับสัมพันธ์ภาพระหว่างคนสองคนยังไง มีอย่างไรให้เป็นกำลังใจในการเรียนให้กันและกัน ฯลฯ หากเรารับผิดชอบต่อเรื่องตรงนี้ได้ จะมีแฟนหรือไม่ก็ไม่ใช่นักหนาอะ

๖.

คั่นหารสนิยมทางเพศ



ถาม :

เป็นผู้ชายที่อ่อนแอหมายความว่า
ต้องเป็นกะเทยเสมอหรือเปล่า ทั้งที่
ผมเองก็ไม่ได้ชอบผู้ชายด้วยกัน



พี่แพท :

ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องแปลกคนเราทุกคนไม่ว่า
จะเป็นหญิงหรือชายบางครั้งก็มีความอ่อนแอ ไม่มี
ใครที่เข้มแข็งได้เสมอหรอกค่ะ ดังนั้นไม่ต้องกังวล
ว่าหากเรามีความรู้สึกนี้แล้วเราจะเป็นกะเทยหรือ
เปล่า เพราะมันไม่เกี่ยวกันเลย

ถาม :

เวลาทำงานกลุ่มผมชอบทำงานกลุ่มกับผู้หญิงแล้วก็มีแฟนอยู่ในกลุ่มนี้ แต่มีเพื่อนล้อว่าตุ๊ด แฟนเลยให้ย้ายไปอยู่กับกลุ่มผู้ชายอย่างนี้ทำให้เราไม่เป็นตุ๊ดได้หรือเปล่า ทำให้เราดูแมนขึ้นแล้วให้เราแข็งเมื่อเห็น...
หญิงได้ไหม



พี่แพท :

เรื่องอย่างนี้คงต้องถามความรู้สึกของตัวเองว่ารู้สึกยังไงกันแน่ หากเราไม่เกิดอารมณ์ทางเพศกับผู้หญิง ก็คงไปบังคับให้อวัยวะเพศของเราแข็งตัวไม่ได้ เรื่องอย่างนี้มันอยู่ที่จิตใจค่ะ แต่ไม่ว่าน้องจะเป็นอย่างไร จะมีรสนิยมทางเพศแบบไหนก็ไม่ใช่เรื่องที่แปลกหรือผิดปกติอะไร เลือกในสิ่งที่เรามีความสุขนั้นน่าจะดีที่สุดสำหรับตัวเราเองค่ะ

ถาม :

บางทีผมก็ชอบหญิงบางทีก็ชอบชาย
ช่วยบอกที่ครับจะทำอย่างไรถึงหาย



พี่แพท :

การชอบเพศเดียวกันก็ไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติอะไร ไม่
ต้องรักษาให้หาย การชอบเพศเดียวกันเป็นเพียง
รสนิยมทางเพศของเราเท่านั้น ชอบอย่างไรนั้นก็
แสดงออกอย่างนั้น หากมันแต่ฝืนตัวเราเองนั่นแหละ
จะไม่มีความสุข หากความชอบของเราไม่ได้ทำ
ความเดือดร้อนให้ใคร ก็เป็นตัวของตัวเองเถอะค่ะ

ถาม :

ผมอายุ ๑๔ ปี รู้สึกว่าตัวเองชอบผู้ชายด้วยกันครับ อยากได้เพื่อนที่เป็นเหมือนกัน ไม่ใช่ตุ๊ดนะครับ แล้วอย่างพวกเราจะหาความรักที่จริงจังเหมือนคนปกติได้หรือเปล่าครับ



พี่แพท :

วงการแพทย์และนักจิตวิทยาต่างๆ ให้ความเห็นตรงกันเป็นสากลแล้วว่าการเป็นเกย์ไม่ใช่สิ่งผิดปกติ เพราะฉะนั้นการที่เราจะมีเพื่อนหรือมีความรักที่จริงจังสามารถหาได้อยู่แล้วค่ะ ชายรักชาย ชายรักหญิง หรือหญิงรักหญิง ก็สามารถมีความรักที่แท้จริง หรือหย่าร้างได้ไม่ต่างกันค่ะ มีคู่เกย์ ชายหญิง อีกหลายคู่ที่อยู่กินกันมานานกว่า ๒๐ ปี และก็มีคู่รักเกย์ ชาย หญิง อีกหลายคู่ที่ไม่เคยพบรักแท้สักที ความรัก ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลยค่ะ

ถาม :

ท่าทางของเราก็ไม่ค่อยเหมือนผู้หญิงสักเท่าไรเพราะเราเดินค่อนข้างเหมือนผู้ชาย อีกอย่างเราเรียนเทควันโดเลยทำให้เราค่อนข้างจะแมนๆ หน้าตาเราก็จัดว่าเข้าขั้นหล่อ นะถ้าเป็นผู้ชายมีขนาดมากเสียด้วย และเราชอบมองผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย สรุปว่าเราเป็นทอมหรือเปล่า



พี่แพ็ท :

คนที่จะตอบได้ว่าเป็นหรือไม่นั่นคงเป็นตัวเราเองคะ เพราะคงไม่มีใครรู้จักเราได้ดีเท่ากับตัวเราเอง น้องลองถามใจตัวเองว่าความรู้สึกใคร่ใคร่เสน่หานั้นเกิดขึ้นกับเพศไหนมากกว่ากันระหว่างหญิงกับชาย หากลองถามใจตัวเองแล้วปรากฏว่าเราเลือกฝ่ายหญิงก็แปลว่าเราเป็นคนที่รักเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือผิดปกตินะอะไร เพราะมันเป็นเพียงรสนิยมทางเพศของเราเท่านั้นคะ

ถาม :

การที่เราชอบทำตัวเหมือนผู้ชาย แล้วก็ชอบมองและรู้สึกสนใจผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเนี่ย แต่ไม่ได้มีความต้องการอยากมี sex กับผู้หญิงด้วยกันนะ เพียงแต่รู้สึกดี ๆ กับผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเนี่ย เราจะเป็นทอม หรือเปล่า

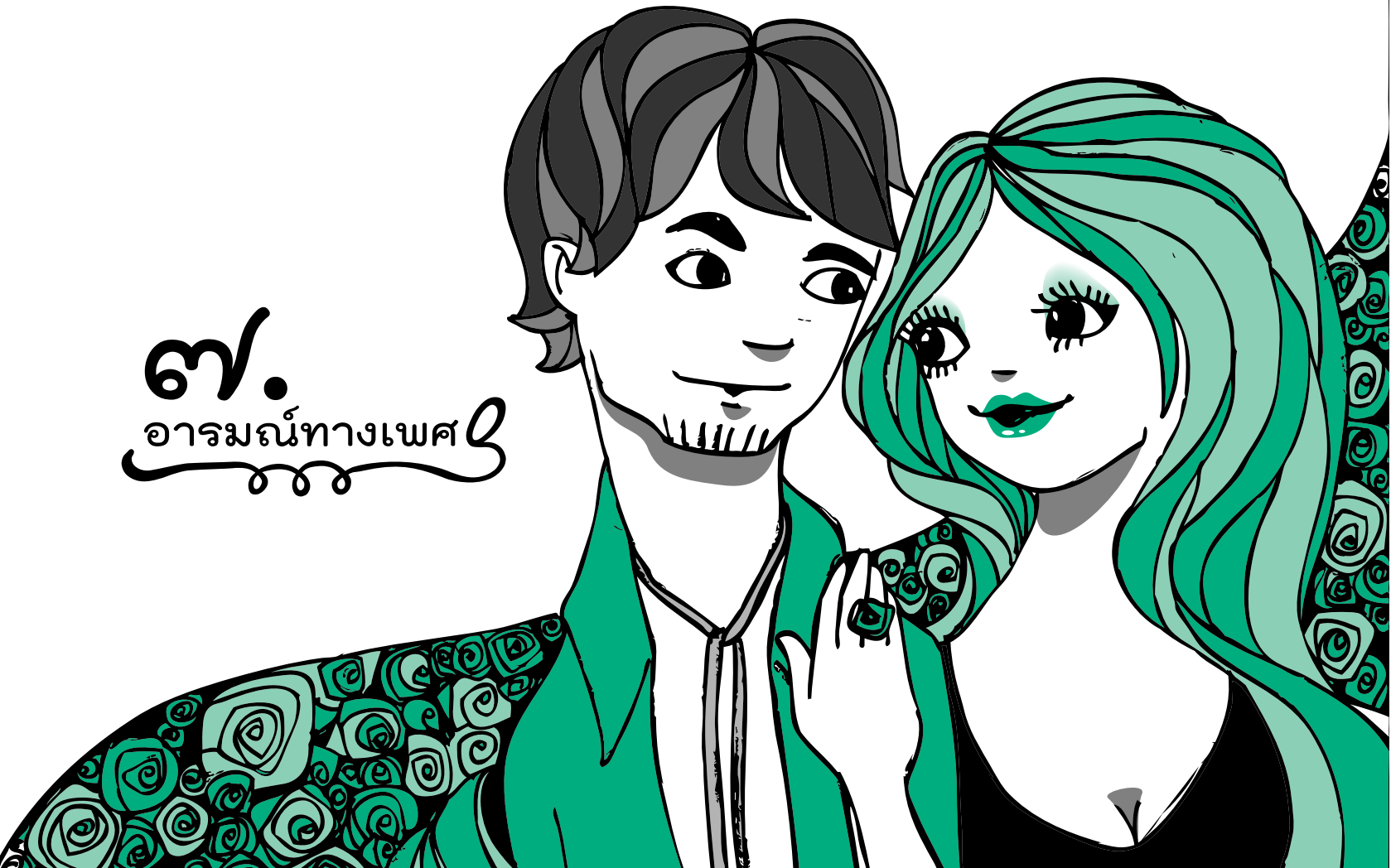


พี่แพท :

คนที่เป็นทอม ดี หึงรักหึง หรือเลสเบียน จำนวนมากคะ ที่รู้ว่าตัวเองเป็น แม้จะไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันมาก่อนเลยก็ตาม

ขณะเดียวกันก็มีผู้หญิงอีกมาก ที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน แต่ก็ไม่ได้คิดว่าตัวเองเป็นหญิงรักหญิงดังนั้นจึงต้องค่อยๆ ลองฟังเสียงหัวใจ/ความรู้สึกของน้องคุณะคะว่ารู้สึกอย่างไร

๓.
อารมณ์ทางเพศ



ถาม :

น้องเป็นผู้หญิง หากเกิดอารมณ์ทางเพศจะทำยังไงคะ



พี่แพท :

ผู้หญิงก็เกิดอารมณ์ทางเพศได้ค่ะ หากได้รับสิ่งเร้า เช่น ดูภาพโป๊ อยู่ใกล้ชิดคนที่ถูกใจ หรือได้รับการเล้าโลม ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาตินะคะ ผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่จะคลั่งคลายความรู้สึกทางเพศด้วยการช่วยตัวเอง โดยการสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หน้าอก หน้าท้อง ลำแขน ต้นขา แก้ม แผ่นหลัง สัมผัสเบาๆ ที่คลิตอริส ใช้นิ้วลูบไล้อย่างอ่อนโยนบริเวณรอบๆ แคม หรือใช้นิ้วมือเคลื่อนไหวเข้าออกบริเวณช่องคลอด หากใช้อุปกรณ์ชนิดอื่นสอดใส่ก็ควรระมัดระวังในเรื่องความสะอาดหน่อยนะคะ

ถาม :

ผู้ชายมีอาการทางเพศแล้ว อวัยวะเพศจะแข็งตัว แต่ถ้าผู้หญิงมีอาการทางเพศอวัยวะเพศหญิงจะเป็นอย่างไรครับ



พีแพ็ท :

เมื่อผู้หญิงเกิดความรู้สึกทางเพศก็จะมีน้ำหล่อลื่นออกมาบริเวณอวัยวะเพศหญิง และคลิตอริสก็แข็งตัวเช่นเดียวกับอวัยวะเพศชาย

ถาม :

ตอนนี้อายุ ๑๑ ปีแล้ว มีอารมณ์ทางเพศมากเลยครับ อยากจะทดลองมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกจะต้องเริ่มต้นอย่างไร



พี่แพท :

น้องอายุ ๑๑ ปีแต่มีความต้องการทางเพศแสดงว่ากำลังเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นแล้ว ฮอร์โมนในร่างกายกำลังมีการเปลี่ยนแปลงจึงทำให้เกิดความต้องการทางเพศ เรื่องง่ายๆ เลยที่เราทำได้หากมีความต้องการทางเพศนั้นคือการช่วยตัวเองค่ะ การช่วยตัวเองถือเป็นวิธีที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและความต้องการทางเพศที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และไม่ต้องกลัวว่าจะทำให้ใครท้องด้วยค่ะ

วิธีการช่วยตัวเองก็ง่ายๆ ทำได้โดยการrubคลำตัวเองเพื่อให้อูที่นอนนิ่งอยู่แข็งตัว จากนั้นก็สัมผัสอย่างต่อเนืองให้ถึงจุดสุดยอดจนมีการหลั่งของน้ำอสุจิ

ถาม : (ต่อ)

ตอนนี้อายุ ๑๑ ปีแล้ว มีอาการทางเพศมากเลยครับ อยากจะทดลองมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกจะต้องเริ่มต้นอย่างไร



พี่แพ็ท : (ต่อ)

ส่วนในเรื่องที่อยากจะมีเพศสัมพันธ์ พี่แพ็ทว่าก่อนอื่นน้องต้องถามตัวเองก่อนว่าพร้อมจะยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากมีเพศสัมพันธ์ไหม เพราะความสัมพันธ์ไม่ได้จบลงแค่ช่วงเวลานั้นนะคะ แต่ยังเกี่ยวพันกับอะไรหลายๆ อย่าง เช่น ความปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการท้อง

๒๐.
ช่วยตัวเอง



ถาม :

ถ้าช่วยตัวเองบ่อยครั้งจะทำให้ดูใหญ่ขึ้นจริงไหมครับ



พี่แพ็ค :

การช่วยตัวเองเป็นเพียงการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่เป็นสุขด้วยตัวเองเท่านั้น ไม่สามารถทำให้อวัยวะเพศใหญ่ขึ้นได้ค่ะ

ถาม :

เวลาซักว่าแล้วน้ำมันไม่แตกออกมา แต่กลับไปอยู่ในลากล่อง ต้องรอสักพักถึงจะออกมา อย่างนี้ผิดปกติหรือเปล่าครับ เมื่อก่อนเคยถูกกระทะที่อันตะด้วยเกี่ยวกันไหม



พี่แพท :

ผู้ชายหลายคนที่ช่วยตัวเองจนถึงจุดสุดยอดแล้วน้ำอสุจิไม่ได้หลั่งออกมาทันที เพราะอยู่ในความรู้สึกเสียวและเกร็ง อาจต้องรอสักพัก เมื่อผ่อนคลายแล้วจึง “หลั่ง” ออกมา บางคนช่วยตัวเองติดต่อกันหลายครั้ง ถึงจุดสุดยอดแต่ไม่มีการ “หลั่ง” ก็เป็นไปได้ หากว่ารู้สึกกังวลใจเพราะเคยมีประวัติการกระทะมาก่อน การไปตรวจกับหมอเฉพาะทางก็ดีกว่า จะได้หายกังวลใจ

ถาม :

การช่วยตัวเองจะทำให้เกิดสิวหรือเปล่าครับ



พีแพ็ท :

การช่วยตัวเองไม่เกี่ยวกับการเป็นสิวเลย สิวเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น กรรมพันธุ์ การพักผ่อน การทำความสะอาด ฯลฯ และยังเราเป็นวัยรุ่นฮอร์โมนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง สิวก็ขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา ข้อสำคัญคือเราดูแลรักษาและป้องกันมันอย่างไรต่างหาก เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับการป้องกันสิว คือ

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- อย่าเครียด
- หลีกเลี้ยงสถานที่ที่มีมลพิษ เช่น มีควัน ฝุ่น
- รักษาความสะอาดของใบหน้าอยู่เสมอ
- หลังเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอื่นๆ ควรชำระล้างคราบเหงื่อไคลในทันที
- การใช้เครื่องสำอาง หรือเครื่องประทินผิวชนิดต่างๆ ควรทดสอบกับผิวเราก่อนว่าเราแพ้หรือไม่

ถาม :

น้ำน้อยทำไมดีครับ ชักว้าวแล้วน้ำน้อยครับ อยากให้น้ำเยอะๆ ต้องทำอย่างไร



พี่แพ็ค :

ช่วงนี้ช่วยตัวเองบ่อยหรือเปล่า เพราะหากช่วยตัวเองบ่อยน้ำอสุจิที่ออกมา ก็จะน้อยไปด้วย เพราะร่างกายต้องการเวลาที่จะสร้างอสุจิค่ะ อยากจะให้มียะอะกว่านี้ ลองหยุดช่วยตัวเองสักพัก พอช่วยใหม่น้ำอสุจิก็คะเยอะเหมือนเดิมค่ะ

ถาม :

เวลาช่วยเหลือตัวเองบ่อยๆ ทำให้เกิดผลเสียหรือไม่คะ และเวลาแต่งงานแล้วผู้ชายจะทราบหรือไม่ว่าเราเสียความบริสุทธิ์แล้ว



พี่แพท :

ไม่ว่าเราจะช่วยตัวเองบ่อยแค่ไหน ก็ไม่ทำให้เกิดผลเสียอะไร หากการช่วยตัวเองของเรานั้นไม่ได้ไปทำให้เราไม่มีโอกาสทำกิจกรรมอื่นๆ ที่สำคัญในชีวิตไป การช่วยตัวเองโดยวิธีสอดใส่ควรรระมัดระวังในเรื่องของความสะอาด หากไม่สะอาดก็อาจมีการติดเชื้อเกิดขึ้นได้ ส่วนเรื่องความบริสุทธิ์ปัจจุบันนี้แทบจะวัดกันไม่ได้เลยว่าใครบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ เพราะเยื่อพรหมจารย์เพียงแค่เล่นกีฬาหนัก หรือขี่จักรยานก็สามารถขาดได้แล้วค่ะ ไม่ต้องกังวลนะคะ

ถาม :

เราช่วยตัวเองจนเลือดออกอ่ะ แต่ไม่ใช่ครั้งแรกนะคะ เรายังเวอร์จิ้นอยู่ไหมคะ



พี่แพ็ท :

ช่วยตัวเองจนเลือดออก เป็นไปได้ว่าระหว่างที่ทำนั้นทำรุนแรงเกินไปค่ะ ส่วนเรื่องยังเวอร์จิ้นอยู่หรือไม่ นั่นหากคิดว่าความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์อยู่ที่การสอดใส่ของอวัยวะเพศชาย ในกรณีของน้องก็ยังไม่เวอร์จิ้นอยู่ค่ะ

ศ.
เพชรสัมพันธ์



ถาม :

แต่งงานมานานแล้วมีอะไรกับแฟน โดยหลังข้างในแต่ไม่ท้อง ประจำเดือนมาทุกเดือนแต่ไม่ตรงกันเดือน ทุกเดือนอย่างน้อยประมาณ ๕ - ๗ วัน อย่างนี้ตัวเราผิดปกติหรือเปล่า



พี่แพ็ท :

ประจำเดือนที่มาไม่ตรงห่างต่างกันเล็กน้อยก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติค่ะ แต่งงานมานานแล้วและแฟนหลังข้างในทุกครั้งแต่ก็ไม่ท้อง ถ้าอยากตั้งท้องต้องลองไปหาหมอเพื่อตรวจดูว่าเราและแฟนมีสิ่งใดที่ผิดปกติหรือเปล่า เช่น ตัวอสุจิไม่แข็งแรง ไข่ของเราเองไม่สมบูรณ์ ฯลฯ ยังไงลองไปตรวจดูนะคะ

ถาม :

การร่วมเพศมีท่าอะไรบ้าง



พีแพ็ท :

ท่าในการร่วมเพศนั้นมีอยู่หลายร้อยท่าค่ะ ดูได้จากตำรากรมสุขภาพของประเทศไทย แต่ท่าที่คนเราใช้ส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นท่าพื้นฐานเท่านั้น แต่จะพลิกแพลงอะไรก็คงต้องแล้วแต่คู่ ข้อมูลสำคัญมากกว่าท่าก็คือความปลอดภัย มีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งใช้ถุงยางอนามัยนะคะ

ถาม :

มีอะไรกับแฟนแล้วไม่เคยถึงเลย
อยากขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ
ค่ะ



พี่แพท :

ไม่ถึงจุดสุดยอดในเพศหญิงมีอยู่หลายสาเหตุค่ะ สาเหตุแรกอาจเกิดจากตัวเราเองที่เครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ เหนื่อย ไม่พร้อมทางด้านอารมณ์ในขณะที่ร่วมเพศ อาจเกิดจากฝ่ายชายเล่าโลมไม่เพียงพอ ทำให้อารมณ์ทางเพศไม่ตื่นตัวเท่าที่ควร หรือในกรณีหนึ่งคือ ท่วงท่าลีลาในการร่วมเพศที่อวัยวะเพศชายไม่สัมผัสผนังด้านหน้าของช่องคลอดฝ่ายหญิง ทำให้ฝ่ายหญิงเกิดความเสียวไม่พอที่จะถึงจุดสุดยอด

หากปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดจากตัวเราเอง ก็คงจะต้องแก้ที่ตัวเราว่าอารมณ์และจิตใจของเรายังไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ แต่หากปัญหาเกิดจากฝ่ายชายก็ต้องมีการสื่อสารกันแล้วล่ะว่าเรารู้สึกอย่างไร เพราะฝ่ายชายเขาไม่ได้มารับรู้ความรู้สึกตรงนี้ด้วย ควรมีการพูดคุยถึงความรู้สึกกันและกัน

ถาม :

อายุ ๒๔ ปี สูง ๑๗๙ นิ้ว ๗๘ กก. เป็นวิศวกร ทำงานเครียดตลอดเวลา หลังเร็วไม่ว่าซักวาวหรือร่วมเพศ ๓ นาทีเสร็จ ทำยังไงดี



พี่แพท :

ภาวะหลังเร็วเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในเพศชายค่ะ สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด บางคนก็เกิดจากความตื่นเต้น บางคนก็อาจเกิดจากเส้นประสาทที่ควบคุมการหลั่งทำงานไวเกินไป บางคนเป็นตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น แต่พอมีอายุมากขึ้นมีประสบการณ์ทางเพศมากขึ้นหลายคนอาการก็จะดีขึ้น ข้อแนะนำเล็กๆ น้อยๆ มาแก้ไขอาการเบื้องต้นของการหลังเร็วค่ะ

- สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้จะป้องกันการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์แล้ว ข้อดีอีกข้อคือถุงยางช่วยลดความไวของเส้นประสาท

ถาม : (ต่อ)

อายุ ๒๔ ปี สูง ๑๗๔ นิ้ว ๗๘ กก. เป็นวิศวกร ทำงานเครียดตลอดเวลา หลังเร็วไม่ว่าช้ากว่าหรือร่วมเพศ ๓ นาทีเสร็จ ทำยังไงดี



พี่แพ็ท : (ต่อ)

- ฝึกขมิบกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน โดยทำเหมือนกับกลั้นปัสสาวะ เกร็งไว้ประมาณ ๑๐ วินาทีแล้วคลาย (เรียกว่าหนึ่งครั้ง) ฝึกทำบ่อยๆ วันละ ๕๐-๑๐๐ ครั้ง/วัน
- ฝึกความอดกลั้นของอวัยวะเพศ โดยการช่วยตัวเอง เมื่อรู้สึกว่าจะใกล้จะหลังให้บีบคอดอวัยวะเพศไว้จนคลายตัว แล้วกระตุ้นใหม่ให้แข็งตัวอีกครั้ง บีบคอดอีกเมื่อใกล้หลัง ทำอย่างนี้ประมาณ ๓ ครั้ง พอครั้งที่ ๔ ค่อยปล่อยให้หลังจริงๆ ค่ะ ฝึกแบบนี้บ่อยๆ ประมาณ ๒-๓ ครั้ง/สัปดาห์ ค่ะ

ถาม :

ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดเร็วกว่าผู้ชายมีไหม



พีแพ็ท :

การถึงจุดสุดยอดเร็วหรือช้า มิใช่เพราะเป็นเพศหญิงหรือชายหรอกนะ หากคนๆ นั้น ถูกกระตุ้นอารมณ์หรือถูกเล่าโลมมากๆ ไม่ว่าจะเพศไหนก็สามารถถึงจุดสุดยอดได้ก่อน ดังนั้น ผู้หญิง (บางคน) จึงสามารถถึงจุดสุดยอดได้เร็วกว่าผู้ชาย (บางคน) และผู้ชาย (บางคน) จึงสามารถถึงจุดสุดยอดได้เร็วกว่าผู้หญิง (บางคน)

ถาม :

ถ้าผู้ชายใส่ถุงยางกลับด้านสอดใส่เข้าไปแล้ว พอรู้ก็ถอดออกมาใส่ใหม่แล้วก็มีอะไรตามปกตินี้จะเป็นยังไงคะพี่



พี่แพ็ท :

จริงๆ แล้วหากใส่ถุงยางกลับด้านหรือผิดนั้นไม่สมควรนำกลับมาใช้อีกนะคะ เพราะถุงยางอาจมีน้ำหล่อลื่นติดมา เมื่อนำกลับมาใช้น้ำหล่อลื่นก็สอดใส่เข้าไปด้วย หากน้ำหล่อลื่นมีสุจิปนออกมาอาจทำให้ท้องได้

ถาม :

การป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย
ชั้นกัน ๒ ชั้นจะปลอดภัยกว่าหรือ
เปล่า



พีเพ็ท :

ถุงยางอันเดียวนี้ล่ะจะช่วยใครต่อใครมากมายนับ
ไม่ถ้วนแล้ว ไม่ว่าจะช่วยจากการตั้งท้องที่ไม่พร้อม
หรือช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หากเรา
ใส่อย่างถูกวิธี คือ บีบไล่ลมทุกครั้งก่อนใช้งาน เพื่อ
ป้องกันการแตกระหว่างใช้ และถุงยางไม่หมดอายุ
หรือเสื่อมสภาพ แค่นี้ก็ปลอดภัยหายห่วงไม่ต้อง
กังวลเวลามีเพศสัมพันธ์แล้วล่ะค่ะ ที่สำคัญหากใส่
ถุงยางสองชั้นมีโอกาสที่ถุงยางจะเสียดสีกันและเกิด
การรั่วซึมได้ค่ะ

ถาม :

เวลาทำอะไรกับผู้หญิงถ้าไม่มีเลือด
ออกถือว่าไม่บริสุทธิ์ใช่ไหม



พี่แพท :

เรื่องมีเลือดหรือไม่มีเลือดเมื่อมีเพศสัมพันธ์เอามา
ตัดสินความบริสุทธิ์ไม่ได้หรอกค่ะ เพราะเพียงแค่เรา
ขี่จักรยาน หรือทำกิจกรรม เล่นกีฬาหนัก เยื่อ
พรหมจรรย์ก็สามารถขาดได้แล้วค่ะ จะบริสุทธิ์หรือ
ไม่นั้นไม่สำคัญเลย เรื่องนี้มันอยู่ที่ใจว่าเรามีความ
รู้สึกยังไงกับเธอ ความรู้สึกดีๆ ที่สองคนมีให้กัน
และกันบางครั้งมันมีคุณค่ามากกว่าความบริสุทธิ์
ของร่างกายที่เรามัวยึดติดเสียอีก

ถาม :

จุดสุดยอดเป็นยังไงครับ



พีแפת :

จุดสุดยอด คือ ความรู้สึกที่เสียวซ่ามากที่สุดของการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์ค่ะ โดยในเวลานี้อารมณ์ทางเพศของเราจะพุ่งขึ้นสูงสุด ชีพจรเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งทั่วตัว รู้สึกผ่อนคลาย หากเป็นในผู้ชายการถึงจุดสุดยอดมักจะมีพร้อมๆ กับการหลั่งน้ำอสุจิ แต่ถ้าหากเป็นในหญิงช่องคลอดก็จะบีบรัดเป็นจังหวะ มีน้ำหล่อลื่นจำนวนมากที่อวัยวะเพศค่ะ

๑๐.
กังวลเรื่องโรค



ถาม :

เคยไปตรวจภายในแล้วเมื่อหลายเดือนก่อน แพทย์บอกว่าเป็นมดลูกอักเสบแต่หายแล้ว ต่อมาหลังมีเพศสัมพันธ์ได้ ๑-๒ วันมีเมือกขาวปนกับเลือด ไม่แน่ใจว่าผิดปกติไหม เพราะไม่รู้สึกเจ็บอะไรเลย



พี่แพท :

ไม่ทราบว่าคุณอาการอย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยหรือเปล่า หรือเพิ่งเกิดขึ้นครั้งแรกคะ หากเกิดขึ้นครั้งแรกเป็นไปได้ว่าอาจจะมีเพศสัมพันธ์ที่รุนแรงเกินไป แต่หากเกิดขึ้นหลายครั้งแล้วและเป็นบ่อยๆ แนะนำว่าควรไปหาหมอเพื่อทำการตรวจอีกครั้งค่ะ

ถาม :

อาการมะเร็งปากมดลูกอาการเริ่มแรกเป็นยังไงครับ เกิดจากอะไร รักษาอย่างไร ถ้าเป็นแล้วอันตรายไหม



พีแพ็ท :

สาเหตุ

๑. มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย (ต่ำกว่า ๑๘ ปี)
๒. มีคู่นอนหลายคน
๓. มีประวัติเป็นโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
๔. มีโรคเรื้อรัง หรือโรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น ติดเชื้อเอชไอวี ฯลฯ
๕. เคยมีความผิดปกติของปากมดลูกจากการตรวจภายใน
๖. มีการอักเสบติดเชื้อทางช่องคลอดบ่อย

อาการ

๑. ระยะเริ่มแรก บางคนอาจจะไม่มีอาการผิดปกติใดๆ เลย แต่มักจะตรวจพบเมื่อตรวจภายใน
๒. มีเลือดออกจากช่องคลอดเวลามีเพศสัมพันธ์ หรือหลังการร่วมเพศ

ถาม : (ต่อ)

อาการมะเร็งปากมดลูกอาการเริ่มแรกเป็นยังไงครับ เกิดจากอะไร รักษาอย่างไร ถ้าเป็นแล้วอันตรายไหม



พีแพ็ท : (ต่อ)

๓. ประจำเดือนมาผิดปกติไปจากเดิม อาจมีเศษเนื้อปนออกมา ปวดท้องน้อยร่วมด้วย
๔. มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด เช่น มีเลือดออกกะปริบกะปรอย
๕. ตกขาวมีกลิ่น ปริมาณมาก สีผิดปกติ หรืออาจมีเลือดปนออกมาด้วย

หากเราตรวจพบแต่เนิ่นๆ ก็สามารถรักษาให้หายขาดได้ และวิธีป้องกันก็คือ หากรู้ว่าเรามีโอกาสเสี่ยง เช่น มีเพศสัมพันธ์ (บ่อย) มีประวัติตกขาวบ่อย มีเลือดออกเวลามีเพศสัมพันธ์ ฯลฯ ก็ควรจะไปให้หมอมตรวจภายในเป็นประจำทุกปี และที่สำคัญควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ค่ะ

ถาม :

อยากทราบสถานที่ตรวจภายในที่มี
แพทย์ตรวจเป็นผู้หญิงค่ะ



พี่แพ็ท :

ส่วนใหญ่เกือบจะทุกโรงพยาบาลก็จะมีสูตินรีแพทย์
ที่เป็นผู้หญิงค่ะ แต่ถ้าจะให้สะดวกและเลือกเพศ
ของแพทย์ได้ไปตรวจที่โรงพยาบาลเอกชนจะเลือก
ได้ง่ายกว่าค่ะ

ถาม :

เชื้อ HIV สามารถติดต่อผ่านทางเลือด กรณีมีบาดแผลได้ คำว่าแผลในที่นี้หมายถึงอะไร เช่น เราดูมือเราไม่มีแผลแต่เวลาเราบีบน้ำมะนาวก็จะรู้สึกแสบ แผลแบบนี้ติดเชื้อ HIV ได้ไหม



พีแพ็ท :

เชื้อเอชไอวีสามารถติดต่อกันได้หากมีการสัมผัสเลือดของผู้ติดเชื้อโดยตรง เช่น ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน แต่ในกรณีอื่นๆ เช่น หากไปช่วยคนประสบอุบัติเหตุ และผิวหนังของเราสัมผัสเลือดของผู้ติดเชื้อ โอกาสที่เราจะติดเชื้อได้นั้นมีน้อยมากค่ะ เพราะผิวหนังของเราจะป้องกันไม่ให้เชื้อเอชไอวีผ่านเข้าสู่กระแสเลือดได้อยู่แล้ว แต่หากผิวหนังที่สัมผัสของเรานั้นมีแผลเปิดอยู่ด้วย ซึ่งต้องเป็นมากพอสมควรค่ะ เราก็สามารถที่จะติดเชื้อได้ แต่แผลเล็กแผลน้อยนั้นไม่สามารถทำให้ติดได้ค่ะ โอกาสที่เราจะติดได้ง่ายที่สุดก็คือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยค่ะ

ถาม :

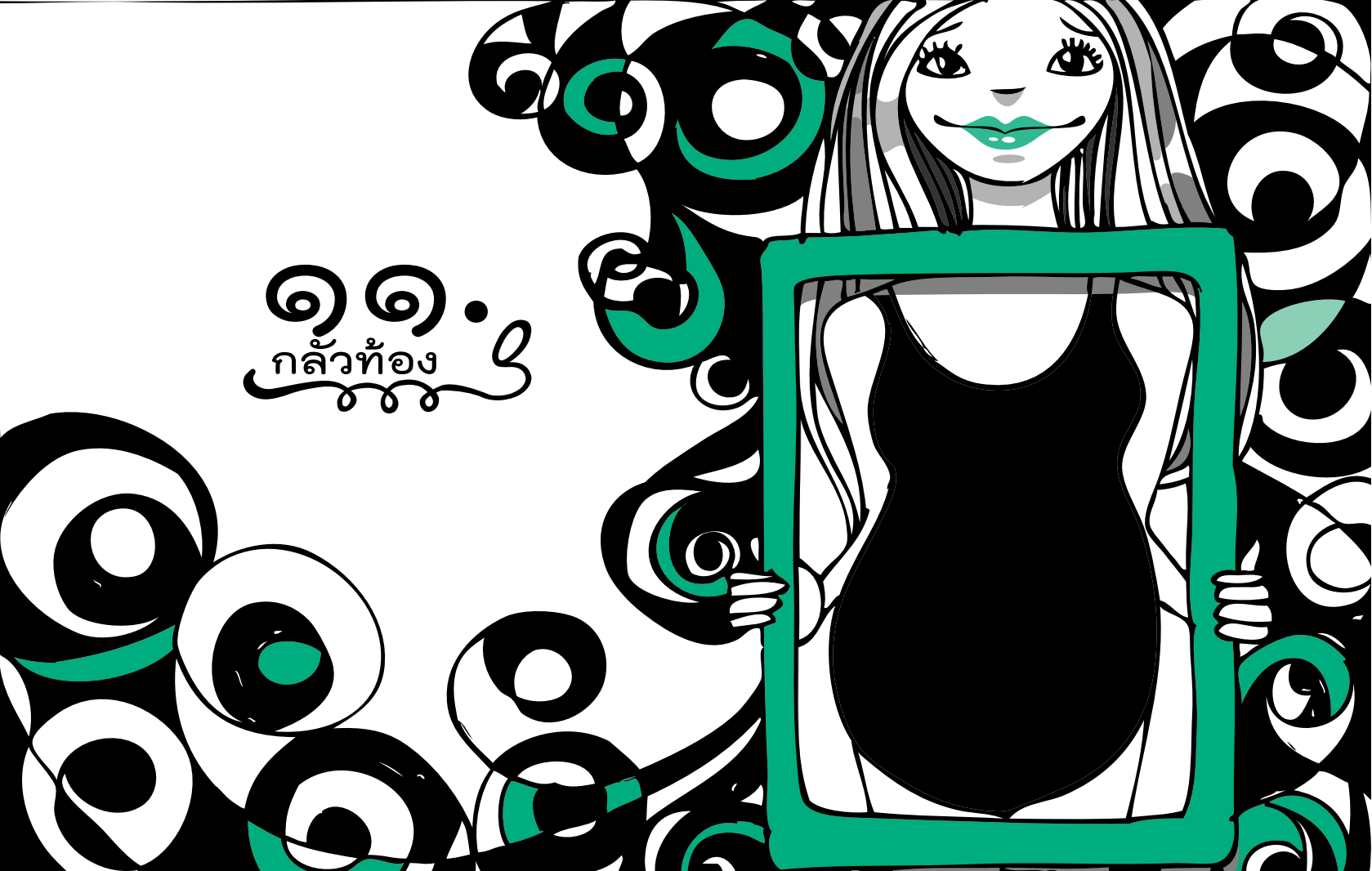
ถุงยางอนามัยไม่สามารถป้องกันได้ ๑๐๐% โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แสดงว่าไม่ปลอดภัย



พีแพ็ท :

ปัจจุบันนี้ถุงยางอนามัยคืออุปกรณ์ชนิดเดียวที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โอกาสที่ถุงยางจะรั่วจากโรงงานผลิตมีได้ต่ำมากๆ ค่ะ ดังนั้นความเสี่ยงที่เกิดจากถุงยางอนามัยจึงต่ำไปด้วย ที่สำคัญในส่วนของผู้ใช้เองก็ต้องมีความระมัดระวังไม่ว่าจะเป็นในการแกะ เก็บ เพราะหากสินค้ามีคุณภาพ แต่ผู้ใช้ใช้ไม่เป็น หรือใช้บ้างไม่ใช้บ้าง ความเสี่ยงก็ย่อมเกิดตามมาค่ะ

๑๑.
กล้วยทอง



ถาม :

ปกติประจำเดือนของผู้หญิงมาช้าได้นานขนาดไหน ขึ้นอยู่กับอะไรคะ
คือว่า หนูเป็นคนที่เคยมีประจำเดือนมาช้าเดือนเศษ ตอนนี้หนูมีอะไรกับแฟน ประจำเดือนมาช้าไปสี่สัปดาห์แล้ว ไม่ทราบว่าเกิดจากความผิดปกติหรือมีโอกาสตั้งครรภ์คะ



พี่แพท :

รอบประจำเดือนปกติจะอยู่ที่ ๒๘ - ๓๐ วันคะ แต่บางคนอาจจะมีรอบสั้นหรือยาวกว่าก็ได้ ส่วนใหญ่ที่ประจำเดือนมาไม่ค่อยตรงอาจเกิดจากฮอร์โมนไม่สมดุล หรือเรื่องของการดูแลสุขภาพที่ร่างกายไม่แข็งแรงหรือเปล่าคงจะต้องตรวจดูโดยจะซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์มาลองทดสอบดู หรือไปหาหมอ

ถาม :

อยากทราบว่าหน้า ๗ หลัง ๗ จะ
จัวร์ไหม ถ้าเมนส์หนูมาไม่สม่ำเสมอ
ไม่ตรงกันทุกเดือน แต่ก็ระยะห่างไม่
เท่าไร จะนับได้ไหมคะ ถ้านับ
เฉพาะช่วงหลังได้ไหมคะ



พี่แพท :

การคุมกำเนิดโดยใช้วิธีหน้า ๗ หลัง ๗ นั้นเป็นวิธีที่
เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์มากเลย และยังในกรณีน้องที่
ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ยิ่งไม่ควรจะใช้ค่ะ

ถาม :

หนูมีอะไรกับแฟนวันที่ ๘ ม.ค. แล้วเขาก็หลังข้างในคะ ประจำเดือนหนูมาวันที่ ๑๓ ธ.ค. ถ้าสมมติว่าประจำเดือนไม่มาแปลว่าหนูท้องไหมคะ แล้วถ้าเป็นอย่างนั้นหนูควรทำไงคะ



พี่แพท :

คงต้องถามคำถามเป็นอันดับแรกก่อนว่าประจำเดือนมาตรงสม่ำเสมอทุกเดือนหรือเปล่าคะ หากมาตรงสม่ำเสมอรอบเดือนครั้งสุดท้ายมาวันที่ ๑๓ (วันแรก) สมมติว่ารอบเดือนของน้อง ๓๐ วันมาครั้งหนึ่ง นับจากวันที่รอบเดือนมาวันแรกไปอีก ๓๐ วัน วันที่รอบเดือนครั้งต่อไปจะมาคือวันที่ ๑๑ ม.ค. นับถอยหลังไปอีก ๑๔ วัน คือวันที่คาดว่าไข่จะตกคือวันที่ ๒๙ ธ.ค. แต่ไข่อาจจะสุกได้ภายในวันที่ ๒๗ - ๓๑ ธ.ค. ซึ่งในระยะที่ไข่ตกนี้หากมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้ป้องกันก็อาจทำให้เราตั้งท้องได้คะ แต่น้องมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๘ ม.ค. ซึ่งเลยระยะไข่ตกไปแล้วการตั้งท้องก็คงไม่เกิดขึ้น (ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับ

ถาม : (ต่อ)

หนูมีอะไรกับแฟนวันที่ ๘ ม.ค. แล้วเขาก็หลังข้างในคะ ประจำเดือนหนูมาวันที่ ๑๓ ธ.ค. ถ้าสมมติว่าประจำเดือนไม่มาแปลว่าหนูท้องไหมคะ แล้วถ้าเป็นอย่างนั้นหนูควรทำไงคะ



พี่แพ็ท : (ต่อ)

กับที่ว่าน้องประจำเดือนมาสม่ำเสมอตรงกันทุกเดือนด้วยนะคะ)

ลองสังเกตตัวเองด้วยแล้วกันคะหากประจำเดือนยังไม่มาจริงๆ ลองไปซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์มาลองทดสอบดู ไม่อยากให้น้องๆ กังวลแต่เรื่องท้องหรือไม่เท่านั้น เพราะโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก็สำคัญไม่แพ้กัน เราไม่มีโอกาสรู้ได้เลยว่าอีกฝ่ายมีเชื้อหรือเปล่า ป้องกันตัวเองไว้ก่อนน่าจะดีที่สุด คราวหน้าใช้ถุงยางอนามัยน่าจะทำให้น้องสบายใจกว่าไหมคะ

ถาม :

เพื่อนเขาบอกมาว่าหลังจากมีเพศสัมพันธ์ให้เอาน้ำอืด (ฉีด) เข้าไปข้างในช่องคลอดให้สะอาดจะไม่ท้อง เพราะอสุจิของผู้ชายจะออกมากับน้ำด้วยอยากถามว่าจริงหรือเปล่าคะ แล้วมีอันตรายหรือเปล่าคะ



พี่แพท :

จริงๆ แล้วน้ำไม่สามารถที่จะฉีดเข้าไปถึงอวัยวะภายในของเราได้ค่ะ ที่ทำได้เพียงแค่ล้างทำความสะอาดในส่วนนอกๆ ได้เท่านั้น ดังนั้นอย่าเชื่อเด็ดขาดกับคำว่าล้างแล้วก็ไม่ท้อง

ถาม :

เม่นส์หนูมาวันที่ ๓๐ ม.ค. - ๒ ก.พ. ค่ะ แล้วมีอะไรกับแฟนวันที่ ๔ กับ ๕ ไม่ได้ใช้ถุงยาง เลยกินยาคุมฉุกเฉินวันที่ ๖ เม่นส์หนูก็มาอีกวันที่ ๑๐ - ๑๒ ก.พ. ก็มีอะไรกับแฟนวันที่ ๒๐ ค่ะแต่ถุงยางรั่ว เลยกินยาคุมฉุกเฉินวันที่ ๒๑ เม่นส์หนูก็มาอีกเมื่อวัน ๒๕ หนูกลัวมามากเลยจะเป็นอะไรเปล่าคะ



พี่แพ็ท :

เลือดที่ออกมาอาจจะเป็นอาการข้างเคียงจากการกินยาคุมฉุกเฉินค่ะ ยาคุมฉุกเฉินหากเลือกได้ พี่แพ็ทไม่อยากแนะนำให้น้องใช้วิธีนี้ในการคุมกำเนิดเลย การกินบ่อยๆ ประสิทธิภาพของการคุมกำเนิดก็จะยิ่งลดน้อยลงไปเรื่อยๆ ใช้ถุงยางอนามัยน่าจะปลอดภัยที่สุด

ส่วนเรื่องถุงยางรั่ว ต้นเหตุอาจจะเกิดจากการที่เล็บของเราไปสะกิดถุงยางเวลาแกะซอง ดังนั้นคราวหน้าต้องเพิ่มความระมัดระวังขึ้นอีกนิดนะคะ ที่สำคัญใช้ถุงยางที่ไม่หมดอายุหรือเสื่อมสภาพ ก่อนใส่ทุกครั้งควรไล่อากาศ เพื่อป้องกันการแตกระหว่างใช้งานค่ะ

ถาม :

เพื่อนบอกว่าฟ้าไฟแดงไม่ท้องจริง
หรือเปล่าคะ



พี่แพท :

ฟ้าไฟแดงปลอดภัยไม่ท้องขึ้นอยู่ที่ว่าผู้หญิงคนนั้นมีรอบประจำเดือนสม่ำเสมอหรือไม่ หากมาไม่สม่ำเสมอโอกาสที่ไข่จะตกในช่วงท้ายๆ ของประจำเดือนก็สามารถทำให้ท้องได้ การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างที่มีประจำเดือนไม่ปลอดภัยแน่นอนหากไม่ป้องกันโดยการใส่ถุงยางอนามัย มีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งใช้ถุงยางอนามัยน่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดคะ นอกจากนี้ท้องแล้วยังป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วยนะคะ

ถาม :

มีอะไรกับแฟน แล้วเปลอกลื่นน้ำ
อสุจิเข้าไป หนูจะท้องไหมคะ



พี่แพ็ท :

กินน้ำอสุจิเข้าไปไม่ทำให้ท้องได้ค่ะ เพราะน้ำอสุจิ
เข้าไปในกระเพาะอาหารไม่ได้เข้าไปในมดลูก

ถาม :

หนูกินยาคุมแบบ ๒๑ เม็ด แต่วันที่มีอะไรกับแฟนไม่ได้กินเพราะว่ายาคูมเม็ดสุดท้ายหมดวันที่ ๒๙ หนูมีอะไรกับแฟนวันที่ ๓๐ ค่ะ หนูจะท้องไหมคะ



พี่แพ็ท :

หากวันที่มีอะไรกับแฟนเป็นช่วงหยุดยา ๗ วัน และน้องกินยาคุมมาสม่ำเสมอ ก็สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้

ถาม :

ถ้าใช้นิ้วแห่ในการมีเพศสัมพันธ์
แล้วนิ้วเลอะอสุจิมีโอกาสท้องไหม



พีแพ็ท :

ต้องถามก่อนว่านิ้วเลอะอสุจิแบบไหน หากเป็นแบบเปียกๆ เลยแล้วแห่เข้าไปในช่องคลอด ถ้าบังเอิญตรงกับช่วงระยะไข่ตกพอดี ก็มีโอกาสดังท้องได้ค่ะ แต่ถ้าเช็ดหรือล้างนิ้วมือที่เลอะอสุจินั้นก่อน โอกาสตั้งท้องก็น้อยหรือแทบจะไม่มีเลยคะ

ถาม :

ถ้าเกิดท้องจึ้นแล้วกินยาสตรีเพื่อ
จับเลือดจะทำให้แห้งไหม



ที่แพ้ท :

ยาขับเลือดมักจะมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบหลัก สรรพคุณของยาจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือด เพราะแอลกอฮอล์จะเพิ่มอัตราเผาผลาญพลังงานในร่างกาย มีผลทำให้หัวใจของเราต้องทำงานมากขึ้น เส้นเลือดส่วนปลายจะขยายตัว ใบหน้าจะมีสีแดง ในหญิงที่ตั้งครรภ์หากทานยานี้มากๆ จะมีผลทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์ ในผู้หญิงที่มีประจำเดือนหากทานยานี้เข้าไปจะทำให้เลือดออกมากกว่าปกติเนื่องจากการขยายตัวของหลอดเลือด ซึ่งทำให้ร่างกายเสียเลือดมากไปโดยไม่จำเป็นคะ เห็นสรรพคุณแล้วคงรู้แล้วนะคะว่ายาประเภทนี้ไม่สามารถทำแห้งได้

ถาม :

ถ้ากินยาคุมเฉพาะเวลาที่มีเพศสัมพันธ์
จะทำให้ท้องไหม



พี่แพ็ท :

ไม่ทราบว่าคุณกินยาคุมประเภทไหน ถ้าเป็นยาคุม
ฉุกเฉินหากกินบ่อยๆ ประสิทธิภาพของยาคุมก็จะ
ยิ่งลดลงไปเรื่อยๆ กินครั้งแรกป้องกันการตั้งครรภ์
ได้เพียง ๙๕% เท่านั้นค่ะ แต่หากกินยาคุมประเภท
๒๑ หรือ ๒๘ เม็ด การกินไม่ครบหรือลืมกิน โอกาส
ที่จะตั้งท้องก็มีได้ค่ะ ไม่อยากให้น้องกลัวแต่เรื่องตั้ง
ท้องอย่างเดียว เพราะเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ก็สำคัญไม่แพ้กันเลย มีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งใช้ถุงยาง
อนามัยน่าจะป้องกันได้ครอบคลุมที่สุดค่ะ

ถาม :

ถ้าจะกินยาคุมเพื่อกันท้องต้องกิน
ยังไงคะ



พีแพ็ท :

การกินยาคุมกำเนิดแผงแรกเริ่มกินได้ตั้งแต่วันที่ ๑ ของรอบประจำเดือน (นับวันที่มีประจำเดือนวันแรก เป็นวันที่ ๑ ค่ะ) อาจจะเริ่มกินช้ากว่านี้ได้แต่ต้องไม่ เกินวันที่ ๕ ของรอบเดือน สำหรับคนที่จะใช้ยาคุม แบบ ๒๑ เม็ด ให้กินติดต่อกันทุกวันจนยาหมด และควรกินในเวลาเดียวกันทุกวัน พอยาหมดให้ หยุดยา ๗ วัน แล้วค่อยเริ่มกินแผงใหม่ ส่วนคนที่ จะใช้ชนิด ๒๘ เม็ด ก็ให้กินติดต่อกันทุกวันจนยา หมด และควรกินเวลาเดียวกันทุกวันเหมือนชนิด ๒๑ เม็ด แต่เมื่อยาหมดแผงก็กินแผงใหม่ได้เลยไม่ ต้องหยุดยาค่ะ

ถาม :

ถ้ากินยาคุมกำเนิดนานๆ จะเป็นอันตรายไหมคะ



พีแพ็ท :

ปัจจุบันได้มีการพิสูจน์แล้วว่าการกินยาเม็ดคุมกำเนิดติดต่อกันนานถึง ๒๐ ปี ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบใดๆ ต่อร่างกาย ยกเว้นผู้หญิงที่สูบบุหรี่หรือร่วมกับการกินยาคุมกำเนิดก็จะเพิ่มโอกาสในการเป็นมะเร็งมากขึ้น ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก ปวดศีรษะข้างเดียว ไทยรอยด์ ตับ เบาหวาน ก็ควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะใช้ยา หรือหลีกเลี่ยงไปใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นแทนค่ะ

ถาม :

ฝ่ายชายสอดใส่อวัยวะแต่ยังไม่
หลั่งน้ำอสุจิ แล้วก็เอาออกไปจาก
นั้นใส่ถุงยางแล้วจึงสอดใส่เข้ามาอีก
รอบแล้วจึงหลั่ง แบบนี้จะท้องไหมคะ



พี่แพท :

มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ค่ะ เพราะถึงแม้ฝ่ายชายจะยังไม่
หลั่งน้ำอสุจิในตอนแรกที่สอดใส่เข้ามา แต่ก่อนหน้านั้น
ก็มีน้ำหล่อลื่นที่หลั่งออกมาก่อน ในน้ำหล่อลื่น
นั้นอาจมีอสุจิเล็ดลอดออกมาด้วย กรณีของน้องก็
คล้ายๆ กับการหลังข้างนอกค่ะ เพียงแต่ว่านำ
อวัยวะเพศออกมาใส่ถุงยางอนามัยก่อนแล้วจึง
สอดใส่เข้าไปหลังข้างในอีกครั้ง โอกาสท้องจะมาก
ขึ้นหากเผชิญตรงกับช่วงที่เราไข่ตกพอดี

ถาม :

ถ้าเรามีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๗ นับหลังจากวันที่เริ่มมีประจำเดือนประมาณ ๑ - ๒ วัน จะมีโอกาสท้องมากน้อยแค่ไหน



ที่แพ้ท :

ไม่ยากแนะนำให้ใช้วิธีคุมกำเนิดแบบนี้เลย เพราะวิธีนี้ใช้ได้กับผู้หญิงที่รอบเดือนมาสม่ำเสมอเท่านั้น และข้อสำคัญวิธีคุมกำเนิดแบบนี้ไม่ได้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เลยนะคะ น้องบอกว่ามีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๗ หลังจากวันที่เริ่มมีประจำเดือน หากบังเอิญช่วงนั้นตรงกับระยะไข่ตกพอดีโอกาสที่จะตั้งท้องก็เกิดขึ้นได้ค่ะ

ถาม :

ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินมีประสิทธิภาพ และผลข้างเคียงมากน้อยแค่ไหนครับ

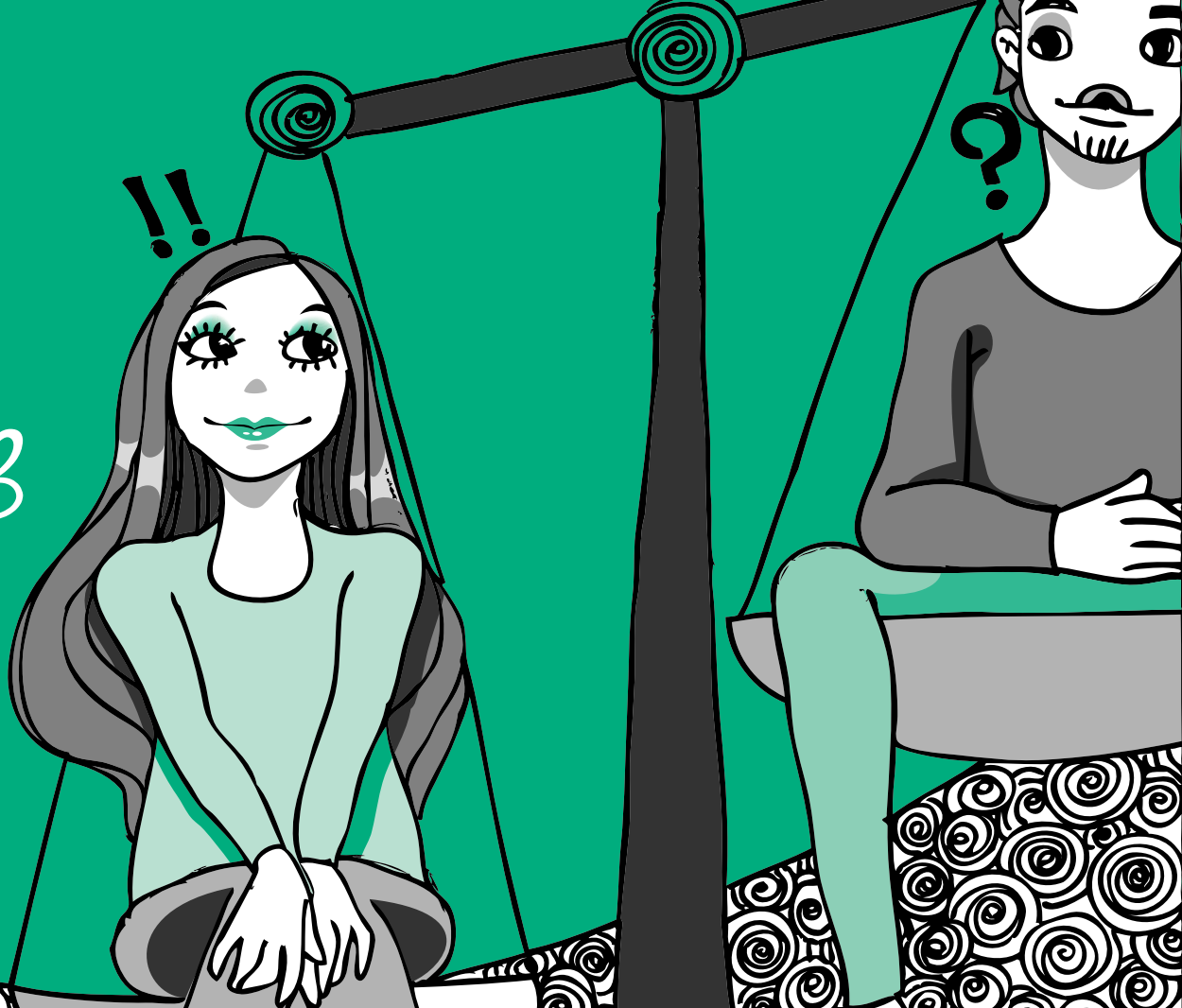


พีแพ็ท :

หากกินอย่างถูกวิธีประสิทธิภาพของยาก็ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๙๕% หากกินบ่อยๆ ประสิทธิภาพของยา ก็จะลดลงไปเรื่อยๆ ค่ะ ส่วนอาการข้างเคียงที่มักเกิดขึ้นก็คือ คลื่นไส้ อาเจียน บางคนอาจจะมีเลือดออกได้

๑๒.

ทำแท้ง



ถาม :

สงสัยว่าตัวเองจะท้อง อยากถามว่า ยาขับเลือดใช้อย่างไร แล้วยี่ห้อนไหนที่แรงพอจะขับออกมาได้ จะต้องกินหลังจากที่ท้องกี่วัน



พีแพ็ท :

ยาขับเลือดที่น้องๆ หลายคนเข้าใจว่าสามารถจะขับทารกออกมาได้ในกรณีที่ท้องนั้น จริงๆ แล้วสรรพคุณของยาทำได้เพียงเพิ่มการไหลเวียนของเลือดเท่านั้น และคนที่ตั้งครรภ์หากดื่มยาประเภทนี้มากๆ ก็อาจจะมีผลต่อทารกทำให้เกิดความผิดปกติในร่างกายได้ แต่ไม่สามารถที่จะทำให้แท้งได้ ที่ทำได้ในตอนนี้คือลองพูดคุยกับคนในครอบครัว แฟน หรือคนที่เราไว้ใจ ถ้าหากไม่พร้อมในการมีลูกจริงๆ น้องลองโทรไปปรึกษาหน่วยงานที่ทำงานด้านนี้โดยตรงน่าจะดีที่สุดค่ะ ลองหาเบอร์โทรศัพท์ได้จากศูนย์ Hotline ในหน้าแรกของเว็บไซต์ www.teenpath.net นะคะ

ถาม :

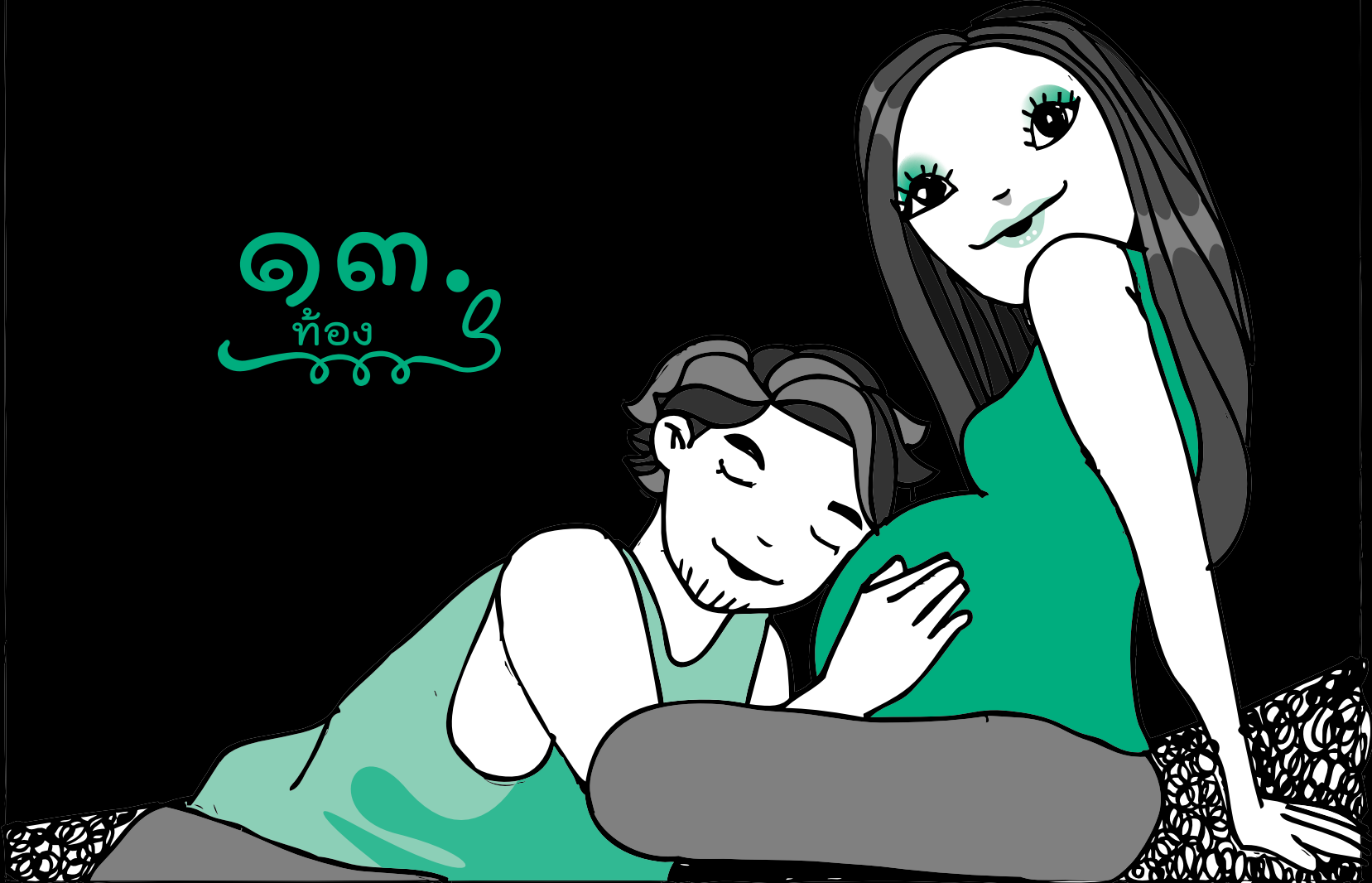
การทำแท้งนี้ทำได้กี่วิธีคะ เคยทราบ
มาว่าควรทำใน ๓ เดือนแรกของการตั้งครรรภ์จะส่งผลเสียต่อตัวเราน้อยที่สุดจริงไหมคะ ผลข้างเคียง/อันตรายหลังจากทำแท้งคืออะไรคะ



พี่แพท :

การทำแท้งโดยถูกต้องตามกฎหมาย จะทำได้ในกรณีที่ถูกข่มขืน หรือผู้หญิงมีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งควรทำภายใน ๓ เดือนของอายุครรภ์ถึงจะส่งผลต่อร่างกายเราน้อยที่สุด การทำแท้งในกรณีอื่นๆ ที่หลายคนเรียกว่าทำแท้งเถื่อนนั้น อันตรายน่ากลัวอยู่แล้วค่ะ หากคนที่ทำไม่มีความรู้ในเรื่องนี้จริงๆ อาจส่งผลเสียต่อร่างกายเราได้ เช่น ตกเลือดค่ะ

๑๓.
ห้อง



ถาม :

แฟนผมท้องได้เดือนกว่า หน้าอกคัด
มาก และมีน้ำสีขาวๆ ไหลออกมา
อยากทราบว่านั่นคือน้ำนมหรือเปล่า
ครับ



พี่แพทย์ :

ตั้งท้องได้เดือนกว่าๆ เป็นไปได้ค่ะที่น้ำนมจะไหล
ออกมา เพราะช่วงตั้งท้องฮอร์โมนในร่างกายของ
เพศหญิงจะทำให้หน้าอกใหญ่และคัดขึ้น น้ำนมจึง
สามารถไหลออกมาได้แต่ต้องสังเกตด้วยนะคะว่า
น้ำนมที่ว่านี้จะไหลออกมาแค่ซึมๆ และอาจเป็นแค่
ช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น หากไหลตลอดและนาน
กว่าปกติแนะนำให้ลองลงไปปรึกษาแพทย์ดูค่ะ

ถาม :

ถ้ามีน้ำมันไหลออกมาจากเต้าแล้ว แต่ไม่ให้อุณหภูมิจะปวดหัวนมไหมคะ แบบว่าไม่ให้ดูเลยเพราะไม่อยากจะให้อุณหภูมิจะกลัวเต้านมจะยานหัวนมคล้ำ



พี่แพท :

การให้นมลูกได้อะไรมากกว่าที่เราคิดนะคะ ลูกได้ประโยชน์จากคุณค่าจากนมของเรา และยังได้ความผูกพันจากการดูนมจากอกแม่ คนที่ตั้งครรภ์หัวนมคล้ำเป็นเรื่องปกติค่ะ กลัวเต้านมจะยาน คนเราไม่จำเป็นต้องมีลูกมันก็ยานไปตามช่วงอายุของชีวิตอยู่แล้ว หากกลัวจริงๆ ก็ต้องหมั่นบริหารร่างกายให้เต้านมกระชับ แต่นี่ก็ไม่มีปัญหาแล้วละค่ะ

๑๒.

แนะนำเว็บไซต์
แพศศึกษา



เว็บไซต์ไทย

www.teenpath.net

เว็บไซต์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา และเป็นแหล่งข้อมูล เรื่องเพศสำหรับเยาวชน ครู และพ่อแม่ ดำเนินงานโดย โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพช (PATH) ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานคลุกคลีกับวัยรุ่นมากกว่า ๑๐ ปี

www.lovecaestation.com

เว็บไซต์ให้การปรึกษาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มะเร็งปากมดลูก การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ การคุมกำเนิด ด้วยระบบแชทออนไลน์ ตอบคำถามโดยแพทย์ พยาบาล และผู้เชี่ยวชาญ

www.aidsaccess.com

รวบรวมสาระน่ารู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิ ตอบปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

www.anamai.moph.go.th

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

www.bangkokhealth.com

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้องแม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถามตอบปัญหาด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

www.budpage.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ความเข้าใจและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

www.clinicrakk.com

เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ ดูแลโดย นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

www.rsat.info

เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่เป็นชายรักรักชาย

www.jitjai.com

จิตใจดอทคอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาการปฏิบัติตน เพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

www.kapook.com

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

www.muslimthai.com

เว็บไซต์มุสลิมไทยแห่งแรกในประเทศไทย มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษาและวัยรุ่น บริหารงานโดยชาวมุสลิม

www.thaimental.com

เว็บไซต์มีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องด้วยภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตเวช ที่จะมาให้ความรู้ในด้านวิชาการ และให้คำปรึกษา โดยได้รับรางวัลชนะเลิศ The Nation's Thailand Web Awards ๒๐๐๒ ในสาขา Best Public Service จัดทำโดยบริษัท ไทยเมดิคัลเว็บ จำกัด ผู้นำทางด้านการพัฒนาเว็บไซต์ทางการแพทย์

www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th

แนะนำชมรมเพศศาสตร์ศึกษา บริการตอบปัญหาทางเพศ ศูนย์ปรึกษาคุณภาพชีวิต ปัญหาเรื่องเพศที่พบบ่อย กิจกรรมของชมรม และนานาสาระเรื่องเพศ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

เว็บไซต์ต่างประเทศ

www.advocatesforyouth.org

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศแก่เยาวชนและผู้ปกครอง โดยองค์กรที่ทำงานเพื่อเยาวชนในสหรัฐอเมริกา และในประเทศที่กำลังพัฒนา

www.boysunderattack.com

เว็บไซต์ซึ่งให้ข้อมูลและตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเป็นวัยรุ่นชาย

www.diaryproject.com

เว็บไซต์ที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นเขียนระบายความในใจถึงปัญหาที่ตัวเองพบ พร้อมทั้งให้ผู้อ่านร่วมแนะนำและแสดงความคิดเห็น

www.familiesaretalking.org/teen

เว็บไซต์ที่แนะนำวัยรุ่นในการพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศว่าควรทำอย่างไร

www.iwannaknow.org

เว็บไซต์เพื่อวัยรุ่นโดยสมาคมสุขภาพสังคมอเมริกัน

www.kff.org

เว็บไซต์ให้บริการข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นสหรัฐอเมริกา

www.kidshealth.org/teen

มูลนิธินินมูร์สของสหรัฐอเมริกาให้บริการความรู้พื้นฐานในเรื่องร่างกาย อาหาร และความปลอดภัยแก่เด็กวัยรุ่น

www.scarleteen.com

เว็บไซต์ที่เน้นการให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็กผู้หญิง

www.sxetc.org

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย เครือข่ายชีวิตครอบครัวศึกษา

www.teengrowth.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการเติบโตของวัยรุ่น

www.teenwire.com

เว็บไซต์เรื่องน่ารู้สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย สหพันธ์วางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

www.youthresource.com

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่นเกย์ และเลสเบี้ยน

www.siecus.org

เว็บไซต์ให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษา และกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา



NOTE



NOTE

