



# ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ใหญ่  
ในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์  
กับลูกหลานที่กำลังเติบโตเป็นวัยรุ่น



ผู้ใหญ่เปิดใจ  
ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ใหญ่  
ในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์  
กับลูกหลานที่กำลังเติบโตเป็นวัยรุ่น

# ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ใหญ่  
ในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์  
กับลูกหลานที่กำลังเติบโตเป็นวัยรุ่น

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่สอง มิถุนายน ๒๕๕๔ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๕๒๕-๐๑-๓

**พิมพ์ที่** บริษัท พี.เอส.ซีทพลาย จำกัด

**รูปเล่ม** วัฒนธรรม สุวีริยานนท์

**ภาพประกอบ** ฉันทนันท์ ฉัพพรรณรังษี

**จัดพิมพ์โดย** บริษัท เชฟรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด

อาคาร ๓ ไทยพาณิชย์ปาร์คพลาซ่า

๑๙ ถนนตากวิเกษ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๕-๕๕๕๕

เว็บไซต์: <http://www.chevronthailand.com>

**พัฒนาต้นแบบโดย** โครงการก้าวอย่างเข้าใจ

องค์การแพธ (PATH)

๓๓/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๘

เว็บไซต์: [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net) และ [www.lovecaresation.com](http://www.lovecaresation.com)

ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

**พัฒนาเนื้อหาจาก** หนังสือคู่มือเปิดใจ รักปลอดภัย

องค์การแพธ (PATH) ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสารหรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธ (PATH) ทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดเพศศึกษารอบด้านทางออนไลน์ ได้ที่ [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net) หรือสนใจบริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่ [www.lovecaresation.com](http://www.lovecaresation.com) หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อเอกสารนี้ ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธโดยตรง หรือทางอีเมล [pathbangkok@path.org](mailto:pathbangkok@path.org)

# คำนำ

เคยมีการสำรวจความเห็นวัยรุ่นไทยว่าคิดอย่างไรกับพ่อแม่ พบว่าแม้กว่าร้อยละ ๙๐ ยืนยันว่า “แม่” คือบุคคลสำคัญที่สุดในชีวิต แต่ก็ยอมรับว่าตนเองมีความลับกับแม่เรื่องความรัก และเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศมากที่สุด<sup>๑</sup> ดังนั้น วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่จึงไม่กล้าสื่อสารกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทั้งที่พ่อแม่คือคนที่วัยรุ่นอยากพูดคุยปรึกษาเมื่อมีปัญหาในเรื่องความรัก เรื่องแฟนมากที่สุด อาจเพราะกลัวพ่อแม่เสียใจกับพฤติกรรมของตน กลัวถูกดูต่ำว่ากล่าวหรือไม่ชอบใจหน้าพฤติกรรมของตนไปเปรียบเทียบกับครอบครัวอื่น หรือกระทั่งเปรียบเทียบับสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่นก็ตาม

ในต่างประเทศ มีการศึกษาพบว่าบทบาทของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ของลูกวัยรุ่นอย่างมาก โดยจากรายงานที่ตีพิมพ์เมื่อปี ๒๕๕๑<sup>๒</sup> เมื่อถูกถามว่า ใครคือคนที่มีอิทธิพลมากที่สุดหากตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ ครึ่งหนึ่งของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอบว่า “พ่อแม่” ขณะที่นักเรียนระดับอุดมศึกษาซึ่งโตกว่าตอบว่า “เพื่อน”

---

<sup>๑</sup> จากการสำรวจความเห็นวัยรุ่น จำนวน ๑,๑๑๑ คน ของศูนย์วิจัยกรุงเทพโพล มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เนื่องในวันแม่ ปี ๒๕๔๘ ในหัวข้อ “วัยรุ่นยุคใหม่คิดอย่างไรกับแม่” พบว่า ร้อยละ ๙๖.๘ มีความลับกับแม่เรื่องความรักและการคบเพื่อนต่างเพศ

<sup>๒</sup> จากรายงานของมูลนิธิ Heritage ซึ่งตีพิมพ์เมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๕๑

ในรายงานฉบับเดียวกัน ยังมีการศึกษาพบว่าพ่อแม่ส่วนใหญ่ มักนึกไม่ถึงว่า ลูกวัยรุ่นของตนมีพฤติกรรมทางเพศแล้ว<sup>๓</sup>

นอกจากนั้น รายงานผลการวิจัยเชิงคุณภาพของมหาวิทยาลัย อิลลินอยส์ ชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกาเมื่อปี ๒๕๔๗ ซึ่งทำการ ศึกษาถึงการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นว่าสัมพันธ์อย่างไรกับ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น พบว่า วิธีการพูดคุยระหว่างพ่อแม่กับ ลูกวัยรุ่นที่มีปัญหาในการคุมกำเนิด และเอชไอวีนั้นส่งผลต่อการชะลอ การมีเพศสัมพันธ์ของลูก

การพูดคุยเรื่องเหล่านี้ในครอบครัวก็ส่งผลเช่นกัน เพราะแม้จะมี การพูดคุยกันบ่อย แต่รูปแบบการพูดคุยของครอบครัวที่ลูกวัยรุ่น ต้องจำยอมเห็นด้วยกับพ่อแม่ทุกเรื่องในระหว่างการพูดคุยกลับมี แนวโน้มที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศสูงกว่าครอบครัวที่พ่อแม่ เปิดโอกาสให้ลูกแสดงออกว่าไม่เห็นด้วยในบางเรื่องระหว่างการ สนทนา และเมื่อเปรียบเทียบกับครอบครัวที่มีการพูดคุยกันอย่างตรง ไปตรงมา ลูกวัยรุ่นในครอบครัวกลุ่มหลังมีแนวโน้มที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศน้อยกว่ากลุ่มแรก<sup>๔</sup>

---

<sup>๓</sup> จากการสำรวจวัยรุ่น จำนวน ๗๐๐ คนในเมืองฟิลาเดเฟีย พบว่า ร้อยละ ๕๔ บอกว่าตนเองกำลังมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ขณะที่มิเพียงหนึ่งในสาม ของแม่ที่เชื่อว่าลูกตนเองกำลังยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ

<sup>๔</sup> การวิจัยดังกล่าว เป็นโครงการนำร่องที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูง ต่อการติดเชื้อเอชไอวีจำนวน ๓๐ คน อายุระหว่าง ๑๓-๑๙ ปี ซึ่งเป็นผู้ป่วยนอกของคลินิกจิตเวชแห่งหนึ่ง

สำหรับสังคมไทย เนื่องจากวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่เลือก “เพื่อน” เป็นที่ปรึกษาอันดับแรก เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ<sup>๕</sup> การเลือกที่จะไม่สื่อสารกับพ่อแม่ในเรื่องเพศ เรื่องแฟน หรือเรื่องความรัก กำลังส่งผลให้วัยรุ่นไทยได้รับความรู้ที่ไม่ถูกต้อง ไม่รอบด้าน หรือเกิดค่านิยมที่ทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ความเชื่อของพ่อแม่ในเรื่องเพศถูกถ่ายทอดมาจากการสั่งสอนอบรมในครอบครัวซึ่งมักไม่เปลี่ยนแปลง แต่ขณะเดียวกัน การแสดงออกของคนเราส่วนหนึ่งก็เป็นผลมาจากการใช้ชีวิตในสังคม สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งอย่างหลังนี้มักเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามเทคโนโลยี การสื่อสารของโลก จึงทำให้เกิดช่องว่างของการสื่อสารระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่น และนำไปสู่ความขัดแย้ง จนกลายเป็นปัญหาเช่นที่กล่าวมา

ในเมื่อพ่อแม่เป็นคนที่ลูกอยากเรียนรู้เรื่องเพศด้วยมากที่สุด พ่อแม่จึงมีบทบาทสำคัญในการกล่อมเกลา ชี้แนะ สั่งสอนในเรื่องเพศ ตั้งแต่ลูกยังเล็กเป็นเด็กทารกจนโตเป็นวัยรุ่นและอาจจะถึงขั้นเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น นอกจากการทำความเข้าใจและรู้เท่าทันความรู้สึกของวัยรุ่นว่า **วัยรุ่นต้องการพื้นที่ส่วนตัว จึงต้องการความเป็น**

---

<sup>๕</sup> จากการสำรวจของเอแบคโพลล์ในหัวข้อ “ประสบการณ์ และทัศนคติของวัยรุ่น ต่อปัญหาพฤติกรรมทางเพศในปัจจุบัน” เมื่อปี ๒๕๔๗ ในวัยรุ่นอายุ ๑๕ - ๒๕ ปี จำนวน ๑,๖๒๗ คนซึ่งอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล พบว่าร้อยละ ๖๑.๒ เลือกเพื่อนเป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหาทางเพศ และมีเพียงร้อยละ ๒๘ ที่เลือกปรึกษากับพ่อหรือแม่

**อิสระสูง แต่ก็ยังต้องการคำแนะนำและการดูแลอย่างใกล้ชิดไปพร้อมกันด้วย** พ่อแม่เองก็ต้องทบทวนความเชื่อของตนในเรื่องเหล่านี้ รวมถึงวิธีการบริหารอำนาจกับวัยรุ่นว่าควรใช้อย่างไร เมื่อไหร่ และขนาดไหนจึงจะได้ผลเมื่อเกิดการเผชิญหน้า และกลายเป็นการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ส่งผลดีต่อทั้งสองฝ่าย

ด้วยเหตุนี้ โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกฯ จึงได้พัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับบุตรหลาน เพื่อเสริมสร้างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชนควบคู่ไปกับการดำเนินการในสถานศึกษา โดยมุ่งให้พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น มีความรู้ความเข้าใจมีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ และมีทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ภายในครอบครัว

และเมื่อปี ๒๕๔๘ มีการรณรงค์โครงการ คุยเปิดใจ รักปลอดภัย ซึ่งเป็นการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ระดับชาติ เพื่อส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนเพื่อป้องกันเอดส์ โดยมีการจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ คุยมือ คุยเปิดใจ รักปลอดภัย คำแนะนำเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานในครอบครัว แจกจ่ายให้ผู้ที่สนใจ จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม ซึ่งปัจจุบันได้หมดลงแล้ว

องค์การแพธ (PATH)  
พฤษภาคม ๒๕๕๔

# สารบัญ

คุณจะทำให้อ่านหนังสือเล่มนี้ ถ้าคุณเคย หรือ อาจต้องเจอเรื่องทำนองนี้	๑๐
คู่มือเล่มนี้จะช่วยหาทางออกได้ ถ้าคุณเป็นพ่อแม่ผู้ใหญ่กำลังรู้สึกแบบนี้	๑๒
คู่มือเล่มนี้จะช่วยอะไรไม่ได้เลย ถ้าคุณที่เป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ คิดแบบนี้	๑๔
ทำไมต้องคุยเรื่อง “เพศ” กันในบ้าน	๑๖
เด็กเรียนรู้เรื่องเพศจากทุกที่ ยกเว้นจากพ่อแม่	๑๙
หากพ่อแม่ไม่ยอมคุยกับลูก เพราะคิดว่า ลูกยังเด็กเกินไป	๒๐
หากพ่อแม่ไม่ยอมคุยกับลูก เพราะคิดว่าสามารถควบคุมลูกให้อยู่ในสายตา	๒๑
หากพ่อแม่ไม่ยอมคุยกับลูก เพราะกลัวชี้โพรงให้กระรอก	๒๒

ความคิดของเด็ก กับ ผู้ใหญ่ ในเรื่อง “รักๆ ใคร่ๆ”	๒๔
เด็กเรียนรู้เรื่องเพศจากแบบอย่างของผู้ใหญ่	๒๖
ก่อนจะสอนให้ลูกปลอดภัย พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ต้องรู้จักตัวเองก่อน	๒๘
๑๐ พ่อแม่ในฝันของคุณ	๓๘
เคล็ดลับในการแสดงออกกับลูกวัยรุ่น	๕๐
ตัวอย่างการพูดคุยเรื่องเพศกับลูก	๕๒
แล้วถ้าเจออย่างนี้จะทำอย่างไร	๖๓
บางเรื่องที่คุณแม่ควรรู้ เพื่อคุยกับลูกสาว	๘๒
รู้เรื่องเหล่านี้ไว้เพื่อคุยกับลูกชาย	๘๕
รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว	๙๔

พ่อแม่ที่พาลูกวัยรุ่นมาปรึกษาปัญหา  
ส่วนใหญ่จะบอกตรงกันว่า ตอนที่เขาอายุ ๖ ปี ๗ ปี ๘ ปี  
เขาเป็นเด็กที่น่ารัก เขาเชื่อฟัง พอเขาเข้าสู่มัธยมต้น  
เขาเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เขาดื้อ เขาไม่เชื่อฟัง  
เขาเริ่มโทรศัพท์นานขึ้น เขาเริ่มติดเพื่อน  
เขาเริ่มเล่นอินเทอร์เน็ตนานขึ้น  
เขาเริ่มพูดคุยกับพ่อแม่บ่อยลง  
ซึ่งตรงนี้ผมคิดว่ามันเป็นพฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่  
แล้วพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ เพราะอะไรครับ

เพราะ **คนไทยจะมีธรรมเนียมอย่างหนึ่งคือ**

**ลูกจะต้องเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่**

แต่ผมบอกได้เลยครับ

ในฐานะที่ผมเลี้ยงลูกด้วยตนเอง

และในฐานะที่ผมเป็นจิตแพทย์คือ

**ตอนนั้นพ่อแม่จะต้องฟังลูกให้มากขึ้น**

**ฟังว่าเขาคิดอะไรฟังเขาก่อนครับ**

นายแพทย์สุภมล วิชาวุฒกุล

จิตแพทย์



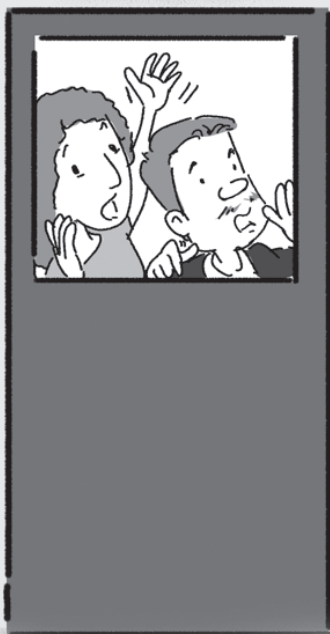
คุณจะทำให้อ่านหนังสือเล่มนี้  
ถ้าคุณเคย หรือ อาจต้องเจอ  
เรื่องทำนองนี้



- ลมแทบจับเมื่อกลับบ้านแล้วเห็นลูกชายกำลังดูวีซีดีไป พ่อถามว่าเอามาจากไหน ลูกไม่ยอมบอก แล้วก็หักซีดีทิ้งลงถังขยะทันที
- เมื่อถามลูกชายว่า “ทำไมถึงกลับบ้านดึกนัก หนีเที่ยวกับเพื่อนใช่ไหม” ลูกก็เงิบ ไม่ตอบ แล้วก็คอยหลบหน้า พ่อถามก็พูดแต่ว่า “ไม่มีอะไร”
- ใจคอไม่ดี เมื่อเห็นลูกสาวคบเพื่อนผู้ชายไม่ซ้ำหน้า ใช้เงินเก่งขึ้น และหนีเที่ยวกลางคืนบ่อยๆ พูดก็ไม่ฟัง ห้ามก็ไม่อยู่ กลัวลูกท้องขึ้นมา ไม่รู้จะทำยังไง
- ไม่รู้ว่าทำไม..ถึงพูดกับลูกที่เริ่มโตไม่ได้แล้ว ทั้งที่ลูกเคยเป็นคนอ่านอนซอน่าย เดี่ยวนี้พูดกันดีๆ ไม่เคยเกิน ๑๐ คำ ก็ต้องขึ้นเสียงใส่ ส่วนลูกก็เถียงคำไม่ตกปาก ชอบทำท่าหงุดหงิดใส่พ่อแม่
- วันๆ ลูกเอาแต่นั่งดูทีวีไม่กินนอนฟังวิทยุอยู่ในห้องคนเดียว ไม่ยอมช่วยงานบ้าน ใช้ให้ทำอะไรก็พูดแต่คำว่า “เดี๋ยวก่อน” เห็นการแต่งตัว กิริยาท่าทางแล้ว ขวนให้หงุดหงิดขัดหูขัดตาไปหมด
- วันหยุดไม่เคยเห็นลูกอยู่บ้านได้ทั้งวัน แต่ก็รู้ว่าลูกไปไหน บางวันลูกก็ไม่กลับมาอนบ้าน ได้แต่ทำใจว่าช่างหัวมัน อย่าหาเรื่องเดือดร้อนเข้าบ้านก็แล้วกัน
- เริ่มสังเกตเห็นว่า ลูกสาวกลายเป็นคนไม่เรียบร้อย ชอบทำเสียงอะอะไววายวาย แต่งตัวเหมือนเด็กผู้ชาย พาเพื่อนผู้หญิงที่ลูกแนะนำว่าเป็นเพื่อนสนิทมานอนค้างที่บ้านบ่อยๆ

คู่มือเล่มนี้จะช่วยหาทางออกได้  
ถ้าคุณเป็นพ่อแม่ผู้ใหญ๋  
กำลังรู้สึกแบบนี้

 EXIT



- อึดอัด ไม่สบายใจ และอยากทำความเข้าใจว่าทำไมลูก หรือเด็กในครอบครัวถึงเปลี่ยนไปมาก ไม่เหมือนตอนเป็นเด็ก
- เห็นปัญหา... และอยากพูดคุยกับลูก หรือเด็กในครอบครัว แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร
- อยากรู้เรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ ของเด็กวัยรุ่น เพื่อจะได้คุยกับลูกหลานในบ้านได้
- อยากเล่าอดีตชีวิตสมัยวัยรุ่นของตัวเอง เพื่อเป็นข้อคิดให้กับลูกหรือเด็กในครอบครัว
- ไม่แน่ใจว่าความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศที่รู้มานั้น จะใช้สอนลูกหลานในครอบครัวได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับยุคนี้ไหม
- อยากรู้ว่าพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่เจอเรื่องที่ทำให้ “ปวดหัว” ทำนองเดียวกัน เขาหาทางออกแบบไหนกันบ้างถึงสามารถทำให้คนในบ้าน “หันหน้าเข้าหากัน” ได้

คู่มือเล่มนี้จะช่วยอะไรไม่ได้เลย  
ถ้าคนที่ เป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่  
คิดแบบนี้





- เชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างพ่อแม่กับลูก หรือผู้ใหญ่กับเด็กในครอบครัวนั้น ต้องแก้ด้วยการใช้ไม้แข็ง คือ “ดู ด่า ว่ากล่าว”
- คิดว่าทำอย่างไรก็ได้ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไปทันทีทันใด หรือ “ข้ามคืน”
- เชื่อว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องที่ต้องพูดคุยกันในครอบครัว เพราะจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก “เดี๋ยวถึงเวลาลูกก็รู้เองแหละ”
- เชื่อว่าการสอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบเป็นหน้าที่ของแม่ หรือของพ่อ คนใดคนหนึ่งเท่านั้น
- เชื่อว่า “ช่างเถอะ ปล่อยให้โรงเรียนจัดการก็แล้วกัน”

# ทำไมต้องคุยเรื่อง “เพศ” กันในบ้าน

จากผลสำรวจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น พบว่า

- คนที่เด็กและวัยรุ่นปรึกษาเวลามีคำถามเรื่องเพศ อันดับ ๑ คือ เพื่อนสนิท สูงถึงร้อยละ ๕๑ ตามมาด้วย พ่อแม่ ร้อยละ ๑๔ และ แฟน/คู่รัก ร้อยละ ๑๐ โดยพ่อแม่เป็นบุคคลที่เยาวชนคาดหวังว่า ควรมีบทบาทในการให้ความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องเพศมากที่สุดถึง ร้อยละ ๖๐ และยังเป็นบุคคลที่ต้องการจะไปปรึกษาด้วยมากที่สุด แต่ยิ่งอายุมากขึ้น เด็กจะไปปรึกษาเพื่อนสนิท และแฟนเพิ่มขึ้น โดยจะปรึกษาพ่อแม่และครูลดลง<sup>๑</sup>
- เด็กวัยรุ่นที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับพ่อแม่จะมีความสนใจในกิจกรรมทางเพศน้อยกว่าเด็กที่มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่น้อย หากความสัมพันธ์ระหว่างพ่อและลูกสาวมีความใกล้ชิดกันสูง ก็จะทำให้ลูกสาวมีความเสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามน้อยลง

---

<sup>๑</sup> ผลสำรวจเอแบคโพลล์เรื่องความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศของเด็ก และเยาวชนไทย กรณีศึกษา เด็กและเยาวชนไทยอายุ ๙ - ๑๘ ปี ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น ชลบุรี และสงขลา ระหว่างวันที่ ๒๗ มกราคม - ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

ยิ่งพ่อกับลูกสาวมีความเข้าใจกันมากขึ้น ก็สามารถลดความเสี่ยงทางเพศของเด็กสาวลงได้ เพราะฉะนั้น ยิ่งพ่อพยายามทำความเข้าใจและสนใจลูกสาวในช่วงวัยรุ่น ก็ยิ่งทำให้ลูกสาวมีความสนใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ลดลงมากเท่านั้น ทั้งยังทำให้ลูกสาวเข้าใจด้วยว่า การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามแบบไหนที่ยอมรับได้ และความสัมพันธ์แบบไหนไม่สมควร<sup>๒</sup>

---

<sup>๒</sup> ผลสำรวจจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์  
ในเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก



## ผลการสำรวจและสัมภาษณ์ความคิดเห็นของวัยรุ่น พบว่า<sup>๓</sup>

- ร้อยละ ๙๖.๘ ยืนยันว่าแม่คือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิต รองลงมาคือ พ่อ ญาติผู้ใหญ่ ครู และเพื่อน
- ร้อยละ ๔๖.๘ ยอมรับว่ามีความลับกับแม่ โดยเป็นเรื่องความรัก และการคบเพื่อนต่างเพศมากที่สุด

## เมื่อถามวัยรุ่นว่าต้องการให้แม่ปรับปรุงแก้ไขเรื่องใดมากที่สุด

ผลการสำรวจระบุว่า...

- ร้อยละ ๒๕.๙ ตอบว่า อยากให้แม่บ่นน้อยลง
- ร้อยละ ๑๘.๔ ต้องการให้แม่เชื่อใจ
- ร้อยละ ๑๖.๗ ต้องการให้แม่เข้าใจ

---

<sup>๓</sup> ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ สถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ทำการสำรวจและสัมภาษณ์ความคิดเห็นของวัยรุ่น ๑,๑๑๑ คน ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล เรื่อง "วัยรุ่นยุคใหม่คิดอย่างไรกับแม่" และเผยแพร่ผลการสำรวจเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๔๘



# เด็กเรียนรู้เรื่องเพศจากทุกที่ ยกเว้นจากพ่อแม่

เคยมีการถามเด็กนักเรียนชั้นมัธยมจำนวนเกือบห้าพันคนทั่วกรุงเทพฯ ว่า เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษาที่วัยรุ่นเรียนนั้น มาจากที่ไหนบ้าง เด็กๆ ตอบว่า

- ถ้าเป็นเรื่องอวัยวะเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เรียนรู้จากตำราเรียนและครูสอน
- ถ้าเป็นเรื่องความผิดปกติทางเพศ รู้จากหนังสือพิมพ์ ทีวี และเห็นจากเพื่อน ๆ
- สำหรับท่าทางร่วมเพศ ดูจากวีซีดีไปที่เวียนดูกันกับกลุ่มเพื่อน
- ส่วนเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความต้องการทางเพศ รู้จากเพื่อนนักเรียนด้วยกัน



สิ่งที่น่าสนใจคือ เกือบห้าพันคนนี้เรียนรู้เรื่องเพศจากพ่อแม่น้อยมาก โดยเฉพาะแต่ละหัวข้อ เด็กรู้จากพ่อแม่ไม่ถึงสิบคน บางคนบอกว่า เพศศึกษาเป็นเรื่องที่พ่อแม่ไม่สอน

# หากพ่อแม่ไม่ยากคุยกับลูก เพราะคิดว่า ลูกยังเด็กเกินไป

ผลสำรวจบอกว่า

- ในอังกฤษ เด็กผู้หญิง ๑ ใน ๖ คน เริ่มแตกเนื้อสาวเมื่ออายุย่าง ๘ ขวบ เทียบกับจำนวนเพียง ๑ ใน ๑๐๐ ของเด็กหญิงรุ่นก่อน และ เด็กผู้ชาย ๑ ใน ๑๔ คน ก็เริ่มนมแตกพานเมื่ออายุ ๘ ขวบ เทียบกับจำนวนเพียง ๑ ใน ๑๕๐ ของเด็กชายรุ่นก่อน<sup>๔</sup>
- เด็กหญิงและเด็กชายไทยเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์เร็วขึ้น โดยเด็กหญิง จำนวน ๓,๒๕๐ คน เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกอายุเฉลี่ย ๑๒ ปี ต่ำสุดคือ ๙ ปี ส่วนเด็กชายจำนวน ๒,๗๐๘ คน เริ่มมีฝันเปียก ครั้งแรกอายุเฉลี่ย ๑๓ ปี ต่ำสุดคือ ๘ ปี<sup>๕</sup>

---

<sup>๔</sup> ผลวิจัยเรื่อง “การศึกษาความรู้ เจตคติ ความเชื่อ และ พฤติกรรมทางเพศของ เยาวชนไทย” จากศูนย์วิจัย และพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี ๒๕๔๙

<sup>๕</sup> อ้างแล้ว



## หากพ่อแม่ไม่อยากคุยกับลูก เพราะคิดว่าสามารถ ควบคุมลูกให้อยู่ในสายตา



ผลสำรวจว่า

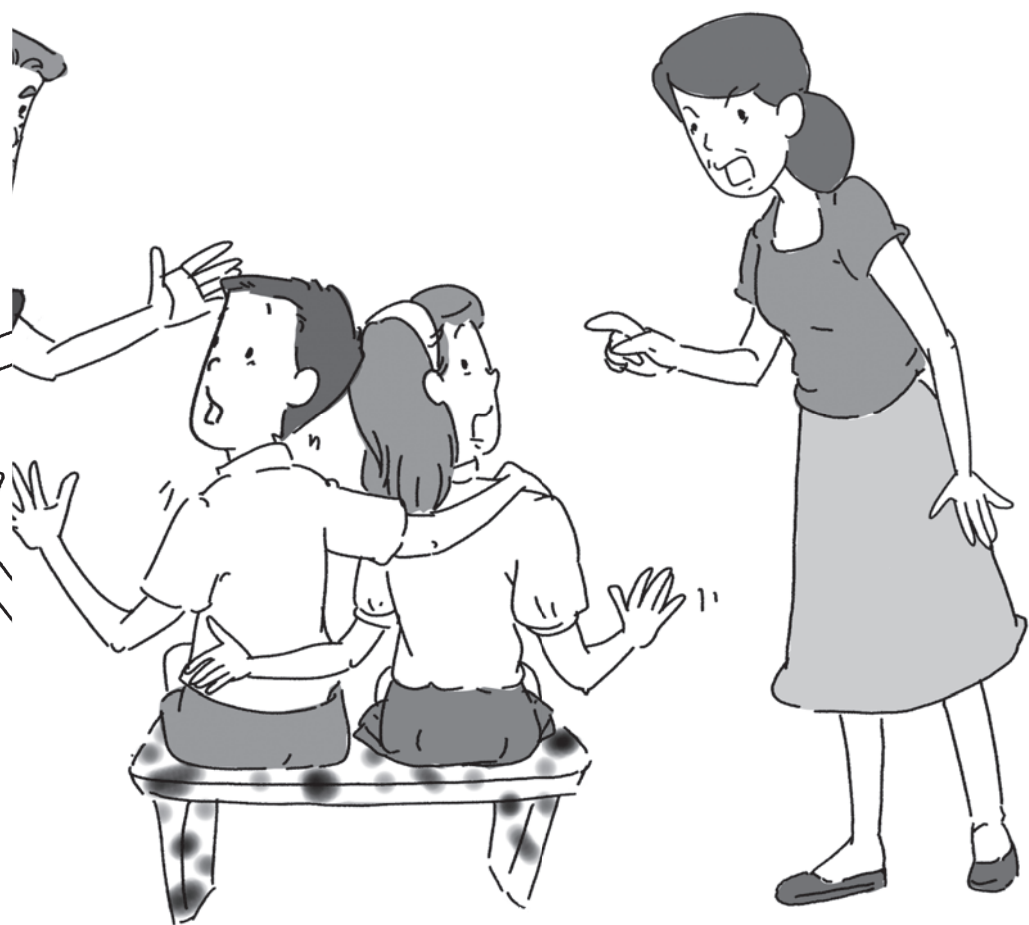
- เด็กกว่าร้อยละ ๖๐ เคยดูภาพ/คลิปโป๊ทางอินเทอร์เน็ต (สถานการณ์อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อเยาวชน, ๒๕๔๙)
- กิจกรรมที่เยาวชนทำในช่วงปิดเทอม ๓ อันดับแรกคือ ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อดูภาพโป๊ ร้อยละ ๕๓.๘ ดูวีซีดีเอ็กซ์ ร้อยละ ๔๑.๕ และมีเพศสัมพันธ์กับแฟน ร้อยละ ๒๙.๑ (เอแบคโพลล์, เมษายน ๒๕๔๘)
- วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมากกว่าร้อยละ ๒๐ เคยนัดพบกับคนแปลกหน้า และเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนรู้จักผ่านการแชททางอินเทอร์เน็ต (กรมสุขภาพจิต, ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๒)

# หากพ่อแม่ไม่ยากคุยกับลูก เพราะกลัวชี้โพรงให้กระรอก

## ผลสำรวจว่า

- สื่อที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มวัยรุ่น ร้อยละ ๖๙ คือ มือถือ ร้อยละ ๓๘ คือ อินเทอร์เน็ต และร้อยละ ๓๑ คือ ทีวี  
(กรมสุขภาพจิต, ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๒)
- วัยรุ่นไทยเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจากอินเทอร์เน็ตมากเป็นอันดับ ๑ (ดูเร็กซ์โพลล์)
- ร้อยละ ๑๐ ของนักเรียนที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วบอกว่า แรงผลักดันที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์คือ ภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเรื่องเพศ สื่อลามกในเว็บไซต์และวีซีดี  
(เอแบคโพลล์, กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)
- วัยรุ่นหญิงมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก/เพื่อนสนิท ร้อยละ ๗๔.๒ (กองระบาศ สำนักรงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข)
- วัยรุ่นชายมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก/เพื่อนสนิท ร้อยละ ๗๑.๒ และมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการ ร้อยละ ๑๙.๑ (กองระบาศ สำนักรงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข)







ยังไม่รู้จัก  
เพื่อนหนูเลย  
ก็มันซะแล้ว...



ทำไมเลือกคบเพื่อนแบบนี้...  
คบคนพาล พาลพาไปหาผิดนะ  
รู้มั๊ย?

## ความคิดของเด็ก กับ ผู้ใหญ่



ใครๆ ก็แต่ง  
แบบนี้ทั้งนั้น  
แล้วหนูก็ไปบ้านเพื่อน  
ไม่ได้ไปเที่ยว  
สักหน่อย

แต่งตัวแบบนี้  
ออกจากบ้านได้ไง!!!  
ไม่ดูขำบ้างเหรอ!!  
โดนข่มขืนทุกวัน





# ในเรื่อง “รักๆ ใคร่ๆ”



# เด็กเรียนรู้เรื่องเพศ

เมื่อลูกยังเล็ก พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุด เพราะสิ่งที่พ่อแม่พูดและทำ ลูกจะจดจำลอกเลียนแบบ ดังนั้น เวลาที่ใครคุยเรื่อง “ในมุ้ง” แล้วคุณพูดว่า “ทุเรศ ลามก” ลูกก็เรียนรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ห้ามพูดกับพ่อแม่ แต่สำหรับวัยรุ่นที่กำลังอยากรู้ อยากลอง และความต้องการทางธรรมชาติที่เรียกร่อง ทำให้ยากจะหักห้ามความอยากรู้อยากลองในเรื่องนี้



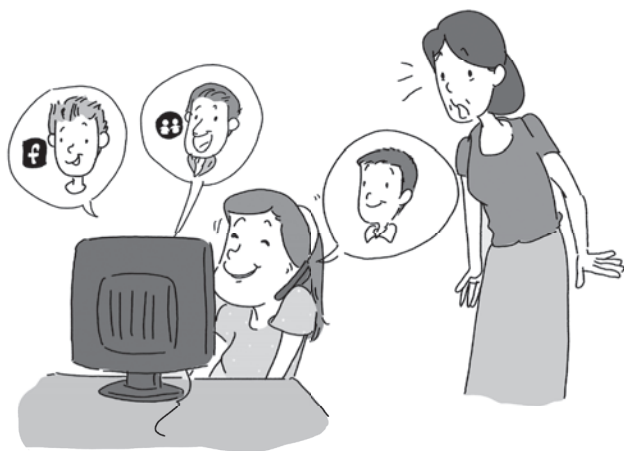
# จากแบบอย่างของผู้ใหญ่

เมื่อพ่อแม่คือคนที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกในตอนที่ยังเล็ก วัยเด็กจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการสอนให้ลูกรู้จักเข้าใจเรื่องเพศ ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น เมื่ออยู่กับลูก ก็แสดงความรักด้วยการกอดลูก เวลาบ้วนข้าวบ้วนน้ำ ก็ใช้น้ำเสียง สีสหน้า เพื่อให้ลูกมั่นใจว่าลูกปลอดภัยเมื่ออยู่กับคุณ

เหล่านี้คือตัวอย่างของการแสดงออกเพื่อสร้างความอบอุ่นทางจิตใจให้แก่ลูก การทำเช่นนี้จะส่งผลต่อการเรียนรู้เรื่องเพศเมื่อลูกโตเป็นวัยรุ่น

ถ้าคุณกำลังนึกในใจว่า “โธ้ย ไม่มีเวลามาทำอะไรแบบนี้หรอก แค่หาเงินมาเลี้ยงให้ลูกโตก็แทบแย่แล้ว” ลองถามตัวเองต่อว่า “แล้วปล่อยให้ลูกไปเจอปัญหา จากนั้น ฉันนี่แหละที่ต้องตามไปแก้ปัญหาคอนลูกโตเป็นวัยรุ่นใช้ไหม”





## ก่อนจะสอนให้ลูกปลอดภัย พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ต้องรู้ใจตัวเองก่อน

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและทัศนคติ ถ้าลองถามคนในบ้าน คนข้างบ้าน คนขายข้าวหน้าปากซอย ว่าวัยรุ่นสมควรมีแฟนเมื่อไหร่ ควรคบกันอย่างไร ก็จะได้คำตอบที่ต่างกัน เพราะแต่ละคนมีความคิดเห็นและความเชื่อที่แตกต่าง เรื่องเพศจึงเป็นเรื่องตัดสินใจยากว่าสิ่งไหนถูก-ผิด ดี-เลว

ดังนั้น ก่อนจะเริ่มสอนพูดคุย “เรื่องเพศ” กับลูกหรือเด็กในบ้าน พ่อแม่ผู้ใหญ่ต้องตอบตัวเองให้ได้ก่อนว่าความเชื่อหรือทัศนคติของเราในเรื่องนี้เป็นอย่างไร ยึดถือความเชื่อตัวเองมากขนาดไหน และความเชื่อความคิดนั้นยังเหมาะสมจะเข้ากับสังคมยุคนี้หรือไม่ อย่างไร

# ลองมองเรื่องเพศมุมใหม่

## เริ่มจากยอมรับว่า เรื่องเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ

พ่อแม่หลายคนอาจยังจำความรู้สึกเมื่อสมัยที่เห็นลูกจับจิมจับจู เล่นตอนเพิ่งเริ่มหัดพูด หัดเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายใจ บางคนแสดง อากาการดูว่า ตีมือลูก เพราะเชื่อว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะสมไม่งาม ไม่สมควรทำ

นักจิตวิทยายืนยันว่า เด็กทุกคนที่ยังไม่รู้จักหรือเพิ่งจะรู้จัก ความ ล้วนมีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น และมีความสุขเมื่อได้จับอวัยวะเพศ ของตัวเอง การห้ามไม่ให้ลูกจับต้องอวัยวะเพศเท่ากับเป็นการปลูกฝัง ความเชื่อของผู้ใหญ่ให้เด็กเห็นว่า เรื่องเพศคือเรื่องลามก สกปรก

**พ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่อยากเข้าใจ อยากคุยเรื่องเพศกับลูก กับ เด็ก จำเป็นต้องเปลี่ยนความเชื่อตัวเองให้ได้ก่อนว่า เรื่องเพศเป็น เรื่องธรรมชาติ เพื่อจะได้ถ่ายทอดความเชื่อที่ถูกต้องให้ลูก ให้เด็ก ในบ้าน**

ถ้าเราอยากให้ลูกปลอดภัย ไม่ท้อง ไม่ทำใครท้อง ระหว่างที่ยังเรียนหนังสือไม่จบ หรือไม่เป็นโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ เราก็ต้องทำให้ลูกมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการป้องกันตัวอย่างถูกวิธี ซึ่งก็แปลว่าเราต้องให้แนวทางแก่ลูกในการ ปฏิบัติตัว เพื่อให้ลูกเกิดความไว้วางใจใน ตัวเรา โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ ซึ่งเป็นเรื่องที่คุยยาก และหลายคนอาจ ไม่คุ้นเคย





## การสอนลูกเรื่องเพศ ทำให้เขารู้สึกไว้วางใจ และกล้าพูด

เมื่อพูดถึงเรื่องเพศ หลายคนเข้าใจว่าเป็นเรื่องการร่วมเพศ แต่เรื่องเพศหมายรวมถึงความเชื่อ ความคิด และพฤติกรรมของ ผู้หญิง ผู้ชาย เกย์ กะเทย ทอม ดี้ ทั้งยังหมายถึงความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ความเชื่อ ทักษะคิด และพฤติกรรมของเราจะเปลี่ยนไปตามวัย และประสบการณ์ชีวิตที่มากขึ้น

เรื่องเพศจึงไม่เพียงเกี่ยวข้องกับการมีจู๋หรือมีจิม แต่ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อ สังคมและวัฒนธรรมที่มากำหนดการปฏิบัติตัวและทัศนคติของเราด้วย

การเรียนรู้เรื่องเพศในวัยเด็กจึงเป็นรากฐานที่สำคัญและส่งผลต่อการให้คุณค่า มุมมอง การตัดสินใจ และการเลือกใช้ชีวิตทางเพศของแต่ละคน

ธรรมชาติของร่างกายจะเรียกร้องให้วัยรุ่นมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศมากกว่าวัยอื่นๆ แม้เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่อธิปไตยของสังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งเปลี่ยนไปจากสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ และเฟซบุ๊ก มีส่วนทำให้ลูกได้รับข้อมูลข่าวสารในเรื่องเพศได้เร็วยิ่งขึ้น

การคุยกับลูกในเรื่องเพศแบบต่างเปิดใจ รับฟัง เข้าใจกัน เป็นเรื่องที่มีค่ายิ่ง เพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้ลูกต้องแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามลำพัง การพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศนั้น ยิ่งพูดเร็วเท่าไร ลูกก็จะปลอดภัยมากขึ้น แต่การพูดคุยจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจกันก่อน พ่อแม่ต้องทำให้ลูกเชื่อก่อนว่าเขาสามารถแลกเปลี่ยนความเห็น โดยที่พ่อแม่รับฟัง ไม่ด่วนตัดสินหรือห้ามปรามตำหนิความคิดเห็นของเขา





## กล้าตอบ คำถามลูก อย่างหลีกเลี่ยง หรือเจียบเจย

คำถามทำนองนี้ คุณตอบว่าอย่างไร

“จุดสุดยอดคืออะไร”

“ทำไมแม่มีนม แล้วพ่อไม่มีละ”

“ผู้หญิงช่วยตัวเองได้ไหม ทำยังไง”

“ทำไมขนหนุมนั้นแข็งไม่นุ่ม คนอื่นเป็นเหมือนกันไหม”

พ่อแม่มักคิดว่า คำถามพวกนี้ เป็นเรื่องที่ไม่ควรตอบ หรือกลัวว่า ถ้าตอบไปแล้วทำให้เด็กอยากรู้มากขึ้น พ่อแม่หลายคนจึงใช้วิธีปฏิเสธ ป้ายเบี่ยง เช่น

“ถามแบบนี้เพราะอยากลองใช้ไหม”

“อย่าถามมากนักได้มัย รำคาญ”

“ไม่ใช่เรื่องของเด็ก”

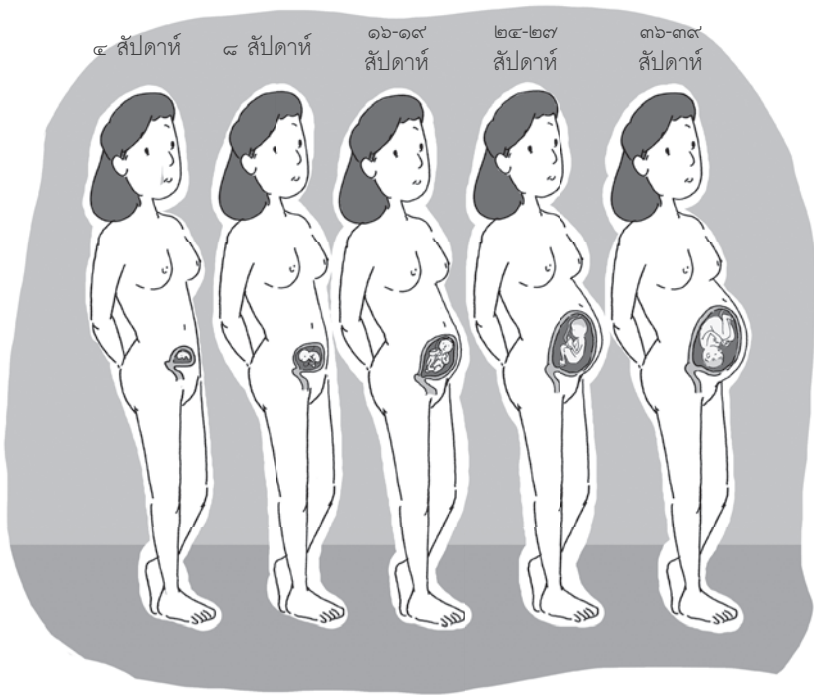
“โตเมื่อไหร่ก็รู้อเองแหละ จะรู้ไปทำไม”

คำตอบแบบนี้ ทำให้เด็กเข้าใจว่า เรื่องที่เขาถามเป็นเรื่องไม่ดี แต่ไม่ได้ทำให้ความสงสัยหรืออยากรู้อหมดไป และจะทำให้เขาไปหาคำตอบจากแหล่งต่างๆ ที่อาจทำให้ลูกรู้มีความเสี่ยงมากขึ้น

พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้ ยอมรับและตอบคำถาม ลูกอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่แสดงอาการรังเกียจ ขยะแขยง หรือเห็นเป็นเรื่องตลก ตอบให้ตรงกับวัยของลูก ถ้าลูกรู้จัก ก็ตอบตรงๆ สั้นๆ ว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ หรือเปรียบเทียบกับสิ่งของรอบตัวที่เด็กในวัยเล็กรู้จัก ถ้าลูกโตพอสมควรก็อธิบายให้ยาวขึ้น ด้วยคำง่าย ๆ

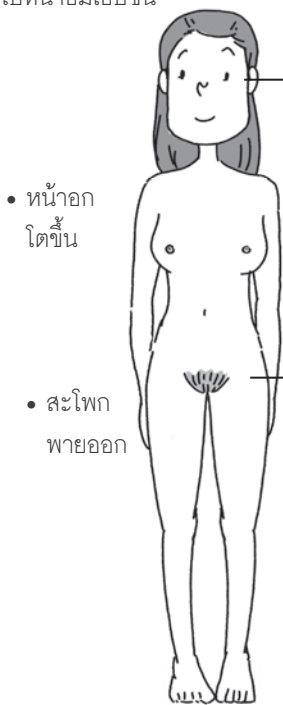


# มองหาสิ่งที่จะช่วยให้คุณกับลูก คุยกันง่ายขึ้น



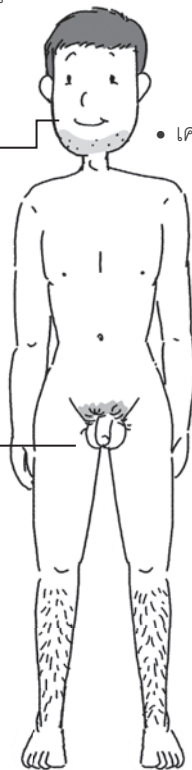
วิธีง่ายๆ ที่ช่วยให้คุณคุยกับลูกเมื่อถูกถามว่า “ลูกเกิดมาจากไหน” คือ การใช้ภาพอธิบาย

- ส่วนสูง น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น ร่างกายจะอวบขึ้น
- ไบโหนดอ้อมเิบขึ้น



หญิง

- ผิวหนังจะเป็นมัน ปริมาณเหงื่อจะมากขึ้น และมีสิ่วขึ้น



ชาย

ภาพวาดที่มีคำอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยสาววัยหนุ่ม จะช่วยพ่อแม่ที่ไม่กล้าคุยเรื่องเกี่ยวกับอวัยวะเพศกับลูก พูดกับลูกง่ายขึ้น

# พยายามเป็นพ่ಾಯกามลูกก่อน โดยใ้การ “จวยโอกาส”

เช่น หยิบเรื่องมาจากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ หนังสือขงนาละครทีวี รายการสัมภาษณ์ชีวิตคนดัง เพลงที่กำลังเปิดกันทั่วบ้านทั่วเมือง และถามด้วยน้ำเสียงปกติ ทำทางสบายๆ เช่น

“ดูละครเรื่องทีจบไปเมื่อกี้ แล้วคิดยังงั้ ตอนทีมีฉากผู้ชายกับผู้หญิงนอนแก้ผ้าด้วยกันบนเตียงนะ”

ตัวอย่างคำถาม เพื่อเริ่มต้น...

“หนุ่มนี้ พ่อเห็นมีข่าวลงหนังสือพิมพ์บ่อยๆ ว่า พวกเขาวิ่งร่อนชอบไปมั่วสุมตามห้องน้ำในห้าง จริงหรือเปล่าลูก เพื่อนๆ เขาคุยเรื่องนี้กันว่าไงบ้าง”

“แม่ปวดหลังจัง สงสัยใกล้จะมีเมนส์ เออ... หนูเคยได้ยินไหมว่า เมนส์คืออะไร”

“เป็นหนุ่มแล้วนะเรา

เห็นมีสาวโทรมาบ่อยๆ  
ไม่ยอมเลิกให้ฟังมั่งเธอ”



มีแม่เพียงร้อยละ ๒๐ ใช้ประโยชน์ขึ้นขมยินดี  
กับลูก ขณะที่ร้อยละ ๘๐ พุดคุยกับลูก  
ด้วยประโยคทางลบ เช่น คาดคั้น  
กล่าวโทษ ว่าร้าย ทำให้เด็กฝังใจ



## ถ้าคุยแล้ว รู้สึกอึดอัด หงุดหงิด จะทำไง..?

เมื่อถามลูกที่กำลังเป็นวัยรุ่นว่าคิดอย่างไรกับ  
ข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ แต่ลูกไม่ตอบ คุณก็อาจพูดสั้นๆ แค่ว่า  
“ความจริงก็เป็นเรื่องธรรมชาตินะ เวลาคนเรารักกัน ก็อยาก  
แสดงออก คนที่เป็นผู้ใหญ่เขาก็ทำกัน”

ถ้าลูกทำท่าสนใจ หรือซักถาม จึงคุยต่อ แต่ถ้าลูกเงิบ ทำท่า  
ไม่สนใจ ก็ไม่จำเป็นต้องคาดคั้นลูก เพียงแค่ทำให้รู้ว่าที่คุณถามเพราะ  
เป็นห่วง และ **คุณพร้อมเสมอที่จะคุยให้คำปรึกษาในเรื่องนี้ถ้าลูกมี  
ปัญหา**

ถ้าเจอคำถามที่ทำให้คุณรู้สึกอึดอัด ไม่กล้าตอบ ขอให้บอกลูก  
ไปตรงๆ ว่า “ตอบไม่ได้ แต่จะไปถามคนที่รู้ให้” หรืออาจจะขอร้อง  
ญาติพี่น้องที่สนิทกับลูกให้เป็นคนตอบคำถามให้

ถ้าลูกถามในตอนที่คุณกำลังเหนื่อย หงุดหงิด หรืออารมณ์เสีย  
มาจากนอกบ้าน อย่าทำเสียงตะคอก หรือตวาดใส่ลูก แต่ให้บอกกับ  
ลูกตรงๆ ว่า “เหนื่อย กำลังอารมณ์ไม่ดี ขอนั่งเงิบๆ สักพัก เก็บไว้  
ตอบพรุ่งนี้แล้วกัน อย่าลืมห่วงด้วยล่ะ”

# ๑๐๐

## พ่อแม่ในฝันของคุณ

๑. พ่อแม่ที่ไม่ชุดคัยเรื่องเก่าล้าสมัยมาพูดไม่รู้จบและไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น
๒. พ่อแม่ที่คอยดูแลให้ลูกมีระเบียบวินัย แม่ลูกจะทำท่าว่าไม่อยากให้พ่อแม่มาอยู่ยามกับห้อง ข้าวของที่เลอะเทอะ รกรุงรัง แล้วก็กระปัดกระเปียดทุกครั้ง ที่พ่อแม่บ่นว่า
๓. พ่อแม่ที่ไม่ตามใจลูกมากเกินไป แม่ลูกจะหงุดหงิดทุกครั้ง ที่พ่อแม่ไม่อนุญาตให้ออกไปเที่ยว หรือทำอะไรตั้งใจ
๔. พ่อแม่ที่คุยกับลูก ฟังลูก และไว้วางใจปรึกษาหารือเรื่องต่างๆ ด้วย ลูกจะหันหน้าหนี ถ้าพ่อแม่เป็นฝ่ายพูดฝ่ายเดียว
๕. พ่อแม่ที่ไว้ใจ เชื่อมั่นลูก ไม่เข้าซี่ ยินดีรับฟัง และพ่อแม่ก็สามารถบอกเหตุผลของตัวเอง โดยไม่ใช้คำรุนแรง หยาบคาย



๖. พ่อแม่ที่บอกรักให้ได้ยินบ่อยๆ รักทั้งคำพูดและการกระทำ ไม่เอาแต่บ่นว่า
๗. พ่อแม่ที่ให้ลูกตัดสินใจด้วยตัวเองบ้างแม้จะผิดพลาด เพื่อให้ลูกเรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่ก็ไม่ทิ้งขว้างผลักไสลูก ยังคอยชี้ผิดชี้ถูก และเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย
๘. พ่อแม่ที่ชมลูกเมื่อเห็นลูกทำดี ลูกจะได้มีกำลังใจทำต่อไป
๙. พ่อแม่ที่ส่งเสริมลูกให้ทำในสิ่งที่ลูกชอบ ลูกรัก โดยไม่มองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ
๑๐. พ่อแม่ที่ใช้เวลากับลูก ทำสิ่งที่ลูกชอบ เช่น ยอมอดทนฟังเพลงๆ เดียวกับลูกได้โดยไม่วิจารณ์เสียๆ หายๆ



# การดูด่า บ่น ห้าม โวยวาย ไม่ทำให้ลูกเลิกยุ่งเกี่ยวกับ เรื่องเพศ

แต่อาจทำให้ปัญหายิ่งหนักมากขึ้น เมื่อลูกคุยกับพ่อแม่ไม่ได้  
เนื่องจากพ่อแม่ใช้แต่อารมณ์ ทำให้ลูกต้องหาทางแก้ปัญหาตาม  
แบบของตัวเอง ซึ่งเขาอาจเลือกทางออกที่เป็นการทำร้ายตัวเอง



เจอประโยคแบบนี้ ไม่ใช่แค่คนเป็นพ่อแม่ที่เบื่อกู๊ด คนเป็นลูกก็เบื่อกู๊ด

“จะไปไหนอีกแล้ว บ้านช่องอยู่ไม่เป็นเล่นนะ”

“วันๆ ฉันไม่เห็นแกทำอะไร นั่งทำอะไรเฉยๆ ไม่หัดดูหนังสือหนังหาบ้าง”

“เพื่อนฝูงนะ ทำไมไม่รู้จักหัดเลือกคบที่ดีๆ มั่ง คบแต่ที่เลวๆ แบบนี้ คงพากันได้ดีหรอก”

“ช่วยกันบ้างสิ งานบ้านนะ ไตจนหมาเลียตุ๊ดไม่ถึงแล้ว ยังต้องให้พ่อแม่ทำให้อีก”

“ใครโทรมานะ โทรเข้า โทรเย็น คุณที่เป็นชั่วโมง ว่างมากใช่มั้ย”



## พูดกับลูกดีๆ



เมื่อต้องการคุยกับลูก อยากรู้สาเหตุว่าทำไมลูกกลับบ้านดึก หายไปทั้งวัน หรือเอาแต่เก็บตัวเงียบ

- อย่าคิดเอาเองว่าลูกจะต้องไปทำอะไรไม่ดี
- อย่าดักคอลูกด้วยการพูดจาถากถางประชดประชัน
- อย่าตั้งคำถามว่า “ทำไม” ตลอดเวลา

# ควรเริ่มด้วยประโยค ที่ทำให้ลูกรู้ว่าคุณเป็นห่วงลูก

ถ้าลูกกลับบ้านช้า ประโยคแบบที่ลูกอยากได้ยินจากคนเป็นพ่อแม่  
“เป็นไง เหนื่อยมั๊ย วันนี้กลับดึกจังนะลูก”  
“การบ้านเยอะหรือ ถึงได้กลับมาช้า เป็นห่วงแม่แน่”

ถ้าลูกเก็บตัวเงียบขรึมผิดปกติ ประโยคแบบที่ลูกอยากฟังจาก  
ปากพ่อแม่

“ดูท่าทางเหนื่อยๆ นะ เรียนหนักไหม การบ้านเยอะหรือเปล่า”  
“กินข้าวน้อยจัง ไม่สบายหรือเปล่า”  
“อยู่แต่ในห้องทั้งวัน เมื่อคืนนอนดึกหรือ”



# แบบทดสอบสำหรับพ่อแม่

ลองถามตัวเองว่าเพราะอะไร ประโยคเหล่านี้จึงทำให้ลูกไม่  
อยากพูดคุยกับพ่อแม่

เออ ถ้าเกิดปัญหาขึ้น ก็อย่ามาให้พ่อ/แม่แก้ให้แล้วกัน

ทำไมขี้เกียจ เหลวไหลแบบนี้ บอกก็หนแล้วเรื่องให้รู้จักเก็บกวาดห้อง  
ให้สะอาด

กล้าดียังไงเอาเงินที่พ่อแม่หาให้ เอาไปเลี้ยงไปเที่ยวกับแฟน ทั้งที่  
ตัวเองยังไม่มีปัญญาหาเงินเอง

ถึงเวลาก็รู้เองแหละ ไม่ต้องถาม

จะบ้าหรือเปล่า เป็นผู้หญิงใส่กระโปรงสั้นจู้จู้แบบนี้ แล้วจะออกไป  
ข้างนอกได้อย่างไร

ทำเป็นรู้ดี ว่าอะไรก็เจียงตลอด

ทำไมเพิ่งกลับ ไปไหนมาไหน ไม่เคยบอกกล่าวกันเลย

บ้านช่องอยู่ไม่เป็นเลย งานบ้านก็ไม่เคยช่วยทำ

อย่าให้รู้เขี้ยวว่าโกหก

พ่อไม่สนใจหรอกว่าเพื่อนลูกจะทำอะไรกันบ้าง แต่ลูกห้ามทำ

## ประโยคเหล่านั้น พูดเมื่อไหร่ ก็ทำให้ลูกรู้สึกถูก “ตำหนิ”

เพราะเป็นการใช้ถ้อยคำรุนแรง แสดงท่าที น่าเสียดาย อารมณ์ ที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกไม่ดี หรือรู้สึกว่าถูกกล่าวหาไปแล้ว โดยไม่ได้ต้องการคำอธิบาย เช่น

- ใช้คำพูดจับผิด ใช้คำพูดดักคอ ใช้ประโยคคำสั่ง เช่น “บอกมานานแล้ว...” “อย่าให้รู้เขียว...”
- ใช้การถามนำ ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายอธิบาย เช่น ประโยคที่ลงท้ายว่า...ใช่หรือเปล่า
- ท่าที กิริยาอาการแสดงออกชัดเจนว่า “ไม่ยอมรับฟัง”
- ทั้งหมดข้างต้น ทำให้ไม่เกิด “การพูดคุย” เพราะผู้พูดคุยยึดกุมการพูดไว้ฝ่ายเดียว ลักษณะของการใช้คำพูดและการแสดงออกทำให้อีกฝ่ายไม่กล้าสื่อสารหรือบอกความจริง

## คำพูดอย่างไร ลูกจึงจะรับฟัง

ลองใช้คำพูดที่เปิดโอกาสให้มีการพูดคุย ได้ต่อบกัน และควบคุม น้ำเสียงให้ “รุ่มหู” รวมทั้งแสดงสีหน้า สายตาน้ำเสียง ที่ชวนให้อยากสนทนาด้วย



## การสื่อสารสองทาง คือ

- ใช้คำพูดที่แสดงความห่วงใย

“แม่เสียใจที่เห็นลูกใช้เงินเปลือง ลูกรู้ไหมว่าเงินทองเป็นของหายาก แม่เหนื่อยมากกว่าจะหามาให้ลูกใช้ได้”

“พ่อไม่สบายใจเลยที่ลูกใช้เงินแบบนี้ มีปัญหาอะไรบอกได้ไหม”

แทนการพูดว่า :

...กล้าดียังไงเอาเงินที่พ่อแม่หาให้ไปเลี้ยงไปเที่ยวกับแฟน ทั้งที่ตัวเองไม่มีปัญหาหาเงินเอง...



- ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้โอกาสอีกฝ่ายตอบแบบอธิบาย หรือเปลี่ยนจากประโยคบอกเล่า เป็นคำถาม เพื่อเปิดให้มีการพูดคุย เช่น

“ไหนลองบอกเหตุผลให้ฟังหน่อยว่าทำแบบนั้นเพราะอะไร”

“พ่ออยากรู้ว่าอะไรทำให้เกิดแบบนั้น”

แทนการพูดว่า :

...เฮอ ถ้าเกิดปัญหาขึ้น ก็อย่ามาให้พ่อ/แม่แก้ให้แล้วกัน...

- ใช้คำพูดที่บอกความต้องการชัดเจนว่าผู้พูดต้องการเห็นพฤติกรรมอะไร เช่น

“ถ้าจะกลับบ้านดึก ต้องโทรบอกก่อนล่วงหน้า แม่จะได้ไม่ต้องเป็นห่วง”

“ลองบอกสิว่าอยากให้พ่อแม่ทำยังไงกับเรื่องที่คุณไม่โทรมาบอกล่วงหน้าว่าจะกลับบ้านดึก”

แทนการพูดว่า :

...ทำไมเพิ่งกลับ ไปไหนมาไหน ไม่เคยบอกกล่าวกันเลย...

- ให้เหตุผลที่ชัดเจนเมื่อไม่เห็นด้วยกับการกระทำของอีกฝ่าย เช่น

“พ่อแม่สบายใจที่เห็นลูกแต่งตัวแบบนี้ ลูกกำลังจะไปไหนเล่าให้พ่อฟังก่อน”

แทนการพูดว่า :

...จะบ้าหรือเปล่า เป็นผู้หญิงใส่กระโปรงสั้นจูดู้แบบนี้ แล้วจะออกไปข้างนอกได้อย่างไร...

- ขอความเห็นจากอีกฝ่ายว่าต้องการเห็นทางออกอย่างไรบ้าง เช่น

“ถ้าจะทำให้ลูกกลับบ้านออกพ่อตรงๆ ว่าไปทำอะไรมาลูกอยากให้พ่อทำด้วยยังไง”

แทนการพูดว่า :

...อย่าให้รู้เขี้ยวว่าโกหก...

# ฟังลูกพูดบ้าง

- เด็กๆ มักบ่นว่า พ่อแม่ไม่เคยฟังว่าเขามีปัญหาอะไร ขอบบ่น ด่า แต่เรื่องซ้ำๆ ซากๆ แต่กลับว่าลูกว่า “พูดเท่าไรก็ไม่ฟัง”
- การที่ลูกไม่ฟัง ก็เพราะพวกเขาารู้สึกว่าพ่อแม่ไม่ได้พูดหรือสั่งสอน ด้วยการให้ความรู้ หรือบอกเล่าเรื่องราว แต่เป็นการ “ใช้อารมณ์ลงกับลูก”

ถ้าคุณรู้สึกเหนื่อยหน่าย ที่ต้องพูดเรื่องเดิมๆ กับลูก คุณอาจต้องกลับมาลองคิดว่า...

- เคยถามลูกบ้างหรือเปล่าว่าทำไมไปเพราะอะไร
- เมื่อถามแล้ว คุณหยุดฟังคำตอบจากลูกหรือยัง ก่อนที่จะรีบตำหนิด่าใส่ลูก
- ให้เวลาลูกบ้าง เมื่อถามแล้วลูกเงียบ อย่าคิดว่าการที่ลูกอึ้งเป็นการปิดบัง ลูกอาจกำลังคิดว่า จะพูดกับคุณอย่างไรเพื่อให้คุณเข้าใจ และไม่โกรธ ไม่ดุด่าเขา



# แบบสำรวจ คุณเป็นพ่อแม่ที่ทำให้

คุณคิดว่าตัวเองทำเรื่อง ต่อไปนี้กับลูก	ทำสม่ำเสมอ	ทำแต่ ไม่บ่อย	นานๆ ทำสักครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
๑. คุณแสดงให้เห็นว่าคุณเคารพ การตัดสินใจของลูก				
๒. คุณแสดงให้เห็นว่าคุณเชื่อมั่นว่า ทุกปัญหาล้วนมีทางออก				
๓. คุณแสดงให้เห็นว่าคุณมั่นใจว่า คุณยินดีรับฟังลูกทุกเรื่อง แม้จะเป็นเรื่องที่คุณไม่เห็นด้วย ลูกก็สามารถคุยกับคุณได้				
๔. คุณแสดงให้เห็นว่าคุณรู้ว่าคุณสำคัญ ในการพูดคุยกัน ระหว่าง คุณกับลูก คือ การรับฟัง				
๕. คุณไม่รีบบอกลูกว่าคิดอย่างไร กับเรื่องที่เกิดขึ้น แต่จะเป็น ฝ่ายเริ่มถามลูกก่อนว่า ลูกคิดอย่างไร				
๖. คุณตอบคำถามลูกตรงไปตรงมา โดยไม่ทำให้ลูกรู้สึกว่าเป็นคำถาม ที่ตลก ไร้สาระ หรือไม่เข้าท่า				

# ลูกรู้สึกว่ “คุยได้ ถามได้” หรือเปล่า

คุณคิดว่าตัวเองทำเรื่อง ต่อไปนี้กับลูก	ทำสม่ำเสมอ	ทำแต่ ไม่บ่อย	นาน ๆ ทำสักครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
๗. คุณดักเตือนลูกตรงๆ เมื่อคุณ ไม่พอใจในการกระทำของ ลูกเรื่องใด โดยไม่ต่อความยาว สาวความยืดถึงเรื่องอดีต หรือนิสัยของลูก				
๘. คุณแสดงให้เห็นว่าคุณรู้ว่ ความผิด คือบทเรียนที่มีค่าของชีวิต ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ				
๙. เมื่อคุณรู้สึกอายหรืออึดอัด ที่ต้องตอบคำถามบางคำถาม ของลูก คุณกล้าบอกลูกตรงๆ ว่าคุณอายไม่กล้าพูด				
๑๐. คุณพูดคุย หยอกล้อ หัวเราะกับ เรื่องตลกที่ลูกเล่า				

## วิธีการให้คะแนน

ทำสม่ำเสมอ	= ๔	ทำแต่ไม่บ่อย	= ๓
นาน ๆ ทำสักครั้ง	= ๒	ไม่เคยทำเลย	= ๑



## เคล็ดลับในการแสดงออก กับลูกวัยรุ่น

- เป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ลองคิดถึงเมื่อครั้งที่คุณเป็นวัยรุ่น พยายามเอาใจวัยรุ่นมาใส่ใจเรา เตือนตัวเองไว้ว่า “ฟังลูกก่อนสิ”
- คิดให้ดีกว่าก่อนว่าถ้าแสดงออกกับลูกไปอย่างนั้น จะส่งผลให้เกิดอะไรตามมาบ้างกับความสัมพันธ์ของเรากับลูก อย่าลืมนึกถึงความใกล้ชิด ความไว้วางใจเป็นสิ่งสำคัญมากและจะช่วยให้ลูกปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงได้
- ยอมรับว่าบางครั้งเราก็ทำเกินไป ลองสงบสติอารมณ์ และเข้าไปคุยกับลูกใหม่ด้วยน้ำเสียง ท่าทีที่อ่อนโยนขึ้น และถ้าสามารถพูดขอโทษลูกได้ ก็บอกให้ลูกรู้
- ให้ลูกมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง เพื่อให้ลูกได้ทบทวนถึงเรื่องที่เกิดขึ้น
- มองหาเพื่อน ญาติพี่น้อง คนข้างๆ ที่เข้าใจเรา เพื่อปรับทุกข์เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือหงุดหงิดกับพฤติกรรมลูก และเรียนรู้จากคนเหล่านั้นว่าเขามีวิธีการจัดการกับความหงุดหงิดอย่างไร

# การปรับตัวของพ่อแม่ เมื่อเจอลูกวัยรุ่น

การพูดคุย หรือการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา จะช่วยสร้างสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก

การพูดกับลูกในเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ หรือแม่กระทั่งเพศสัมพันธ์น่าจะอยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่ใช่การสั่งสอน หรืออบรมพ่อแม่อาจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตัวเองเมื่อตอนเป็นเด็กๆ ให้ลูกฟัง เพราะลูกชอบที่จะฟังเรื่องราวจากพ่อแม่ของตน เพราะเขาสามารถตั้งคำถาม ทำความเข้าใจได้ง่ายกว่า

การชวนลูกคุยในเรื่องของความฝัน ความหวัง เป้าหมายในชีวิต ก็สำคัญกับการเลือกเส้นทางเดินของลูกไม่แพ้กัน เพราะการที่ลูกไว้ใจบอกเล่าเรื่องราวหรือปัญหา จะทำให้เด็กพุ่งเป้าไปที่สิ่งที่เขาอยากทำในอนาคต ลดโอกาสการหันไปหาเพื่อนที่มีปัญหา หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงลงได้

อย่างไรก็ดี การสนิทสนมกับลูกนั้น **พ่อแม่ไม่ควรสับสนจน** ทำตัวเป็นเพื่อนสนิทของลูก พ่อแม่ก็ยังคงต้องเป็นพ่อแม่ เช่น ดูแลให้ลูกปฏิบัติตามกฎและระเบียบในบ้าน โดยอธิบายให้ลูกทราบถึงความสำคัญและความปลอดภัยที่จะเกิดกับตัวลูก

การให้เวลาและให้ความสนใจในชีวิตของลูกจะช่วยให้ลูกเกิดความมั่นใจมากขึ้น เมื่อเด็กมีความมั่นใจในตัวเองจะให้ความสนใจในเพศตรงข้ามน้อยลง และจะลดพฤติกรรมเสี่ยงลง ดังนั้นหากมีเวลาว่าง อาจทำกิจกรรมที่ทั้งคุณและลูกชื่นชอบ หรือลองหาอะไรใหม่ๆ ที่คิดว่าลูกสนใจ เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก

# ตัวอย่างการพูดคุย เรื่องเพศกับลูก



## เมื่อลูกชายฝันเปียก

เข้านี้ คุณเห็นลูกชายตื่นเข้าผิดปกติ แคมยังลุกขึ้นมาชักกางเกงในของตัวเอง ซึ่งเขาไม่เคยทำมาก่อน คุณเดาได้เลยว่า เขาเกิด **ฝันเปียก** ซึ่งเป็นสัญญาณที่บอกว่า ลูกชายคุณเป็นหนุ่มแล้ว เหมือนผู้หญิงที่มีประจำเดือนนั่นเอง

### ทางออก

#### ชวนคุยด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ

อย่าตีโพยตีพาย ดูว่าเสียงดัง ขณะเดียวกัน การทำเงิบ ๆ เฉย ๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ใช่วางออกที่ถูกต้อง แต่ควรรหาโอกาสพูดเรื่องนี้กับลูกเวลาที่อยู่ด้วยกันตามลำพัง ใช้น้ำเสียงธรรมดา สีหน้าปกติ แล้วเริ่มพูด

“เออ รู้ไหมว่าผู้ชายที่โตเป็นหนุ่มแล้วนะ  
ในหนังสือเขาบอกว่ามักจะฝันเปียกกันทุกคน  
แหละนะ มันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราละ เคยหรือยัง”

ถ้าลูกพยักหน้ารับ ก็ควรถือโอกาสคุยต่ออีกสักหน่อย เพื่อดูว่าลูกคิดอย่างไร

“แล้วตกใจไหม ตอนตื่นมานะ”

“ที่พ่อ/แม่ ถาม ไม่ได้หมายความว่า จะดูเรานะ แต่จะรู้ว่าตอนนี้เราโตเป็นหนุ่มแล้ว อยากให้พ่อ/แม่ช่วยอะไรบ้างหรือเปล่า”

“แล้วรู้ไหมว่า มันคืออะไรที่เบื่อนางเกงเรานะ”





## ถุงยางอนามัย

คุณเห็นซองถุงยางอนามัยหล่นมาจากกระเป๋ากางเกงลูกชายวัยสิบสี่ ขณะที่คุณกำลังเข้าไปทำความสะอาดห้องลูก

## ทางออก

### ค้นหาให้เจอก่อน

เคล็ดลับอย่างหนึ่งของการคุยเรื่องเพศกับลูกคือ ลูกรู้อะไรมาบ้างเกี่ยวกับถุงยางอนามัย รวมทั้งสาเหตุที่ลูกนำมาไว้ในห้อง

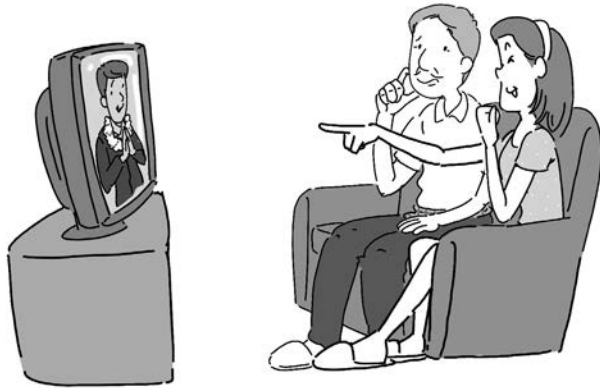
“ที่ถามนี้ไม่ได้คิดจะดูว่านะ บังเอิญแม่เห็นถุงยางในห้อง เลยอยากรู้ว่า ลูกได้มาได้ยังไง”

“ลูกคิดยังไงเรื่องการพกถุงยางอนามัยติดตัวไว้”

## ลูกเริ่มสนใจชาย

ระหว่างนั่งดูข่าวภาคค่ำทางทีวี เมื่อเห็นภาพนักการเมืองคนหนึ่งที่กำลังให้สัมภาษณ์นักข่าว

ลูกสาวซึ่งกำลังแตกสวาก็พูดกับพ่อว่า “พ่อๆ ผู้ชายแบบนี้แหละ สเปกหนูเลย”



## ทางออก

### พูดด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ

อย่านิ่งเฉย หรือตำหนิลูก เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกผิด และเริ่มไม่ไว้วางใจที่จะพูดคุยหรือบอกความรู้สึกของตนกับพ่อแม่

แต่ไม่ได้แปลว่าลูกจะเลิกคิดในเรื่องนั้น เพราะลูกอาจหาทางออกโดยการพูดคุยปรึกษา กับเพื่อน หรือคนที่เขาเชื่อว่าเข้าใจเขา แต่อาจไม่ได้หวังดีกับเขาอย่างจริงใจก็เป็นได้ คุณจึงควรฉกฉวยโอกาสนี้ในการพูดคุย เพื่อทำความรู้จักและสร้างความสนิทสนมกับลูกเพิ่มขึ้น

“เหอ พ่อเพิ่งรู้นะเนี่ยแล้วมีผู้ชายแบบนี้เป็นเพื่อนมั่งไหม”

“อ้าว เราก็โตเป็นสาวแล้วนะ มีหนุ่มๆ มาจีบมั้งยังละ เล่าให้พ่อฟังได้ไหม”

# คุณจะทำอย่างไรหากเจอคำถาม



## เป็นผู้หญิง...หากเกิดอารมณ์ทางเพศ ขึ้นมาจะทำอย่างไร

ผู้หญิงสามารถเกิดอารมณ์ทางเพศได้หากเราดูภาพโป๊ อยู่ใกล้ชิดผู้ชาย หรือได้รับการเล้าโลม ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ และหายไปเองได้หากไม่ได้รับการกระตุ้นต่อเนื่อง แต่ก็มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่จะผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศด้วยการช่วยตัวเอง ซึ่งทำให้เราเรียนรู้อารมณ์ทางเพศของตัวเอง วิธีช่วยตัวเองทำได้โดยการสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หน้าอก หน้าท้อง ลำแขน ต้นขา แก้ม แผ่นหลัง สัมผัสเบาๆ ที่คลิตอริส ใช้นิ้วลูบไล้อย่างอ่อนโยนบริเวณรอบๆ แคม หรือใช้นิ้วมือเคลื่อนไหวเข้าออกบริเวณช่องคลอด ที่สำคัญต้องทำอย่างระมัดระวังและทะนุถนอม มิฉะนั้นของรักของหวงของเราอาจบอบช้ำหรือถูกขีดข่วนได้

# เช่นนี้



## ทำไม... อวัยวะเพศชายถึงแข็งตัวได้

เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเราก็คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขนาดของอวัยวะเพศจากขนาดปกติ จะขยายตัวและแข็งตัว

## ตกขาวคืออะไร

ตกขาว คือ มูกใสหรือข้นสีขาวๆ เหลืองๆ ที่ออกมาจากช่องคลอด ซึ่งลักษณะของตกขาวนี้ จะแตกต่างกันไปในระหว่างช่วงของเดือน คือ ตกขาวที่เกิดในช่วงประจำเดือนหมดใหม่ๆ จะมีลักษณะขุ่นหรือหนืดเล็กน้อย แล้วก็จะค่อยๆ ใสขึ้น จนถึงหลังประจำเดือนมาวันแรกไปแล้ว ๑๔ วัน ก็คือวันที่มีไข่ตก จะมีตกขาวเป็นมูกเหมือนไข่ขาวดิบ จากนั้นก็จะลดลงจนถึงประจำเดือนมาอีกครั้ง ซึ่งวงจรนี้ก็จะหมุนเวียนไปทุกๆ รอบเดือนตามธรรมชาติ

## ถ้าช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จุฬารูขี้คันจริงไหม

การช่วยตัวเองเป็นเพียงการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่เป็นสุขด้วยตัวเราเองเท่านั้น ไม่สามารถทำให้อวัยวะเพศใหญ่ขึ้นได้

# คุณจะทำอย่างไรหากเจอคำถาม

บุตรของนางของหญิงมีลักษณะยังงอ นุ่มหรือ  
เปล้า ขนของหนูมันหยาบ เป็นเพราะอะไร

เป็นลักษณะโดยเฉพาะของชนบริเวณนั้น จริงๆ  
แล้วคนที่อ้วนจะเพศมีประโยชน์ต่อเราไม่น้อยเลย เช่น  
ปกคลุมเพื่อป้องกันเชื้อโรค ลดแรงเสียดสีเวลามี  
เพศสัมพันธ์ และป้องกันกลิ่นอับขึ้นภายในไม่ให้ระเหย  
ออกมาภายนอก ใครๆ ก็เป็นกัน เป็นเรื่องธรรมชาติ



หนูมักจะคุยเล่นกับเพื่อนผู้ชายคนหนึ่งเป็นประจำ ยิ่งคุย  
ก็ยิ่งชอบเขา แต่เวลาเพื่อนล่อกลับปฏิเสธ นึกถึงเขา  
ก็เริ่ใจเต้นแรงทุกที อย่างนี้เรียกว่า “รัก” ไหม

ความรู้สึกรักกับชอบนี้มันใกล้เคียงกันเหลือเกิน จนบาง  
ครั้งเราแทบจะแยกความรู้สึกนี้ไม่ออก เราแน่ใจหรือยังว่าเรารู้จัก  
เขาดีพอแล้ว และความรู้สึกที่มีให้ นั่นคือความรัก หรือเป็นเพียง  
ความปลื้มที่มีคนมาสนใจในตัวเราเท่านั้น ความชอบนี้เกิดได้  
บ่อย กับใครก็ได้ที่เขา มีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เราพึงพอใจ อาจ  
จะเป็นหน้าตา นิสัย ฯลฯ แต่ความรักนี้ต้องใช้เวลากับมันสัก  
หน่อย

เช่นนี้



### จุดสุดยอด คืออะไร

จุดสุดยอด คือ ความรู้สึกที่เสียวซ่าที่สุดของการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์ โดยในเวลานี้อารมณ์ทางเพศของเราจะพุ่งขึ้นสูงสุด ชีพจรเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งทั่วตัว รู้สึกผ่อนคลาย หากเป็นในผู้ชายการถึงจุดสุดยอดมักจะมีพร้อมๆ กับการหลั่งน้ำอสุจิ แต่หากเป็นในหญิงช่องคลอดก็จะบีบรัดเป็นจังหวะ มีน้ำหล่อลื่นจำนวนมากที่ช่องคลอด

### เราจะรู้ได้ยังไงว่า ผู้หญิงคนไหนบรรลุหรือไม่บรรลุ

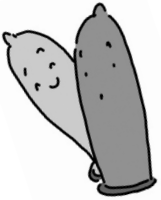
ผู้หญิงบรรลุหรือไม่บรรลุ จะตัดสินจากการมีเลือดออกหรือไม่เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ เพราะเพียงแค่เราขี้จักรยาน หรือทำกิจกรรม เล่นกีฬา เขื่อพรหมจรรย์ก็สามารถขาดได้แล้ว จะบรรลุหรือไม่มันไม่สำคัญเลย เรื่องนี้มันอยู่ที่ใจของเราว่าเรามีความรู้สึกยังไงกับเธอ ความรู้สึกดีๆ ที่สองคนมีให้กันและกันบางครั้งมันมีคุณค่ามากกว่าความบรรลุของร่างกายเสียอีก



# คุณจะทำอย่างไรหากเจอคำถามเช่นนี้

## ถ้าท้อง กินยาขับเลือดจะทำให้แก่ไหม

ยาประเภทนี้มักจะมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบหลัก สรรพคุณของยาจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือด มีผลทำให้หัวใจของเราต้องทำงานมากขึ้น เส้นเลือดส่วนปลายจะขยายตัว ใบหน้าจะมีสีแดง ในหญิงที่ตั้งครรภ์หากกินยานี้มากๆ จะมีผลทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์ ในผู้หญิงที่มีประจำเดือนหากทานยานี้เข้าไปจะทำให้เลือดออกมากกว่าปกติเนื่องจากการขยายตัวของหลอดเลือด ซึ่งทำให้ร่างกายเสียเลือดมากไปโดยไม่จำเป็น ยาประเภทนี้จึงไม่สามารถทำให้แก่ได้



## ใส่ถุงยางอนามัยซ้อนกันสองชั้น จะปลอดภัยกว่าจริงหรือเปล่า

ถุงยางอันเดียวนี้ล่ะ ช่วยชีวิตใครต่อใครมามากมายนับไม่ถ้วนแล้ว ไม่ว่าจะช่วยจากการตั้งท้องที่ไม่พร้อม หรือช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หากเราใส่อย่างถูกวิธี คือ บีบไล่ลมทุกครั้งก่อนใช้งาน เพื่อป้องกันการแตกระหว่างใช้

ถุงยางต้องไม่หมดอายุ หรือเสื่อมสภาพ แค่นี้ก็ปลอดภัยหายห่วงไม่ต้องกังวลเวลามีเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญถุงยางใส่แค่ชั้นเดียวก็พอ ไม่ต้องใส่สองชั้น เพราะหากใส่สองชั้นโอกาสที่ถุงยางจะเสียดสีกันและเกิดการรั่วซึมได้ง่าย

# ตัวอย่างการตอบคำถาม เรื่องเพศโดยใช้ความรู้

สิ่งที่ต้องระวัง	ลองพยายามทำสิ่งนี้
ไม่ควรหลีกเลี่ยง บ่ายเบี่ยง หรือเปลี่ยนเรื่องคุย	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>ตั้งใจฟังคำถามลูก</b> และฉายโอกาสพูดคุยโดยยกตัวอย่างจากสถานการณ์ต่างๆ ในขณะนั้น เช่น ระหว่างดูโฆษณา ละครทีวี เดินเล่นในห้าง นั่งรถ ฯลฯ</li><li>- <b>ให้คำตอบสั้นๆ</b> ถ้ายังไม่สะดวกใจจะคุย เช่น อยู่ในที่สาธารณะ หรืออยู่ในช่วงเวลาที่ยังไม่เหมาะสมว่า “เดี๋ยวเราค่อยคุยเรื่องนี้กันที่บ้าน” หรือ “รอให้แม่/พ่อว่างก่อนนะ เดี่ยวจะคุยให้ฟัง”</li></ul>
ไม่ควรไล่ให้ไปถามพ่อ หรือถามแม่แทน	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>บอกลูกไปตรงๆ</b> ว่า “ไม่รู้ แต่จะลองไปหาคำตอบให้” หรือชวนลูกให้ช่วยกันหาคำตอบว่าเพราะอะไร</li><li>- <b>หากคุณลำบากใจ</b> อายที่จะพูด ก็ควรให้ลูกรับรู้ว่า “แม่กระดากปาก ยังไม่กล้าพูด ขอเวลาน้อย แล้วจะตอบ”</li></ul>
ไม่ควรหัวเราะ ล้อเลียน หรือแสดงให้ลูกเห็นว่าคำถามของลูกเป็นเรื่องตลก เพราะจะทำให้ลูกเกิดความสับสน และกังวลใจ ส่งผลให้ในอนาคต เมื่อลูกเกิดปัญหาเรื่องเพศ ลูกจะไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรทำอย่างไร	<b>สิ่งที่ควรทำ</b> คือ การสนับสนุน หรือแสดงออกทั้งน้ำเสียง กิริยา วาจาในทางที่ทำให้ลูกรู้ว่าเมื่อไหร่ที่มีคำถามในเรื่องเพศให้มาปรึกษาหรือถามกับพ่อแม่ได้เสมอ

# ตัวอย่างการตอบคำถาม เรื่องเพศโดยใช้ความรู้

สิ่งที่ต้องระวัง	ลองพยายามทำสิ่งนี้
ไม่ใช้น้ำเสียงตำหนิ ห้ามปราม เมื่อได้ยินคำถามที่แสดงความ อยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศของ ลูก	<b>เปิดใจรับฟัง</b> แสดงให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่มี ความสนใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง เพศ และเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่ เรื่องผิดปกติ
ไม่ควรใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ด้วยน้ำเสียงดูถูก ตีเตียน	<b>ใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ</b> ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง เพศที่ถูกต้องตามความเป็นจริง
ไม่ควรให้ลูกฟังข้อมูลต่างๆ มากมายในคราวเดียว	<b>การพูดคุยเรื่องเพศกับลูก</b> ต้องเลือกใช้ คำศัพท์ที่สอดคล้องกับวัยของลูก ไม่ใช่ ศัพท์ที่ยากเกินกว่าลูกจะเข้าใจ เช่น การตอบคำถามว่า เด็กเกิดมาจากไหน การตอบคำถามเด็กวัย ๕ ปี ต้องใช้การ อธิบายที่ต่างจากการตอบคำถาม เด็กวัย ๘ ปี และ ๑๑ ปี

แล้วถ้าเจออย่างนี้  
จะทำอย่างไร





## เมื่อลูกปลื้มนักร้องต่างชาติ

ลองนึกย้อนถึงสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น ว่าคุณหลงใหลได้ปลื้ม ดารา นักร้องคนไหนบ้าง และในเวลานั้น ความรู้สึกเป็นเช่นไร การแสดงออกของคุณต่อคนที่คุณหลงใหลเป็นอย่างไร ลูกวัยรุ่นของคุณก็ คงรู้สึกไม่ต่างกันนัก เพียงแต่นักร้องที่เขาชื่นชอบเป็นชาวญี่ปุ่น เกาหลี

การที่คุณได้ทบทวนถึงความรู้สึกของตนเองในสมัยวัยรุ่น **จะช่วยให้คุณเข้าใจความรู้สึกของลูกมากขึ้น** เมื่อไม่ด่วนนำความคิดของตนเองไปตัดสินความคิดของลูก ก็จะช่วยให้คุณใจเย็น และรับฟังลูกมากขึ้น

ลองมองหาจุดเด่นของคนชาตินั้น ๆ เพื่อนำมาใช้เป็นหัวข้อในการพูดคุยกับลูก เพื่อช่วยให้ลูกได้ยินคุณพูดบ้าง เช่น การดึงข้อดีของคนญี่ปุ่นมาพูดในแง่ความขยัน ความมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เป็นต้น

ลองเปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาส เช่น หากลูกอยากจะไปดูคอนเสิร์ตของนักร้องวงโปรด คุณก็สร้างข้อตกลงว่า “ถ้าเทอมนี้เรียนได้เกรดดี” (ควรระบุว่าคุณต้องการเห็นคะแนนลำดับเท่าไรของลูก) ลูกมีความประพฤติดี (ควรระบุความคาดหวังของคุณ ต่อพฤติกรรมของลูกอย่างชัดเจน เช่น ใช้เงินพอตามที่คุณให้โดยไม่ขอเพิ่ม กลับบ้านตรงเวลาทุกวัน ช่วยงานบ้านตามที่คุณมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น) แล้วพ่อกับแม่จะให้เงินไปซื้อตั๋วดูตามที่ลูกต้องการ

“การพูดคุยของพ่อแม่ผู้ปกครองกับลูกเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะเด็กกลุ่มนี้จะมีอาการปลื้มนักร้องอย่างมาก ก็แค่ช่วงเดียว พอเลยวัยแล้ว เขาก็เปลี่ยนไปเอง ดังนั้น พ่อแม่แค่มีสติและเข้าใจในแต่ละช่วงวัยของลูก พร้อมกับให้ความรักและใกล้ชิดกับเขาก็พอค่ะ”

สุรางคณา สุนทรพนาเวช (นักแสดง)

หากต้องการคำแนะนำเรื่องนี้เพิ่มเติม

สามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่ม

# เมื่อรู้ว่าลูกสูบบุหรี่ กินเหล้า

- พูดคุยโดยไม่ใช้อารมณ์ อย่าพยายามเอาชนะลูก เมื่อได้ยินคำพูดที่ฟังแล้วอยากจะด่า หรือทำให้ “จี้ด” ขึ้นมาบอกตัวเองให้สุดลมหายใจซ้ำๆ ลึกๆ แล้วควบคุมน้ำเสียงไว้ อย่าตะโกน เพราะการด่าไม่ช่วยแก้ปัญหา และไม่ทำให้ลูกเลิกสนใจ เลิกอยากลอง แต่กลับทำให้ลูกรู้สึก “ยิ่งห้าม เหมือนยิ่งยุ”



- ถามลูกด้วยประโยคทำนองว่า **“เพราะอะไร” “ทำไมเป็นอย่างนั้น” “ลูกคิดว่ายังไง” “ถ้าเกิดเรื่องขึ้นกับลูก ลูกจะอย่างไร”**
- ตั้งใจฟังลูกอย่างแท้จริงถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกเข้าไปยุ่งเกี่ยว บางทีลูกอาจแค่ **“อยากลอง”** เท่านั้น หรือลูกรู้สึกว่ ถ้าไม่ทำ ก็เข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนไม่คบ อย่าลืมนว่ สำหรับวัยรุ่นน เพื่อน คือส่วนหนึ่งของชีวิตที่เขาคาดไม่ได้
- **ตั้งกติกาให้ชัดเจนว่...อนุญาตให้ทำได้แค่ไหน ที่ไหน เวลาใด หรือห้ามเด็ดขาดเพราะอะไร และถ้าวูกฝ่าฝืน จะได้รับโทษอย่างไร**
- ทำให้อูกรู้ว่ คุณเชื่อใจในตัวอูก ไว้วางใจอูก เพื่อให้อูกรู้จักเคารพตัวเอง เพราะเด็กวัยรุ่นนจำนวนมากยืนยันว่ถ้าวพ่อแม่เคารพเขาไว้ใจเขา เชื่อว่เขาเป็นคนฉลาดเกินกว่าจะทำเรื่องง่ๆ เด็กก็จะมี **รู้จักดูแลตัวเองได้ และจะพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่รู้ว่าอาจทำให้เกิดอันตราย**

## พ่อแม่ คือตัวอย่างของลูก ในเรื่องเหล้า บุหรี่ ยาเสพติด

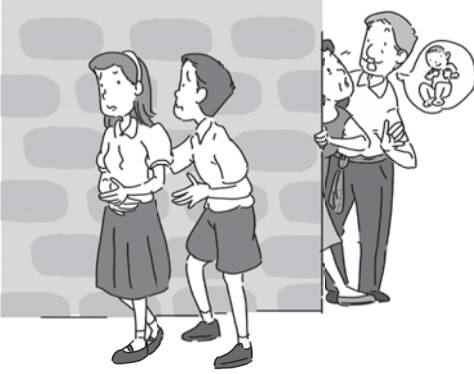
- ทุกวันนี้ เด็กไทยที่อายุ ๑๕-๒๔ ปี ซึ่งมีทั้งหมด ๑๕ ล้านคน ติด บุหรี่ ถึง ๑ ล้าน ๒ แสนคน และดื่มเหล้า ๔ ล้านคน ในจำนวนนี้มีเด็กไทยประมาณ ๑ ใน ๔ คน ที่เห็นสมาชิกในครอบครัวดื่มเหล้า เบียร์จนเมา ผลจากการวิจัยของมูลนิธิเพื่อนหญิง เมื่อปี ๒๕๔๖ ยังพบว่า ครอบครัวที่สมาชิกหรือผู้นำในครอบครัวดื่มเหล้า เบียร์ จะมีแนวโน้มการเกิดความรุนแรงในครอบครัว
- ส่วนการวิจัยจากกรมพินิจระบุว่าสาเหตุที่เด็กกระทำความผิดและถูกส่งตัวมาอยู่ในสถานพินิจนั้น มาจากการดื่มเหล้า แล้วลงมือทำความผิดถึง ๒๐,๐๐๐ คน จากทั้งหมด ๖๐,๐๐๐ คน โดยเด็กที่กระทำความผิดเหล่านั้น ล้วนมาจากครอบครัวที่มีคนดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และเด็กก็เลียนแบบตาม



- หากไม่ยอมให้ลูกเข้าใกล้แอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติด พ่อแม่ **ต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น** เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ลูก
- ถ้าพ่อแม่คิดว่า “**เหล้า บุหรี่เป็นเรื่องของผู้ใหญ่**” ก็ต้องกล้าพูดคุยกับลูกอย่างตรงไปตรงมาถึงเหตุผลที่คุณไม่ยอมให้ลูกเข้าใกล้เครื่องดื่มของเมาและบุหรี่ในวัยที่ลูกยังดูแลตัวเองไม่ได้ว่าเพราะอะไร และเล่าให้ลูกฟังถึงประสบการณ์ของคุณ เพื่อให้ลูกเรียนรู้จากอดีต



หากต้องการคำแนะนำ  
เรื่องนี้เพิ่มเติม  
สามารถขอคำปรึกษาได้  
จากหน่วยงานตามรายชื่อ  
ที่ท้ายเล่ม



## เมื่อลูกสาวท้องในวัยเรียน

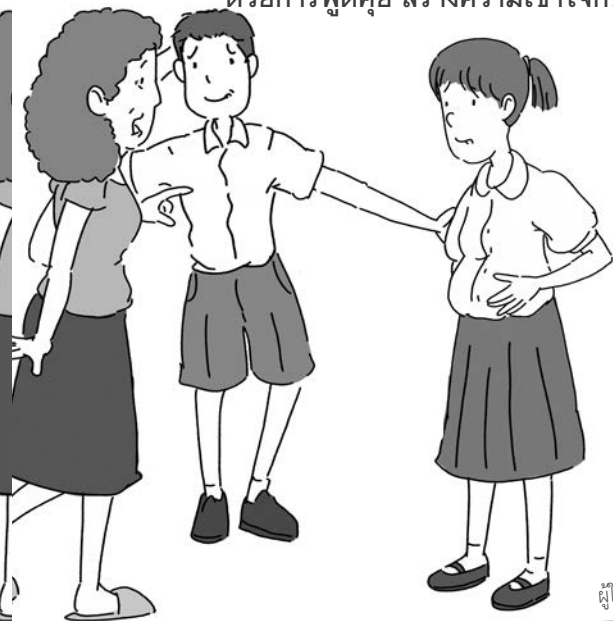
คนเป็นพ่อแม่ ย่อมมีสิทธิ์เสียใจ โกรธ ที่ลูกสาวพลาดพลั้งทั้งที่ยังเรียนหนังสือไม่จบ และกลัวมึนใจกลัวว่าอนาคตลูกจะหดหาย แต่หลังจากทำใจได้แล้ว คุณต้องคิดถึงลูกว่า

- ลูกยังมีชีวิตต่อไปได้ การตั้งท้องในวัยเรียนไม่ได้แปลว่าโลกจะแตกดับลงไป หรือลูกจะไม่มีวันเจริญก้าวหน้า
- ต้องช่วยกันหาทางแก้ไขด้วยวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทุกฝ่าย
- ข้อสำคัญในการตัดสินใจ ควรให้ลูกมีส่วนร่วม เพราะเมื่อเกิดอะไรขึ้น ลูกจะได้เรียนรู้และรับผิดชอบด้วย
- อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นตราบาปที่จะติดตัวลูกไปตลอดชีวิต แต่ขอให้ถือเป็นบทเรียน
- ขอให้เชื่อมั่นว่า ยังมีสิ่งดีๆ รอคอยลูกอยู่ในวันข้างหน้า
- การตำลูก ประณามลูก หรือไล่ลูก ไม่ใช่ทางออกที่ดี เพราะลูกอาจเลือกวิธีประชดชีวิตด้วยการทำร้ายตัวเอง



# เมื่อลูกชายไปทำลูกสาว คนอื่นท้องในวัยเรียน

- คนเป็นพ่อแม่ย่อมไม่อาจปิดกั้นการความรับผิดชอบได้ ต้องหันหน้าเข้าหากัน และพูดคุยร่วมกับพ่อแม่ฝ่ายหญิง เพื่อช่วยกันหาทางออกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับสองครอบครัว
- **ไม่ควรปล่อยให้เด็กแก้ปัญหากันเอง** เพราะเด็กอาจเลือกวิธีที่ทำให้เกิดผลเสียมากกว่า
- **ไม่ควรตัดสินใจแทนเด็กในเรื่องนี้** เพราะเด็กจะรู้สึกว่าตนเองไม่ต้องรับผิดชอบใดๆ เพราะพ่อแม่เป็นคนตัดสินใจให้แล้ว ซึ่งทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้
- ขอให้ถือเรื่องนี้เป็นบทเรียน และหาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีกด้วยการพูดคุย สร้างความเข้าใจกับคนในครอบครัว



หากต้องการคำแนะนำ  
เรื่องนี้เพิ่มเติม  
สามารถขอคำปรึกษาได้  
จากหน่วยงานตามรายชื่อ  
ที่ท้ายเล่ม

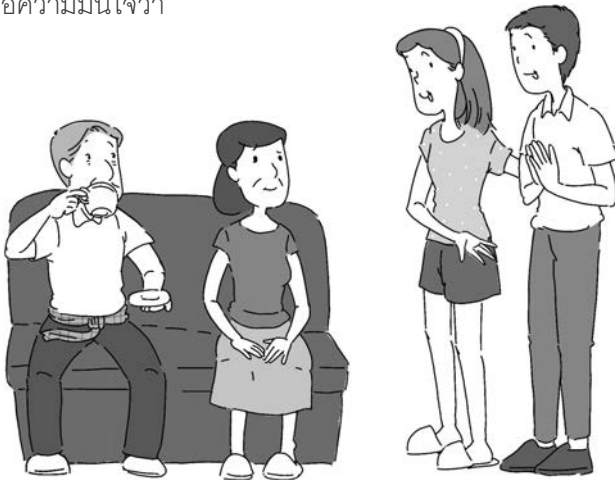
# เมื่อลูกพาแฟนมาค้างที่บ้าน

ใครที่เคยหรือกำลังพบกับเหตุการณ์ทำนองนี้ คงรู้ว่าไม่ใช่เรื่องดีที่พ่อแม่จะนั่งดูตาย ทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น แต่การไว้วางย ติไพลยตีพายก็อาจทำให้เกิดผลร้ายตามมามากขึ้น เช่น ทำให้ลูกหนีออกจากบ้านไป พากันไปค้างที่อื่น ฯลฯ

## ควรทำอย่างไรดี

พ่อแม่ต้องเรียกลูกมาถาม โดยใช้น้ำเสียง สีหน้าที่ใจเย็น อย่าแสดงความวิตกกังเหต เพราะคุณต้องหาสาเหตุให้พบก่อนว่า เพราะอะไรลูกถึงทำเช่นนั้น

ถ้าลูกอยู่ในวัยที่เขาคิดว่าเขาโตแล้ว ลูกอาจจะคิดในมุมของตนว่า เขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว เขารับผิดชอบกับเรื่องเช่นนี้ได้ คุณก็ควรถามย้ำเพื่อความมั่นใจว่า



“ทั้งสองคนยินยอมพร้อมใจกันหรือเปล่า”

“รู้จักการป้องกันตนเองกับแฟนไม่ให้เกิดโรค ไม่ให้ท้องไหม”

หากลูกยังอยู่ในวัยที่คุณคิดไม่ถึงว่าลูกจะกล้าทำเช่นนั้น คุณควรถามลูกตรงๆ ว่า

“พาเขามาที่บ้าน มาทำอะไรกันบ้าง”

ถ้าลูกอ้างว่าเป็นเพื่อน ชวนกันมาทำรายงาน มาดูหนังสื่อสอบ **คุณก็ต้องจัดสถานที่ให้ทั้งสองคนอยู่ในสายตา** รวมทั้งควรตรวจสอบว่าพ่อแม่ของอีกฝ่ายรับรู้เรื่องนี้หรือไม่ นอกจากนั้นควรให้ลูกเข้าใจว่าการมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ถือว่าผิดกฎหมาย

“ตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๒๗๗ ผู้ใดกระทำชำเราเด็กอายุไม่เกินสิบห้าปีซึ่งมิใช่ภริยาหรือสามีของตน โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่แปดพันบาทถึงสี่หมื่นบาท”

พ่อแม่หลายคนยอมให้ลูกพาแฟนเข้าบ้าน ด้วยเหตุผลว่า **“ดีกว่าปล่อยให้ไปไกลหูไกลตา”** ซึ่งก็เป็นทางออกที่ดีทางหนึ่ง เพราะการห้ามไม่ให้ลูกทำ ย่อมยากกว่าการปล่อยให้เขาใช้เวลาด้วยกันในบ้านที่มีผู้ใหญ่ดูแล แต่ก็ควรหาวิธีคุยกับลูกเพื่อให้ลูกรู้ว่า **“พ่อแม่เชื่อว่าลูกดูแลตัวเองและแฟนได้จริงๆ และจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจภายหลัง”**

หากต้องการคำแนะนำเรื่องนี้เพิ่มเติม

สามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่ม



## ถ้าลูกถูกข่มขืน

แน่นอนว่า ความรู้สึกแรกของคนเป็นพ่อแม่เมื่อได้ยินเรื่องนี้ คือ ช็อก เสียใจ โกรธแค้นคนที่ทำร้ายลูก แต่คุณจำเป็นต้องตั้งสติให้เร็วที่สุด และคิดถึงจิตใจ อารมณ์ของลูกเป็นสิ่งแรก

หากลูกเดินเข้ามาบอกคุณว่าถูกทำร้าย ถูกข่มขืน นั้นหมายความว่า ลูก “เข้าตาจน” หมดที่พึ่งแล้ว คุณควรแสดงให้เห็นว่าคุณมั่นใจว่าคุณยืนเคียงข้างลูกตลอดเวลา และจะช่วยเหลือลูกเสมอ

การหาสาเหตุว่าเรื่องร้ายนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่สำคัญเท่ากับการดูแลจิตใจ ปลอดภัย

หากคุณรู้สึกหดหู่ สิ้นหวัง ยิ่งเท่ากับเป็นการซ้ำเติมความรู้สึกลูก ระหว่างรอคอย ให้เวลาเป็นเครื่องเยียวยารักษาแผลใจ ทั้งสำหรับคุณและลูก สิ่งที่ต้องทำคือ **ต้องทำให้ลูกมั่นใจว่าชีวิตลูกยังมี** ความหมายสำหรับตัวเองและสำหรับครอบครัว ยังมีหนทางให้เดินต่อไป

หากต้องการคำแนะนำเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเอาผิดคนที่ทำร้าย หรือการดูแลลูก สามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่ม



## กลัวลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ตืด ทอม ดี

- ยังไม่มีการยืนยันจากหมอว่า คนที่เป็นเกย์ กะเทย ตืด แต้ว ทอม ดี เป็นเพราะกรรมพันธุ์หรือเพราะการเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือสิ่งแวดล้อม เรื่องแบบนี้ไม่ใช่เรื่องที่ลอกเลียนแบบกันได้ และหน่วยงานทางการแพทย์ในเมืองไทยก็ได้ประกาศรับรองอย่างเป็นทางการว่า **คนกลุ่มนี้ไม่ใช่คนผิดปกติ ไม่ได้เป็นคนวิกลจริต ผิดเพศ** หรือไปทำกรรมมาแต่ชาติปางก่อนเลยต้องเกิดมารับกรรมในชาตินี้
- ต้องเข้าใจว่าคนที่มีความชอบคนเพศเดียวกันนั้น ถึงจะบังคับจิตใจ ให้รู้สึกชอบเพศตรงข้าม ก็ทำได้ไม่สนใจ ไม่ว่าจะอย่างไร **คนกลุ่มนี้ก็สามารถเป็นคนดีของสังคม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร** เพราะการเป็นคนดีหรือไม่ดี เกิดจากนิสัย ไม่ใช่เพราะเป็นเกย์ กะเทย ตืด แต้ว ทอม ดี
- คุณไม่ใช่เจ้าของชีวิตลูกในทุกเรื่อง บางเรื่องก็ต้องใช้วิถี **“เลี้ยงได้แต่ตัว แต่เลี้ยงใจไม่ได้”** และถึงแม้ลูกจะเป็นเกย์ กะเทย ตืด แต้ว ทอม ดี ก็ตาม แต่ลูกก็ยังเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และทำประโยชน์ให้แกสังคมได้
- **การที่ลูกเป็นเกย์ไม่เกี่ยวข้องกับศักดิ์ศรีของความเป็นชาย** การถูกลบหลู่ หรือเสียชาติเกิดแต่อย่างใด หากพ่อแม่คาดหวังลูกสูง กดดันลูกแล้วทำให้ลูกเก็บกด เขาอาจหาทางออกที่ผิดให้กับปัญหานี้

# ความเข้าใจผิดบางประการ เรื่องรักเพศเดียวกัน<sup>๖</sup>

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจผิดที่คนทั่วไปมักมีต่อผู้ที่มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน

## ๑. เข้าใจผิดว่ารักเพศเดียวกันเป็นความผิดปกติทางเพศ

ในความเป็นจริง ความหมายของคำว่าวิปริตทางเพศ หมายถึง คนที่ได้มาซึ่งความสุขและความพึงพอใจทางเพศด้วยวิธีการที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ถ้ามอง ดั่งนั้น เมื่อดูความหมายของวิปริตทางเพศแล้ว จะพบว่าสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับคนที่รักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ

## ๒. เข้าใจผิดว่าคนรักเพศเดียวกันต้องมีอารมณ์รุนแรงก้าวร้าว ปากจัด

ความเข้าใจผิดนี้น่าจะมีสาเหตุจากการจดจำบุคลิกลักษณะตัวละครจากละครโทรทัศน์ หรืออาจเข้าใจผิดจากงานวิจัยที่มีอคติ เช่น การศึกษาจากผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์ ซึ่งแน่นอนว่าผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์เป็นกลุ่มคนที่มีความคับข้องใจอยู่แล้ว จึงไม่สามารถนำมาใช้เป็นตัวแทนของกลุ่มรักเพศเดียวกันได้ แต่จากการ

---

<sup>๖</sup> เรียบเรียงจากบทความชื่อ ความเข้าใจผิดบางประการเรื่องรักร่วมเพศ ตีพิมพ์ครั้งแรกในนิตยสารสารคดี ฉบับที่ ๑๕๘ ปีที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๔๑ โดยนิตยสารสารคดีตัดทอนจากการอภิปรายเรื่อง “สิทธิหญิงรักหญิง : บทบาทของวงวิชาการและสื่อมวลชน” ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๔๐ โดยมูลนิธิฟรีดริค เอแบร์ท, กลุ่มอัญจารี, โครงการเข้าถึงเฮดส์, มูลนิธิผู้หญิง, มูลนิธิเพื่อนหญิง, สมาคมสิทธิเสรีภาพของประชาชน, เครือข่ายผู้หญิงกับสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล, เครือข่ายผู้หญิงกับสุขภาพ มหาวิทยาลัยพายัพ

ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพพบว่าเรื่องนี้ไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด เรา  
ไม่อาจบอกได้ว่าบุคลิกภาพของคนแบบใดแปรปรวนมากกว่า เพราะ  
คนก้าวร้าวมีทั้งที่เป็นคนรักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ

### ๓. เข้าใจผิดว่าคนรักเพศเดียวกันต้องแสดงพฤติกรรมออกมา มาให้เห็นอย่างชัดเจน

พฤติกรรมรักเพศเดียวกัน ถือเป็นพฤติกรรมส่วนตัวของคนเรา  
ซึ่งบางคนอาจจะแสดงออกมาว่าห้าวหรือกระตุงกระต้าง แต่ก็มีคนรัก  
เพศเดียวกันจำนวนมากที่แสดงพฤติกรรมภายนอกตามแบบแผนของ  
สังคม

### ๔. เข้าใจผิด (ทางดี) ว่าคนรักเพศเดียวกันต้องมีลักษณะ พิเศษ เช่น มีอารมณ์ละเมียดละไม เก่ง ฉลาดปิดปากดี

มีคนรักเพศเดียวกันจำนวนมากที่เป็นคนธรรมดา  
มีความสามารถไม่ต่างจากคนรักต่างเพศ

### ๕. เข้าใจผิดว่าการแสดงออกซึ่งสะท้อนว่า เป็นพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน เช่น หัว กระตุงกระต้าง จะทำให้เกิดการล้อเลียนแบบ โดยเฉพาะในเด็ก

ในทางจิตวิทยา เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะโน้ม  
เอียงไปทางความเป็นชาย หรือเป็นหญิงตาม  
พฤติกรรมที่เห็นจากคนอื่น เพราะเด็ก ๆ จะเริ่ม  
เรียนรู้และเลียนแบบเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงตั้งแต่วัย  
สามขวบถึงห้าขวบ ดังนั้น ความกลัวว่าเด็กดูละคร

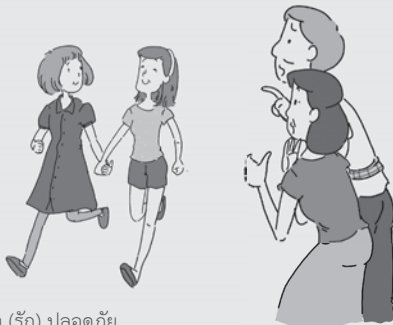


ทีวีที่มีกะเทยแสดงแล้วจะทำให้เด็กกลายเป็นกะเทยตามไปด้วยนั้นไม่เป็นความจริง เช่นเดียวกับครูที่เป็นกะเทยแล้วเด็กนักเรียนจะเลียนแบบตามก็เป็นเพียงความกลัว

## ๖. เข้าใจผิดว่าการยอมรับคนรักเพศเดียวกันหมายถึงการสนับสนุนให้เกิดการรักเพศเดียวกัน

หากเรายอมรับคนพิการ หมายความว่าเราต้องกลายเป็นคนพิการกันไปหมดหรือไม่ หากเรายอมรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เราจะต้องติดเชื้อนี้กันไปหมดหรือไม่ ย่อมเป็นไปได้ แต่การยอมรับคือการเคารพในตัวบุคคล การมีชีวิตอยู่อย่างเคารพซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่า เป็นการสนับสนุนให้คนอื่นเป็นตาม ตรงกันข้าม การยอมรับ ทำให้ไม่เกิดการข่มขู่ เมื่อได้รับการยอมรับ คนเหล่านี้จะมีความรับผิดชอบ ต่อสังคม ไม่สร้างปัญหาให้สังคม

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรมรักเพศเดียวกันของคนในสังคมส่งผลให้เกิดการรังเกียจคนรักเพศเดียวกัน และจะทำให้คนกลุ่มนี้ต้องขังตัวเอง รู้สึกด้อยศักดิ์ศรีและไร้คุณค่า จึงเกิดความเสี่ยงต่อการพยายามทำลายชีวิตตนเอง การมีชีวิตคู่ที่ไม่ยั่งยืน และการติดสารเสพติด ดังนั้น หากคนในสังคมมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรักเพศเดียวกัน ย่อมส่งผลให้ปัญหาสังคมลดลงตามไปด้วยอย่างแน่นอน



# เมื่อพ่อและแม่ตัดสินใจแยกทาง

อย่างแรกที่คุณต้องทำคือ ช่วยเหลือลูก

ในภาวะที่พ่อแม่กำลังมีอารมณ์ขุ่นมัว มักจะมุ่งแต่เอาชนะกัน นึกถึงประโยชน์ของตนเป็นใหญ่ จนลืมนึกถึงลูก แต่เมื่อคุณตัดสินใจเด็ดขาดแล้วว่า จะแยกทางกัน คนเป็นพ่อแม่ต้องร่วมมือกันช่วยเหลือลูกในเรื่องเหล่านี้

- ต้องอธิบายให้ลูกเข้าใจถึงความจำเป็นที่ต้องแยกกันอยู่
- สร้างความมั่นใจให้ลูกเชื่อว่า ความรักที่มีให้เขาไม่เคยเปลี่ยนแปลงไป ลูกยังเป็นที่รักของทั้งพ่อและแม่
- ต้องบอกลูกอย่างชัดเจนว่าลูกจะต้องอยู่กับใคร อยู่อย่างไร และการอยู่กับคนใดคนหนึ่งจะเป็นผลดีต่อตัวเขา และพ่อแม่อย่างไรบ้าง
- พยายามให้ลูกแสดงความคิดเห็น และตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของลูก
- คนเป็นพ่อแม่ต้องแสดงความเข้าใจ และยอมรับความรู้สึกของลูก เพราะหากลูกรู้สึกสูญเสียความมั่นใจ รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง เขาจะพยายามเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่โดยการทำตัวมีปัญหา



ถ้าตัดสินใจหย่าร้าง หลังหย่าร้าง  
แล้วมีปัญหาด้านจิตใจ หรือกังวลว่า  
การหย่าร้างจะมีผลกระทบต่อลูก  
สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงาน  
ตามรายชื่อที่อยู่ท้ายเล่มนี้

# อยากรู้ว่า ลูกติดเชื้อเอชไอวีหรือเปล่า

เราไม่สามารถบอกได้จากการดูรูปร่างภายนอกว่าใครคือคนที่ติดเชื้อ ถ้าคุณสงสัยหรือกังวลว่าลูกหรือคนในครอบครัวจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ มีวิธีเดียวที่จะรู้ได้คือ การตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี และการตัดสินใจว่าจะตรวจเลือดหรือไม่เป็นสิทธิส่วนบุคคล เจ้าตัวต้องเป็นคนตัดสินใจเอง

## อยากรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวีไหม ต้องไปตรวจเลือด

เมื่อไปที่คลินิกที่รับตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวี หมอจะทำการเจาะเลือดของคุณ เพื่อไปตรวจหาเชื้อไวรัสที่เรียกว่าเชื้อเอชไอวี เชื้อตัวนี้ถ้าเข้าไปในร่างกายคนเรา จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายต่ำลง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเอดส์



## ผลการตรวจเลือดจะมี ๒ แบบ คือ เลือดบวกและเลือดลบ

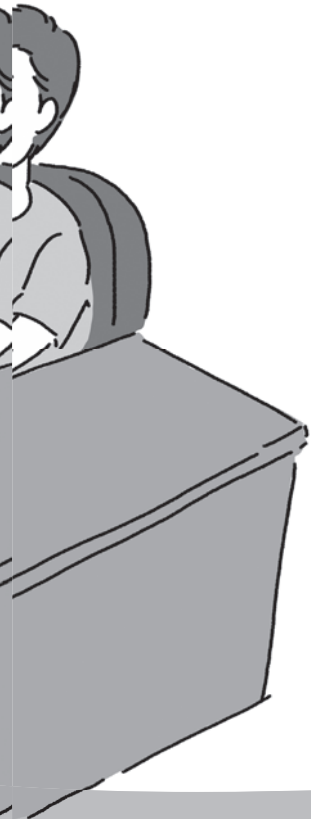
### ผลเลือดบวกหมายความว่าอย่างไร

ถ้าผลเลือดเป็นบวก คือการบอกให้รู้ว่ามีเชื้อเอชไอวีอยู่ในเลือด และมีโอกาสที่จะถ่ายทอดเชื้อนี้ให้ผู้อื่นได้หากไม่ป้องกันตนเองด้วยการสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคนที่มีเพศสัมพันธ์ด้วย และการไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

### ถ้าผลเลือดออกมาเป็นลบ

- หากตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวีแล้ว ผลเลือดเป็นลบ หมายความว่า เวลาที่ตรวจนั้น ยังไม่พบว่าร่างกายมีเชื้อเอชไอวี
- แต่ไม่ได้แปลว่า คุณไม่ติดเชื้อ ๑๐๐%
- เพราะหลังจากร่างกายได้รับเชื้อเอชไอวีแล้ว ต้องใช้เวลาในการสร้างภูมิคุ้มกันประมาณ ๓ เดือน ดังนั้น ถ้ายังมีพฤติกรรมเสี่ยงหลังจากตรวจเลือด คือ มีเพศสัมพันธ์กับคู่อุปการะไม่สวมถุงยางอนามัย หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ก็จำเป็นต้องตรวจหาเชื้อซ้ำทุก ๓ - ๖ เดือน

หากต้องการคำแนะนำเรื่องนี้เพิ่มเติม  
สามารถขอคำปรึกษาได้จากหน่วยงานตามรายชื่อที่ท้ายเล่ม



# บางเรื่องที่พ่อแม่ควรรู้ เพื่อคุยกับลูกสาว

## ทำไมเด็กสาวๆ ที่กำลังจะโต ถึงชอบส่องกระจก

ช่วงที่ลูกเริ่มเป็นสาว จะสูงขึ้น มีไขมันและกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น ออกใหญ่ขึ้น สะโพกผายใหญ่ขึ้น ต้นขาและก้นมีเนื้อมากขึ้น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ และรักแร้ ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่อายุ ๙-๑๑ ปีขึ้นไป เร็วกว่าเด็กผู้ชายเล็กน้อย ช่วงนี้สาวน้อยจึงชอบเฝ้ามองส่องกระจกดูรูปร่างหน้าตาของตัวเองมากกว่าปกติเพราะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายอย่างเห็นได้ชัดในร่างกายตัวเอง

## หน้าอก

อกสวยกลายเป็นเรื่องสำคัญเพราะผลจากหนึ่งโฆษณา ทั้งที่ออกนั้นธรรมชาติให้มาทำหน้าที่ผลิตนมเพื่อให้ลูกได้ดื่มนมและเติบโต ไม่ว่าอกเล็กออกใหญ่ ก็สามารถผลิตน้ำนมให้ลูกดูดดื่มได้เพียงพอเช่นเดียวกัน หน้าอกของสาว ๆ ทั่วไป ก็ย่อมมีทั้งใหญ่ทั้งเล็ก สวยแบบใหญ่ก็ได้สวยแบบเล็กก็ได้ไม่จำเป็นจะต้องมีขนาดเดียวกันค่ะ

## ประจำเดือน

คือสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงรู้ว่าระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงซึ่งควบคุมการทำงานโดยฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานแล้ว ทำให้มีไข่ฟองเล็กๆ ๑๒ - ๒๐ ฟอง เจริญขึ้นในรังไข่ทุกๆ รอบ ๑ เดือน (ระยะ ๑ รอบเดือนของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนเพียง ๒๑ วัน ก็ครบรอบแล้ว แต่บางคนอาจยาวนานเป็น ๔๐ วันก็ยังมี) ฮอร์โมนจะทำให้ไข่ในรังไข่เจริญเติบโตขึ้นพร้อมกับทำให้เยื่อบุมดลูกหนาขึ้นด้วย ตามปกติจะมีไข่เพียงใบเดียวเท่านั้นหลุดออกจากรังไข่เคลื่อนเข้าไปในท่อรังไข่เพื่อรอรับการผสมจากตัวอสุจิของฝ่ายชายที่จะเข้ามา แต่ถ้าไม่มีการผสม ไข่ก็จะสลายตัวออกมาพร้อมกับเยื่อบุมดลูกที่หลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน ไหลออกมาทางช่องคลอด

## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับประจำเดือน

### ๑. ประจำเดือน คือเลือดเสียที่ร่างกายขับออกมาทุกเดือน ไข่หรือไม่

ไม่ใช่ ประจำเดือนเป็นเพียงเยื่อบุผนังมดลูกที่หลุดออกมาปนกับเลือดออกจากเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเยื่อบุผนังมดลูก แต่ที่เห็นเป็นสีดำคล้ำ เนื่องจากเลือดออกน้อยและมาตกค้างอยู่ในช่องคลอด ก่อนที่จะไหลออกสู่ภายนอก จึงกลายเป็นสีคล้ำและเหมือนเลือดเก่า ประจำเดือนจึงไม่ใช่เลือดเสีย

### ๒. ประจำเดือนเป็นนานกี่วัน

ในผู้หญิงบางคนประจำเดือนอาจมาทุก ๒๑ วัน บางคนอาจนานถึง ๔๐ วัน แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ทุกๆ ๒๘ วัน การมีประจำเดือน

แต่ละครั้งจะนาน ๓ - ๕ วัน และโดยปกติต้องมาไม่เกิน ๗ วัน ขณะที่  
มีประจำเดือนจะใช้ผ้าอนามัยประมาณ ๓ - ๔ ชิ้นต่อวัน หากต้องใช้  
เกินกว่านี้เพราะประจำเดือนมามากจนผ้าอนามัย ๔ ชิ้นที่ว่าเปียกชุ่ม  
จนต้องเปลี่ยนชิ้นใหม่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

ถ้าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ อย่าเพิ่งตกใจ เพราะในช่วงปีแรกๆ  
รอบเดือนอาจยังคลาดเคลื่อนอยู่นิดหน่อย เนื่องจากการทำงานของรังไข่  
ยังไม่สมบูรณ์ ทำให้ไข่ตกไม่สม่ำเสมอ แต่หลังจากนั้นประจำเดือนก็จะ  
มาสม่ำเสมอขึ้น

### ๓. ขณะมีประจำเดือน ควรดูแลร่างกายอย่างไร

- ใส่ผ้าอนามัยที่สะอาดและเปลี่ยนบ่อยๆ เปลี่ยนกางเกงในวันละครึ่ง  
และทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อน ไม่  
ควรใช้น้ำยาล้างทำความสะอาดเฉพาะที่ เพราะอาจทำให้คันหรือ  
อักเสบ
- ขณะมีประจำเดือนสามารถออกกำลังกายได้ แต่ไม่ควรหักโหม  
นอกจากนั้นการบริหารร่างกายบางอย่างยังสามารถบรรเทาอาการปวด  
ประจำเดือนได้อีกด้วย
- สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่ควรใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติด  
เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี
- สำหรับอาการอื่นที่อาจเกิดตอนมีประจำเดือน เช่น ปวดหัว ปวดท้อง  
น้อย ถ้าปวดไม่มาก ให้นอนพักผ่อนและรับประทานยาแก้ปวด หาก  
ปวดมากควรไปพบแพทย์

# รู้เรื่องเหล่านี้ไว้ เพื่อคุยกับลูกชาย

## ที่บอกว่าลูกชายเปลี่ยนไป มีอะไรบ้าง

เด็กผู้ชายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุได้ ๑๐ - ๑๒ ปี บางคนช้า บางคนเร็วแล้วแต่กรรมพันธุ์ การเลี้ยงดู อาหารการกิน และสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ส่วนใหญ่เมื่อถึงวัย ๑๓ - ๑๔ ปี จึงจะเห็นได้ชัดว่ารูปร่างสูงใหญ่ขึ้น จากที่ลีนๆ ยาวๆ หรือกลมตะลูกปุกแบบกระปุก กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ช่วงไหล่กว้างขึ้น ออกผายไหล่ผึ่ง มีกล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อหน้าขาแข็งแรงขึ้น ยิ่งถ้าออกกำลังกาย จะแข็งแรงไปทั้งตัว

## ขน

เมื่อร่างกายเปลี่ยน ก็เริ่มมีขนขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขนหน้าแข้งมาพร้อมกับหนวด เครา ตามขา ตามแขน หน้าอก รักแร้ และที่อวัยวะเพศ ส่วนของใครจะขึ้นดกดำ หรือหยาบแหมะก็ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ของใครของมัน

## สิว

เด็กผู้ชายมักมีสิวจนมาประดับตามใบหน้า บางคนลามไปถึงแผ่นหลัง หน้าอก ลำคอ ฯลฯ สิวเป็นเรื่องธรรมชาติ มีมากน้อยไม่เท่ากัน กรรมพันธุ์ก็มีส่วนสำคัญ การรักษาความสะอาดใบหน้าทุกวันสามารถช่วยได้

## เสียงแตก

เสียงแตกมาพร้อมๆ กับการปรากฏของลูกกระเดือกที่ลำคอ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะดำเนินไปเรื่อยๆ จนถึงช่วงปลายวัยรุ่น ประมาณ ๑๘-๑๙ ปี หรือบางคนอาจจะเลยไปถึงช่วงต้นยี่สิบก็ว่าได้

## ผื่นเปียก

ผื่นเปียกคือเรื่องธรรมชาติของการแตกเนื้อหนุ่ม เมื่อร่างกายผลิตน้ำอสุจิและเก็บสะสมไว้ หากมีปริมาณมากเกินไปจนไม่สามารถกักเก็บไว้ในร่างกายได้อีก ร่างกายจะขับออกมาตามกลไกของธรรมชาติ มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังฝัน บางคนอาจผื่นเปียกสัปดาห์ละหลายครั้ง แต่บางคนอาจไม่เคยผื่นเปียกเลยสักครั้งในชีวิต ซึ่งไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอะไร

จะมีเพียงกรณีเดียวที่น้ำอสุจิไหลออกมา เมื่อปริมาณน้ำอสุจิในร่างกายมีอยู่เต็ม และได้รับการกระตุ้นเพียงเล็กน้อย โดยไม่มีความรู้สึกทางเพศซึ่งต่างจากผื่นเปียก คือ การหลั่งน้ำอสุจิโดยไม่รู้ตัว

## สารพัดเรื่องของจู้

จู้ ประกอบไปด้วย ส่วนหัว ที่เป็นจุดที่ไวต่อการสัมผัสมากๆ ส่วนหนังหุ้มปลาย ที่เป็นผิวหนังปกคลุมบริเวณส่วนหัวของจู้ และ อดันตะ ที่ทำหน้าที่ผลิตอสุจิและฮอร์โมนเพศชาย

## ขนาด

ขนาดอวัยวะเพศขึ้นกับกรรมพันธุ์ เชื้อชาติ การเจริญเติบโตของร่างกาย อวัยวะเพศของผู้ใหญ่เวลาอ่อนตัวจะมีความยาวอยู่ที่ประมาณ ๕-๑๐ ซม. (๒-๔ นิ้ว) และเวลาแข็งตัวจะมีความยาว ๗.๖-๑๘ ซม. (๓-๗ นิ้ว) ความหนาของอวัยวะเพศเวลาที่แข็งตัวจะอยู่ที่ประมาณ ๓-๔ ซม. (๑-๒ นิ้ว)

## การแข็งตัว

ปกติอวัยวะเพศชายจะอ่อนนุ่มและห้อยลง แต่เวลาที่ถูกกระตุ้นเร้าอารมณ์ทางเพศ (หรือบ่อยครั้งแม้ในเวลาที่ไม่โดนเร้า) อวัยวะเพศจะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น มันจึงเกิดการแข็ง ขยายตัว และใหญ่ขึ้นผู้ชายบางคนอาจมีอวัยวะเพศแข็งตัวเวลาตื่นนอนตอนเช้า ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด แต่เป็นเพราะมีเลือดอยู่เต็มเนื้อเยื่อของอวัยวะเพศ มันถึงได้แข็งและใหญ่ขึ้น อวัยวะเพศที่แข็งตัวมักจะโค้งงอขึ้นเล็กน้อย และอาจจะเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ชายทุกวัย

ควรเตือนลูกให้ล้างทำความสะอาดได้หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศทุกวัน เพราะหากทำความสะอาดไม่หมดจะทำให้เกิดมีเมือกขาวเหลืองๆ เรียกว่า ขี้เปียก ซึ่งทำให้มีกลิ่นเหม็นๆ โยงออกมาจากอวัยวะเพศ

# การคุมกำเนิดแบบต่างๆ

## ถุงยางอนามัย

ในบรรดาวิธีคุมกำเนิด ถุงยางอนามัยถูกยกย่องให้เป็นอันดับหนึ่งในหลายๆ ด้าน

- ใช้อ้าง่ายที่สุด เพราะมีจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ รวมทั้งมีจำหน่ายแบบหยอดเหรียญตามห้องน้ำสาธารณะด้วย
- พกพาง่ายที่สุด เพราะมีขนาดเล็กกะทัดรัด
- ใช้ง่ายที่สุด แค่สวมทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น ไม่ต้องคอยนับวัน ไม่ต้องกินต่อเนื่องเหมือนยาคุมกำเนิด
- ปลอดภัยที่สุด เพราะเป็นวิธีคุมกำเนิดอย่างเดียวที่ป้องกันทั้งการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี

## ใส่อย่างไรให้ถูกวิธี

๑. เริ่มต้นด้วยการฉีกซองควรฉีกที่ขอบของด้านใดด้านหนึ่งระวังอย่าให้เล็บโดนตัวถุงยาง

๒. คลี่ถุงยางออกมาสัก ๑ - ๒ เซนติเมตร โดยให้ขอบถุงยางอยู่ด้านนอก บีบกระเปาะปลายถุงยางเพื่อไล่ลม เพราะถ้ามีลมค้างข้างในอาจจะทำให้ถุงยางแตกได้ ใส่ถุงยางเมื่ออวัยวะเพศชายแข็งตัวโดยบีบปลายถุงยางไว้ขณะสวม รูดให้สุดโคนอวัยวะ และที่สำคัญ ใส่เพียงชั้นเดียวก็เพียงพอแล้ว เพราะการใส่ถุงยางสองชั้นจะทำให้เนื้อยางเสียดสีกันมากขึ้น ทำให้มีโอกาสแตกได้

๓. เมื่อเสร็จภารกิจเรียบร้อยแล้วให้รีบถอนตัวโดยเร็ว อย่าอ้อยอิ่ง  
แช่ทิ้งไว้ ถอดถุงยางขณะที่ยังแข็งตัวอยู่ เวลาถอดให้จับตรง  
ขอบถุงยาง ค่อยๆ รูดออกโดยไม่ให้น้ำอสุจิในถุงหกเลอะเทอะ

๔. ระหว่างใช้งาน หากถุงยางลื่นหลุดหรือแตกต้องเปลี่ยนอันใหม่  
ทันที และทิ้งถุงยางที่ใช้แล้วในถังขยะที่มีดขีด

ส่วนวิธีเก็บถุงยางอนามัย ไม่ควรเก็บไว้ในที่ที่ร้อนจัด เช่น ที่  
เก็บของใต้เบาะรถจักรยานยนต์ เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อม  
คุณภาพได้ ฯลฯ

## ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด

เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ ถ้ากินอย่างถูกต้องและ  
สม่ำเสมอ ปัจจุบันมีขายสองแบบคือ ชนิด ๒๘ เม็ดและ ๒๑ เม็ด ซึ่ง  
ผลในการคุมกำเนิดไม่แตกต่างกัน

ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด จะมีวิตามินหรือน้ำตาลเพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ด  
เพื่อให้ผู้หญิงกินยาได้ต่อเนื่อง และ “ไม่ลืม” กินยา

การกินยาคุมแผงแรก ทั้งชนิด ๒๘ เม็ดและ ๒๑ เม็ด ให้กิน  
ยาเม็ดแรกภายในห้าวันแรกของการมีประจำเดือน และหลังจากนั้นให้  
กินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง เช่น เริ่มมีประจำเดือน  
ในวันที่ ๑ ก็ต้องเริ่มกินยาในวันที่ ๑ - ๕

การกินยาคุมแผงต่อไป ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ด เมื่อกินหมดแผง  
สามารถเริ่มกินแผงใหม่ได้เลย

ยาคุมชนิด ๒๑ เม็ด เมื่อกินหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วัน แล้ว  
ค่อยเริ่มกินแผงใหม่

เคล็ดลับกันลืม คือ ควรกินในเวลาเดียวกันทุกวัน

## เมื่อลิมกินยา

- ลิมกินยา ๑ เม็ด ให้รีบกินยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าเวลาที่ลิมกินเกิน ๑ วัน ให้กินยาพร้อมกัน ๒ เม็ดเลย
  - ลิมกินยา ๒ วัน ให้รีบกินยา ๒ เม็ดทันทีที่นึกได้ และกินอีก ๒ เม็ดในวันต่อไป
  - ลิมกินยามากกว่า ๒ วัน ให้เลิกกินยาแผงนั้นไปเลย ระวังนี้ให้ใช้ถุงยางอนามัย แล้วเริ่มยาแผงใหม่ในรอบประจำเดือนต่อไป
- ยาคุมกำเนิดอาจมีผลข้างเคียงคือ ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน เลือดออกกระปริดกระปรอย ฯลฯ เมื่อเริ่มกินใหม่ๆ แต่ส่วนใหญ่จะหายไปเองหลังจากกินติดต่อกัน ๑-๒ เดือน

## ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการคุมกำเนิดที่ใช้ภายหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ควรใช้ในกรณีที่ถูกฉีดยาคุมกำเนิดนั้น วิธีในการกินยามีดังนี้

**แบบที่ ๑** ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินต้องกินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง โดยกินเม็ดแรกก่อน แล้วรออีก ๑๒ ชั่วโมงค่อยกินเม็ดถัดไป ยกตัวอย่างเช่น หลังมีเพศสัมพันธ์แล้ว ถ้ากินเม็ดแรกตอน ๓ ทุ่ม ก็ต้องกินเม็ดที่สองตอน ๔ โมงเช้า

**แบบที่ ๒** กินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง โดยกิน ๒ เม็ดพร้อมกันก็ได้ผลเช่นเดียวกับแบบที่ ๑ (ทั้งสองวิธี มีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน เนื่องจากได้มีการศึกษาในระยะหลังพบว่า อาจลดจำนวนครั้งของการทานยาลงเหลือครั้งเดียวได้ โดยยังกินยาคุมฯ ๒ เม็ดพร้อมกัน)

ยาคุมชนิดนี้มีผลข้างเคียงต่ำ แต่ไม่แนะนำให้กินเป็นประจำ คือไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดในหนึ่งเดือน เพราะทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ และอาจเกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ อีกทั้งยังมีโอกาสพลาดสูงโดยเฉพาะในผู้ที่มีเพศสัมพันธ์บ่อยๆ ดังนั้นควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น เช่น ลืมกินยาคุม ถูกร่วงหรือแตก นับวันผิด หรือถูกข่มขืน ฯลฯ การกินยาคุมกำเนิดแบบ ๒๑ และ ๒๘ เม็ด จึงป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดีกว่าการกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ประสิทธิภาพยาคุมฉุกเฉิน คือ ๘๕ - ๘๙% ในขณะที่ยาคุมทั่วไปมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดอยู่ที่ ๙๕ - ๙๙%

การกินยาคุมอาจช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี และการกินยาคุมฉุกเฉินล่วงหน้าก่อนมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เลย หรือการกินเพียงเม็ดเดียวก็ทำให้ประสิทธิภาพยาลดลง

## วิธีคุมกำเนิดที่มีโอกาสพลาดสูง

### นับระยะปลอดภัย หรือ หน้าเจ็ด หลังเจ็ด

วิธีนี้ใช้วิชาคณิตศาสตร์ง่าย ๆ เข้ามาช่วย โดยหน้าเจ็ด ให้นับล่วงหน้า ๗ วันนับแต่วันแรกที่คาดว่าประจำเดือนจะมา และหลังเจ็ด ให้นับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนมาออกไป ๗ วัน ยกตัวอย่างเช่น ประจำเดือนมาวันแรกวันที่ ๗ หน้าเจ็ดคือ ช่วงตั้งแต่วันที่ ๑ - ๗ ส่วนหลังเจ็ดก็คือ ช่วงตั้งแต่วันที่ ๗ - ๑๓ การนับหลังเจ็ดที่ไม่ถูกต้องคือ เริ่มนับจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน

ตามทฤษฎี ในช่วง ๗ วันก่อนมีประจำเดือนวันแรก และ ๗ วันหลังจากมีประจำเดือนวันแรก เป็นช่วงที่ไม่ใช่ระยะตกไข่ และเยื่อบุผนังมดลูกไม่พร้อมให้ตัวอ่อนเจริญเติบโต การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้จึงไม่น่าจะท้องได้ แต่ทุกทฤษฎีก็มีข้อยกเว้น เพราะตัวอสุจิอาจมีชีวิตอยู่ในร่างกายของผู้หญิงได้หลายวัน ซึ่งนานพอที่จะได้ผสมกับไข่ใบใหม่

วิธีนี้อาจจะช่วยป้องกันท้อง แต่ก็มีโอกาสพลาดได้หากรอบเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือไม่ตรงเวลา และที่สำคัญ วิธีนี้ไม่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

## หลังข้างนอก

วิธีนี้คือการถอนอวัยวะเพศชายออกจากช่องคลอดก่อนที่ฝ่ายชายจะถึงจุดสุดยอด เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด แต่ก็เสี่ยงหลายอย่างเหมือนกันนะ

**เสี่ยงที่หนึ่ง** คือระหว่างการร่วมเพศ แม้ฝ่ายชายยังไม่ถึงจุดสุดยอด แต่ก็อาจมีน้ำอสุจิเล็ดลอดออกมาบ้างแล้ว ถ้าตัวอสุจิหลุดเข้าไปผสมกับไข่ ก็ทำให้ท้องได้

**เสี่ยงที่สอง** สำหรับบางคน การควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิไม่ใช่เรื่องง่าย จึงมีบางครั้งที่ถอนอวัยวะเพศออกไม่ทัน

**เสี่ยงที่สาม** โอกาสติดโรคทางเพศสัมพันธ์ก็เกิดขึ้นได้ เพราะต่างสัมผัสน้ำหล่อลื่นระหว่างการสอดใส่อวัยวะเพศ เชื้อกามโรคหรือเชื้อเอชไอวีก็อยู่ในน้ำหล่อลื่นของผู้ชาย ขณะเดียวกัน ผู้ชายก็มีโอกาสรับเชื้อเหล่านี้จากน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดของผู้หญิงได้เช่นกัน

# חכמת אור

## รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

หน่วยงาน ที่ให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์	บริการ ด้าน กฎหมาย	ปรึกษาปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และ สุขภาพ อนามัย ทั่วไป	ปรึกษาด้าน สิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ
กรมสวัสดิการ และคุ้มครองแรงงาน	๑๕๕๖ (จันทร์ - ศุกร์ ๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.)			✓
กลุ่มสะพาน	๐๘-๕๐๕๑-๘๕๗๗ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.)			
คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย	๐-๒๒๕๖-๔๑๐๗-๙ ต่อ ๒๐๗ (จันทร์ - ศุกร์ ๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.)			
คลินิกวัยรุ่น ศิริราช	๐-๒๔๑๙-๗๐๐๐ ต่อ ๕๙๙๖		✓	
คลินิกเวชกรรม สมาคมวางแผน ครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท) จ.อุบลราชธานี	๐-๔๕๒๔-๓๓๘๐ (จันทร์ - เสาร์ ๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.)			
ชมรมเครือข่าย ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มูลนิธิเครือข่าย ครอบครัว	๐-๒๙๕๔-๒๓๕๖-๗ (จันทร์ - ศุกร์ ๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.)		✓	
บางกอกเรนโบว์	๐-๒๖๑๘-๕๖๓๕ (ทุกวัน ๑๐.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.) ๐-๒๖๑๘-๓๒๒๑ (ทุกวัน ๑๖.๐๐-๒๒.๐๐ น.)		✓	

รับเรื่อง ร้องเรียนการ ละเมิดสิทธิ ต่างๆ	ปรึกษาด้าน ยาเสพติด	ปรึกษาด้าน วางแผน ครอบครัว	ปรึกษา/ช่วยเหลือ ผู้หญิงซึ่ง ตั้งท้องไม่พร้อม	ปรึกษาด้าน เอชไอวี/เอดส์	ปรึกษาด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/รัก เพศเดียวกัน
					✓
				✓	
		✓			
			✓		
			✓		
				✓	✓

## รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

หน่วยงาน ที่ให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์	บริการ ด้าน กฎหมาย	ปรึกษาปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และ สุขภาพ อนามัย ทั่วไป	ปรึกษาด้าน สิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ
บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริม สถานภาพสตรีฯ	๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)			
บ้านพระคุณ	๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑, ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.)			
บ้านพักเด็กและ ครอบครัว จ.นครสวรรค์ งานป้องกันและแก้ไข การค้าเด็กและสตรี	๐-๕๖๒๕-๗๓๑๓-๗, ๐๘-๑๗๒๗-๖๓๘๕			
บ้านพักเด็กและ ครอบครัว จ.ศรีสะเกษ สำนักงานป้องกันและ แก้ไขการค้าเด็กและ สตรี กรมพัฒนา สังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนา สังคมและความมั่นคง ของมนุษย์	๑๓๐๐ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)			

รับเรื่อง ร้องเรียนการ ละเมิดสิทธิ ต่างๆ	ปรึกษาด้าน ยาเสพติด	ปรึกษาด้าน วางแผน ครอบครัว	ปรึกษา/ช่วยเหลือ ผู้หญิงซึ่ง ตั้งท้องไม่พร้อม	ปรึกษาด้าน เอชไอวี/เอดส์	ปรึกษาด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/รัก เพศเดียวกัน
			✓		
			✓		
			✓		
			✓		

## รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

หน่วยงาน ที่ให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์	บริการ ด้าน กฎหมาย	ปรึกษาปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และ สุขภาพ อนามัย ทั่วไป	ปรึกษาด้าน สิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ
บ้านพักเด็กและ ครอบครัว จ.อุบลราชธานี สำนักงานป้องกัน และแก้ไขการค้าเด็ก และสตรี กรมพัฒนา สังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนา สังคมและความ มั่นคงของมนุษย์	๐๘-๕๓๖๖-๕๓๗๔๗, ๑๓๐๐ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)			
มูลนิธิเข้าถึงเอดส์	๐-๒๓๓๗๒-๒๒๒๒๒ (ทุกวัน ๑๐.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.)			
มูลนิธิทองใบ ทองเปาต์	๐-๒๕๕๕๑-๖๔๑๖, ๐-๒๕๕๕๑-๖๔๖๘ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.)	✓		
มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี	๑๑๓๔, ๐-๒๕๕๗-๐๕๐๐-๑, ๐-๒๕๕๗-๐๔๙๖-๘ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.)			✓
มูลนิธิผู้หญิง	๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.)			✓

รับเรื่อง ร้องเรียนการ ละเมิดสิทธิ ต่างๆ	ปรึกษาด้าน ยาเสพติด	ปรึกษาด้าน วางแผน ครอบครัว	ปรึกษา/ช่วยเหลือ ผู้หญิงซึ่ง ตั้งท้องไม่พร้อม	ปรึกษาด้าน เอชไอวี/เอดส์	ปรึกษาด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/รัก เพศเดียวกัน
			✓		
				✓	

## รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

หน่วยงาน ที่ให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์	บริการ ด้าน กฎหมาย	ปรึกษาปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และ สุขภาพ อนามัย ทั่วไป	ปรึกษาด้าน สิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ
มูลนิธิเพื่อนหญิง	๐-๒๕๑๓-๒๗๐๘, ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.)	✓		✓
มูลนิธิศูนย์พิทักษ์ สิทธิเด็ก	๐-๒๕๑๒-๑๑๙๖, ๐-๒๕๑๒-๐๗๓๙ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.)			✓
มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์	๐-๒๒๒๗๗-๗๖๙๙, ๐-๒๒๒๗๗-๘๘๑๑ (ทุกวัน ๘.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.)	✓	✓	✓
โรงพยาบาลตำรวจ	๐-๒๒๕๓-๐๑๒๑, ๐-๒๖๕๒-๕๓๑๗, ๐-๒๒๐๗-๖๑๘๗-๘ (ทุกวัน ๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.)			
โรงพยาบาล ธรรมศาสตร์เฉลิม พระเกียรติร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์	๐-๒๙๒๖-๙๙๓๕ (จันทร์ - ศุกร์ ๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.)			
โรงพยาบาลบาราศ นราดูล จ.นนทบุรี	๐-๒๕๙๐-๓๗๓๗ (จันทร์ - ศุกร์ ๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.)			
โรงพยาบาล พระสมุทรเจดีย์ สวาทยานนท์ จ.สมุทรปราการ	๐-๒๕๒๕-๙๔๐๗			

รับเรื่อง ร้องเรียนการ ละเมิดสิทธิ ต่างๆ	ปรึกษาด้าน ยาเสพติด	ปรึกษาด้าน วางแผน ครอบครัว	ปรึกษา/ช่วยเหลือ ผู้หญิงซึ่ง ตั้งท้องไม่พร้อม	ปรึกษาด้าน เอชไอวี/เอดส์	ปรึกษาด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/รัก เพศเดียวกัน
	✓	✓	✓	✓	✓
			✓		
		✓	✓		
				✓	
			✓		

## รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

หน่วยงาน ที่ให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์	ปรึกษา ด้าน กฎหมาย	ปรึกษาปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และ สุขภาพ อนามัย ทั่วไป	ปรึกษาด้าน สิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ
โรงพยาบาลหนองจอก	๐-๒๙๘๘-๕๑๐๐-๑			
ศูนย์เรนทรฟิงด์ โรงพยาบาล สมุทรปราการ	๑๖๖๙ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)			
ศูนย์ปราบติ กระทรวงพัฒนาสังคม และความมั่นคงของ มนุษย์	๑๓๐๐ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)		✓	✓
ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก และสตรี วิทยาลัย แพทย์กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล	๐-๒๒๔๑-๕๕๑๗			
ศูนย์ฟิงด์ (OSCC) โรงพยาบาลปทุมธานี	๐-๒๕๙๘-๘๗๑๙ (เวลาราชการ)			
สำนักงานคุ้มครอง สิทธิและช่วยเหลือ ทางกฎหมายแก่ ประชาชน	๐-๒๕๑๕-๕๐๔๒, ๑๑๕๗ (เวลาราชการ)			
สำนักงานคณะ กรรมการสิทธิ มนุษยชนแห่งชาติ	๑๓๗๗ (เวลาราชการ)			

รับเรื่อง ร้องเรียนการ ละเมิดสิทธิ ต่างๆ	ปรึกษาด้าน ยาเสพติด	ปรึกษาด้าน วางแผน ครอบครัว	ปรึกษา/ช่วยเหลือ ผู้หญิงซึ่ง ตั้งท้องไม่พร้อม	ปรึกษาด้าน เอชไอวี/เอดส์	ปรึกษาด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/รัก เพศเดียวกัน
			✓		
			✓		
		✓	✓	✓	✓
			✓		
			✓		
			✓		
✓					

## รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

หน่วยงาน ที่ให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์	บริการ ด้าน กฎหมาย	ปรึกษาปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และ สุขภาพ อนามัย ทั่วไป	ปรึกษาด้าน สิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ
สายด่วนของ กรมสุขภาพจิต	๑๓๒๓ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)		✓	
สายด่วนยาเสพติด	๑๑๖๕ (จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.)		✓	
สมาคมพัฒนา ประชากรและชุมชน (PDA)	๐-๒๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๘ ต่อ ๕๑๐, ๕๑๒, ๕๒๔, ๕๒๖ (จันทร์ - ศุกร์ ๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.)			
สมาคมฟ้าสีรุ้ง แห่งประเทศไทย	๐-๒๖๙๑-๕๙๕๗-๘ (ทุกวัน ๑๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.)	✓		
สมาคมวางแผน ครอบครัวแห่ง ประเทศไทยฯ (สวท)	สาขาดินแดง ๐-๒๒๔๕-๗๓๘๒-๕ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. เสาร์ - อาทิตย์ ๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ปิดวันนักขัตฤกษ์) สาขารังสิต ๐-๒๕๖๗-๔๗๕๙ (เวลาราชการ)			
สมาคมสุขภาพจิต แห่งประเทศไทยใน พระบรมราชูปถัมภ์	๐-๒๒๔๕-๒๗๓๓, ๐-๒๒๔๗-๙๒๙๒ (เวลาราชการ)		✓	

รับเรื่อง ร้องเรียนการ ละเมิดสิทธิ ต่างๆ	ปรึกษาด้าน ยาเสพติด	ปรึกษาด้าน วางแผน ครอบครัว	ปรึกษา/ช่วยเหลือ ผู้หญิงซึ่ง ตั้งท้องไม่พร้อม	ปรึกษาด้าน เอชไอวี/เอดส์	ปรึกษาด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/รัก เพศเดียวกัน
	✓	✓	✓	✓	✓
		✓	✓		
				✓	✓
		✓	✓		

## รายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการสายด่วนครอบครัว

หน่วยงาน ที่ให้บริการ	เบอร์โทรศัพท์	บริการ ด้าน กฎหมาย	ปรึกษาปัญหา ครอบครัว เด็ก วัยรุ่น และ สุขภาพ อนามัย ทั่วไป	ปรึกษาด้าน สิทธิผู้หญิง และเด็ก/ ความรุนแรง/ การล่วงละเมิด ทางเพศ
สททียมูลนิธิ	๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖, ๐-๒๓๘๑-๑๓๑๘, ๐-๒๓๘๒-๙๓๔๙ (จันทร์ - ศุกร์ ๘.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.) เพื่อนัดคุย			
องค์กรหมอ ไร้พรมแดน-เบลเยียม	๐-๒๓๗๐-๓๐๘๗-๙๐ (จันทร์ - ศุกร์ ๙.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.)			
ออเดินแฮร์	๐-๒๔๓๕-๗๒๘๗ (จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)			
ฮอตไลน์วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ	๐๘-๗๐๕๓-๕๕๐๐ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)		✓	

รับเรื่อง ร้องเรียนการ ละเมิดสิทธิ ต่างๆ	ปรึกษาด้าน ยาเสพติด	ปรึกษาด้าน วางแผน ครอบครัว	ปรึกษา/ช่วยเหลือ ผู้หญิงซึ่ง ตั้งท้องไม่พร้อม	ปรึกษาด้าน เอชไอวี/เอดส์	ปรึกษาด้าน ความ หลากหลาย ทางเพศ/รัก เพศเดียวกัน
			✓		
				✓	
	✓			✓	

ลูกชายกำลังย่างวัยรุ่น อายุ ๑๑ - ๑๒ ปี  
เริ่มถามเรื่องเพศกับแม่

### **เขากถามทีจันว่า แม่มโตเมื่อไหร่**

ดิฉันใจหนึ่งก็อยากดูลูกนะคะว่าถามทำไม  
แต่ก็เลยไม่ดูลูกพร้อมตอบคำถามเขาว่า

ประมาณ ม.๒ - ม.๓

เขาก็ฟังแล้วก็เงียบ ไม่ถามต่อ

### **เราควรเป็นที่ฟัง**

**ที่ปรึกษาเขาดีกว่าใช้ไหมคะ**

คุณแม่มีลูกเริ่มวัยรุ่น



