

คู่มือหลักจัดการการวิทสุเรื่อง

ผู้ใหญ่เปิดใจ

ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



คู่มือนักจัดรายการวิทยุเรื่อง
ผู้ใหญ่เปิดใจ
ลูกหลาน (รัก)
ปลอดภัย



คู่มือนักจัดรายการวิทยุเรื่อง

ผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๙๒๐๗๖-๒-๗

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม ๒๕๕๘ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ พี.เอส.ซีพพลาย

พัฒนาต้นฉบับโดย มูลนิธิแพธทูเฮลท์
๓๗/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕
ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๕
โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๖
เว็บไซต์: www.teenpath.net
และ www.lovecarestation.com

รูปเล่ม วัฒนสินธุ์ สุวรรตานนท์

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย บริษัท เชฟรอนประเทศไทยสำรวจและผลิต จำกัด
อาคาร ๓ ไทยพาณิชย์ปาร์คพลาซ่า
๑๙ ถ.รัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๕-๕๕๕๕
เว็บไซต์: <http://www.chevronthailand.com>

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (path2health foundation) ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้น ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอพระคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดเพศศึกษาารอบด้านทางออนไลน์ ได้ที่ www.teenpath.net หรือสนใจบริการสุขภาพทางเพศและเอ็ดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่ www.lovecarestation.com หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อเอกสารนี้ประการใด กรุณาติดต่อมูลนิธิแพธทูเฮลท์ (path2health foundation) โดยตรง หรือทางอีเมล info@path2health.or.th

จากใจผู้จัดทำ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health) เป็นองค์กรภาคประชาสังคมที่ขับเคลื่อนงานสุขภาพทางเพศมากกว่าสองทศวรรษ โดยเฉพาะเมื่อประเทศไทยเริ่มเผชิญกับปัญหาเรื่องเอ็ดส์อย่างรุนแรงตั้งแต่ปี ๒๕๓๐ เป็นต้นมา โดยเดิมคือองค์กรการแพธ (PATH) ซึ่งเป็นองค์กรพัฒนาเอกชนสากล มีสำนักงานใหญ่อยู่ที่สหรัฐอเมริกา และได้ยุติการดำเนินงานในประเทศไทยเมื่อปี ๒๕๕๖ แต่ทีมงานเดิมซึ่งเป็นกลุ่มนักวิชาการและนักพัฒนาสังคม ยังยึดมั่นในภารกิจการสร้างสุขภาพแก่ประชากรทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียม จึงได้จดทะเบียนเป็นมูลนิธิในไทยเมื่อสองปีที่ผ่านมา

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ทำงานอย่างหนักเพื่อขับเคลื่อนเรื่องสุขภาพของเยาวชน เพราะเราพบว่ากลุ่มประชากรวัยรุ่นเผชิญปัญหาสุขภาพทางเพศอย่างน่าวิตก ไม่ว่าจะเป็นโรคติดต่ออันเกิดจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม จึงมุ่งผลักดันให้เกิดความเข้าใจในสังคมในเรื่องเพศวิถีอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และการสร้างความเข้าใจโดยลดทอน



มายาคติทั้งหลายในเรื่องเพศ เพื่อสร้างความเท่าเทียม เคารพ
ต่อความเป็นเพศอันหลากหลายของมนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด
และปฏิบัติต่อกันอย่างรักใคร่เอื้ออาทร ไม่เอาเปรียบ หรือ
ทำร้ายกันในความสัมพันธ์

เราเชื่อว่าการบ่มเพาะให้สมาชิกของสังคมมีจริยธรรม
ในเรื่องเพศต้องเริ่มต้นจากครอบครัว การเลี้ยงดูที่ปลูกฝังความ
เข้าใจในธรรมชาติของเรื่องเพศที่เปิดเผย การเคารพต่อความ
ต้องการของผู้อื่น การตระหนักถึงคุณค่าตนเอง รวมถึงสามารถ
สร้าง รักษา หรือกระทั่งพร้อมยุติความสัมพันธ์ได้โดยผ่านการ
เรียนรู้และปรับตัว ซึ่งล้วนต้องมีการเสริมสร้างความเข้าใจและ
ทักษะชีวิต ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีส่วนร่วมในการสร้าง
ความเข้าใจเรื่องเพศวิถีเพื่อสร้างการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมี
สุขภาวะ

เมื่อมูลนิธิได้รับโอกาสจากบริษัท เซฟรอนประเทศไทย
สำรวจและผลิต จำกัด ในการพัฒนางานด้านการเสริมสร้าง
ความเข้าใจและสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว เราจึงได้พัฒนา
หลากหลายวิธีการเพื่อสร้างความตื่นตัวแก่ครอบครัวและชุมชน
ไม่ว่าจะเป็นการฝึกอบรม พัฒนาทักษะพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็กและ
เยาวชนให้สามารถสื่อสารเรื่องเพศในเชิงบวกกับลูกหลานได้
แต่กระนั้นก็พบความลำบากในการดำเนินงานให้ครอบคลุม
ทั่วถึง มูลนิธิตระหนักและเห็นพลังของสื่อสารมวลชน โดยเฉพาะ

ในกลุ่มวิทย์ชุมชน ซึ่งเข้าถึงพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็กและเยาวชนในวงกว้าง โดยเฉพาะกลุ่มคนในวิถีกึ่งเมืองและชนบท

เราเชื่อว่าหากสามารถสกัดองค์ความรู้ที่เป็นสากล ซึ่งผ่านการวิจัยทางวิชาการ และเห็นผลว่าเป็นแนวทางที่นำไปสู่การสื่อสารที่สร้างการเรียนรู้เรื่องสุขภาพทางเพศระหว่างผู้ใหญ่และเยาวชนได้ จะเอื้อต่อการขยายการรับรู้และการสื่อสารเรื่องนี้ และเกิดผลดีต่อสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ทำให้เด็กๆ รับรู้ถึงความห่วงใย ความยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษา และกำลังใจจากผู้ใหญ่ หรือหากต้องเผชิญวิกฤติในชีวิตวัยรุ่น เพราะพลังพลัดในเรื่องเพศ เด็กๆ ก็จะได้เห็นว่ายังหันหน้าหาผู้ใหญ่ที่เขาวางใจได้เสมอ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ หวังว่าคู่มือ “นักจัดรายการวิทยุ เรื่องผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย” เล่มนี้ ซึ่งรวบรวมประเด็นสำคัญจากความยุ่งยากใจของพ่อแม่และผู้ดูแลเยาวชน และรวมทั้งจากเยาวชนที่เผชิญปัญหาเอง สะท้อนให้เห็นถึงการขาดข้อมูล ความเข้าใจ และความไม่สะดวกใจทั้งหลายในการสื่อสารเรื่องเพศ โดยคู่มือเล่มนี้ นำมาคลี่คลายด้วยข้อมูลทางวิชาการที่เป็น



สากล ผ่านการกลั่นกรองของนักวิชาการหลายสำนักในประเทศ และถูกย่อให้เป็นบทความง่ายๆ รายประเด็น เพื่อสะดวกแก่ การนำไปจัดเป็นหัวข้อพูดคุยในรายการวิทยุ ทั้งนี้ ผู้จัดรายการ วิทยุหลายคนได้นำไปทดลองใช้ และให้คำแนะนำ ข้อคิด ข้อ ทักท้วงมากมาย ซึ่งเราได้นำความเห็นต่างๆ เหล่านั้นมา ปรับปรุง จนเป็นคู่มือที่ท่านถืออยู่ในมือเล่มนี้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะถูกนำไปเป็นหัวข้อสนทนา ในรายการวิทยุ หรือในช่องทางอื่นๆ ของสื่อสารมวลชน เพื่อ ผู้ฟังที่มีบทบาทในการดูแลเยาวชนทั้งหลาย จะได้นำไปสื่อสาร กับลูกหลาน จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตทางเพศ อย่างมีคุณธรรมและรับผิดชอบ ดูแลตนเองได้ดี เรียนรู้ที่จะ เคารพและไม่เอาเปรียบ หรือทำร้ายคนอื่นในความสัมพันธ์ และ ในที่สุดเราก็จะเห็นทุกคนในสังคมไทยสามารถอยู่ร่วมกันอย่าง มีสุขภาวะ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์

มกราคม ๒๕๕๘

ทำไมต้องคุย เรื่องเพศกับลูกหลาน

ประเทศไทยมีเด็กเกิดน้อยลง แต่จำนวนของเด็กที่เกิดตกอยู่กับ “แม่วัยรุ่น” คือเด็กที่อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี จนมีคำพูดกันว่า “เกิดน้อย ด้อยคุณภาพ” เพราะเด็กทารกที่เกิดจากแม่วัยรุ่นจะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ แม่วัยรุ่นจำนวนมากก็เชื่อว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เห็นได้ชัดคือโอกาสในการเรียนต่อจนจบหรือเรียนสูงๆ และความสามารถในการหาเลี้ยงดูลูกด้วยตัวเอง หลายบ้านเลยต้องเลี้ยงทั้งลูกทั้งหลายไปพร้อมกัน

การดูแลป้องกันลูกหลานไม่ให้ยุ่งเกี่ยวหรือทำอะไรที่เสี่ยงๆ คือ ต้องชวนลูกหลานคุยเรื่องเพศก่อน เพราะมีงานวิจัยสำรวจกันทั่วโลกแล้วว่า การพูดคุยเรื่องเพศกับเด็กๆ ในครอบครัวจะช่วยให้เด็กชะลอหรือมีเพศสัมพันธ์ช้าลงได้



ถามความเห็นเด็กส่วนใหญ่ก็พูดตรงกันว่า อยากให้พ่อแม่เป็นคนสอนเป็นคนพูดเรื่องนี้ก่อน รวมทั้งเวลาที่เด็กมีปัญหา ก็อยากปรึกษาพ่อแม่เป็นคนแรก แต่เด็กกลัวโดนว่าโดนห้ามก็เลยหันไปปรึกษาเพื่อนแทน ยิ่งเด็กอายุมากขึ้นจะตั้งใจไปปรึกษาเพื่อนสนิทและแฟนเพิ่มขึ้น ส่วนการปรึกษาพ่อแม่และครูจะลดลง

การพูดเรื่องเพศเป็นการสร้างความไว้วางใจระหว่างเรากับเด็ก จากประสบการณ์ของพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่พูดคุยสื่อสารกับลูกกับหลานในเรื่องเพศ บอกว่าไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะ



ต้องเริ่มจากผู้ใหญ่ในบ้านเป็นแบบอย่างให้เด็กเรียนรู้เรื่องเพศ ในทางที่ถูกที่ควร ถ้าใครอยากทำก็ต้องฝึกให้เป็นนิสัย เพราะ เป็นเรื่องใช้เวลา ต้องทำบ่อยๆ ถึงจะเก่ง คล่อง เหมือนการ เริ่มขี่จักรยาน หัดขับรถ หัดว่ายน้ำ หัดทำอะไรที่เราไม่เคยทำ คงนึกออก และในช่วงที่กำลังฝึก เราก็จะยังไม่มั่นใจ บางคน อยากพูดแต่กลัวๆ กล้าๆ ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร พูดแบบไหน พูดตอนไหน พูดเรื่องอะไรบ้าง

ความยากอยู่ตรง “วิธีพูดคุย” เพราะเรื่องนี้ขึ้นอยู่กับ เราว่าจะยอมรับ ปรับตัว ปรับความคิดของเราให้เข้ากับเด็ก แบบที่เรียกกันว่า “ลดช่องว่างระหว่างวัยโดยใช้การคุยแบบ สร้างสรรค์” การพูดคุยกับลูกหลานเรื่องเพศ ไม่ใช่การชี้โพรงให้ กระรอก และไม่ควรปล่อยให้เด็กไปเรียนรู้เองตามมีตามเกิด เหมือนที่เราเคยได้ยินหรือเชื่อกันมา และอย่าลืมนะสำหรับเด็กๆ โดยเฉพาะวัยรุ่น “ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ”

ถ้าไม่อยากตามแก้ปัญหาให้ลูกให้หลานก็ต้องป้องกัน ปัญหาไว้ก่อน

“คุยกับลูกหลานอย่างสร้างสรรค์” เริ่มได้ในวันนี้

- การคุยเรื่องเพศ คือ “การสร้างควมไว้วางใจ” ๑๔
- คุยเรื่องเพศ แปลว่า สอนให้มีเพศสัมพันธ์หรือเปล่า ๑๕
- การพูดคุยกับลูกหลานเรื่องเพศจะช่วยอะไรได้บ้าง ๑๗
- อย่าตอบลูกหลานแบบนี้ “ทะเลิ่ง ถามทำไม” ๑๘
- สอนลูกหลานให้รักกนวลสงวนตัว ไม่ดีกว่าหรือ ๒๐
- วิทยไหน ควรคุยเรื่องอะไร ๒๒
- เด็กสมัยนี้คือ เลี้ยงยาก คงจะคุยลำบาก ๒๔
- บางคำพูดและการกระทำ ผังใจไม่อาจลืม ๒๖
- ๖ วิธีที่ช่วยให้การคุยเรื่องเพศเป็นเรื่องง่าย ๒๘
- เรื่องที่น่ารู้เกี่ยวกับชีวิตวัยรุ่นไทย ๓๐
- เรื่องจำเป็นที่ต้องฝึกไว้ เพื่อคุยกับลูกหลาน ๓๒
- เราเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่รังแกลูกไหม ๓๔
- สอนลูกหลานให้รู้จักรักและเห็นคุณค่าตัวเอง ๓๖
- เด็กเล็กๆ ก็สนใจเรื่องเพศได้ ๓๗
- ทำความเข้าใจกับธรรมชาติวัยรุ่น ๓๘
- สอนลูกหลานให้มีวินัย ๔๐
- ทำอย่างไรดีถ้าลูกหลานโกหก ๔๑
- รู้เรื่อง ประจำเดือน ไว้คุยกับวัยรุ่น ๔๒
- ทำอย่างไรเมื่อลูกชายหรือหลานชายชอบใส่เสื้อผ้าผู้หญิง ๔๔
- ไม่ต้องตอบคำถามที่ยาก และไม่ต้องมีคำตอบเดียว ๔๕
- เคล็ดลับของการคุยกับเด็กวัยรุ่น ๔๖
- หายสงสัยเกี่ยวกับ “การช่วยตัวเอง” ๔๘



- พ่อแม่ที่วัยรุ่นนักร้องอยากได้ ๕๐
- สอนเด็กผู้ชายให้เข้าใจความรู้สึกคนอื่น ๕๑
- เข้าใจความหมายของการฟังและพูดแบบดีต่อกัน ๕๒
- ฝึกการสื่อสารกันอย่างสุภาพ ด้วยคำว่า “ฉันรู้สึก...” ๕๔
- เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง ต้องเริ่มจากตัวของผู้ใหญ่ก่อน ๕๖
- ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็กๆ
ในใจของผู้ใหญ่เอง ๕๘
- เข้าใจและเท่าทันอารมณ์ของตัวเองและของวัยรุ่น ๖๐
- ทบทวนตัวเองบ่อยๆ เมื่ออยากคุยเรื่องเพศกับลูกหลาน ๖๒
- ตอบลูกหลานเรื่อง “ช่วยตัวเองบ่อยๆ” ๖๔
- ตอบลูกหลานเรื่อง “จุดสุดยอด” ๖๕
- ตอบคำถามเรื่อง “ความบริสุทธิ์
หรือไม่บริสุทธิ์ของผู้หญิง” ๖๖
- ถามตัวเอง “เราเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่แบบนี้ไหม” ๖๗
- พลังครอบครัวเป็นพลังที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด ๖๘
- สอนลูกให้รู้จักปฏิเสธเพื่อน
เมื่อถูกชวนให้ทำพฤติกรรมเสี่ยง ๗๐
- ตอบคำถามเรื่องเพศสัมพันธ์แบบไหน
ที่ทำให้ “ท้อง” หรือ “ไม่ท้อง” ๗๒
- จะคุยกับลูกเรื่องการคุมกำเนิดอย่างไร ๗๔
- ตอบคำถามการหลั่งนอก คืออะไร ๗๖

- รู้จริงเรื่องถุงยางอนามัยเพื่อไว้คุยกับลูกหลาน ๗๗
- สอนเด็กให้พกถุงยางอนามัย จะดีหรือ ๗๘
- ลองถามตัวเองว่า คิดอย่างไรกับถุงยางอนามัย ๘๐
- รู้จักยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด ๘๑
- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินคืออะไร ๘๒
- “ท้องไม่พร้อม” จะหาทางออกอย่างไร ๘๔
- เป็นผู้หญิง ต้องรักษานวลสงวนตัวไหม ๘๖
- อย่าตกใจที่เห็นลูกสาวตกขาว ๘๘
- รู้จักสาเหตุที่เด็กวัยรุ่นชอบดื่มสุรา ๙๐
- รู้ว่าลูกหลานแอบสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ทำไงดี ๙๒
- คิดดีสำหรับคนที่อยากคุยกับลูกหลานเรื่องเพศ ๙๔
- ฝึกลูกหลานให้กล้าปฏิเสธเพื่อน ๙๖
- สอนให้เด็กเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ใช่เอาแต่ใจตัวเอง ๙๗
- ลักษณะของพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่น ๙๘
- เข้าใจฮอร์โมนที่ทำให้เด็กวัยรุ่น ๑๐๐
- ทำความเข้าใจกับการมีประจำเดือน ๑๐๒
- รับมือกับ “ฝันเปียก” ๑๐๔
- เมื่อลูกชายไปทำลูกสาวคนอื่นท้องในวัยเรียน ๑๐๖
- กฎหมายสำคัญ
ที่พ่อแม่ผู้ใหญควรรู้เกี่ยวกับการกระทำผิดทางเพศ ๑๐๘
- มารู้จัก “การฟังอย่างตั้งใจ” ๑๑๐
- ฝึกตั้งคำถาม เพื่อสร้างความไว้วางใจ ๑๑๒
- อย่าทำตัวโอ้อวด ไร้หลักการ เพราะลูกหลานจะไม่เชื่อฟัง ๑๑๓



- หลักสำคัญในการอบรมสั่งสอนลูกหลาน ๑๑๔
- จริงหรือไม่ ผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง ๑๑๕
- ความสุขทางเพศของผู้หญิง
ขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย จริงไหม ๑๑๖
- กะเทยเป็นพวกวิปริตทางเพศ ๑๑๗
และจะทำให้เด็กเลียนแบบ จริงไหม
- เพื่อนแบบไหนที่ลูกหลานควรคบ ๑๑๘
- สอนลูกหลานให้รักตัวเองให้มาก่อนรักใคร ๑๒๐
- ตอบคำถามเรื่อง “ทำไมจู่ถึงแข็งตัวได้” ๑๒๒
- จำเป็นไหมที่เด็กผู้ชาย ควรขลิบปลายอวัยวะเพศ ๑๒๓
- ทำอย่างไรดีเมื่อลูกชายหรือหลานชายพาสาวมานอน ๑๒๔
- พาลูกหลานไปตรวจเลือด ดีไหม ๑๒๕
- มีอะไรซ่อนอยู่ใน “หนังเป็ด” ๑๒๖
- ทำอย่างไรถ้าเห็นลูกหลานถ่ายรูปโป๊ เปลือยลงอินเทอร์เน็ต ๑๒๘
- สัญญาณเตือนภัยว่าลูกหลานอาจถูกทำร้าย ๑๓๐
- เมื่อลูกชายทำคนอื่นท้อง ๑๓๒
- บอกความคิดเห็นของเราเกี่ยวกับวัยรุ่นนอย่างตรงไปตรงมา ๑๓๔
- เรื่องของความรักที่ควรคุยกับเด็กวัย ๑๒ - ๑๕ ปี ๑๓๖
- เรื่องของความรักที่ควรคุยกับเด็กวัย ๑๕ - ๑๘ ปี ๑๓๘
- คำถามยอดฮิตที่วัยรุ่นนอยากรู้จากพ่อแม่ ๑๓๙



เพราะ “การคุยเรื่องเพศ” คือ “การสร้างควมไว้วางใจ”

สำหรับเด็กและวัยรุ่น การเริ่มต้นพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในเรื่องที่รู้ว่าพ่อแม่ ผู้ใหญ่จะไม่ชอบหรือจะห้ามปราม เป็นเรื่องยาก แต่ความอยากรู้อยากเห็นหรือความกังวลใจของเด็ก ยังคงอยู่ ไม่ได้หมดไปเพียงเพราะคำสั่งห้ามปราม ดุ ต่ำ แม้ว่าเด็กอาจทำเป็นเลิกสนใจในเรื่องเหล่านั้นเมื่ออยู่ต่อหน้าพ่อแม่ ผู้ใหญ่ แต่เด็กยังสามารถหาคำตอบหรือหาที่ปรึกษาได้ และคนที่เด็กเลือกเป็นคนแรกคือ “เพื่อน” ซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงในหลายเรื่อง

ตามที่เคยมีผลสำรวจ พบว่า **พ่อแม่ ผู้ปกครอง คือ บุคคลที่เยาวชนคาดหวังในการให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องเพศ มากที่สุด** โดยคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา ควรให้คำปรึกษาได้ทุกเรื่อง ไม่ตำหนิเมื่ออยากรู้เรื่องเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ และรักษาความลับ แต่มีเด็กอายุ ๙ - ๑๔ ปี ถึงร้อยละ ๕๑ **เลือกปรึกษาเพื่อนเกี่ยวกับเรื่องเพศเมื่อมีปัญหา** และมีเพียง ร้อยละ ๑๔ ปรึกษาพ่อแม่

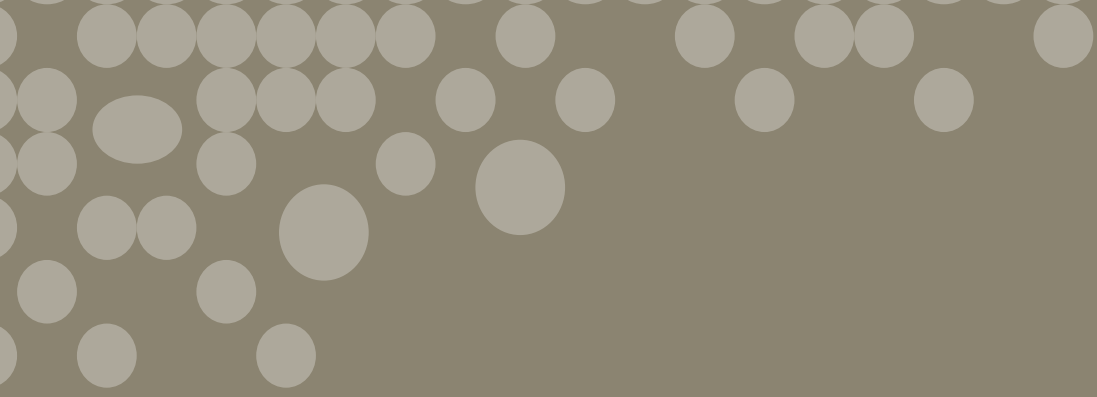
คุยเรื่องเพศ แปลว่า สอนให้มีเพศสัมพันธ์หรือเปล่า

การคุยกับลูกหลานเรื่องเพศนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้ คุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ แต่เรากำลังหมายถึงการสอนลูกให้มี ทักษะชีวิต เตรียมพร้อมที่จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจ ตามอารมณ์ตัวเองทัน และสามารถปฏิเสธ หลีกเลี่ยงเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่นำไปสู่ความเสี่ยงได้ต่างหาก

เพราะเมื่อพูดถึงเรื่องเพศ เราพูดกันตั้งแต่เรื่องความ แตกต่างทางกายของเพศชาย เพศหญิง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อโตเป็นวัยรุ่น ความสำคัญของการมีประจำเดือน ผันเปี่ยง อารมณ์เพศ แพ้ชั้น คบเพื่อน การมีความอดทนอดกลั้น มีวินัย การเคารพความเห็นของคนอื่น การรักเพศเดียวกัน การใช้ อินเทอร์เน็ต การดูหนังโป๊ ไปจนถึงการคุมกำเนิด โรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ การตั้งท้อง

เรื่องเพศจึงเป็นเรื่องชีวิต ไม่ใช่แค่เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ การคุยเรื่องเพศกับลูกหลานก็คือการปลูกฝังให้ลูกหลานรู้จักใช้ ชีวิตที่เท่าทันกับยุคสมัยที่กำลังเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วนั่นเอง

เรื่องแบบนี้จึงต้องพูดให้ถูกที่ ถูกเวลา และถูกวัย มีหนังสือ รายการต่างๆ มากมาย ช่วยเราในเรื่องนี้ได้ อยู่ที่ตัวเรา ว่าพร้อมจะเรียนรู้และอยากจะเป็นฝ่ายเริ่มคุยหรือไม่เท่านั้นเอง



การพูดคุยกับลูกหลาน เรื่องเพศจะช่วยอะไรได้บ้าง

- มีงานวิจัยและผลสำรวจจำนวนมากในต่างประเทศยืนยันว่าการพูดคุยกับเด็กในเรื่องเพศได้อย่างสะดวกใจ จะช่วยให้เด็กตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ช้าลง หรือชะลอการมีเพศสัมพันธ์ออกไป
- เด็กจะมีแนวโน้มใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์มากกว่าเด็กที่ไม่มีใครให้ปรึกษาหรือคุยด้วย
- เด็กจะมีแนวโน้มใช้การคุมกำเนิดวิธีใดวิธีหนึ่งเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์
- เด็กที่รักเพศเดียวกัน และมีพ่อแม่ ผู้ใหญ่เปิดใจรับฟังพูดคุยกันได้ จะเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเชื้อเอชไอวี น้อยลง

อย่าตอบลูกหลานแบบนี้ “ทะเลึ่ง ถ้ามทำไม”

พ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่อยู่กับเด็กวัยช่างพูดช่างคุย มักเจอคำถามซุกซนจากเด็กๆ คำถามยอดฮิตคำถามหนึ่ง คือ “ทำไมหนูไม่มีजू” “ทำไมแมนมหใหญ่จ้ง” เป็นต้น



คำถามพวกนี้มักเป็นของเด็กที่อยู่ในวัยเรียนอนุบาล ซึ่งถามเพียงเพราะอยากรู้ อยากเห็นจริงๆ ไม่มีอะไรเคลือบแฝง ดังนั้น เมื่อเด็กถามตรงๆ ผู้ใหญ่ก็ต้องตอบตรงๆ ไม่บ่ายเบี่ยง ไม่ดูดำ ไม่ห้าม ไม่หงุดหงิดใส่เด็ก

ตอบแบบตรงๆ ไปว่า “คนที่เป็นผู้ใหญ่จะมีจิม มีนม ส่วนผู้ชายก็มีจู้ ไม่มีนม เป็นเรื่องปกติธรรมชาติให้มา เตี้ยวโตขึ้น จะเล่าให้ฟังมากขึ้นนะ เพราะเรื่องมันยาว”

ทำไมถึงต้องตอบตรงไปตรงมา

เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับเด็กว่า เวลาเขาอยากรู้อะไร เขาสามารถถามพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ดูแลเขาได้โดยไม่ผิด เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ เขาก็จะไว้วางใจเรา และเห็นเราเป็นคนที่เขาฟังฟังได้

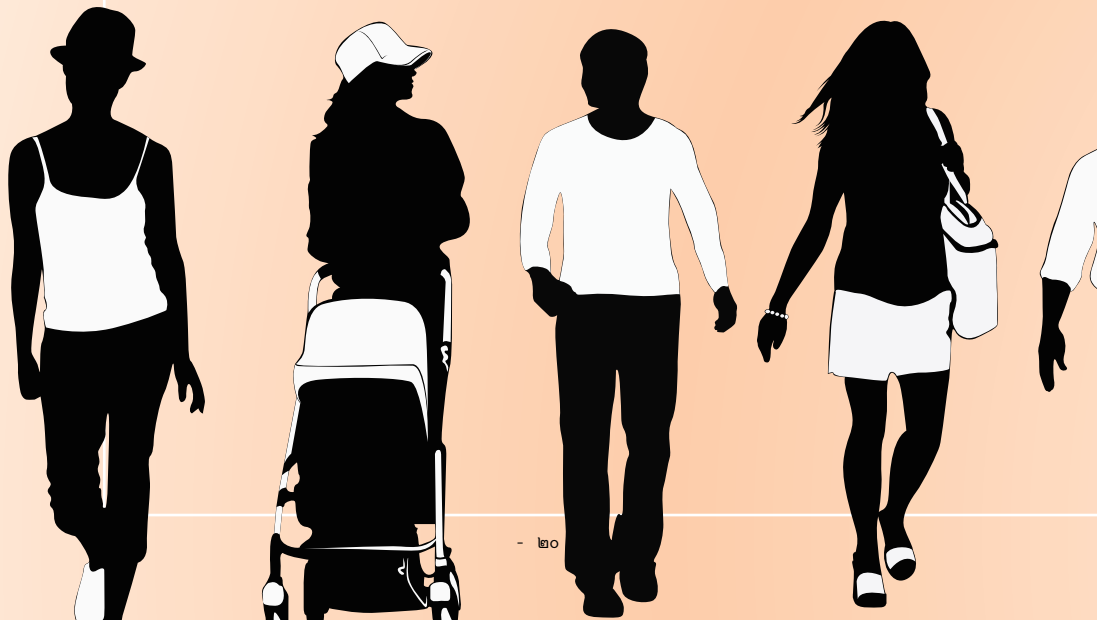
ถ้าไม่กล้าตอบ ก็หาหนังสือภาพมาอ่านให้เด็กฟัง มีหนังสือที่อธิบายเรื่องการเติบโตของร่างกายมนุษย์เยอะเยอะที่เหมาะสมกับเด็กวัยต่างๆ

ขออย่างเดียว อย่าดู เอ็ด หรือทำเป็นไม่ได้ยินคำถามของเด็ก เช่น “จะถามทำไมเนี่ย ยังเด็กยังเล็ก อย่ารีบร้อนนักเลย แก่แดด” คำตอบพวกนี้ไม่ได้ทำให้เด็กหายสงสัย แต่จะทำให้เขาออกห่างจากคุณไปที่ละนิดๆ เพราะเขารู้สึกว่าคุณไม่ใช่ที่ปรึกษาของเขา และเมื่อโตขึ้น เขาก็จะไปหาเพื่อนมากกว่าหาคุณ

สอนลูกหลาน ให้รักนวลสงวนตัว ไม่ดีกว่าหรือ

แน่นอน การรักนวลสงวนตัว เป็นเรื่องดี ถ้าทำได้จริงๆ แต่ลองคิดถึงสมัยเราเป็นเด็กวัยรุ่น ช่วงที่เสียงกำลังแตก ขนกำลังขึ้น ความรู้สึกของเราในเรื่องเพศเป็นอย่างไร โดยเฉพาะในเวลาที่เรากำลังมีความรัก

ตอนนั้น ถ้าเรามีมือถือใช้ มีมอเตอร์ไซค์ให้ขี่ไปไหนมาไหนรวดเร็วทันใจ มีเฟซบุ๊กให้เข้าไปตลอดเวลา คิดหรือว่าเราจะประครองตัว ประครองใจได้ง่ายๆ ไม่แตกเปิดเปิงเมื่อมีความรัก



เด็กสมัยนี้ต่างกับสมัยเราจริงหรือ อาจจริงในแง่ของ ความเจริญ ความเปลี่ยนแปลงเรื่อง การเข้าถึงข่าวสารข้อมูล การเดินทาง การติดต่อ แต่เชื่อว่าในเรื่องความรู้สึก ความเป็นธรรมชาติ ของวัยรุ่นก็ไม่ต่างจากตอนที่เรามีวัยเดียวกับลูกหลานหรอก

ตอนนั้นที่เราอดปากเหยี่ยวปากกามาได้ อาจเป็นเพราะ เทคโนโลยี การคมนาคม ไม่ใช่เพราะตัวเราเองก็เป็นได้ ถ้าเราจะ ห้ามไม่ให้ลูกยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะลูกสาว เราก็คง สอนลูกชาย หลานชายเราด้วยเหมือนกันให้เคารพในความเป็น ผู้หญิง มีความรับผิดชอบ และต้องหักห้ามใจไม่มีอะไรกันถ้ายังไม่ ได้แต่งงาน

แต่ปัญหาคือ ลูกหลานไม่ได้อยู่ในสายตาเราตลอดเวลา เราจะมั่นใจได้อย่างไรว่า เขาจะเชื่อฟังและทำตามที่เราสอน เราขู่ เราบังคับได้จริง

เปลี่ยนเป็นคุยกันด้วยเหตุผล สอนให้รู้ถึงผลจากการ กระทำที่เกิดขึ้นจากการมีอารมณ์ทางเพศจะดีกว่า อย่าใช้วิธีห้าม ด่า สั่ง คัดโทษ ประณามเลย แต่คุยกับลูกหลานโดยยกตัวอย่าง อดีตของเรา ของเพื่อนเราสมัยเรียนดีใหม่ เพื่อให้เด็กเข้าใจถึง ความเป็นห่วงของเรา



วัยไหน ควรคุยเรื่องอะไร

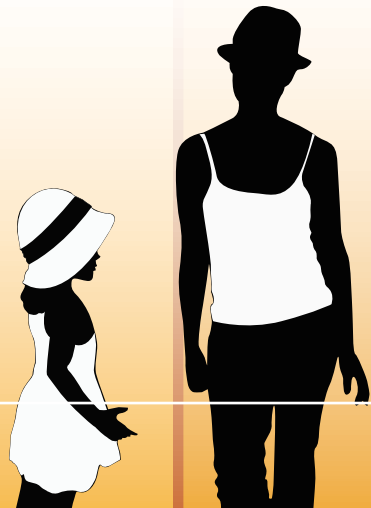
กฎข้อหนึ่งซึ่งสำคัญมากในการพูดคุยกับลูกหลาน คือ การสอนให้สมกับวัย โดยเฉพาะในการตอบคำถามเด็กๆ เกี่ยวกับความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ ลองจำไปใช้ง่ายๆ แบบนี้

เด็กวัยก่อนเข้าเรียน อายุ ๓ - ๕ ปี

วัยนี้ไม่ต้องการคำตอบซับซ้อน แต่ต้องการให้ตอบแบบตรงไปตรงมา เราสามารถใช้รูปภาพช่วยในการสอน อธิบายให้เข้าใจได้

เด็กวัยเรียน อายุ ๖ - ๑๒ ปี

เด็กวัยนี้คิดได้ซับซ้อนมากขึ้น แต่เราก็ยังควรอธิบายให้เห็นภาพชัดเจน รวมทั้งบอกถึงผลที่จะตามมาจากการกระทำนั้นๆ เช่น การเล่นเป็นพ่อแม่ การอธิบายว่าอวัยวะในร่างกายแต่ละส่วนมีหน้าที่อะไรบ้าง



เด็กวัยรุ่น ๑๓ - ๑๗ ปี

วัยนี้มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว จนเห็นได้ชัด พ่อแม่ควรหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลง และพูดคุยให้เด็กหายกังวลใจ รวมทั้งสอนให้เด็กรู้จักดูแล ทำความสะอาดร่างกาย รู้จักเคารพร่างกายของตัวเองและของคนอื่น การไม่ล่วงละเมิด ไม่ทำร้ายร่างกายคนอื่น และไม่ปล่อยยให้คนอื่นมาจับต้องร่างกาย โดยเฉพาะในส่วนที่แสดงความเป็นเพศชาย เพศหญิงของตัวเอง



เด็กสมัยนี้โต เลี้ยงยาก คงจะคุยลำบาก

ก็อาจจะจริง เพราะเด็กสมัยนี้เขาฉลาด สามารถหาข้อมูลความรู้ต่างๆ ได้มาก ได้เร็ว ไม่เหมือนเราตอนเป็นเด็ก

แต่เรื่องความดี การห้ามก็ไม่ฟัง การเถียงพ่อแม่ผู้ใหญ่ หรือยิ่งห้ามยิ่งยุ ก็ดูเหมือนจะเป็นกับวัยรุ่นมาทุกยุคทุกสมัย อาจจะตั้งแต่เด็กดำบรรพ์ เราสมัยเด็กๆ ก็คือไม่ใช่หรือ แอบหนีเที่ยว แอบสูบบุหรี่ แอบกินเหล้า แอบทำอะไรตั้งหลายอย่างที่พ่อแม่ห้าม

ทำไมสมัยเราเป็นเด็ก เราถึงทำในสิ่งที่พ่อแม่ห้ามล่ะ และคิดว่าเหตุผลของเรากับของลูกหลานเราจะต่างกันหรือ

ตอนที่เรารู้สึกอึดอัดใจ เรารู้สึกอย่างไรเมื่อโดนห้าม โดนด่าเวลาพ่อแม่จับได้ หรือโดนลงโทษ

หลายคนน่าจะยังจำคำด่า คำดุของพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ใช้กับเราเวลาที่พวกเขาโกรธได้ใช่ไหม คำพูดเหล่านั้นยังทิ่มแทงใจมาจนถึงวันนี้หรือเปล่า บางคำยังคงฝากรอยแผลไว้ เราถึงยังจำคำพูดเหล่านั้นได้ จริงไหม

ลองคิดกลับกัน ถ้าต่อนั้นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ พูดกับเราดีๆ ชีวิตเราอาจมีอะไรเปลี่ยนไป หรือเราอาจไม่ทำอะไรที่เป็นการ ประชดประชันจนทำให้ทั้งพ่อแม่และเราเองก็เสียใจ ใช้หรือเปล่า

แล้วคิดว่าลูกหลานเราจะรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินคำพูด คำตำ ที่เราในฐานะผู้ใหญ่ พ่อแม่ใช้ต่อาเขา ประชดประชันเขา ลงโทษเขา เพียงเพราะเขาคือ ไม่ฟังคำสั่งของเรา

เรามีสิทธิโกรธเด็กในบ้านที่ไม่เชื่อฟังเรา แต่เราไม่ควรใช้ วิธีทำร้ายเขาด้วยคำพูด หากไม่ยอมให้ลูกหลานไปปรึกษาเพื่อน และหาทางออกผิดๆ เมื่อเวลามีปัญหา ต้องเริ่มจากเรา ผู้ใหญ่ใน บ้าน ตั้งต้นคุยกับเด็กด้วยเหตุและผล ไม่ใช่อารมณ์

เริ่มฝึกกันเลยวันนี้ ดีไหม

บางคำพูดและการกระทำ ฝังใจไม่อาจลืม

ขอนำเรื่องเล่าจากป่าหมอ ซึ่งเป็นหมอจิตแพทย์เด็กที่เขียนลงในเฟซบุ๊ก ชื่อว่า “เซ็นเด็กขึ้นภูเขามาเล่าต่อให้ผู้ใหญ่ที่กำลังดูแลลูกหลานวัยรุ่นได้ฟังเป็นอุทาหรณ์กัน

เด็กผู้หญิงคนหนึ่งอายุ ๑๕ ปี มาหาหมอพร้อมกับคุณยายเพราะตั้งท้อง ระหว่างที่ได้พูดคุยกัน เด็กกับยายจะเถียงกันตลอด ป่าหมอจึงได้ถามเรื่องครอบครัว พบว่าเด็กอาศัยอยู่กับยายมาตั้งแต่เล็ก เพราะแม่เสียชีวิตจากการติดเชื้อเอชไอวี

เมื่อถามความรู้สึกของเด็กที่มีต่อยาย เด็กบอกว่า ตั้งแต่เด็ก ยายไม่เคยกอด ไม่เคยชมเลย แต่มักบ่น ตำหนิเสมอ เมื่อโตขึ้นเวลาออกไปนอกบ้านกับเพื่อน ยายก็คอยห้ามและพูดว่า

“ชอบออกไปหาผู้ชายบ่อยๆ อย่างนี้ เดียวก็ท้องกลับมา”

เด็กเองก็รู้ว่ายายรักและเป็นห่วง แต่ไม่ชอบที่ยายพูดอย่างนี้ เพราะบางครั้งไม่ได้เป็นอย่างที่ยายพูด จึงทำให้หงุดหงิดทะเลาะกับยายบ่อยๆ ช่วงหลังยายพูดบ่อยขึ้น เด็กจึงประชดยายโดยไปกับเพื่อนผู้ชายจริงๆ จนสุดท้ายตั้งท้อง

ส่วนยายเองลักษณะเป็นคนพูดตรงๆ แข็งๆ บอกว่าที่พูดอย่างนั้นเป็นเพราะโมโหเด็กที่ไม่เชื่อฟัง ออกนอกบ้านบ่อยๆ

และเป็นห่วง กลัวว่าหลานจะโดนผู้ชายหลอก ท้อง หรือติดเชื้อ เหมือนแม่ สุดท้ายเมื่อเด็กท้อง ยายรู้สึกเสียใจมาก

ป้าหมอพยายามพูดคุยกับยายหลานคนนี้ เพื่อให้รับ ความเข้าใจกันและดูแลกันต่อไป ป้าหมอถามเด็กว่า “เป็นไปได้อย่างไรที่จะเริ่มต้นกันใหม่ ยกโทษให้ยายในสิ่งที่เคยทำให้เสียใจ สิ่งที่ยาย ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้น” เด็กได้พูดประโยคหนึ่งซึ่งทำป้าหมออึ้ง

“หมอเคยตอกตะปูเข้าไปในท่อนไม้มัย เวลาที่ตึงตะปู ออกมา รุมนหันหายไปมัย ใจหนูมันก็เป็นอย่างนั้น สิ่งไหนที่ยาย เคยพูดเคยทำให้เสียใจ มันฝังใจมาจนทุกวันนี้”

ยายเองเมื่อฟังแล้วก็บอกว่าไม่เคยคิดว่าคำพูดของตัวเอง จะทำให้หลานเสียใจได้มากมายขนาดนี้ ที่พูดไปก็เพราะความเป็น ห่วง

เรื่องนี้ช่วยให้เราเตือนตัวเองว่าคำพูดในเชิงตำหนิ เปรียบ- เทียบ ประชดนั้น สามารถสะสมจนฝังใจและไม่อาจลืมได้ง่าย ต่อให้พูดด้วยความเป็นห่วง แต่เด็กมองเห็นแต่อารมณ์และความ รู้สึก ไม่เห็นถึงความห่วงใย ความหวังดีของผู้พูด

ฝากผู้ใหญ่ อย่าลืมเตือนตัวเองทุกครั้งว่า เวลาโกรธ อย่าเพิ่งพูด อย่ารีบดุ ด่าเด็ก รอให้อารมณ์เย็นลงก่อน แล้วนั่งลงคุยกัน

๒ วิธี



ที่ช่วยให้การคุยเรื่องเพศ เป็นเรื่องง่าย

วิธีที่ ๑ เชื้อมันในตัวเอง ว่าการคุยกับลูกเรื่องเพศไม่ใช่แค่เรื่องมีเพศสัมพันธ์ แต่คือการสอนทักษะชีวิตให้กับลูก

วิธีที่ ๒ พ่อคลาย สบายๆ คุยกันแบบไม่เครียด อย่าคิดว่าคนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ต้องรู้ไปหมดทุกเรื่อง เรื่องไหนตอบไม่ได้ ก็บอกลูกหลานไปตรงๆ และช่วยกันคิดว่าจะหาคำตอบจากไหนได้บ้าง

วิธีที่ ๓ อย่ารีบตอบคำถาม ฟังลูกหลานให้จบ และถามเด็กก่อนว่า “ทำไมถึงอยากรู้เรื่องนี้” “ไปได้ยินใครพูดอะไรมาจากที่ไหนหรือ” “คำถามนี้ดีมากเลยนะ ว่าแต่คิดยังไงถึงถามขึ้นมา”

วิธีที่ ๔ พยายามตั้งใจ ไม่รีบด่วนตัดสินว่าอะไรถูก ผิด หรือพูดแข็งขึ้นมาระหว่างที่เด็กยังเล่าไม่จบ อย่าพูดว่า “เห็นไหม ฉันว่าแล้ว เคยบอกแล้วใช่ไหม ทำไมไม่ฟัง”

วิธีที่ ๕ หมั่นถามความเห็น และสังเกตความเป็นไป รอบตัวเด็ก เช่น หลังจากกลับมาจากโรงเรียน ควรถามลูกหลาน บ้างว่า “วันนี้เป็นไง เรียนเหนื่อยไหม มีอะไรสนุกๆ เกิดขึ้น ที่โรงเรียนบ้างหรือเปล่า” หรือใช้เวลาระหว่างนั่งกินข้าว ดูทีวี พูดคุย ถามความเห็นถึงเรื่องที่กำลังดูอยู่ หรือคุยกันว่า “ลูกคิด ยังไงกับเรื่องที่พ่อแม่พูด” “เห็นข่าวในทีวีเรื่องวัยรุ่นใหม่ เพื่อนๆ คุยกันว่าไงบ้าง”

วิธีที่ ๖ ห่วงไว้ให้จิตใจ “อย่าล้อเลียน และอย่าทำให้เด็กกลัว” รวมทั้งไม่ส่งเสริม ไม่ยุยงให้เด็กแสดงกิริยา เพื่อ ความสนุก สะใจของผู้ใหญ่ เช่น ยุให้เด็กผู้ชายไปกอด หอม หรือ เปิดกระโปรงเด็กผู้หญิง และไม่ล้อเลียนเมื่อเด็กทำอะไรที่ตัวเอง ไม่เห็นด้วย เช่น เรียกว่า “ไอ้ตุ๊ด กะเทย”



เรื่องที่น่ารู้ เกี่ยวกับชีวิตวัยรุ่นไทย

จากการสำรวจของหน่วยงานต่างๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเยาวชนและผู้หญิง พบว่า

- บ้านเพื่อน บ้านตัวเอง คือสถานที่ลำดับแรกในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น
- แต่ละปีประเทศไทยมีแม่วัยรุ่นอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี ประมาณ ๒.๕ แสนคน
- ร้อยละ ๘๐ ของวัยรุ่นอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี ที่ตั้งท้องเป็นการตั้งท้องโดยไม่ตั้งใจ
- ในกลุ่มวัยรุ่นท้องไม่พร้อมอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี ใน ๑๐๐ คน เลือกรักษาถึง ๓๐ คน
- จำนวนเด็กและผู้หญิงที่ถูกระงับการตั้งครรภ์รุนแรง เฉลี่ยแล้วมีถึง ๘๗ รายต่อวันในปี ๒๕๕๖ และเป็นเด็กในช่วงอายุ ๑๐ - ๑๕ ปี ถูกระงับการตั้งครรภ์รุนแรงมากที่สุด

- คนที่เป็นฝ่ายกระทำความรุนแรงมากที่สุดคือ แฟน รองลงมาคือ เพื่อน
- คำถามเรื่องเพศที่พบบ่อยที่สุดจากวัยรุ่น คือคำถามว่าด้วยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์แบบไหนถึงไม่ท้อง สะท้อนให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นสนใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มากกว่าการหักห้ามใจไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ ดังนั้น การห้ามปรามอาจใช้ไม่ได้ผลจริง
- พ่อแม่ คือคนที่วัยรุ่นอยากจะพูดคุยและขอคำปรึกษา มากที่สุด แต่เมื่อเกิดปัญหา วัยรุ่นกลับเลือกเพื่อน เป็นที่ปรึกษาลำดับแรก เพราะกลัวพ่อแม่ดู ต่ำ ลงโทษ และกลัวพ่อแม่เสียใจ และการมีเพื่อนเป็นที่ปรึกษา นำมาซึ่งความเสี่ยง เพราะทำให้โอกาสในการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ปลอดภัยมีมากกว่า เนื่องจากความรู้ที่มีไม่มากพอ

เรื่องจำเป็นที่ต้องฝึกไว้ เพื่อคุยกับลูกหลาน

๑. ชวนลูกสาว หลานสาววัยรุ่นคุยเรื่องการมีประจำเดือน เพื่อให้เด็กรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย รวมทั้งวิธีการดูแลรักษาความสะอาด การใช้ผ้าอนามัย และบอกถึงผลว่าหากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันก็มีโอกาสตั้งท้องได้

๒. ถามความเห็นลูกสาว หลานสาว โดยให้สมมติตัวเอง ว่าถ้ามีแฟน อยู่กับแฟนสองต่อสองจะป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์และภัยทางเพศอย่างไร

๓. ชวนลูกชาย หลานชายคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ เช่น เรื่องฝันเปียก การช่วยตัวเอง ยกตัวอย่างนักแสดงวัยรุ่น ละครทิวี หรือวัยรุ่นข้างบ้านก็ได้ และแสดงออกให้เด็กรู้อย่างชัดเจนว่าเราเห็นเป็นเรื่องปกติ

๔. ถามความเห็นลูกชาย หลานชาย โดยให้สมมติเหตุการณ์ สถานการณ์ในการคบแฟน การป้องกันตัวเองและคู่ เพื่อให้มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๕. เวลาตอบคำถามลูกหลาน ต้องให้คำตอบที่สร้างความเข้าใจและเคารพสิทธิคนอื่น อย่าให้คำตอบที่เป็นการทำร้ายคนอื่น และควรถามกลับด้วยคำถามว่า “ถ้าเป็นลูก ลูกคิดว่าจะทำอย่างไร”



๖. คำตอบที่ให้คุณหลาน ควรส่งเสริมและช่วยให้คุณหลานรู้สึกดีกับตัวเอง และสอนเรื่องความเป็นส่วนตัวให้กับคุณหลานด้วย เพื่อให้รู้จักเรื่องการดูแลเนื้อตัว ร่างกาย ไม่ให้คนอื่นมาละเมิด

๗. อธิบายให้เด็กเข้าใจถึงความแตกต่างทางสีระร่างกาย ว่าคนทุกคนล้วนแตกต่างกันไปเล็กๆ น้อยๆ จึงถือเป็นเรื่องปกติ และเป็นเรื่องดีที่เราแตกต่างจากคนอื่น

๘. ถ้าคุณหลานมีความสนใจและแสดงออกที่แตกต่างจากเพศของตัวเอง เราต้องยอมรับความต่างนั้น ถือเป็นโอกาสที่ดีในการปลูกฝังให้คุณรู้จักการยอมรับ และเคารพความแตกต่างหลากหลายในเรื่องอื่นๆ อีกมากมายที่ต้องเผชิญในชีวิต

๙. พูดคุยตั้งแต่ยังเล็กในเรื่องร่างกาย เพื่อให้คุณหลานรู้จักหวงแหนร่างกายตัวเอง เช่น สอนลูกว่าคนที่สามารถจับอวัยวะเพศของลูกของคุณหลาน หน้าอกของลูกของคุณหลาน และทวารหนักของลูกของคุณหลาน มีเพียงหนูซึ่งเป็นเจ้าของร่างกายคนเดียวเท่านั้น ห้ามให้คนอื่นดูหรือสัมผัส ไม่ว่าใครทั้งสิ้น



เราเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่รังเกียจลูกใหม่

เคยเห็นพ่อแม่ที่ไม่อยากให้ลูกมากวนใจ พั่นแข้งพั่นขา
งอแง หรืออยู่ใกล้ตนเอง เลยปล่อยให้อยู่กับทีวี เกม โทรศัพท์
มือถือ ไอแพด เพื่อให้ตัวเองมีเวลาส่วนตัวมากยิ่งขึ้นไหม

หรือพ่อแม่ที่เข้าใจว่ายุคสมัยนี้ ต้องให้เด็กตามเทคโนโลยี
ให้ทัน ไม่น้อยหน้าใคร เลยตามใจซื้อให้หมด ไม่มีการตั้งกฎกติกา
ใดๆ ปล่อยให้เล่นจนเสียการเรียน หรือไม่สนใจจะช่วยงานบ้าน



พ่อแม่ที่ใจอ่อน ก้าวร้าว ทนฟังเสียงร้องของลูกไม่ได้ เลย
ต้องยอมทำทุกอย่างแทนลูก และวันหยุดก็ไม่เคยพาลูกไปทำ
กิจกรรมที่ทำให้เด็กออกห่างจากโทรศัพท์ ทีวี เกม

ถ้าเราเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ตามใจลูก เลี้ยงลูกด้วยโทรศัพท์
เกม ของเล่น ไม่สร้างระเบียบวินัยให้ลูก นั่นแปลว่าเราเองที่ทำให้
ลูกหลานเสี่ยงต่อการกลายเป็นเด็กติดเกม ติดการ์ตูนได้

และเป็นเรานั้นเองคือคนที่ทำให้ลูกหลานขาดทักษะใน
การเข้าสังคม การคบเพื่อน จึงไม่รู้วิธีการรับมือเมื่อเผชิญปัญหา
ในชีวิต เพราะอยู่และเคยชินแต่กับโลกในจอ

อย่าลืมน่าทุกคนล้วนมีปัญหาในชีวิต ไม่มีใครมีความสุข
สมหวังได้ทุกอย่าง และเมื่อถึงวันที่ลูกเผชิญกับเหตุการณ์ที่นำเขา
ไปสู่ความเสี่ยง เราคิดว่าเราจะช่วยเขาทันไหม หรือเราจะอยู่ช่วย
เขาได้ไหม

คนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ ต้องทบทวนตัวเองในเรื่องนี้กันบ้าง
ว่า ใครกันแน่ที่รังแกลูก

สอนลูกหลานให้รู้จักรัก และเห็นคุณค่าตัวเอง

มีหลายวิธีที่ผู้ใหญ่ในบ้านซึ่งรับผิดชอบดูแลลูกหลานสามารถทำได้ เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่า เพราะการที่เด็กเห็นคุณค่าของตัวเอง จะทำให้เด็กห่างไกลจากการติดเกม ติดยา หรือพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ และยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันแก่เด็กและครอบครัวอีกด้วย ลองเอาไปใช้กันดู

- พากันทำกิจกรรม เพื่อให้เด็กค้นพบว่าตนเองทำอะไรได้ดี และยังถ้าประสบความสำเร็จด้วย ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมั่นใจ
- ช่วย让孩子รู้จักตัวเอง ยอมรับตัวเองโดยไม่เอาเด็กไปเปรียบเทียบกับลูกหลานคนอื่น
- หนัดให้เด็กชื่นชมตัวเอง เช่น ให้เด็กพูดถึงสิ่งดีๆ ที่ตัวเองทำได้ หรือทำสำเร็จ รู้จักยอมรับคำชมของคนอื่น เช่น ถึงหนูจะไม่ใช่คนสวย คนหล่อ แต่หนูเป็นเด็กมีกิริยามารยาทดี สุภาพเรียบร้อย หนูเรียนหนังสือไม่เก่งก็จริง แต่เล่นกีฬาได้ดี เป็นต้น
- ผู้ใหญ่ต้องระวังไม่แสดงออกทางการกระทำ (ตบหน้าตบหลังเด็กต่อหน้าคนอื่น) และคำพูด (คำหยาบ คำด่า คำประชดประชัน คำเยาะเย้ย) ที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่เข้าท่า เพราะจะทำให้เด็กอาย และเอาแต่ตำหนิตัวเองว่าพ่อแม่หมดหวังในตัวเขา

เด็กเล็ก ๆ ก็สนใจเรื่องเพศได้



ถ้าเห็นเด็กวัยอนุบาล ๔-๖ ขวบ คนไหนชอบลูบคลำอวัยวะเพศของตัวเอง หรือชอบแอบดูของเพื่อนของพ่อแม่ว่าเป็นอย่างไร ต่างจากของตัวเองไหม รวมทั้งชอบนอนคว่ำเพื่อดูอวัยวะเพศของตัวเองอย่างเพลิดเพลิน

อย่าเพิ่งตกใจและคิดว่าเด็กคนนั้นผิดปกติ

เพราะจิตแพทย์หรือหมอที่เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็ก และวัยรุ่น ให้ความรู้ว่าการที่เด็กทำเช่นนี้ถือเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่งทางด้านอารมณ์ จิตใจ เพราะเด็กวัยนี้ จะเริ่มมีความสนใจทางเพศแล้ว แต่ไม่มีอันตรายอะไร เพราะเป็นวัยที่ยังไม่ผลิตฮอร์โมนทางเพศ

พ่อแม่ ผู้ใหญ่ไม่ควรดุ ต่ำ ห้าม ล้อเลียน หรือตีมือเวลาเห็นเด็กทำ แต่ค่อยๆ สอนให้เด็กเข้าใจว่าเราไม่ควรไปดูอวัยวะเพศของคนอื่น หรือแสดงกิริยาจับ ลูบคลำอวัยวะเพศตัวเองต่อหน้าคนอื่น เพราะเราต้องให้เกียรติคนอื่น และต้องรักปกป้องร่างกายตัวเอง รวมทั้งหาทางทำให้เด็กสนใจในเรื่องอื่นๆ เด็กก็จะค่อยๆ ลดเรื่องเหล่านี้ลงไปเอง



ทำความเข้าใจ กับธรรมชาติวัยรุ่น

เด็กที่เข้าสู่วัยรุ่น คือเด็กที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลง เริ่มโต เป็นหนุ่มเป็นสาว มีหน้าอก มีขน มีกลิ่น มีสิว เสียงแตก มีประจำเดือน มีฝันเปียก ความเปลี่ยนแปลงแบบนี้ส่งผลกับ อารมณ์ จิตใจ และการเข้าสังคมของเด็กมาก ผู้ใหญ่จึงควร ทำความเข้าใจและรู้ว่าเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างไร จะได้รับมือถูก ไม่ต้อง หงุดหงิดมากนัก

ลักษณะทั่วไปเหล่านี้ ถือเป็นธรรมชาติของเด็กวัยรุ่น

- ขี้หงุดหงิด อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ เหมือนคนวัยทองที่กำลังจะหมดประจำเดือน
- เครียด กังวลใจกับการต้องโตเป็นผู้ใหญ่ เพราะกลัว ความรับผิดชอบ กลัวว่าจะไม่มีอิสระเหมือนตอนเป็นเด็ก และถ้าอยู่ในครอบครัวที่บรรยากาศในบ้านไม่ดี มีแต่การทะเลาะขัดแย้ง วัยรุ่นก็จะยิ่งเครียดมากขึ้น และทำให้ไม่ชอบอยู่บ้าน
- กังวลใจกับความสวยความงาม ความหล่อ หน้าตา รูปร่างของตัวเองตลอดเวลา จึงไม่แปลกที่พกหวี พกกระจกติดตัว

- อยากรับอิสระจากพ่อแม่ และไม่อยากให้พ่อแม่ทำกับตัวเองเหมือนตัวเองเป็นเด็กอีกแล้ว แต่อยากให้พ่อแม่เห็นว่าตัวเองโตแล้ว เป็นผู้ใหญ่ ทั้งที่ยังไม่สามารถรับผิดชอบตัวเองได้ก็ตาม
- อยากรู้ อยากเห็น อยากรลอง ชอบท้าทาย ชอบความตื่นเต้น ชอบทำสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ง่ายขึ้น
- ไม่ใช่เรื่องแปลก หรือเป็นเรื่องไม่เคารพผู้ใหญ่ที่เด็กจะ “เถียงคำไม่ตกปาก” แต่เพราะเด็กวัยนี้รักความถูกต้องและยุติธรรม และเชื่อมั่นในตัวเอง
- เด็กวัยนี้ต้องการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในกฎกติกาของบ้าน จึงไม่ชอบทำตามคำสั่ง



สอนลูกหลานให้มีวินัย

วินัย เป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม การสอนลูกหลานให้มีวินัย คือการทำให้ลูกหลานรู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ล่วงล้ำสิทธิของคนอื่น

ผู้ใหญ่เองต้องมีหลักในการสอนดังนี้

๑. ต้องเชื่อมั่นว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กเสียนั้นมีสาเหตุเสมอ ไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นเอง
๒. ต้องมีความมั่นใจในการปกครองลูกหลาน
๓. ต้องมีจุดยืนชัดเจนในปัญหานั้น ไม่เอาเรื่องอื่นมาปนจนสับสน
๔. ต้องมีมาตรฐานเดียวกันกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว
๕. ไม่ทำให้ลูกหลานอับอายต่อหน้าคนอื่น
๖. ต้องควบคุมสติอารมณ์ตนเอง
๗. กฎ กติกาต้องชัดเจน เข้าใจง่าย สิ่งไหนทำได้ สิ่งไหนห้ามทำ สิ่งไหนให้หลีกเลี่ยง
๘. กฎ กติกาต้องเหมาะสม ไม่หยาบหยาบหรือหละหลวมเกินไป
๙. กฎ กติกาต้องมีผลทันที ถ้าเกิดมีการละเมิดไม่ทำตาม หรือเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
๑๐. กฎ กติกาต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ไม่ใช่เกิดจากคนๆ เดียวในบ้าน

ทำอย่างไรดีถ้าลูกหลานโกหก

สาเหตุที่ลูกหลานโกหกก็เพราะกลัวความผิด กลัวว่าถ้าพูดความจริงจะโดนลงโทษ ดุด่า ซึ่งเกิดจากการที่บ้านไม่มีบรรยากาศของความไว้วางใจกัน การลงโทษแบบรุนแรงทั้งโดยใช้คำพูด หรือ เสีียนตีเด็ก ไม่ช่วยให้เด็กหายจากการโกหก แต่จะทำให้ความสัมพันธ์แย่ลงโดยเฉพาะกับเด็กวัยรุ่น

ถ้าจับได้ว่าลูกหลานโกหก ลองใช้วิธีนี้

- อย่าพูดในเวลาที่กำลังโกรธ การใช้อารมณ์จะยิ่งทำให้เรื่องแย่ลง
- ชื่นชมให้กำลังใจเด็กเมื่อเด็กกล้ายอมรับผิด
- สอนให้ลูกหลานเข้าใจถึงผลที่เกิดจากการโกหกว่า อาจทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเขาหรือพ่อแม่ หรือคนรอบข้างอย่างไรบ้าง
- ตกกลางคืนๆ ตั้งกติการ่วมกันว่าจะทำอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นอีก
- ให้โอกาสเด็กได้เป็นอิสระ และทำตามที่เขาต้องการบ้าง โดยสร้างกติการ่วมกันว่าทำได้มากที่สุดแค่ไหนอย่างไร
- อย่าจ้องจับผิด หรือเอาเรื่องเก่าๆ ที่เขาเคยทำผิดมาตอกย้ำ
- ผู้ใหญ่เองก็ต้องทบทวนว่าตัวเองเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลานไหม

รู้เรื่อง ประจำเดือน ไว้คุยกับวัยรุ่น



- ปกติเด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ๑๑ - ๑๕ ปี ประจำเดือนก็คือสิ่งที่ร่างกายไม่ได้ใช้งานแล้ว และถูกขับออกมาในรูปของเลือด จึงเรียกว่า เลือดประจำเดือน จะเกิดขึ้นเดือนละหนึ่งครั้งและไหลออกมาทางช่องคลอด ซึ่งเป็นคนละช่องกับท่อปัสสาวะ
- ผู้หญิงส่วนใหญ่มีประจำเดือนทุก ๒๘ วัน อาจคลาดเคลื่อนมากหรือน้อยกว่า ๗ วัน และมักจะมีครั้งละ ๓ - ๗ วัน
- การมีประจำเดือนครั้งแรก นอกจากเป็นสัญญาณบอกถึงการเข้าสู่วัยสาวแล้ว ยังหมายถึงว่าผู้หญิงคนนั้นสามารถตั้งท้องหรือมีลูกได้ เมื่อได้รับเชื้ออสุจิหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายด้วย
- ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสียที่ร่างกายขับออกมาทุกเดือน แต่เป็นเลือดที่ออกมาจากเยื่อบุผนังมดลูกที่หลุดออกมาปนกับเลือดจากเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเยื่อบุผนังมดลูก แต่ที่เห็นเป็นสีดำคล้ำ เนื่องจากเลือดออกน้อยและมาตกค้างอยู่ในช่องคลอดก่อนที่จะไหลออกสู่ภายนอก จึงกลายเป็นสีดำและเหมือนเลือดเก่า ปกติประจำเดือนจะเป็นน้ำเลือด จะไม่เป็นก้อนหรือลิ่มเลือด แต่อาจมีลิ่มเลือดได้ในกรณีที่มียเลือดออกมาก ๆ
- ประจำเดือนไม่ใช่ของสกปรก แต่เป็นวงจรหนึ่งของชีวิตผู้หญิง มีผู้หญิงจำนวนมากต้องทรมานจากอาการปวดท้องแทบทุกเดือน ผู้ชายจึงไม่ควรอาย หรือรังเกียจการซื้อผ้าอนามัยให้ผู้หญิงที่เป็นแฟน ภรรยา ลูกสาว หรือสมาชิกในครอบครัว และผู้หญิงเองก็ไม่ควรรังเกียจหรืออายเมื่อเห็นผู้ชายซื้อผ้าอนามัย

ทำอย่างไรเมื่อลูกชายหรือหลานชายชอบใส่เสื้อผ้าผู้หญิง



ถ้าเป็นเด็กในวัย ๔ - ๖ ขวบ ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะวัยนี้ เด็กผู้ชายจะสนิทกับแม่ และเด็กผู้หญิงจะสนิทกับพ่อ เด็กวัยนี้เริ่มสนใจในเพศตรงข้าม เมื่อเด็กผู้ชายเห็นแม่รักพ่อ เด็กก็จะเลียนแบบพ่อ เพื่อให้แม่รักตัวเอง เช่นเดียวกับเด็กผู้หญิงที่เลียนแบบแม่เพื่อให้พ่อรักตัวเอง การสวมเสื้อผ้าถือเป็นส่วนหนึ่งของการเล่นบทบาท “สมมติว่าเราเป็นพ่อแม่” ของเด็ก

ถ้าเด็กวัยรุ่นชอบแต่งตัวตรงข้ามกับเพศของตัวเอง ผู้ใหญ่ควรพูดคุยกับเด็กโดยการทำความเข้าใจ และให้เวลาเด็กในการเรียนรู้และเลือกเพศของตนเอง

การดู ด่า ห้ามปราม บังคับ จะทำให้เด็กเสียใจ และนำไปสู่ความเสี่ยงในเรื่องอื่นๆ แต่การพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมา ให้ข้อมูลแก่เด็ก จะทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจ และเชื่อใจในพ่อแม่หรือผู้ใหญ่

ขณะเดียวกัน พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ควรต้องถามตัวเองว่า ถ้าลูกเลือกที่จะแสดงออกตรงข้ามกับเพศที่เป็น แล้วพ่อแม่มีความเสียหายในเรื่องอะไรบ้าง อายเพื่อนบ้าน หรือผิดหวังในตัวลูกเพราะอะไร

ไม่ต้องตอบคำถามที่ยาก และไม่ต้องมีคำตอบเดียว

การพูดคุยกับลูก สอนลูกหลาน ไม่ได้แปลว่าคนเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กต้องรู้ทุกเรื่อง และต้องตอบคำถามได้หมดทุกเรื่อง ถ้ามีคำถามจากเด็กที่เราไม่มั่นใจว่าจะตอบได้ถูกต้อง หรือไม่กล้าตอบเพราะอาย แต่ก็ไม่อยากให้ลูกหลานรู้ว่าเราอาย มีวิธีหาทางออกที่ดีกว่าการหงุดหงิดใส่เด็กหรือห้ามปราม คำ เด็ก เช่น

- ตอบไปว่า “ขอเวลาไปค้นก่อนว่าเรื่องจริงเป็นอย่างไร” และควรทำตามที่บอกกับเด็กไว้ คือ คุณหาความรู้ในเรื่องนี้เพื่อมาเล่าให้เด็กฟัง สิ่งสำคัญที่เด็กจะได้จากคุณคือ การรักษาสัญญาที่ให้กับเด็กไว้
- ถ้าอาย ไม่กล้าพูด รู้สึกลำบากใจ ขอให้คนที่เราไว้วางใจช่วยตอบคำถามแทน เช่น ญาติผู้ใหญ่ที่รู้จริงในเรื่องนี้ หรือหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่อาสาสมัคร ที่เรารู้จักคุ้นเคย
- ให้เด็กเป็นฝ่ายไปหาคำตอบ และมานั่งคุยกันว่า คำตอบที่ได้มานั้นน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะอะไร
- คำตอบที่ได้ ไม่จำเป็นต้องมีคำตอบเดียว การพูดคุยกับลูกหลานเรื่องนั้น จึงเป็นโอกาสในการสำรวจความเห็นของเด็กที่มีต่อเรื่องที่ถาม รวมทั้งการได้บอกถึงความเห็นของเราให้เด็กรับรู้

ถ้าทำเช่นนี้ได้โดยไม่มีกรตุ ด่า ทะเลาะ แสดงว่าเด็กเริ่มไว้วางใจคุณแล้ว

เคล็ดลับของการ คุยกับเด็กวัยรุ่น

จะคุยกับเด็กวัยรุ่น เพื่อให้เขาเข้าใจเรา และเห็นเราเป็นที่ปรึกษาเวลาที่เขามีปัญหา ลองทำตามตัวแบบนี้

- พร้อมรับฟังเสมอ เวลาที่เด็กถามคุณต้องแสดงให้เด็กเห็นว่ากำลังตั้งใจฟัง อย่าดูทีวีไปฟังไป หรืออ่านหนังสือพิมพ์ไปฟังไป แต่ให้มองหน้าเด็กทุกครั้ง และแสดงกิริยาให้เด็กมั่นใจว่าคุณกำลังฟัง
- อย่าพูดแทรก ให้ลูกหลานพูดให้จบก่อน ไม่ว่าจะคุณารู้สึกหงุดหงิดขัดใจกับประโยคที่ได้ยินแค่ไหน คุณก็ต้องเตือนตัวเองไว้ว่า “ฟังให้จบก่อน”
- รับฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง อย่าคิดแต่ว่า “เอาอีกแล้ว หาความเดือดร้อนมาให้ฉันอีกแล้ว” ต้องฝึกฟังโดยไม่ถือคติ ไม่ด่วนตัดสิน เพื่อให้เราได้ยินความทุกข์ ความกังวลใจ หรือสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา
- อย่าเป็นฝ่ายพูดคนเดียว ด้วยการบ่น ตำ สั่งสอน อย่างยืดเยื้อเพราะเด็กจะแกล้งทำเป็นฟัง แต่จริงๆ แล้วเขาไม่สามารถฟังคุณได้นานกว่า ๕ นาที



- ถ้ามได้ พุดคุยกันด้วยท่าทีสบายๆ เช่น ระหว่างเดินเล่น ชื่อของตามห้างตามตลาด ระหว่างขับรถทำกับข้าว ทำเหมือนเป็นการคุยโดยไม่ตั้งใจ
- ถ้ามถึงเพื่อนของลูกหลาน และสิ่งที่ลูกหลานชอบทำ บ้างว่าเป็นอย่างไร เช่น ความเป็นไปของเพื่อนสนิท ลูก ดาราหนังร้องคนโปรด เพลงที่ชอบ แพ้ชั้นที่กำลังฮิตในหมู่วัยรุ่น นอกจากเพื่อให้เด็กรู้ว่าคุณสนใจโลกของเขาแล้ว ยังเป็นการประเมินว่าตอนนี้ลูกหลานของคุณกำลังสนใจเรื่องอะไร และเรื่องเหล่านั้นมีแนวโน้มจะนำไปสู่ความเสี่ยงเรื่องอื่นๆ หรือไม่ อย่างไร



Hayesong siy kiew khab "kang chuey tuaeng"

การช่วยตัวเองของวัยรุ่นสามารถ
เกิดได้ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง พ่อแม่
ผู้ใหญ่จึงควรมีความรู้ในเรื่องนี้ไว้เพื่อ
ตอบคำถามลูกหลาน และไม่ตกใจ
หากเกิดเหตุการณ์ในบ้าน

- ทำไมต้องช่วยตัวเอง เพราะการช่วยตัวเองคือวิถีที่ปลอดภัยในการผ่อนคลายอารมณ์เมื่อเกิดความตึงเครียดทางเพศ ซึ่งในวัยรุ่นจะมีความรู้สึกต้องการทางเพศบ่อย เนื่องจากฮอร์โมนทางเพศในร่างกายมีระดับสูง ในขณะที่เราช่วยตัวเอง เราสามารถจินตนาการฝันฟุ้งไปอย่างไรก็ได้ เพราะไม่ทำให้เกิดอันตรายใดๆ จึงปลดปล่อยได้อย่างเต็มที่
- สำหรับผู้ชาย “ช่วยตัวเอง” มีความหมายเดียวกับคำว่า “ชักร่วง” นั่นคือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองโดยใช้มือรูดขึ้นลงที่อวัยวะเพศ จนกระทั่งถึงจุดสุดยอด มีน้ำอสุจิ
- สำหรับผู้หญิง “ช่วยตัวเอง” มีความหมายเดียวกับ “ตกเบ็ด” “สแครชแผ่น” และเป็นเรื่องปกติที่ผู้หญิงจะใช้การช่วยตนเองเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ โดยสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกายด้วยการโหมเล้า ลูบไล้ อย่างอ่อนโยน จนเกิดความรู้สึกเสียวซ่า
- พ่อแม่ ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กให้เข้าใจว่าการช่วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมชาติของการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่ปลอดภัย เพราะไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์กับใคร การช่วยตัวเองบ่อยๆ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ไม่มีผลเสียอะไร ตราบเท่าที่ทำในสถานที่ส่วนตัว ทำตามลำพัง และไม่ทำจนเสียเวลาเรียน

พ่อแม่ ที่วัยรุ่นเค้าอยากได้

คุยกันมาหลายตอนถึงการสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้ลูกหลานวัยรุ่นไว้วางใจ วันนี้มีคำพูดสั้นๆ จากวัยรุ่นที่บอกว่าอยากได้พ่อแม่แบบไหน

- พ่อแม่ที่เชื่อมั่นในตัวเขา
- พ่อแม่ที่เอาใจใส่แบบไม่แทรกแซง
- พ่อแม่ที่ให้กำลังใจมากกว่าซ้ำเติม
- เป็นเพื่อนที่ดีมากกว่าคนที่คอยออกคำสั่ง
- ปลอ่ยให้ลูกได้ค้นหาศักยภาพด้วยตัวเอง
- พร้อมสนับสนุนและเป็นทีปรึกษา



สอนเด็กผู้ชายให้เข้าใจ ความรู้สึกคนอื่น

ในความเชื่อของพ่อแม่ เรามักเชื่อว่าต้องสอนลูกชายให้เข้มแข็ง ไม่ร้องไห้ ไม่แสดงความอ่อนไหว เพราะเรื่องพวกนั้นเป็นการแสดงออกของผู้หญิง ซึ่งทำให้ผู้ชายบ่มเพาะความเครียด ความกดดันไว้ เมื่อโตขึ้นก็อาจหาทางระบายด้วยการใช้ความรุนแรงกับเพื่อน คู่รัก หรือคนในครอบครัว รวมทั้งการหาทางออกอย่างผิด เช่น เสพยา ดื่มเหล้า

ดังนั้น ถ้าเราสอนเด็กผู้ชายให้สามารถเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น เขาจะเป็นเพื่อนที่ดี เป็นสามีและพ่อที่ดีมากขึ้น เมื่อเขารู้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร เขาก็จะไม่ทำร้ายคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นการกระทำหรือคำพูด ความเข้าใจผู้อื่นเป็นพื้นฐานที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่พ่อแม่จะให้กับลูกได้

วิธีหนึ่งที่ช่วยให้ลูกชายเข้าใจคนอื่น คือ

ให้เล่นเกม “สมมติว่า” ลองให้ลูกคิดว่าถ้าเจอสถานการณ์นี้จะรู้สึกอย่างไร อาจยกตัวอย่างจากสิ่งที่เขาชอบ เช่น ถ้าเขาชอบเล่นฟุตบอล ระหว่างดูการแข่งขันด้วยกันก็ลองให้เขานึกถึงอารมณ์ ความเครียดของนักฟุตบอลในสนามว่าเป็นอย่างไร หรือนำข่าวที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรงในบ้านมาชวนคุยว่า ถ้าเกิดขึ้นกับคนในครอบครัวจะรู้สึกอย่างไร

เข้าใจความหมาย ของการฟังและพูด แบบดีต่อกัน

การฟังแบบดีต่อกัน คือการตั้งใจฟังด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ฟังให้จบก่อนที่จะพูด ฟังด้วยความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ เหมือนผู้ฟังเข้าไปนั่งในหัวใจของผู้พูดในสถานการณ์นั้นๆ ฟังให้เห็นถึงความจำเป็นที่เขาต้องเป็นอย่างนั้น ฟังให้ได้ยินสิ่งที่เด็กไม่กล้าพูด ฟังให้สัมผัสถึงความรู้สึกที่เด็กไม่ได้บอก ตรงกันข้ามกับการฟังอย่างผิวเผิน ซึ่งจะมีลักษณะเป็นการไม่ตั้งใจฟัง การด่วนตัดสินใจ ถูกผิด การฟังด้วยใจที่ไม่เห็นด้วยหรือตำหนิตลอดเวลา การที่อยากจะพูดชี้แนะหรือตำหนิมากกว่าที่จะรอฟังจนจบ เป็นต้น

การพูดแบบดีต่อกัน เป็นการพูดในลักษณะที่ทำให้เกียรติผู้ฟัง เป็นการสื่อข้อความสำคัญ โดยไม่ใช่อารมณ์เกรี้ยวกราด ไม่ใช่ภาษาที่ตำหนิรุนแรง หรือประชดประชันเสียดสี เป็นการพูดที่ทำให้ผู้ฟังอยากฟัง ชื่นใจที่ได้ฟัง น้อมรับข้อเสนอแนะนำไปปฏิบัติ



โดยไม่รังเกียจผู้พูด อาจใช้ภาษาเดียวกับวัฒนธรรมของลูก (เช่น ใช้ภาษาในเกมที่ลูกเล่น ใช้ภาษาแฟชั่นในยุคของลูกบ้าง) ตรงข้ามกับการพูดแบบไม่สุภาพหรือหยาบคาย ได้แก่ การพูดที่มีส่วนผสมของอารมณ์มากกว่าเนื้อหาสำคัญ ใช้คำพูดดูต่ำ เลียดสี หรือหยาบคาย วิธีเลือกคำพูดหรือท่าทีในการพูดง่ายๆ วิธีหนึ่งคือ ให้คิดว่าเราเองอยากฟังคำพูดแบบไหนหรือท่าทีของการพูดแบบไหน ก็ให้เราพูดหรือใช้ท่าทีของการพูดแบบนั้น



ฝึกการสื่อสารกันอย่างสุภาพ ด้วยคำว่า “ฉันรู้สึก...”

พ่อแม่สามารถใช้เทคนิคการสื่อสารอย่างสุภาพวิธีหนึ่งได้แก่ การสื่อสารโดยใช้คำว่า “ฉันรู้สึก...” ซึ่งมีเทคนิคคือ ให้พูดว่า “ฉัน...และตามด้วยความรู้สึก” ดีกว่าการพูดว่า “แก...และตามด้วยคำตำหนิ” ยกตัวอย่าง ในสถานการณ์ที่ลูกเล่นเกมไม่เลิก ให้พูดว่า

“แม่เสียใจที่ลูกเล่นเกมเกินเวลาที่ตกลงกันไว้”


ดีกว่าพูดว่า

“แกเนี่ย ไม่ได้เรื่อง สัญญาไว้ไม่เป็นสัญญา ใช้ไม่ได้”

“พ่อเหนื่อยมากที่ต้องหาเงินมาจ่ายค่าโทรศัพท์และค่าไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้น เพราะลูกเล่นเกมวันละ ๓ ชั่วโมง”

ดีกว่าพูดว่า

“ทำไมลูกเป็นคนอย่างนี้ เล่นอะไรกันนักกันหนา ไม่อ่านหนังสืออย่างนี้ จะสอบผ่านหรือ”



เมื่อบอกความรู้สึกของเราที่เป็นคนพูดแล้ว ให้ตามด้วยการบอกสิ่งที่อยากให้ทำอย่างชัดเจนและสุภาพ ไม่ประชดประชันหรือตำหนิ เช่น พูดว่า

“แม่อยากให้ลูกทำตามสัญญาเล่นไม่เกินวันละ ๒ ชั่วโมงให้ได้”

ดีกว่าพูดว่า

“ถ้าเป็นคนไม่เอาไหน รักษาสัญญาไม่ได้ อย่างนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรแล้ว”

หรือพูดว่า

“พ่ออยากให้ลูกช่วยให้พ่อไม่ต้องเหนื่อยหาเงินมาก โดยลูกเล่นเกมออนไลน์น้อยลงเหลือวันละชั่วโมงครึ่งได้ไหม”

ดีกว่าพูดว่า

“ถ้าเล่นน้อยลงไม่ได้ ก็ไม่ต้องกินข้าวก็แล้วกัน กินให้อรავลที่ได้จากเกมนั้นแหละ”

เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง ต้องเริ่มจากตัวของผู้ใหญ่ก่อน

หลักการนี้สำคัญที่สุดสำหรับพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็ก เพราะถ้าไม่มีการก้าวขึ้นบันไดขั้นที่หนึ่ง ก็จะไม่มีการก้าวต่อไป การเปลี่ยนแปลงเด็กสามารถทำได้โดยเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวพ่อแม่ ผู้ใหญ่เองทันที ซึ่งทำได้ตั้งแต่

เปลี่ยนแปลงปัจจัยลบในบ้าน เช่น ลดการทะเลาะกันระหว่างพ่อแม่ ผู้ใหญ่ในบ้านที่มากเกินไป ลดการใช้อารมณ์ในบ้าน ลดการจับผิดอยู่เป็นประจำ ลดการไม่เคยชื่นชมกันเลย ลดการเที่ยวเตร่กลางคืนนอกบ้าน ลดการดื่มเหล้า เลิกความเจ้าชู้ เป็นต้น

เพิ่มปัจจัยบวก เช่น การใช้เวลา การทำกิจกรรมร่วมกัน (ควรเป็นกิจกรรมที่ทั้งพ่อแม่และลูกชอบทำเหมือนกัน) ให้โอกาสลูกมีกิจกรรมสร้างสรรค์ทางเลือกอื่นๆ เป็นต้น



เปลี่ยนวิธีการเปลี่ยนแปลงลูก เช่น เปลี่ยนจากตำหนิตลอด เป็นชื่นชมบ้าง ลดการบ่นลงบ้าง ลดการใช้อารมณ์ตลอดเวลา ฟังบ้าง เป็นต้น

เปลี่ยนตัวเองให้ลูกเห็นตัวอย่างว่าพ่อแม่ยังบังคับตัวเองได้ เช่น เลิกบ่น เลิกฟุ้งเฟ้อ เลิกเล่นการพนัน เลิกกลับบ้านดึก เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มเหล้า เลิกเจ้าชู้ เป็นต้น เด็กก็น่าจะ สามารถบังคับตัวเองได้เช่นกัน เช่น ลดการเล่นเกมนง หรือเพิ่มความรับผิดชอบมากขึ้น เป็นต้น





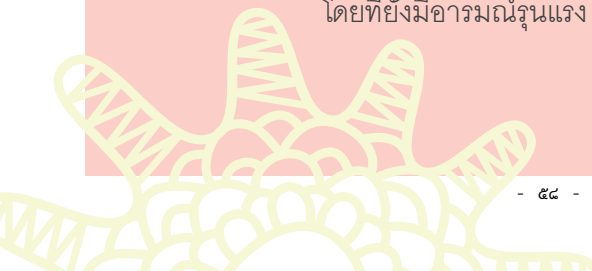
ควบคุมอารมณ์ และสร้างความสุขเล็ก ๆ ในใจของผู้ใหญ่เอง

การแก้ปัญหาเรื่องลูกหลานไม่สามารถเนรมิตให้จบในครั้งเดียว กว่าเด็กจะเรียกแม่ได้ก็มาจากการสอนหลายครั้ง คนอ้วนไม่ได้เกิดจากการกินอาหารช้อนเดียว คนที่น้ำหนักลดลงก็ไม่ได้เกิดจากการออกกำลังกายวันเดียว การจะให้ลูกหลานเปลี่ยนพฤติกรรมก็ต้องสอนและสะสมเช่นเดียวกัน

พ่อแม่ ผู้ใหญ่จึงต้องอดทนรอให้ได้ เพราะการเร่งร้อนเกินไป มักจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

การควบคุมดูแลอารมณ์ตนเองไม่ให้โกรธมากไป หรือเสียใจมากไป สามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- มีสติ อาจทำได้โดยการนับ ๑ - ๑๐ ในใจ หรือตามอารมณ์คิดว่าตอนนี้เรากำลังโกรธหรือเศร้า หรือรู้เท่าทันตัวเองที่กำลังอยากต่อว่าลูกหลานอย่างรุนแรง
- มองให้เห็นโทษของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เห็นการตอบโต้ที่ไม่จบและรุนแรงขึ้นที่จะตามมาเพียงเพราะเราหลุดคำบางคำ หรือการกระทำบางอย่างออกไป โดยที่ยังมีอารมณ์รุนแรง



- หาวิธีระบายอารมณ์ ทั้งอารมณ์ในขณะนั้น หรือ อารมณ์สะสมไปทางอื่นที่ไม่เกิดโทษ เช่น เดินหนี เขียนความไม่พอใจลงในกระดาษ ออกกำลังกาย หนักๆ ร้องเพลง เป็นต้น
- มองให้เห็นประโยชน์ในโทษ หรือมองให้เห็นด้านบวก ในด้านลบของปัญหาที่เผชิญอยู่จะช่วยลดอารมณ์ โกรธได้ เช่น “ลูกเป็นเกย์ ก็ดีกว่าติดยาเสพติด” “รู้และแก้ปัญหาทันเสียตอนนี้ ดีกว่ารู้ทีหลัง หนัก กว่านี้” หรือ “ปัญหาลูกเรายังน้อยกว่าปัญหาลูก คนอื่น” เป็นต้น

เข้าใจและเท่าทันอารมณ์ ของตัวเองและของวัยรุ่น

- เป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง คิดในมุมของเด็กบ้างว่าทำไมถึงทำเช่นนั้น พยายามเอาใจวัยรุ่นมาใส่ใจเราดูบ้าง โดยเตือนตัวเองไว้ว่า “ฟังก่อน”
- ความรู้สึกของพ่อแม่ ผู้ใหญ่ในขณะที่กำลังจะตักเตือนลูกหลาน มีสองอารมณ์ร่วมกันเสมอ คือโกรธและยังงี้กรี้ก แน่นนอน ความหวังดีและห่วงใยของผู้ใหญ่เป็นความรู้สึกดีๆ ที่ควรสื่อสารให้เด็กได้รับรู้ แต่ควรมีเทคนิคในการสื่อสารหรือตักเตือนโดยใช้ “ปียวาจา” คือแสดงความหวังดีที่มาจากใจ เพราะทุกครั้งที่คุณตำหนิติเตียนลูกหลานก็เพื่อสร้างพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็ก ไม่ใช่การโยนความผิดว่า “แกเป็นเด็กไม่เอาถ่าน”
- คิดให้ดีกว่าก่อนว่าถ้าแสดงออกกับเด็กไปอย่างนั้น จะส่งผลให้เกิดอะไรตามมาบ้างกับความสัมพันธ์กับเด็ก อย่าลืมนึกถึงความใกล้ชิด ความไว้วางใจที่เด็กมีต่อเรานั้นสำคัญมากและจะช่วยให้เขาปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงได้
- คำพูดว่ากลัวจะยิ่งทำให้วัยรุ่นแยกตัวจากพ่อแม่ ผู้ใหญ่มากกว่าจะเข้ามาพูดคุยด้วย และแทนที่จะเป็นฝ่ายพูดเองทั้งหมด ผู้ใหญ่ควรวางวิธีทำให้เด็กเป็นฝ่ายคิด ตัวอย่างเช่น หากลูกชายนำสมุดรายงานผลการเรียนที่ไม่ดีกลับมาบ้าน ให้ถาม

ว่าลูกคิดจะจัดการอย่างไรกับสถานการณ์นั้น พูดเพียงสั้นๆ และแสดงให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่เชื่อมั่นในความสามารถของเขา

- ยอมรับว่า บางครั้งผู้ใหญ่เองก็ทำเกินไป ให้เวลาตัวเองสงบสติอารมณ์ และเข้าไปคุยกับลูกหลานใหม่ด้วยน้ำเสียง ท่าทีที่อ่อนโยนขึ้น และถ้าสามารถพูดขอโทษได้ก็บอกให้เด็กรู้
- เวลาที่อยู่กับครอบครัวจะน่าพอใจยิ่งขึ้นหากทำความเข้าใจร่วมกันว่าต้องไม่มีการทู่เมียง ทะเลาะกัน ฉะนั้น เมื่อพูดจบแล้วก็คือจบจริงๆ อย่ารื้อฟื้นหรือพูดถึงภายหลังอีก เช่น เรื่องการเรียนของลูกที่ได้คะแนนต่ำ พ่อแม่ต้องไม่พูดถึงผลการเรียนคะแนนต่ำของลูกที่ได้ะอาหารอีกเมื่อได้ตกลงกันแล้ว
- ให้เด็กมีเวลาเป็นส่วนตัวบ้าง เพื่อให้เขาได้ทบทวนถึงเรื่องที่เกิดขึ้น
- มองหาเพื่อน ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดที่เข้าใจ เพื่อปรับทุกข์ เมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือหงุดหงิดกับพฤติกรรมของเด็กในบ้าน และเรียนรู้จากคนเหล่านั้นว่าเขามีวิธีจัดการกับความหงุดหงิดอย่างไร

ทบทวนตัวเองบ่อย ๆ

เมื่ออยากคุยเรื่องเพศกับลูกหลาน

- ไม่ใช่ น้ำเสียงตำหนิ ห้ามปรามเมื่อได้ยินคำถามที่แสดงความอยากรู้ อยากเห็นในเรื่องเพศของเด็ก
- ไม่หลีกเลี่ยง บ่ายเบี่ยง เปลี่ยนเรื่องคุยเมื่อได้ยินคำถามที่คุณไม่รู้ ไม่สบายใจ ไม่พร้อม ไม่กล้าตอบ
- หากเป็นเรื่องที่คุณไม่รู้ ไม่มั่นใจ ให้ตอบตรงๆ ว่า “เรื่องนี้ไม่รู้นะ เลยยังไม่กล้าตอบตอนนี้ เดี่ยวขอไปหาคำตอบให้มั่นใจก่อนได้ไหม แล้วเรามาคุยกันวันหลัง”
- หากเป็นเรื่องที่คุณไม่สบายใจ ไม่พร้อมจะตอบ คุณอาจขอให้คนอื่นมาตอบแทน โดยบอกว่า “ขอเวลาหน่อยได้ไหม ตอนนี้แม่พ่อบ่นเยอะมาก กำลังเครียด เดี่ยวถ้าสบายใจแล้วเราค่อยมาคุยกันเรื่องนี้ ตกกลางไหม” หรือ “เรื่องนี้พูดลำบาก เอาเป็นว่าเดี๋ยวให้หน้า/อา/ลุงเขามาตอบแทนละกันนะ”
- ไม่หัวเราะหรือเห็นคำถามของเด็กเป็นเรื่องตลก และไม่นำมาล้อเลียน เพราะจะทำให้เด็กเกิดความสับสนและกังวลใจ ส่งผลให้เมื่ออนาคตเด็กเกิดปัญหาในเรื่องเพศ จะไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรทำอย่างไร



- งดขวยโอกาส โดยยกตัวอย่างจากสถานการณ์ต่างๆ ในขณะนั้น เช่น ระหว่างดูโฆษณา ละครทีวี เดินเล่นในห้าง นั่งรถ ฯลฯ แล้วเห็นเรื่องที่คุณกำลังอยากสอน ให้ชวนคุยตอนนั้นทันที เช่น “เมื่อกี้เห็นคนทำอะไรกันใหม่ คิดว่ายังไงถ้าเกิดกับตัวเราเอง”
- ให้คำตอบสั้นๆ สอดคล้องกับสถานการณ์ ไม่ควรให้เด็กฟังข้อมูลต่างๆ มากมายในคราวเดียว
- เตือนตัวเองเสมอว่า “เรากำลังพูดคุย แลกเปลี่ยนความเห็น ไม่ใช่กำลังสั่งสอน”
- สนับสนุนหรือแสดงออกทั้งน้ำเสียง กิริยา วาจา เพื่อให้เด็กรู้ว่าเมื่อไหร่ที่มีคำถามในเรื่องเพศ ให้มาปรึกษาหรือถามได้เสมอ
- เปิดใจรับฟัง แสดงให้เด็กเห็นว่าคุณมีความสนใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ
- ไม่ควรใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ด้วยน้ำเสียงดูถูก ตีเตี๋ยน แต่ใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ตอบลูกหลานเรื่อง “ช่วยตัวเองบ่อย ๆ”

“การช่วยตัวเอง” เป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการกับความรู้สึกและความต้องการทางเพศ ซึ่งเกิดจากธรรมชาติที่ทุกคนสามารถทำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย หากเรายังไม่พร้อมที่จะเริ่มต้นความสัมพันธ์หรือมีเพศสัมพันธ์กับใคร ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ

เด็กวัยรุ่นมักจะถูกบอกเกี่ยวกับเรื่องการช่วยตัวเองผิดๆ หลายอย่าง เช่น การช่วยตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่ดี บาป ทำให้ตัวเตี้ย เรียนโง่ หรือการช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติ เป็นโรคจิตประสาท หรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

ความเชื่อเหล่านี้จึงส่งผลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะกับเด็กผู้หญิงที่จะอาย ไม่กล้าพูดถึง ส่วนเด็กผู้ชายหลายคนอาจกังวลว่าทำบ่อยๆ จะมีผลอย่างไรหรือไม่ ทั้งที่วิธีการนี้ช่วยสนองตอบความต้องการทางเพศของเราได้ด้วยตนเอง การช่วยตัวเองจะทำบ่อยหรือน้อยครั้งก็ขึ้นกับความพร้อม ความพอใจ และสุขภาพของแต่ละคน

ตอบลูกหลานเรื่อง

“จุดสุดยอด”

- จุดสุดยอด คือความรู้สึกเสียชานที่สุดในช่วงที่ช่วยตัวเอง หรือมีเพศสัมพันธ์ โดยเมื่อถึงช่วงนี้ อารมณ์ทางเพศจะพุ่งขึ้น สูงสุด ซึ่งพจรเต้นเร็วมาก กล้ามเนื้อเกร็งทั่วตัว แล้วก็ค่อยๆ ผ่อนคลายลง เมื่อถึงจุดสุดยอด ผู้ชายจะหลั่งน้ำสุจิออกมา ส่วนผู้หญิงจะเกิดอาการบีบรัดที่ช่องคลอดเป็นจังหวะ และมี น้ำหล่อลื่นออกมามากที่บริเวณช่องคลอด
- ผู้หญิงก็ถึงจุดสุดยอดได้เช่นกัน เมื่อถูกเส้าโลมมากๆ
- อารมณ์ทางเพศในผู้หญิงและผู้ชายเกิดได้หากมีสิ่งมาเร้า เช่น ดูภาพโป๊ หนังสือ การอยู่ใกล้ชิดกับคนที่รัก คนที่ถูกใจ การเส้าโลม รวมทั้งการใช้คำพูดที่อ่อนหวาน ชวนให้เคลิบเคลิ้ม
- ผู้ชายเวลาเกิดอารมณ์ทางเพศ จะเห็นได้ชัดจากอวัยวะเพศ ขายแข็งตัว ส่วนผู้หญิงจะมีน้ำหล่อลื่นซึมออกมาทางช่องคลอด และคลิตอริส หรือปุ่มกระสันของผู้หญิงก็จะแข็งตัวเช่นกัน

ตอบคำถามเรื่อง

“ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ของผู้หญิง”

คำบอกเล่าที่ว่า ผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกจะดูได้จากเลือดที่ออกมาเวลามีเพศสัมพันธ์นั้น หลายคนบอกว่าให้ “ดูกัน” หรือ “นม” ของผู้หญิง คนบริสุทธิ์กันจะงอนขึ้นเช่นเดียวกับนมและเนื้อแน่น คนมีเพศสัมพันธ์แล้วกันและนมจะหย่อน เหล่านี้ล้วนเป็นเพียงความเชื่อ เพราะกิจกรรมที่ทำอยู่สม่ำเสมอตั้งแต่เด็ก เช่น ขี่จักรยาน เล่นกีฬาที่ต้องใช้กำลัง การกระโดดมากๆ ก็ทำให้เยื่อพรหมจรรย์ขาดได้แล้ว

ผู้ที่บอกได้ว่าใครผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ก็มีเพียงแต่เจ้าตัวเท่านั้น หากผู้หญิงไม่บอกหรือไม่ยอมรับ ผู้ชายย่อมไม่มีทางรู้ได้จริงๆว่าแฟนของตนเอง “บริสุทธิ์” หรือไม่

มีเลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์ ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่บริสุทธิ์ เช่น คนที่ห่างจากการมีเพศสัมพันธ์มา ๕ ปี ๑๐ ปี หากมีเพศสัมพันธ์ และถูกกระทำด้วยความรุนแรง ก็ทำให้มีเลือดออกได้

ไม่มีเลือดออก ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่บริสุทธิ์ กรณีที่มีการโลมเล้ามากพอ น้ำหล่อลื่นมาก การมีเพศสัมพันธ์ทำด้วยความนุ่มนวลละมุนละไม เยื่อพรหมจรรย์จะค่อยๆ ขยายยืดออก จึงเป็นไปได้ที่จะไม่มีเลือดออก

ถามตัวเอง “เราเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่แบบชนิดไหน”

๑. จู้จี้ขี้นั่น จุกจิก จ้องจับผิด
๒. ไม่รับฟังเหตุผล ทำท่าฟังแต่ไม่ใส่ใจ หรือยึดความคิดเห็นของ
ผู้ใหญ่ เพราะเห็นว่าสำคัญกว่า มีประสบการณ์มากกว่า
๓. ใช้อำนาจ บังคับตรงๆ
๔. ลงโทษรุนแรง ทำให้อับอาย เสียหน้า ประจานความผิด หรือ
ความคิดเห็นของเด็กต่อหน้าคนอื่น และทำให้เกิดความรู้สึก
อับอาย
๕. ลงโทษไม่รู้จักระเบียบ ยังพูดถึงความผิดเดิมๆ ซ้ำซาก หรือฝังใจ
ในความผิดพลาดว่าจะทำผิดซ้ำอีก

ถ้ามีข้อใดข้อหนึ่งก็ขอให้รีบปรับปรุงเพื่อเรากับลูกหลาน
ในบ้านจะได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อย่าลืมนะว่าคนที่วัยรุ่น
ต้องการปรึกษามากที่สุดคือ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่เขารักและไว้วางใจ

อย่าปล่อยให้ลูกหลานไปปรึกษาคนอื่นนอกบ้าน เพียง
เพราะความยึดมั่น ถือดีในความเป็น “ผู้ใหญ่อาบน้ำร้อนมา
ก่อน” ของเรา

พลังครอบครัว เป็นพลังที่มีอิทธิพล ต่อเด็กมากที่สุด

คุณหมอสุรียเดช ทรีปาตรี ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ให้คำแนะนำ
ถึงความสำคัญของพลังครอบครัวว่า เป็นพลังที่สำคัญมาก

โดยเฉพาะช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๓ ขวบ เพราะเด็กยัง
ต้องมีชีวิตที่ขึ้นอยู่กับครอบครัว เป็นช่วงของการหล่อหลอม พลัง
ครอบครัวจึงมีน้ำหนักมากในช่วงนี้ เด็กยิ่งเล็กเท่าไร พลัง
ครอบครัวก็จะยิ่งมีความหมายมากเท่านั้น และครอบครัวนี้เองที่
จะช่วยสร้างพลังตัวตนให้เด็กในภายหลังด้วย

พลังครอบครัวจะเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันชีวิต เพราะเมื่อไร
ที่คนๆ นั้นตกอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงที่ร้ายล้อมรอบตัว ถ้ามี
พลังครอบครัวที่เข้มแข็งก็อาจจะช่วยคุณกันไว้ได้ ทำให้ไม่เฉไฉ
ออกนอกเส้นทางมากเกินไป หรือถึงจะเฉไฉไปบ้างก็ไม่รุนแรง

ตัวชี้วัดที่มีความหมายของพลังครอบครัว คือ สัมพันธ-
ภาพที่ดีภายใต้ความรักและความอบอุ่น เพราะเราพบว่าถ้าเด็ก
ความหาความรักจากครอบครัวไม่พบ เขาก็อาจจะไปหาข้างนอก
ซึ่งอาจได้รับความรักปลอมๆ ที่เป็นอันตราย อาจเป็นเพราะพ่อแม่
ให้ความรักแก่เด็ก แต่ไม่ถึงมือเด็ก ซึ่งอาจจะตกหล่นระหว่างที่

พ่อแม่หยิบยื่นให้ หรืออาจเป็นเพราะพ่อแม่ไม่เคยรับฟังเด็กจริงๆ ว่าเด็กต้องการอะไร

ครอบครัวที่เด็กสามารถคุยกับผู้ใหญ่ได้ ต้องมี ๓ เรื่องนี้เกิดขึ้น

๑. มีความรู้สึกเชื่อมโยงกัน ลูกไม่ควรรู้สึกว่าพ่อแม่เป็นคนที่เข้าถึงยากและคอยจับผิด วัยรุ่นที่รู้สึกว่าอยู่ในครอบครัวได้อย่างมีความสุข เมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกว่าได้รับความอบอุ่นจากครอบครัว จะทำให้วัยรุ่นกล้าปรึกษาพูดคุยกับครอบครัว

๒. ผู้ใหญ่ติดตามดูแลอย่างสม่ำเสมอ วัยรุ่นยังต้องการได้รับความสนใจจากครอบครัว แม้บางครั้งจะทำท่าทางกีดกันไม่ยอมให้ใครในบ้านรู้เรื่องบางอย่าง แต่จริงๆ ก็ยังต้องการกำลังใจ แรงสนับสนุน หรือต้องการที่จะรับรู้ว่ายังมีคนในบ้านสนใจเขา โดยแสดงออกให้เห็นว่าเป็นห่วง มากกว่าจับผิดหรือกำลังถูกกีดกัน และหากลูกทำผิดพลาดขึ้นมา ก็สามารถให้กำลังใจได้ ดีกว่าทับบถมซ้ำเติม เช่น “บอกแล้ว ทำไมไม่เชื่อ”

๓. ส่งเสริมให้เด็กได้คิดและตัดสินใจเองอย่างสร้างสรรค์ พ่อแม่มักเป็นห่วงจนบางครั้งปกป้อง คิดและทำทุกอย่างแทน ลูกกระดิกกระเดี้ยไปไหนเองไม่ได้ แต่ที่ลูกต้องการคือ ให้คำแนะนำและพร้อมเป็นที่ปรึกษาที่ดี และกล้าที่จะเชื่อมั่นในตัวลูก ถ้าสอนลูกมาดีแล้ว ก็ต้องคิดว่าลูกจะทำได้ดี จึงต้องหัดไว้วางใจในตัวลูกด้วย

สอนลูกให้รู้จักปฏิเสธเพื่อน เมื่อถูกชวนให้ทำพฤติกรรมเสี่ยง

- ฝึกให้ลูกหลานกล้าปฏิเสธและสามารถรับมือกับคำพูดยั่วเยวของค่นอื่นได้ เพราะจะทำให้เขาเป็นค่นที่มีสติรู้คิด มีวุฒิภาวะ มีความมั่นใจในตัวเอง และมีความเป็นผู้นใหญ่เต็มตัว
- พูดคุยกับวัยรุ่นว่าไม่จำเป็นต้องทำตามอย่างเพื่อนในค่นเรื่อง วัยรุ่นที่มั่นใจยอมสามารถปฏิเสธได้ และยังเป็นฝ่านนำเพื่อนทำในค่นที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องให้เพื่อนนำ

- ให้อีกเตรียมใจรับมือกับการปฏิเสธเพื่อนว่า อาจทำให้เพื่อนฝูง พุดจาทำทนายเยาะเย้ยว่า ขี้ขลาด ปอดแหก ดังนั้น เด็กจำเป็นต้องรู้เท่าทันว่า นั่นคือปฏิกิริยาที่แสดงออกถึงความผิดหวัง หรือ เป็นวิธีการที่เพื่อนต้องการจะยั่วให้โกรธ และกระตุ้นให้เราทำตาม ที่เพื่อนต้องการ
- ให้กำลังใจลูก ย้ำให้อีกทำใจให้หนักแน่น ไม่โกรธตอบและ ไม่ถือสาคำพูดเหล่านั้น ถ้าเพื่อนเป็นคนที่มิเหตุผลพอ ควรพูดให้ เพื่อนคิดถึงผลเสียที่จะตามมา บอกให้รับรู้ว่ เรารักและหวังดีต่อ เพื่อนจริงๆ ไม่อยากให้เพื่อนเจอปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

ตอบคำถามเรื่องเพศสัมพันธ์ แบบไหนที่ทำให้ “ต้อง” หรือ “ไม่ต้อง”

เมื่อลูกหลานเข้าสู่วัยรุ่น สิ่งหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้คือ อารมณ์ทางเพศ ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ มาพร้อมกับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงร่างกายจากเด็กให้กลายเป็นหนุ่มเป็นสาว


เมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ย่อมทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกอยาก رؤ้อยากเห็น เกิดความรัก ผูกพันกับใครบางคนจนถึงขั้นสนิทสนมและมีโอกาสในการเกิดเพศสัมพันธ์ได้ พ่อแม่ผู้ใหญ่เองควรหาโอกาสพูดคุยกับลูกหลานในเรื่องการตั้งท้อง โดยให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

“ทำแบบนี้ไม่ต้องแน่นอน”

ไม่ว่าจะเป็นการใช้ปาก ใช้ลิ้นกับอวัยวะเพศ การใช้มือ การเสียดสีอวัยวะเพศด้วยกันโดยสวมกางเกงใน การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหรือก้น การใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่นแล้วกันไป โดนน้ำอสุจิ หรือการว่ายนน้ำในสระ ในทะเล ทั้งหมดนี้ไม่ทำให้เกิดการท้อง

“ทำแบบนี้ มีโอกาสท้องง่ายมาก”

การมีเพศสัมพันธ์ด้วยการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอดของผู้หญิงโดยไม่สวมถุงยางอนามัย และฝ่ายหญิงไม่ได้ใช้วิธีคุมกำเนิดใดๆ ทั้งสิ้น แม้ฝ่ายหญิงจะยังไม่มีประจำเดือนมาก่อนก็ตาม เพราะอาจเป็นช่วงที่ไข่กำลังตกเป็นครั้งแรก ซึ่งก็ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้หากไข่ผสมกับอสุจิ เนื่องจากไข่ที่ตกมีชีวิตอยู่ได้ ๑ วัน แต่อสุจิมีชีวิตอยู่ได้ ๒ - ๓ วัน



จะคุยกับลูกเรื่องการ คุมกำเนิดอย่างไร

อย่าเพิ่งแค่สอน สั่ง เตือนให้ลูกหลานระวังตัว หรือ ห้ามไม่ให้อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง ควรสอนลูก หลานให้รู้จักการคุมกำเนิดด้วย เพื่อให้เด็กมีความรู้รอบด้าน และสามารถป้องกันตนเองได้ โดยพ่อแม่ ผู้ใหญ่เองต้องเชื่อก่อนว่า การคุยเรื่องเหล่านี้ไม่ได้แปลว่า “ซีโพรงให้กระรอก” หรือเป็นการ ส่งเสริม เห็นดีเห็นงามให้ลูกหลานไปมีเพศสัมพันธ์ แต่คือการ มอบความไว้วางใจให้แก่กัน ทำให้เด็กเชื่อมั่นว่า พ่อแม่ ผู้ใหญ่ เข้าใจในธรรมชาติของวัยรุ่น จึงรู้ว่าโอกาสในการมีเพศสัมพันธ์ ของวัยรุ่นนั้นเกิดขึ้นได้

เคล็ดลับของการคุยเรื่องเหล่านี้

ใช้วิธีการพูดคุยให้เป็นเรื่องธรรมดา อย่าคาดคั้นหรือทำให้เด็กรู้สึกอึดอัด อยา โดยอาจยกตัวอย่างจากหนัง ทีวี ข่าว เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ทำงาน ระวังนั่งกินข้าว ดูทีวี หรือนั่งรถไปด้วยกัน โดยเกริ่นนำแล้วตามด้วยการถามความเห็น จากนั้นย้ำให้เด็กมั่นใจว่าพ่อแม่ยินดีจะคุยเรื่องพวกนี้ ตัวอย่าง

“วันก่อนนะ เห็น.....พูดถึงเรื่องถุงยาง เรื่องยาคุม พ่อ/แม่ เคยอยากรู้ว่าเรื่องพวกนี้ ที่โรงเรียนหนูครูสอนใหม่ แล้วสอนว่ายังไง”

“แล้วลูกคิดยังไง”

“ถ้าอยู่ในเหตุการณ์คับขันแบบนั้น พ่อ/แม่คงจะ.....”

“ถ้ามีอะไร ก็เล่าให้ฟังได้นะ ไม่ต้องกลัวว่าพ่อ/แม่จะดูจะว่า ให้พ่อ/แม่ช่วยนะ”

ลองวางแผ่นพับ หนังสือที่ให้ความรู้เรื่องการคุมกำเนิดไว้ในที่ๆ เด็กจะมองเห็นและหยิบไปอ่าน และถามความเห็นของเด็กว่าอ่านแล้วคิดอย่างไร และอย่าลืมตบท้ายด้วยการย้ำให้เด็กมั่นใจว่าสามารถคุยเรื่องนี้กับเราได้ตลอดเวลา

ตอบคำถาม การหลังนอกร คืออะไร

หลังนอก คือการที่ฝ่ายชาย “ถอนองคชาติออกหลังจากสอดใส่เข้าไปในอวัยวะเพศผู้หญิง” เมื่อใกล้ถึงจุดสุดยอด และปล่อยให้หน้าอสุจิไหลออกมา

วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่วัยรุ่นนิยมกันมาก เพราะไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ แต่เป็นวิธีที่มีความเสี่ยงสูง เพราะ

- วัยรุ่นยังไม่เข้าใจกลไกในร่างกายของตัวเองมากพอจะควบคุมการหลังได้ และบ่อยครั้งที่หลังโดยไม่รู้ตัว จึงไม่สามารถถอนออกได้ทัน
- ในทอับสภาวะของฝ่ายชายยังอาจมีน้ำเชื้อเหลือหลังจากหลังอสุจิในรอบแรกแล้ว เมื่อมีเพศสัมพันธ์ในรอบที่สอง สาม อสุจิจึงค้างในน้ำหล่อลื่น หรือที่เรียกกันว่า “น้ำปืด” “น้ำเสียว” ซึ่งทำให้โอกาสของการคุมกำเนิดด้วยการ “หลังนอก” รอบต่อไปไม่ได้ผล

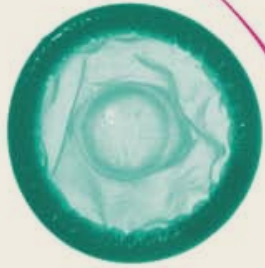


รู้จักเรื่องถุงยางอนามัย เพื่อไว้คุยกับลูกหลาน

- หน้าที่ของถุงยางอนามัยคือ ป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- มีให้เลือกหลายแบบ หลายสี หลายกลิ่นตามความพอใจ
- ต้องเลือกขนาดให้เหมาะสมกับอวัยวะเพศ ไม่หลวม ไม่คับเกินไป
- ถุงยางอนามัยช่วยให้มีความสุขทางเพศ เพราะไม่ต้องกังวลใจกลัวท้องหรือกลัวโรค
- ใส่เพียงชั้นเดียวก็ป้องกันการท้องและการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ผล
- ใช้เพียงครั้งเดียวต่อการมีเพศสัมพันธ์ ๑ ครั้ง ห้ามใช้ซ้ำ
- เวลาสวมต้องรอให้อากาศแห้งตัวก่อน และต้องสวมก่อนจะสอดใส่เข้าไปในอวัยวะเพศหญิง และเมื่อหลังแล้ว ให้ถอนองคชาติออกจากอวัยวะเพศหญิงก่อนค่อยถอดถุงยางออก โดยไม่ให้น้ำอสุจิไหลออกมา
- ถ้าสวมถุงยางแล้วไม่สามารถคลุมถึงโคนองคชาติ แปลว่าใส่ผิดด้าน ยังสามารถใช้ได้ แต่จะทำให้หลุดง่าย ควรถอดออกแล้วสวมใหม่ให้ถูกด้าน และควรบีบปลายก่อนสวมเพื่อไม่ให้มีลมเข้าไปในถุงยาง เพราะจะทำให้ถุงยางแตกได้



สอนเด็กให้พกถุงยาง อนามัย จะดีหรือ



เรื่องการพกถุงยางอนามัยของวัยรุ่นมีหลายคนรับไม่ได้ ยิ่งเป็นผู้หญิงยิ่งรับไม่ได้เข้าไปใหญ่ เคยถามตัวเองกันบ้างไหมว่าทำไมเราถึงรับไม่ได้ อย่าลืมนะว่าวัยรุ่นทุกคนย่อมมีอารมณ์ทางเพศ เพราะเป็นเรื่องของฮอร์โมนในร่างกายที่มาตามธรรมชาติ จะบังคับอย่างไรไม่ให้ฮอร์โมนทำงาน



ลองถามตัวเองว่า

- คนที่พกถุงยางอนามัย คือคนที่พร้อมจะมีเซ็กซ์ทุกทีกับใครก็ได้ จริงหรือ
- จำเป็นไหมที่พกถุงยางอนามัยแล้วต้องใช้ทุกครั้งไป
- ถ้าไม่ให้พกถุงยางอนามัย จะให้ทำอะไรเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ หรืออยู่ในสถานการณ์เข้าด้ายเข้าเข็ม
- ท้องขึ้นๆมา หรือไปทำใครท้อง คนไหนจะรับผิดชอบ แล้วถ้าติดเชื้อเอชไอวี หนองในล่ะ จะทำอย่างไร
- ห้ามไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ ห้ามได้จริงไหม ห้ามอย่างไร ในเมื่อเด็กต้องใช้ชีวิตอยู่นอกบ้านเป็นเวลาหลาย ชั่วโมงเกือบทุกวัน เราก็ต้องทำมาหากิน

มีคำถามมากมายกับการห้ามไม่ให้เด็กพกถุงยางอนามัย และแต่ละคำถามก็นำไปสู่คำถามอื่นๆ ตามมามากมายเช่นกัน แต่ถ้าเราหันกลับมาคุยกับลูกหลาน ถามเขาถึงเรื่องถุงยางอนามัย ว่าที่โรงเรียนสอนว่าอะไรบ้าง หรือเขาคิดอย่างไร ถ้าพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ลุง ป้า น้า อา จะให้เขาพกถุงยางอนามัย ใครจะซื้อ หรือจะหาได้ฟรีจากไหนบ้าง



สองถามตัวเองว่า คิดอย่างไรกับถุงยางอนามัย

- คิดว่าควรแนะนำให้ผู้ชายฝึกทดลองสวมและถอดระหว่าง “ช่วยตัวเอง” เพื่อให้เกิดความเคยชิน และมั่นใจได้ว่าใช้ถูกวิธีหรือไม่
- คิดว่าคนที่พกถุงยางอนามัยเป็นคนที่มีความต้องการทางเพศสูงหรือพร้อมจะมี “อะไร” กับใคร หรือว่าเป็นคนที่มีความรับผิดชอบทั้งต่อตัวเองและคนอื่น
- ถุงยางอนามัยหาซื้อง่ายก็จริง แต่ต้องมีการเตรียมตัว ถ้าลูกอายุไม่กล้าซื้อ จะหาทางออกอย่างไร ใครควรเป็นคนที่หาซื้อ หรือเตรียมไว้ให้
- แม้ผู้ชายจะเป็นคนใช้ แต่ผู้หญิงสามารถซื้อและพกติดตัวได้เองใหม่ คิดว่าถ้าลูกสาวหลานสาวพกถุงยางอนามัย จะรู้สึกอย่างไร

รู้จักยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด

ปัจจุบันมีขายสองแบบ คือ ชนิด ๒๑ เม็ดและ ๒๘ เม็ด

วิธีใช้

การกินยาคุมแผงแรก ไม่ว่าจะ ๒๑ หรือ ๒๘ เม็ด ให้เริ่มกินเม็ดแรกในวันแรกที่มีประจำเดือน หรือไม่เกินห้าวันแรกของการมีประจำเดือน หลังจากนั้นกินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ด จนหมดแผง โดยให้ใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วยในช่วง ๗ วันแรก

ถ้าลืมกินยาคุม..ทำอย่างไร

- **ลืมกินยา ๑ เม็ด** ให้รีบกินยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าเวลาที่ลืมกินเกิน ๑ วัน ให้กินยาพร้อมกัน ๒ เม็ดเลย
- **ลืมกินยา ๒ วัน** ให้รีบกินยา ๒ เม็ดทันทีที่นึกได้ และให้กินอีก ๒ เม็ดในวันต่อไป และระหว่างนี้ให้ใช้ถุงยางอนามัยไปด้วยจนกว่าจะเริ่มยาแผงใหม่
- **ลืมกินยามากกว่า ๒ วัน** ให้เลิกกินยาแผงนั้นไปเลย ระหว่างนี้ให้ใช้ถุงยางอนามัย แล้วเริ่มยาแผงใหม่ในรอบประจำเดือนต่อไป

หากกินยาคุมกำเนิดอยู่ และจำเป็นต้องกินยาหรืออาหารเสริมอื่นร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

หลังจากกินยาคุมกำเนิดแผงแรกหมดแล้ว ถ้าประจำเดือนไม่มา ให้กินแผงต่อไปได้เลย แต่หากกินครบ ๒ แผงแล้วในช่วง ๗ วันที่หยุดยายังไม่มีประจำเดือน ควรตรวจการตั้งครรภ์



ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน คืออะไร

เป็นยาคุมที่ได้ภัยรุ่นนิยมกินกันมาก เพราะพกสะดวก
แผงหนึ่งมีเพียงสองเม็ด ยาคุมประเภทนี้มีส่วนผสมของฮอร์โมน
สูงกว่ายาคุมชนิดแผงแบบ ๒๑ เม็ดหรือ ๒๘ เม็ด จึงมีผลข้าง
เคียงสูง

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินไม่ใช่ยาทำแท้ง และไม่สามารถป้องกันการ
การตั้งครรภ์ได้ ๑๐๐% แต่เป็นยาที่ลดโอกาสในการตั้งครรภ์ การ
กินยาคุมฉุกเฉินจึงไม่ได้หมายความว่าจะไม่ตั้งครรภ์

- กินเฉพาะเวลาที่ “ฉุกเฉิน” เท่านั้น คือ มีเพศสัมพันธ์
โดยไม่สวมถุงยางอนามัย ถุงยางอนามัยรั่ว และไม่ได้
คุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นๆ
- มี ๒ เม็ด ต้องกินให้ครบทั้งสองเม็ด

- วิธีกินมี ๒ แบบ คือ

แบบที่ ๑ กินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน ๑๒๐ ชั่วโมง โดยกินพร้อมกันทั้งสองเม็ด

แบบที่ ๒ กินหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน ๑๒๐ ชั่วโมง โดยกินเม็ดแรกก่อน แล้วรออีก ๑๒ ชั่วโมงค่อยกินเม็ดถัดไป

ยาคุมฉุกเฉิน ยิ่งกินเร็วเท่าไรยิ่งได้ผลดี

- มีปริมาณฮอร์โมนต่อเม็ดสูงกว่ายาเม็ดคุมกำเนิดแบบแผงมาก จึงมีผลข้างเคียงต่อร่างกายมากกว่า เช่น คลื่นไส้ อาเจียน
- หากใช้วิธีกินที่ละเม็ด แล้วเม็ดแรกเกิดอาเจียน ต้องเริ่มกินเม็ดแรกใหม่ และกินเม็ดถัดไปหลังจากผ่านไป แล้ว ๑๒ ชั่วโมง
- ไม่ควรใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินแทนวิธีการคุมกำเนิดปกติ เพราะวิธีนี้มีประสิทธิภาพต่ำกว่า และทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้สูงหากใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน



“ห้องไม่พร้อม” จะหาทางออกอย่างไร

เมื่อเกิดปัญหาลูกหลานตั้งห้อง หรือไปทำลูกหลานคนอื่น
ห้อง สิ่งที่เราควรทำอย่างแรกคือ ตั้งสติให้ดี ๆ พูดคุยกับเด็กโดยไม่ใช้
อารมณ์ เพราะเรื่องเกิดขึ้นแล้ว การดู ด่า ทำร้ายร่างกายเด็ก
ไม่ช่วยแก้ปัญหา แต่จะทำให้เด็กรู้สึกผิดมากยิ่งขึ้น

- ค่อยๆ คิด หรือร่วมกันกับเด็ก และพ่อแม่ผู้ใหญ่ของ
อีกฝ่ายว่าจะหาทางออกอย่างไร
- ถ้าคิดว่าไม่สามารถพูดคุยได้ ต้องหาข้อมูลอย่าง
รอบด้าน โดยโทรปรึกษาหน่วยงานให้คำปรึกษา
สำหรับวัยรุ่นในเรื่องห้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลและทางเลือก
ที่เป็นไปได้





- ควรให้เด็กได้รับรู้ข้อมูลทุกด้าน และให้เด็กเลือกตัดสินใจว่าจะหาทางออกอย่างไร และเพื่อให้เด็กร่วมรับผิดชอบกับการตัดสินใจของตัวเอง
- หากพ่อแม่เป็นคนตัดสินใจให้ จะทำให้เด็กคิดว่าตนเองไม่ต้องรับผิดชอบ หรือแก้ปัญหาใดๆ จึงไม่คิดหาทางป้องกัน อาจทำให้มีโอกาสในการเกิดท้องซ้ำ

หน่วยงานที่ให้คำปรึกษาเรื่องการตั้งท้องในวัยรุ่น คือ
สายด่วน ๑๖๖๓ โทรได้ทุกวัน เก้าโมงเช้าถึงสามทุ่ม



เป็นผู้หญิง ต้องรักษานวล สงวนตัวใหม่

คงไม่ใช่เรื่องล้าสมัยหรือหัวโบราณที่ผู้หญิงยังมีความเชื่อว่า “ผู้หญิงต้องรักษานวลสงวนตัว” เก็บความบริสุทธิ์ไว้จนถึงวันแต่งงาน แต่เป็นเรื่องที่เราสามารถทำได้จริงไหม และ “การรักษานวล” จะช่วยอะไรชีวิตลูกหลานเราได้บ้าง

ลองนึกดูว่าถ้าเราบอก สอน สั่งให้ลูกสาวครองความบริสุทธิ์ไว้ให้ได้ และสอนลูกชายว่า การหาประสบการณ์ทางเพศของผู้ชายเป็นเรื่องปกติ แต่ต้องเลือกแต่งงานกับสาวบริสุทธิ์ เพราะผู้หญิงบริสุทธิ์คือคนดีนั้น

เอาเข้าจริง จะเหลือผู้หญิงบริสุทธิ์สักกี่คน ในเมื่อผู้ชายส่วนใหญ่สามารถเลือก “ฟันแล้วทิ้ง” ไปเรื่อยๆ หากรู้สึกว่าคุณหญิงคนนั้นยังไม่ใช่คนที่ตัวเองจะแต่งงานด้วย

หากลูกสาว หลานสาวถูกตัดสินจากคนอื่นว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี เพียงเพราะมีอะไรกับผู้ชายโดยไม่แต่งงาน เราารู้สึกอย่างไร ลูกเราเป็นคนไม่ดี จริงหรือ

การสอนให้ลูกเห็นคุณค่าของพรหมจรรย์ อาจทำให้ลูกต้องปิดบังความจริงกับเรา เพราะชีวิตสมัยใหม่ เด็กมีโอกาสพบปะคนมากมาย และด้วยวัยรุ่นที่มีความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ โอกาสที่เด็กจะมีเพศสัมพันธ์ทั้งโดยเต็มใจหรือไม่ตั้งใจย่อมเกิดขึ้นได้ แต่หากลูกเห็นว่าเรายึดติดและให้ความสำคัญกับเรื่อง “ต้องไม่เสียตัวก่อนแต่งงาน” ก็อาจทำให้ลูกเสียใจ เพราะทำให้พ่อแม่ผิดหวัง และเมื่อเสียไปแล้วครั้งหนึ่ง เด็กก็อาจเข้าใจว่าตัวเองกลายเป็นคนไม่ดีในสายตาพ่อแม่ จึงไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง

และลูกของเราก็มีโอกาสเสี่ยงกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการตั้งท้องโดยไม่พร้อม

คุ้มกันไหม ลองคิดดู

อย่าตกใจ ที่เห็นลูกสาวตกขาว

ตกขาว คือมูกใสหรือข้น สีขาวๆ เหลืองๆ ที่ออกมาจากช่องคลอด ซึ่งลักษณะของตกขาวนี้ จะแตกต่างกันไปในระหว่างช่วงของเดือน คือ ตกขาวที่เกิดในช่วงประจำเดือนหมดใหม่ๆ จะมีลักษณะขุ่นหรือเหนียวเล็กน้อย แล้วก็จะค่อยๆ ใสขึ้น จนถึงหลังประจำเดือนมาวันแรกไปแล้ว ๑๔ วัน ก็คือวันที่มีไข่ตก จะมีตกขาวเป็นมูกเหมือนไข่ขาวดิบ จากนั้นก็จะลดลงจนถึงประจำเดือนมาอีกครั้ง ซึ่งวงจรนี้จะหมุนเวียนไปทุกๆ รอบเดือนตามธรรมชาติ

เด็กผู้หญิงก็สามารถเกิดตกขาวได้ โดยลักษณะตกขาวที่ถือว่าปกติ เป็นแบบนี้

- สีขาวขุ่นคล้ายแป้งเปียก ไม่มีกลิ่น ไม่ทำให้คัน
- ถ้าเป็นช่วงกลางของรอบเดือนที่มีการตกไข่ จะเป็นมูกใส ไม่มีกลิ่น ไม่คัน
- ช่วงที่ตั้งท้อง ตกขาวจะมีปริมาณมากกว่าปกติ แต่ยังเป็นสีขาว ไม่คัน

ถ้าลูกสาว หลานสาวมีตกขาวแบบนี้ ต้องรีบพาไปพบ
หมอ

- มีปริมาณเพิ่มขึ้นมากกว่าที่เคยเป็น และเป็นนานกว่า ๒ สัปดาห์
- สีเปลี่ยนจากขาวไปเป็นสีเหลือง สีน้ำตาล หรือสีเขียว
- มีลักษณะข้นเหมือนครีม และมีกลิ่นแรง
- คันบริเวณช่องคลอดหรืออวัยวะเพศ
- เวลาปวดปัสสาวะมีอาการแสบหรือปัสสาวะขัด
- มีอาการปวดท้องหรือมีไข้ด้วย

รู้จักสาเหตุที่เด็กวัยรุ่น ชอบดื่มสุรา

๑. เพื่อนชักชวนให้ดื่ม การเข้ากลุ่มเพื่อนและต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน เมื่อเพื่อนชวนก็เลยยอมตามเพื่อน
๒. เพื่อความสนุกสนาน ร่วมวงกับเพื่อนๆ แล้วเกิดความสุขสนุกสนาน
๓. ถูกยุ ถูกทำทนายให้ดื่มสุรา เช่น “ไม่ดื่มไม่ใช่ชาย” “ถ้าเป็นชายจริงต้องดื่ม”
๔. ดื่มสุราตามเทศกาล ดื่มเพื่อเพิ่มความสุขสนุกสนาน
๕. ดื่มเพื่อคลายความทุกข์ เมื่อมีความทุกข์ใจ การดื่มสุราจะทำให้ผู้ดื่มมีความรู้สึกตัวน้อยลง มีความสุขเพิ่มขึ้น อยากสนุกมากขึ้น จึงทำให้ดื่มความทุกข์ใจได้ชั่วคราว

๖. ดื่มเพื่อลดปมด้วยโดยการแสดงพฤติกรรมเด่น การดื่มสุราทำให้เกิดความกล้าที่จะแสดงพฤติกรรมที่ปกติไม่กล้าแสดงออก สิ่งที่เก็บกดก็จะแสดงออกมาโดยไม่คำนึงว่าจะทำให้ใครเดือดร้อน โดยไม่กลัวกฎหมายลงโทษ เช่น ปกติไม่กล้าสู้คน เป็นคนเก็บกด ก็เอะอะ โวยวาย พุดเสียงดัง คุยโว ทำดีทำต่อๆ บางคนอาจรำ อวดรวย แจกเงิน ฯลฯ



รู้ว่าลูกหลานแอบสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ทำไงดี

ถ้าพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ดูแลลูกหลานคิดว่า “เหล้า บุหรี่เป็นเรื่องของผู้ใหญ่” ก็ต้องกล้าพูดคุยกับเด็กอย่างตรงไปตรงมาถึงเหตุผลที่คุณไม่ยอมให้เขาเข้าใกล้เครื่องดองของเมาและบุหรี่ ในวัยที่ยังดูแลตัวเองไม่ได้ว่าเป็นเพราะอะไร และเล่าให้ลูกฟังถึงประสบการณ์ของคุณ เพื่อให้เด็กเรียนรู้จากอดีต ลองชวนคุยโดยใช้วิธีนี้

- ใช้ประโยคคำถามในแบบชวนคุย เพื่อถามถึงสาเหตุที่ทำให้ เช่น “นี่ยังงี้ถึงได้ลอง” “คิดว่าจะรับมือไหวไหม กับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น” “เวลาสูบ ดื่มแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง” ไม่ใช่คาดคั้นเพื่อเอาผิด หรือถามแบบจับผิด
- พูดคุยโดยไม่ใช้อารมณ์ อย่าพยายามเอาชนะ
- เมื่อได้ยินคำพูดที่ฟังแล้วอยากจะด่า หรือทำให้ “จืด” ขึ้นมา บอกตัวเองให้สุดลมหายใจซ้ำๆ ลึกๆ แล้วควบคุมน้ำเสียงไว้
- อย่าตะโกน เพราะการด่าไม่ช่วยแก้ปัญหา และไม่ทำให้เด็กเลิกสนใจ เลิกอยากลอง แต่กลับทำให้เด็กรู้สึก “ยิ่งห้าม เหมือนยิ่งยุ”


- ตั้งใจฟังอย่างแท้จริงถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กเข้าไปยุ่งเกี่ยว บางทีเด็กอาจแค่ “อยากลอง” เท่านั้น หรือเด็กรู้สึกว่ถ้าไม่ทำก็เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนไม่คบ อย่าลืมนว่สำหรับวัยรุ่นนั่ เพื่อน คือส่วนหนึ่ของชีวิตที่เขาขาดไม่ได้
- ตั้งกติกาให้ชัดเจนว่อนุญาตให้ทำได้แค่ไหน ที่ไหน เวลาใด หรือห้ามเด็ดขาดเพราะอะไร และถ้าฝ่าฝืนจะได้รับโทษอย่างไร
- ทำให้เด็กเห็นว่คุณเชื่อใจ ไว้ใจเพื่อให้เด็กรู้จักเคารพตัวเอง เพราะเด็กวัยรุ่นนั่จำนวนมากยืนยันว่ ถ้าพ่อแม่เคารพเขา ไว้ใจเขา เชื่อว่เขาเป็นคนฉลาดเกินกว่าจะทำเรื่องงั่ๆ แบบนี้ เด็กก็จะรู้จักดูแลตัวเองได้ และจะพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่รู้ว่อาจทำให้เกิดอันตราย



เคล็ดลับสำหรับคนที่อยาก คุยกับลูกหลานเรื่องเพศ

- ทบทวนเรื่องในอดีตสมัยคุณเป็นเด็ก เป็นวัยรุ่น มีเรื่องอะไรบ้างที่คุณไม่กล้าพูด ไม่กล้าปรึกษาพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่คุณแลรับผิดชอบคุณ
- ทำไมตอนนั้น คุณจึงไม่กล้าพูดหรือขอคำปรึกษาในเรื่องที่กำลังไม่สบายใจ หรือเรื่องที่คุณรู้ว่าพ่อแม่ ผู้ใหญ่ต้องไม่ชอบไม่เห็นด้วย
- ในเวลานั้น คุณหาทางออกอย่างไรเวลาที่你不สบายใจ แต่ไม่กล้าบอกพ่อแม่ ผู้ใหญ่ในบ้าน

หากคุณไม่อยากให้ลูกหลานต้องพบกับความรู้สึกที่คุณเคยเผชิญเมื่อตอนที่คุณเป็นวัยรุ่น คุณจำเป็นต้องเปลี่ยนทัศนคติของตัวเองว่า สิ่งที่สำคัญสำหรับพ่อแม่ ผู้ใหญ่ในการตอบคำถาม



หรือพูดคุยกับลูกหลานในเรื่องเพศ ไม่ใช่ความเชี่ยวชาญ หรือ
รอบรู้ในเรื่องต่างๆ แต่เป็นทักษะการสื่อสาร ดังนี้

- อธิบายให้เด็กเป็นฝ่ายถามก่อน แม้เด็กส่วนมากอยากพูดคุย
เรื่องเพศกับพ่อแม่แค่ไหน แต่ก็มักรู้สึกกระอักกระอ่วนใจและ
อายที่จะเป็นฝ่ายเอ่ยปากก่อน และการที่ลูกไม่ถาม ไม่ได้แปล
ว่าลูกไม่ได้มีปัญหา
- ใช้คำที่เรียกอวัยวะเพศส่วนต่างๆ ในร่างกายอย่างง่ายๆ
เหมาะสมกับวัย
- ตอบคำถามลูกตรงไปตรงมา เพื่อแสดงความจริงใจว่าไม่ได้
ปิดบัง
- ถ้าคุณไม่สามารถเริ่มต้นชวนลูกคุยก่อน หรือตอบคำถามเรื่อง
เพศกับลูกได้ อย่างลളเลที่ จะขอความช่วยเหลือจากคนที่คุณ
และลูกรู้สึกสบายใจที่จะปรึกษาเรื่องนี้ด้วย เพื่อให้เป็นตัวอย่าง
สำหรับคุณที่จะใช้เป็นแนวทางในการพูดคุยกับลูกต่อไป

ฝึกลูกหลาน ให้กล้าปฏิเสธเพื่อน

สอนให้ลูกหลานรู้ว่าหากไม่พร้อมจะรับผิดชอบ ไม่อยากอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หรือพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ จำเป็นต้องปฏิเสธเพื่อนอย่างชัดเจน แต่ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เช่น

- ให้พูดด้วยท่าทีจริงจังปนตลก
- ให้พูดด้วยน้ำเสียงหนักแน่นมั่นคง
- ย้ำว่าอย่าแสดงอาการลังเลไม่แน่ใจ เพราะจะทำให้เพื่อนพยายามคะยั้นคะยอมากขึ้น และอาจทำให้เด็กหลวมตัวยอมตามใจเพื่อนได้ง่ายๆ
- ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงด้วยการบอกเพื่อนว่าไม่ว่าง อ้างว่ามีธุระที่ต้องทำต้องรับผิดชอบ ให้เหตุผลเพื่อหลบเลี่ยงไปจากสถานการณ์นั้น
- สอนให้ลูกกล้าบอกเพื่อนว่า “ถ้ารักกันชอบกันจริงก็อย่าฝืนใจกันเลยเพราะไม่ชอบ ไม่อยากทำอะไรที่ขัดใจเพื่อน แต่ก็ไม่อยากขัดใจตัวเองด้วย”

สอนให้เด็กเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ใช่เอาแต่ใจตัวเอง

เด็กที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง มองภาพพจน์ตัวเองดี ต่างจากเด็กที่เอาแต่ใจตัวเอง การฝึกให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง ควบคุมตัวเองเป็น และพึ่งพาตัวเองได้ช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีโอกาสคิด ตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อฝึกให้มีความยับยั้งชั่งใจ “คิดก่อนทำ”

เด็กวัยรุ่นหลายคนที่จำยอมทำตามเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะดูถูกรังเกียจนั้น ทั้งๆ ที่ทำไปแล้วจะขัดต่อความรู้สึกของตัวเองก็ตาม เป็นสาเหตุจากตัวเด็กเองไม่มีความมั่นใจ ไม่เป็นตัวของตัวเองอย่างมั่นคง ซึ่งจะเกิดได้ก็ต้องมาจากการฝึกหัดสะสมความรู้ ความสามารถมาตั้งแต่เด็ก ผ่านประสบการณ์ที่ถูกเลี้ยงดูมาอย่างถูกต้อง

เด็กจะมั่นใจในตัวเองได้ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ต้องยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถด้านอื่นๆ ที่เหลือ ต้องแสดงให้เด็กเห็นว่าความภาคภูมิใจในด้านอื่นๆ ของลูกหลาน ไม่เร่งรัด ไม่บังคับ แต่ให้กำลังใจ



ลักษณะของพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ไม่ค่อยมีปัญหา กับวัยรุ่น

๑. เป็นผู้ใหญ่ที่แสดงความรัก ให้ความอบอุ่น และให้ความไว้วางใจแก่เด็ก
๒. เป็นผู้ใหญ่ที่มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ให้เกียรติเด็ก ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือหรือเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่พบมาให้กัน และกันฟังได้อย่างเปิดเผย
๓. เป็นผู้ใหญ่ที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเห็นคล้อยตามหรือขัดแย้งได้ ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง
๔. เป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล ยุติธรรม และมีความยืดหยุ่น คือรู้ว่าเวลานั้นควรใช้ไม้อ่อน เวลาไหนควรใช้ไม้แข็ง และไม่โลเล เช่น สั่งให้ลูกทำงานแต่ไม่ได้ติดตามผลการทำงานใกล้ชิดเท่ากับเป็นการฝึกให้เด็กเรียนรู้ว่า ทำหรือไม่ทำ พ่อแม่ก็ไม่ว่า

๕. เป็นผู้ใหญ่ที่ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม
ไม่ใช้เด็กเป็นที่ระบายอารมณ์เสียของตนเอง
๖. เป็นผู้ใหญ่ที่เรียกร้อง แสดงความต้องการให้เด็กเห็นชัดเจนว่า
ต้องการเห็นเขาเติบโตสมวัยมาทุกช่วงอายุ ไม่ทำให้เด็กกลายเป็น
ลูกแหง่ หรือปล่อยให้เด็กทำอะไรเกินอายุ เกินวัย



เข้าใจฮอร์โมน ที่ทำให้เด็กก้าวร้าว

เมื่อมนุษย์เติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งปกติจะเริ่มตั้งแต่ ๑๐ ปี ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเพื่อการเติบโตและฮอร์โมนเพศ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่น เช่น ผู้หญิงเริ่มมีหน้าอก สะโพกผาย มีประจำเดือน อวัยวะของผู้ชายมีขนาดใหญ่ขึ้น มีกล้ามเนื้อแน่นขึ้น ใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นตามแขน

นอกจากจะทำให้ร่างกายเด็กเปลี่ยนแปลงเพื่อแสดงเพศของตัวเองอย่างชัดเจนแล้ว ฮอร์โมนเหล่านี้ยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ พฤติกรรม การเรียนรู้ และเรื่องอื่นๆ มากมายในวัยรุ่นด้วย

วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตินี้ได้ นอกจากต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ โดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง “สิว” และ “กลิ่นตัว”

เด็กวัยนี้จึงกังวลกับเรื่อง “สิ่ว” อย่างจริงจัง เพราะต้องการให้ตัวเองดูดี

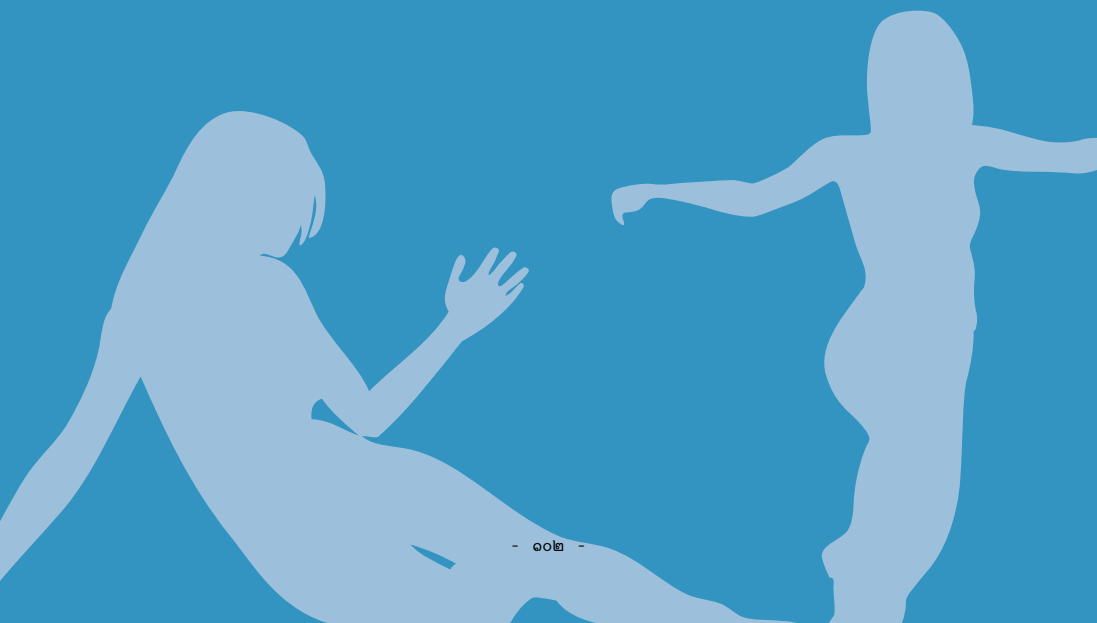
นอกจากนี้ การที่วัยนี้มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าที่ลำตัว จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้าง นำรำคาญ และการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายในแต่ละส่วน อาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกันหรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน เช่น ร่างกายซีกซ้ายและซีกขวาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ ซึ่งเป็นเหตุทำให้เด็กตกอยู่ในความวิตกกังวลสูงได้

พ่อแม่ผู้ใหญ่จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยนี้ โดยพูดคุยให้กำลังใจเด็กว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเขานั้น เป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนต้องผ่านพบ ไม่ควรหงุดหงิดเมื่อเห็นเด็กกังวลใจกับความสวยความงาม ความหล่อตลอดเวลา หรือทำเป็นไม่สนใจในตัวเด็ก

ทำความเข้าใจ กับการมีประจำเดือน

รอบเดือนในช่วงปีแรกของวัยรุ่นจะมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดหายไปได้ และเมื่อมีประจำเดือนแล้ว พบว่าเด็กผู้หญิงยังสูงต่อไปอีกเล็กน้อยไปได้อีกระยะหนึ่ง

โดยทั่วไปการมีรอบเดือนครั้งแรกจะเพิ่มความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นหญิงกับมารดาถ้าเคยไว้ใจกันมาก่อน แต่วัยรุ่นหญิงบางคนจะปกปิดไม่กล้าบอกใคร เพราะเข้าใจไปว่าอวัยวะเพศฉีกขาด หรือเป็นแผลจากการสำรวจตัวของวัยรุ่นเอง ในช่วงนี้



วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา และมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนแว้าส่วนโค้ง หรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่วุฒิกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

เรื่องสำคัญที่ต้องคุยคือ การดูแล ทำความสะอาดร่างกายในระหว่างมีประจำเดือน การเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ เพื่อไม่ให้มีกลิ่นอับ และการระมัดระวังตัวในการอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศ เพราะเด็กที่มีประจำเดือน คือเด็กที่สามารถตั้งท้อง



รับมือกับ “ผื่นเปื่อยก”

เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้ชายสามารถเกิด “ผื่นเปื่อยก” ได้ตั้งแต่อายุ ๑๑ ปีขึ้นไป จนถึงอายุ ๑๘ ปี แต่ก็ไม่จำเป็นว่าต้องเกิดในวัยนี้พร้อมกันทุกคน เหมือนประจำเดือนที่เด็กผู้หญิงก็จะมีเกิดไม่พร้อมกัน แต่ผื่นเปื่อยก ไม่ได้เกิดขึ้นทุกเดือนเหมือนประจำเดือน

การเกิดผื่นเปื่อยก รวมทั้งการช่วยตัวเองของเด็กผู้ชาย ถือเป็นเรื่องปกติในวัยที่ฮอร์โมนทางเพศอยู่ในระดับสูง ไม่ใช่เรื่องของเช็ทซ์จัด เพราะการผื่นเปื่อยก คือการระบายเชื้ออสุจิที่ร่างกายเก็บไว้จนล้นออกมาในขณะที่นอนหลับ โดยสมองจะสั่งการให้ผื่นถึงเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้ร่างกายขับน้ำอสุจิที่มีอยู่เยอะออกมา





อย่าตีโพยตีพาย ดูว่าเสียงดัง ขณะเดียวกันการทำเสียงเบาๆ
เฉยๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง

ควรรหาโอกาสพูดเรื่องนี้กับลูกเวลาที่อยู่ด้วยกันตามลำพัง
ใช้น้ำเสียงธรรมดา สีนหน้าปกติ แล้วเริ่มพูด

“รู้ไหมว่าผู้ชายที่โตเป็นหนุ่มแล้ว ในหนังสือเขาบอกว่า
มักจะฝันเปียกกันทุกคนแหละนะ มันเป็นเรื่องธรรมดา แล้วเราจะ
เคยหรือยัง”

ถ้าลูกพยักหน้ารับ ก็ควรถือโอกาสคุยต่ออีกสักหน่อย
เพื่อดูว่าลูกคิดอย่างไร

“แล้วตกใจไหม ตอนตื่นมา”

“ที่ถามนี้ ไม่ได้หมายความว่า จะดูเรานะ แต่จะรู้ว่า
ตอนนี้เราโตเป็นหนุ่มแล้ว รู้ไหมว่า มันคืออะไรที่เบื่อนางงเรา”

“ก็แค่อยากบอกไว้ว่า เป็นหนุ่มแล้ว ถ้าคิดจะไปจีบใคร
ชอบใคร ก็ต้องระวังเรื่องท้องไว้นะ คิดว่าจะพกถุงยางไหม อยาก
ให้ช่วยอะไรบ้างหรือเปล่า”

เมื่อลูกชายไปทำลูกสาว คนอื่นท้องในวัยเรียน



- คนเป็นพ่อแม่ย่อมไม่อาจปิดกั้นการความรับผิดชอบได้ ต้องหันหน้าเข้าหากัน และพูดคุยร่วมกับพ่อแม่ฝ่ายหญิง เพื่อช่วยกันหาทางออกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับสองครอบครัว
- ไม่ควรปล่อยให้เด็กแก้ปัญหาตัวเอง เพราะเด็กอาจเลือกวิธีที่ทำให้เกิดผลเสียมากกว่า
- ไม่ควรตัดสินใจแทนเด็กในเรื่องนี้ เพราะเด็กจะรู้สึกว่าคุณเองไม่ต้องรับผิดชอบใดๆ เพราะพ่อแม่เป็นคนตัดสินใจให้แล้ว ซึ่งทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้
- ขอให้ถือเรื่องนี้เป็นบทเรียน และหาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก ด้วยการพูดคุย สร้างความเข้าใจกับคนในครอบครัว

ถ้าไม่รู้จะปรึกษาใคร หรือไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร
สามารถโทรปรึกษาสายด่วน ๑๖๖๓ ทุกวัน ตั้งแต่เก้าโมงเช้า
ถึงสามทุ่ม

กฎหมายสำคัญที่ควรรู้ เกี่ยวกับการกระทำผิด ทางเพศ

การข่มขืนผู้อื่น

คือการที่ผู้หนึ่งไม่ยินยอมให้มีเพศสัมพันธ์ กฎหมายกำหนดว่าเป็นความผิดที่จะต้องถูกระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๔ ปี และปรับตั้งแต่ ๘,๐๐๐ บาท ถึง ๔๐,๐๐๐ บาท และถ้าการข่มขืนได้กระทำโดยมีอาวุธปืน หรือวัตถุระเบิด หรือมีลักษณะเป็นการโทรมหญิง ผู้กระทำจะต้องจำคุกตั้งแต่ ๑๕ ปี ถึง ๒๐ ปี และปรับตั้งแต่ ๓๐,๐๐๐ บาท ถึง ๔๐,๐๐๐ บาท และผู้กระทำต้องรับโทษจำคุกตลอดชีวิต

สำหรับวัยรุ่นที่อายุไม่เกิน ๑๕ ปี แม้จะให้ความยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์ แต่กฎหมายก็ถือว่าเป็นวัยที่เด็กยังไม่มีความรู้ความเข้าใจในการมีเพศสัมพันธ์ที่ดีพอ กฎหมายจึงกำหนดบทลงโทษสำหรับผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับวัยรุ่นที่อายุไม่เกิน ๑๕ ปี ซึ่งผู้กระทำจะต้องจำคุกตั้งแต่ ๑๕ ปี ถึง ๒๐ ปี และปรับตั้งแต่ ๓๐,๐๐๐ บาท ถึง ๔๐,๐๐๐ บาท และถ้าการข่มขืนได้กระทำโดยมีอาวุธปืน หรือวัตถุระเบิด หรือมีลักษณะเป็นการโทรมหญิง ผู้กระทำต้องรับโทษจำคุกตลอดชีวิต

การอนาจาร

การกระทำให้อับอายขายหน้าในทางเพศ โดยกระทำต่อเนื้อตัวร่างกายโดยตรง เช่น กอด ปล้ำ สัมผัส จับต้องอวัยวะเพศของผู้หญิง เช่น การจับนม หรือจะเป็นกรณีที่บังคับผู้อื่นให้กระทำตนเองก็เป็นการอนาจารได้ เช่น นายเอกบังคับให้นางสาว ย. จับอวัยวะเพศของเขาให้เขาดู แบบนี้ก็ถือว่าเป็นการอนาจาร และกฎหมายไม่ได้กำหนดว่าจะต้องเป็นชายต่อหญิงเท่านั้น การอนาจารเกิดกับชายต่อชายก็ได้ ผู้ที่กระทำความผิดในเรื่องนี้จะต้องถูกระวางโทษไม่เกิน ๑๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ เช่นเดียวกับเรื่องข่มขืน ผู้ที่ทำอนาจารกับเด็กอายุไม่เกิน ๑๕ ปี ไม่ว่าจะเด็กจะยินยอมหรือไม่ก็ตามก็จะต้องได้รับโทษจำคุกไม่เกิน ๑๐ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ถ้าการกระทำอนาจาร ผู้กระทำได้ขู่หรือใช้กำลังทำร้ายก็จะได้รับโทษหนักขึ้นก็ได้

การพิจารณาความหมายของเด็กกระทำผิด พิเคราะห์แยกได้เป็นสองส่วน

เกณฑ์อายุ

- ขั้นต่ำ: อายุต่ำกว่า ๗ ปีลงมาไม่มีความผิดอาญา
- ขั้นสูง: อายุไม่เกิน ๑๘ ปีขณะกระทำความผิดอยู่ในเกณฑ์ศาลคดีเด็กฯ

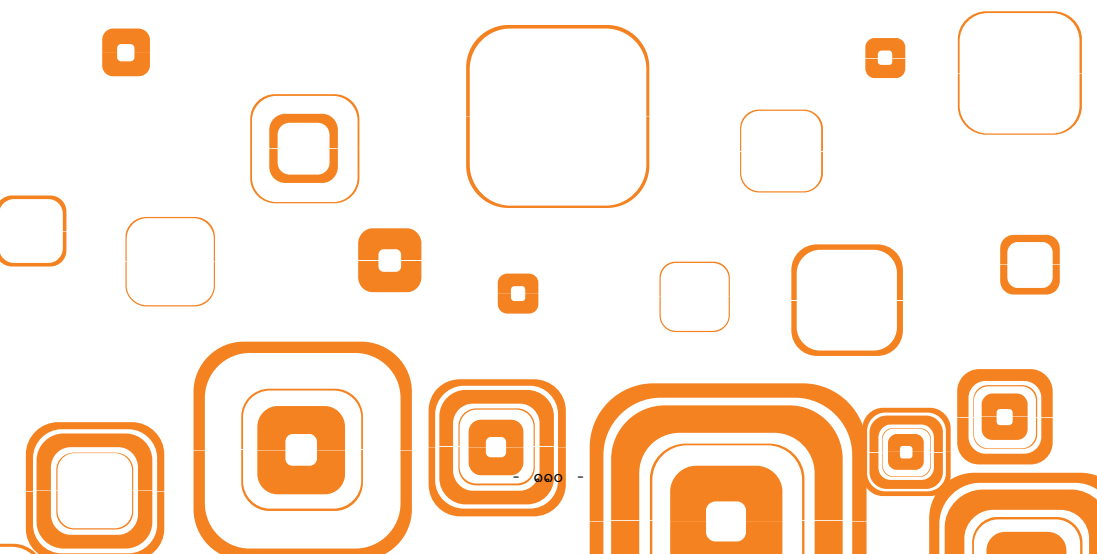
เกณฑ์การกระทำผิด

- ผิดกฎหมายอาญา
- เป็นความผิดของเด็กโดยเฉพาะ

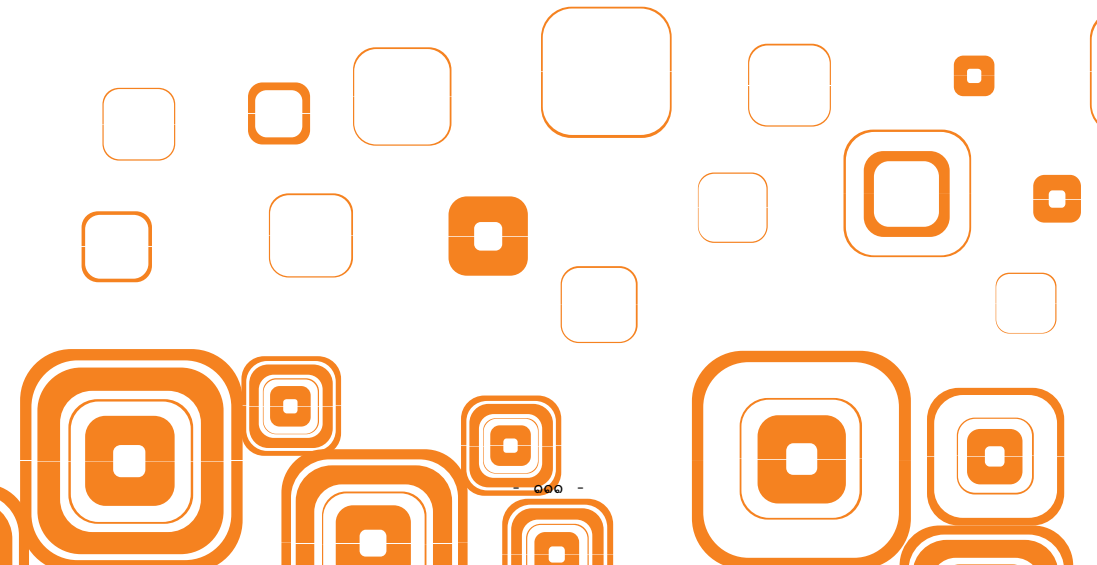
มารู้จัก “การฟังอย่างตั้งใจ”

เพราะการฟัง คือการสร้างควมไว้วางใจระหว่างกัน แต่ทักษะการฟัง เป็นเรื่องต้องฝึกฝน ถ้าคุณอยากให้ลูกหลานไว้วางใจ เห็นคุณเป็นที่ปรึกษาในทุกเรื่อง คุณต้องหมั่นฝึกเรื่องเหล่านี้ไว้

- รู้จักแสดงออกให้เห็นอย่างชัดเจนด้วย “ภาษากาย” ว่าคุณกำลังสนใจฟัง เช่น สบตา พยักหน้า กระตุ้นให้พูดต่อด้วยประโยคสั้นๆ เช่น “อืม ฟังอยู่ แล้วไงต่อ”
- อย่าทำกิจกรรมอื่นระหว่างที่ลูกหลานคุยกับคุณ เช่น ก้มหน้าก้มตาอ่านหนังสือพิมพ์ เช็คโทรศัพท์ตลอดเวลา หรือต่าจ้องแต่โทรทัศน์ เพราะเด็กจะตีความว่าอาการเหล่านี้ แสดงว่าคุณไม่อยากฟัง ไม่สนใจ และเด็กจะจำไว้ว่าจะไม่เล่าเรื่องอะไรให้คุณฟังอีกต่อไป



- ฝึกให้ตัวเองคุ้นเคยกับการ “ฟังอย่างลึกซึ้ง” คือฟังน้ำเสียง อ่านสีหน้า เพื่อให้ได้ยินถึงสิ่งที่ลูกหลานไม่ได้พูดออกมา และทำความเข้าใจว่า ทำไมลูกหลานจึงพูดเช่นนั้น อะไรเป็นตัวกระตุ้นทำให้ลูกหลานไม่สบายใจหรือทำสิ่งนั้นลงไป
- ไม่ขัดจังหวะการพูดของเด็ก แม้คุณกำลังรู้สึกโกรธ หงุดหงิด หรือกำลังรีบร้อนก็ตาม ขอให้ฟังเด็กพูดให้จบก่อน เพราะนี่คือช่วงเวลาที่มีความสำคัญที่สุดที่คุณกำลังปลูกฝังความไว้วางใจ ทำให้เด็กเชื่อมั่นว่า คุณคือคนที่รับฟังเขาได้ทุกสถานการณ์ เมื่อลูกหลานพูดจบ จึงขอให้เขาฟังคุณพูดจนจบบ้าง จากนั้น อธิบายอย่างใจเย็นว่าทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วย หรือคุณไม่สามารถทำตามที่เด็กต้องการได้ในขณะนี้ เพราะอะไร



ฝึกตั้งคำถาม เพื่อสร้างความไว้วางใจ

นอกจากต้องทำตัวเองให้เป็น “ผู้ฟังที่ดี” แล้ว ผู้ใหญ่มักต้องฝึกในเรื่องการตั้งคำถามกับเด็กด้วย โดยต้องเตือนตัวเองเสมอเมื่อพูดคุย ดังนี้

- ฝึกตั้งคำถามโดยไม่ตัดสินถูก ผิด ถามอย่างใจกว้าง เพื่อให้เด็กมั่นใจว่า คุณกำลังรับฟังและสนใจในความเห็นของเขาจริงๆ โดยใช้คำถามที่เรียกว่า “ปลายเปิด” ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้พูดแสดงความคิดเห็นได้ ไม่ใช่เพียงตอบว่า “ใช่/ไม่ใช่”
- เมื่อไม่เข้าใจ ตามไม่ทัน หรือต้องการรู้รายละเอียดเพิ่มเติมกับเรื่องที่ลูกหลานกำลังเล่า ลองถามว่า “เดี๋ยวนะ เล่าช้าๆ อีกที่ได้ไหม เมื่อกี้ฟังไม่ทัน” “แล้วยังไงต่อ” “เล่าต่อสิ กำลังฟังอยู่” “แล้วเพื่อนคนอื่นๆ พูดว่าไงกันบ้าง”
- เมื่ออยากรู้ความเห็น ความรู้สึกของลูกหลานต่อเรื่องที่กำลังเล่า ลองถามว่า “แล้วลูกล่ะคิดยังไง” “มีเหตุผลอะไรหรือถึงอยากจะทำแบบนั้น” “รู้สึกยังไงที่ได้ยินเรื่องนี้”
- ขอความเห็นจากอีกฝ่ายเมื่อไม่เห็นด้วย โดยให้พูดความรู้สึกของคุณออกไปก่อน เช่น “ฟังแล้วก็ดูดีนะ แต่บอกตรงๆ ว่า พ่อแม่ยังไม่สบายใจ” “ลองบอกหน่อยว่าถ้าเป็นลูก จะทำยังไงกับเรื่องนี้”

อย่าทำตัวโหด ไร้หลักการ เพราะลูกหลานจะไม่เชื่อฟัง

- ไม่ใช่วิธีสอนแบบซ้ำๆ เตือนบ่อยๆ ให้เด็กทำงาน โดยพ่อแม่ไม่ได้พูดด้วยท่าทีเอาจริง เพราะเด็กจะเรียนรู้ว่ายังไม่ต้องทำก็ได้ เอาไว้รอจนถึงจุดที่พ่อแม่โกรธหรือเอาจริงเมื่อไหร่จึงค่อยทำ หากพ่อแม่ทำแบบนี้เท่ากับฝึกให้ลูกเป็นคนโหด ไร้เอาจริง ทำเมื่อจวนตัว ไม่รู้จักหน้าที่ เตือนตัวเองไม่เป็น ต้องมีคนคอยบอก
- พ่อแม่ที่สั่งให้ลูกทำงานแต่ไม่ได้ติดตามผลการทำงานใกล้ชิดเท่ากับเป็นการฝึกให้เด็กเรียนรู้ว่า ทำหรือไม่ทำ พ่อแม่ก็ไม่รู้
- อย่าเป็นพ่อแม่ที่ยอมทำงานของลูก เพราะใจอ่อน สงสาร กลัวว่าลูกจะเหนื่อย จึงยอมทำแทนเด็ก นอกจากไม่ช่วยฝึกฝนแล้ว ลูกจะไม่เชื่อถือน้ำคำพูดและขาดความนับถือพ่อแม่ไปด้วย

หลักสำคัญในการอบรม สั่งสอนลูกหลาน

- ให้สอนตอนที่คุณกำลังอารมณ์ดี สอนด้วยการพูดคุย โดยใช้หลักการตั้งคำถามและรับฟัง
- ให้ลูกหลานได้เรียนรู้จากความผิดพลาดด้วยตัวเองบ้าง หากคุณเชื่อมั่นว่าสิ่งนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะส่งผลเสียหาย ร้ายแรง เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยมีคุณอยู่ห่างๆ
- อย่ามองข้ามปัญหาที่เหมือนเป็นเรื่องเล็กๆ รับผิดชอบต่อสิ่งที่เมื่อค้นพบโดยการพูดคุย ทำความเข้าใจ และหาข้อตกลง เพื่อสร้างกติการ่วมกัน เช่น การโกหกเรื่องเล็กๆ น้อยๆ การแอบหยิบเงินไปโดยไม่ขออนุญาต เพราะถ้าคุณปล่อยผ่าน จะทำให้เด็กบ่มเพาะนิสัยเหล่านี้ไว้ และจะนำไปสู่โอกาสเสี่ยงในเรื่องอื่นๆ
- ชมเชยเมื่อลูกหลานทำดี และไม่ตำหนิซ้ำเติมหรือพูดแต่เรื่องเก่าๆ เมื่อลูกหลานทำพลาด
- ผู้ใหญ่ก็ทำผิดได้ ดังนั้น เพื่อให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน หากคุณผิดก็ต้องยอมรับผิด และอธิบายว่าที่คุณทำไปนั้นไม่ถูกต้องอย่างไร เพื่อให้ลูกหลานเห็นถึงคุณค่าของการยอมรับตนเอง และการซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้เรื่องเพศของเด็ก

จริงหรือไม่ ผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่ผู้หญิงและผู้ชายมีเท่าๆ กัน การมีความต้องการทางเพศมากหรือน้อยเป็นเรื่องแต่ละบุคคล ไม่เกี่ยวกับความเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่ความคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรมในสังคมไทยมีต่อเรื่องเพศของผู้หญิงและผู้ชายต่างกัน เช่น

ผู้ชายช่วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมดา

ผู้ชายจะต้องมีประสบการณ์ทางเพศ

ผู้ชายเที่ยวผู้หญิงบริการเป็นเรื่องธรรมดา

ผู้ชายมีเมียหลายคนถือว่าเก่ง มีฝีมือ

เรื่องเพศสำหรับผู้หญิงเป็นเรื่องที่ไม่ควรแสดงออก

ผู้หญิงที่ดีต้องไร้เตียงสาในเรื่องเพศ

ผู้หญิงช่วยตัวเองเป็นเรื่องไม่งาม

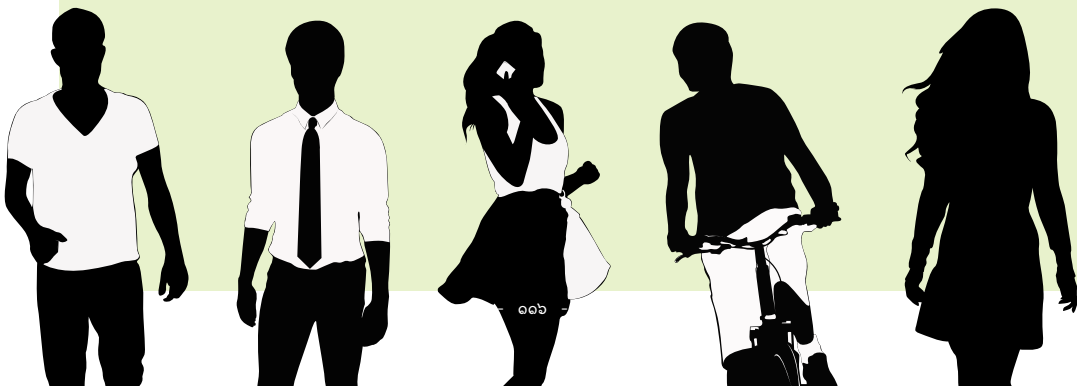
ผู้หญิงต้องรักษานวลสงวนตัวและรักเดียวใจเดียว

ดังนั้น เมื่อผู้ชายมีอารมณ์หรือมีความต้องการทางเพศ จึงสามารถปลดปล่อยได้เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากเป็นผู้หญิงจะต้องเก็บความรู้สึกไว้และเรียนรู้อะไรที่จะควบคุมอารมณ์เพศและการแสดงออก ทำให้เข้าใจกันไปว่าผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

ความสุขทางเพศของผู้หญิง ขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย จริงไหม

ขนาดของอวัยวะเพศไม่มีผลต่อความสุขทางเพศเลย แต่เป็นความเชื่อที่ส่งผลให้ผู้ชายเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง บางคนมีปัญหาในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ แล้วเข้าใจผิดไปเองว่ามาจากขนาดของอวัยวะเพศของตนเล็กเกินไป

ความสุขทางเพศเป็นเรื่องเทคนิควิธีการที่มาจากการพูดคุยสื่อสารกันระหว่างคนสองคน เพื่อให้มีความสุขทั้งสองฝ่าย ความเชื่อในเรื่องขนาดส่งผลให้ผู้ชายส่วนหนึ่งต้องการดัดแปลงอวัยวะเพศตนเอง เช่น ผึงมุก เพราะเชื่อว่าการผึงมุกที่อวัยวะเพศเพื่อให้มีพื้นผิวขรุขระ จะช่วยเพิ่มความสุขในขณะร่วมเพศ โดยการผึงมุกเทียม หรือเม็ดแก้วขนาดเล็กไว้ใต้ผิวหนัง สำหรับวิธีนี้หากผึงเพียงตื้นๆ ใต้ผิวหนัง ไม่นานก็จะหลุดออกมา แต่ถ้าผึงลึกก็มีโอกาสติดเชื้อและเป็นแผลได้

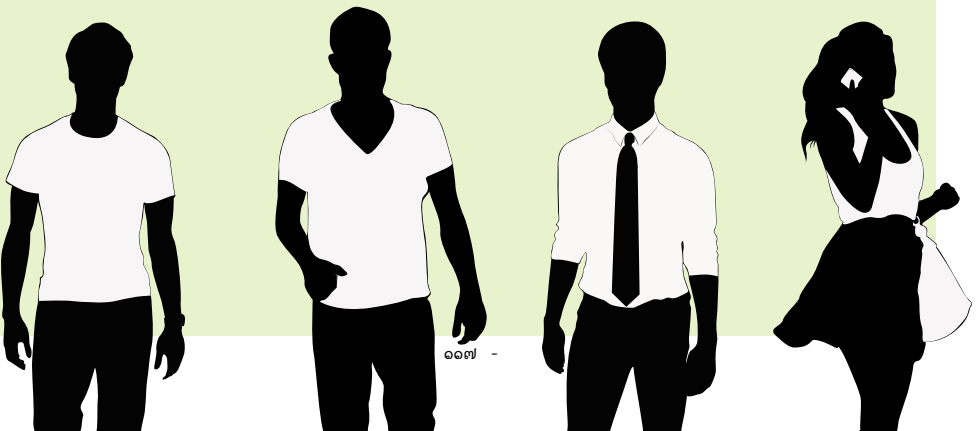


กะเทย เป็นพวกวิปริตทางเพศ และจะทำให้เด็กเลียนแบบ จริ่งใหม่

ความหมายของคำว่า “วิปริตทางเพศ” หมายถึงคนที่ได้มาซึ่งความสุขและความพึงพอใจทางเพศด้วยวิธีการที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ถ้ามอง ชอบโชว์อวัยวะเพศ ชอบมีเพศสัมพันธ์กับเด็กเล็กๆ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยทำร้ายคู่ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อดูความหมายของวิปริตทางเพศแล้ว จะพบว่าสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับคนที่รักเพศเดียวกันและรักต่างเพศ จึงไม่ใช่ปัญหาของคนรักเพศเดียวกันเท่านั้น

การรักเพศเดียวกันลอกเลียนแบบกันไม่ได้ เพราะในทางจิตวิทยา เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะโน้มเอียงไปทางความเป็นชายหรือเป็นหญิงตามพฤติกรรมที่เห็นจากคนอื่น เพราะความเป็นชายเป็นหญิงจะถูกหล่อหลอมตั้งแต่วัยสามขวบถึงห้าขวบ ดังนั้นความกลัวว่าเด็กดูละครทีวีที่มีกะเทยแสดงแล้วจะทำให้เด็กกลายเป็นกะเทยตามไปด้วยนั้น จึงไม่เป็นความจริง



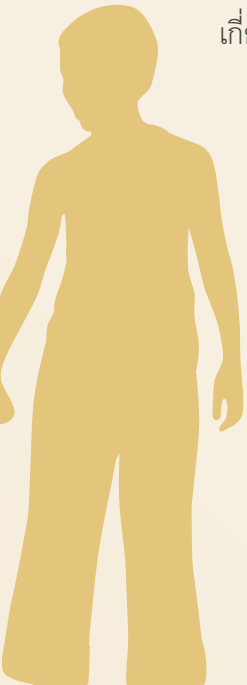
เพื่อนแบบไหน ที่ลูกหลานควรคบ

ชวนเด็กในบ้านคุยถึงเรื่องเพื่อนที่เขาชอบ
รวมทั้งให้คำแนะนำกับเขาในการคบเพื่อนว่า
เพื่อนที่ดี ควรมีลักษณะดังนี้

- เพื่อนที่ตั้งใจฟังเวลาเราพูด และสนใจความรู้สึกของเราจริงๆ
- เพื่อนที่พูดกับเราตรงไปตรงมาว่าอะไรบ้างที่เห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญ
- เพื่อนที่ไม่ข่มขู่เราหรืออ้างว่าจะทำร้ายเรา เพื่อให้ได้ใจอย่างใจ
- เพื่อนที่ไม่ทำร้ายร่างกายเราไม่ว่าจะด้วยวิธีใด
- เพื่อนที่ไม่พยายามควบคุมเราให้ทำตามตลอดเวลาหรือต้องไปไหนมาไหนด้วยเสมอ



- เพื่อนที่เคารพความเห็นของเรา พุดกับเราในเรื่องดีๆ รวมทั้งพุดถึงเราให้คนอื่นฟังในเรื่องดีๆ ด้วย
- เพื่อนที่ชอบใช้เวลาอยู่กับเราไม่ว่าจะอยู่ด้วยกันตามลำพังหรืออยู่เป็นกลุ่มโดยไม่ละเมิดความเป็นส่วนตัว
- เพื่อนที่ไว้ใจเรา เล่าความลับของตัวเองให้เราฟัง
- เพื่อนที่ยอมรับเราเมื่อเราไม่พร้อมจะทำตามที่เพื่อนขอร้อง โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ



สอนลูกหลาน ให้รักตัวเองให้เป็น ก่อนรักใคร

เป็นเรื่องธรรมดาที่วัยรุ่นจะรู้สึก “พิเศษ” กับคนที่ เป็นเพศเดียวกัน หรือเพศตรงข้าม หรือทั้งสองเพศ ความรู้สึกนั้น เรียกว่า “แรงดึงดูดทางเพศ” ที่เกิดจากระดับฮอร์โมนที่มีอยู่สูง ในร่างกายของวัยรุ่น

“แรงดึงดูดทางเพศ” มีพลังมหาศาลสำหรับวัยรุ่น และ ทำให้ตัดสินใจทำตามอารมณ์มากกว่าเหตุผลได้ง่าย

พ่อแม่ ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจกับ “แรงดึงดูดทางเพศ” โดยพูดคุยกับลูกหลานว่า ไม่ว่าเราทำอะไรลงไปก็ตาม ทุก การกระทำย่อมมีผลกลับคืนมา ไม่มีอะไรที่เราตัดสินใจทำลงไป แล้วจะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวเราและคนรอบข้างที่รักเรา นี่คื อสาเหตุที่ทำให้ผู้ใหญ่ อยากให้เด็กรู้จัก “ยับยั้งชั่งใจ” หรือ “คิด ก่อนทำ” เพราะการคิดก่อนทำ จะช่วยให้เด็กได้มีเวลาทบทวนว่า ต้องการทำสิ่งนั้นจริงๆ หรือเป็นเพียงความรู้สึกชั่วครว หรือเป็น

เพราะถูกกดดันจากใคร หรืออะไร และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยพร้อมรับผิดชอบกับผลที่เกิดจากการตัดสินใจนั้น ไม้หนีความรับผิดชอบ

พ่อแม่ ผู้ใหญ่ควรรู้ว่าลักษณะของ “คนที่รักตัวเองเป็น” คือ คนที่เห็นคุณค่าในตัวเอง ดูได้จาก

- เป็นคนมองโลกในแง่บวก มีความเป็นตัวของตัวเอง ฟังตนเองได้
- สามารถบอกข้อบกพร่องของตัวเองและสิ่งที่ตัวเองภูมิใจได้อย่างตรงไปตรงมา และเปิดใจรับฟังคำตำหนิได้
- เป็นผู้ให้และผู้รับคำชมเชยได้ตามปกติ
- เป็นตัวของตัวเองแม้ในสถานการณ์ที่มีความเครียด รับมือกับความท้าทาย ย้่วยุได้ด้วยการยืนยันความรู้สึกของตนเอง



ตอบคำถามเรื่อง “ทำไมจู๋ถึงแข็งตัวได้”

โครงสร้างภายในของจู๋ หรือองคชาติประกอบด้วยเนื้อเยื่อ มีลักษณะคล้ายฟองน้ำซึ่งมีหลอดเลือดอยู่เป็นจำนวนมาก ๒ ส่วนใหญ่ๆ ทอดขนานกันมาจากบริเวณอู่เชิงกรานจนถึงบริเวณส่วนปลายอวัยวะ

ในเวลาปกติ หลอดเลือดเหล่านี้จะหดตัว เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดส่วนเกินไหลเข้าสู่องคชาติ จู๋ของผู้ชายจึงอ่อนตัว

แต่เมื่อเกิดการกระตุ้นทางเพศ หรือการสัมผัสเคี้ยวคลึง หลอดเลือดภายในจู๋ หรืออวัยวะเพศจะเกิดการขยายตัว เลือดไหลเข้ามาอย่างรวดเร็ว จู๋จึงเพิ่มขนาดขึ้น และเมื่อเลือดไหลเข้ามาจำนวนมาก จนไปเบียดหลอดเลือดดำที่ทำหน้าที่ให้เลือดไหลออกจากจู๋ เลยทำให้เลือดไหลกลับไม่สะดวก เกิดเลือดคั่ง อวัยวะเพศจึงขยายใหญ่ขึ้น และเกิดการแข็งตัว ซึ่งการแข็งตัวในตอนเช้าเมื่อตื่นนอน ก็เกิดจากสาเหตุเดียวกัน

จึงเป็นเรื่องธรรมชาติที่อวัยวะเพศชายจะแข็งตัวในตอนเช้า

จำเป็นไหมที่เด็กผู้ชาย ควรขลิบปลายอวัยวะเพศ

ส่วนหัวขององคชาติ โดยเฉพาะตอนปลายเป็นส่วนที่ไวต่อความรู้สึกมากกว่าส่วนของหนังหุ้มปลาย เนื่องจากมีเส้นประสาทและเส้นโลหิตมาหล่อเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก โดยปกติอวัยวะเพศชายจะอ่อนนุ่มและห้อยลง แต่เมื่อถูกกระตุ้นเร้าทางเพศจนเกิดอารมณ์ หรือบางครั้ง เพียงแค่ถูกสัมผัสส่วนนี้ อวัยวะเพศก็จะแข็งตัวขึ้นมาได้เองในทันที

เมื่ออวัยวะเพศเกิดอาการแข็งตัว หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศจะเปิดออกเอง ทำให้ส่วนหัวของอวัยวะเพศโผล่ออกมาอยู่ข้างนอก แต่บางคนหนังหุ้มปลายหนาเกินไปไม่สามารถเปิดออกได้เอง หมอจึงต้องทำการขลิบปลายเพื่อช่วยให้ส่วนหัวของอวัยวะเพศชายโผล่ออกมา

ในบางศาสนา ถือเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องมีการขลิบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศชาย สำหรับครอบครัวที่ไม่มีข้อปฏิบัติเรื่องนี้ หากมีปัญหาเรื่องหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไม่เปิดออกเต็มที่ ควรปรึกษามุมว่าจำเป็นต้องขลิบหนังหุ้มปลายหรือไม่ โดยพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถพาลูกหลานไปรับคำปรึกษาได้ในโรงพยาบาลทั่วไป

ทำอย่างไรดีเมื่อลูกชาย หรือหลานชายพาสาว มานอน

พ่อแม่ต้องเรียกลูกมาถาม โดยใช้น้ำเสียง สีหน้าที่ใจเย็น อย่าแสดงความวิตกกังวล เพราะคุณต้องหาสาเหตุให้พบก่อนว่า เพราะอะไรลูกถึงทำเช่นนั้น โดยอธิบายลูกว่าสิ่งที่กำลังทำนั้น เกี่ยวพันกับกฎหมายการกระทำผิดทางเพศ ถ้าลูกและเพื่อนอายุไม่ถึง ๑๕ ปี

ถ้าลูกอ้างว่าเป็นเพื่อน ชวนกันมาทำรายงาน มาติวหนังสือสอบ คุณก็ต้องจัดสถานที่ให้ทั้งสองคนอยู่ในสายตา รวมทั้งควรตรวจสอบว่าพ่อแม่ของอีกฝ่ายรับรู้เรื่องนี้หรือไม่ และหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

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

พาสูกุหลาบ ไปตรวจเลือด ต้ใหม่

การตัดสินใจตรวจเลือดเป็นเรื่องของแต่ละคนว่าจะตรวจหรือไม่ตรวจ และหากสมัครใจตรวจก็ต้องมีการเตรียมตัวทั้งหมดก่อนตรวจ รวมทั้งหลังจากรับการตรวจผลแล้ว โดยผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และผลตรวจเลือดถือเป็นความลับที่มีเพียงเจ้าตัวเท่านั้นที่จะรู้ผลได้

ความเสี่ยงที่ทำให้เราควรไปตรวจเลือดคือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยไม่ว่าจะกับใครทั้งนั้น แม้เป็นการนอนครั้งเดียวหรือครั้งแรกก็ตาม เรายังมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

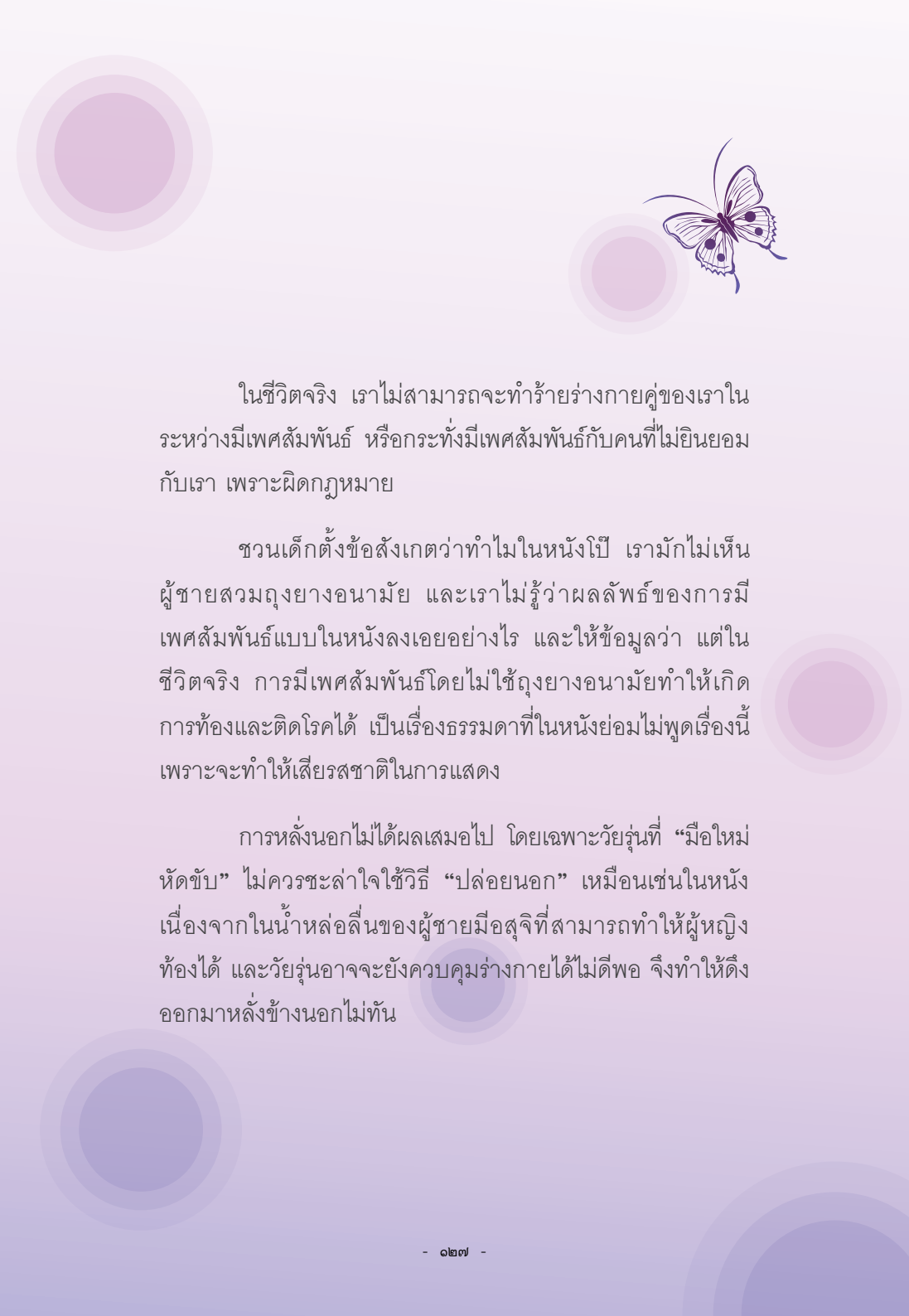
หากอยากตรวจเลือด ควรขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่ให้ความรู้ ให้คำปรึกษาในเรื่องนี้ โดยโทรปรึกษาได้ที่ ๑๖๖๓ ทุกวัน เก้าโมงเช้าถึงสามทุ่ม

มีอะไรซ่อนอยู่ใน “หนังโป๊”

คงไม่ใช่แค่วัยรุ่นที่ชอบดูหนังโป๊ ผู้ใหญ่หลายคนก็ชอบดู อาจดูทุกวัน ส่วนดูแล้วจะทำอะไรบ้าง ก็คงไม่ต่างจากที่วัยรุ่นทำในขณะดูหนังโป๊ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นการปลดปล่อยอารมณ์

แต่สิ่งที่พ่อแม่ควรกังวลคือ การเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในหนังโป๊กับในชีวิตจริงนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ดังนั้น หากรู้ว่าลูกแอบดูหนังโป๊ ไม่ว่าจะป็นลูกผู้หญิงหรือลูกผู้ชาย พ่อแม่ ผู้ใหญ่ควรหาโอกาสพูดคุย โดยยึดหลักการคือคุยแบบเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ดูว่า ห้ามปราม แต่ชวนคุยเพื่อให้เด็กเห็นถึงความแตกต่างของการมีเพศสัมพันธ์ในหนังและในชีวิตจริง

เรื่องที่ควรยกมาคุย คือคนที่อยู่ในหนังโป๊นั้นคือคนที่มีอาชีพเป็นนักแสดง ดังนั้น การแสดงจำเป็นต้องเล่นให้เกินกว่าความเป็นจริง เพื่อเรียกอารมณ์คนดู และทำให้มีคนอยากจ้างพวกเขาให้แสดงต่อไป เพื่อมีรายได้



ในชีวิตจริง เราไม่สามารถจะทำร้ายร่างกายคู่ของเราในระหว่างมีเพศสัมพันธ์ หรือกระทั่งมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่นิยมกับเรา เพราะผิดกฎหมาย

ชวนเด็กตั้งข้อสังเกตว่าทำไมในหนังโป๊ เรามักไม่เห็นผู้ชายสวมถุงยางอนามัย และเราไม่รู้ว่าการมีเพศสัมพันธ์แบบในหนังลงเอยอย่างไร และให้ข้อมูลว่า แต่ในชีวิตจริง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยทำให้เกิดการท้องและติดโรคได้ เป็นเรื่องธรรมดาที่ในหนังยอมไม่พูดเรื่องนี้ เพราะจะทำให้เสียรสชาติในการแสดง

การหลังนอกไม่ได้ผลเสมอไป โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ “มือใหม่หัดขับ” ไม่ควรชะล่าใจใช้วิธี “ปล่อนอก” เหมือนเช่นในหนัง เนื่องจากในน้ำหล่อลื่นของผู้ชายมีอสุจิที่สามารถทำให้ผู้หญิงท้องได้ และวัยรุ่นอาจจะยังควบคุมร่างกายได้ไม่ดีพอ จึงทำให้ดึงออกมาหลังข้างนอกไม่ทัน



ทำอย่างไร ถ้าเห็นลูกหลาน ถ่ายรูปโป๊ เปลือยลงในเน็ต

อย่างแรกที่ควรทำ คือ ตั้งสติ และทบทวนเหตุการณ์ หรือสาเหตุที่อาจจะทำให้ลูกหลานต้องทำเช่นนั้น เพราะโดยทั่วไป เด็กที่ถ่ายรูปโป๊ เปลือยให้ผู้อื่นเห็นมักต้องการเรียกร้องความสนใจ และต้องการให้คนมาชื่นชมตัวเอง

ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ใหญ่จึงต้องทบทวนว่าได้เคยพูดคุย หรือทำอะไรให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และไปแสวงหาการยอมรับจากคนอื่น

การพูดคุยเรื่องนี้ ก็เหมือนการพูดคุยกับเด็กในเรื่องอื่นๆ ที่เด็กไปมีพฤติกรรมเสี่ยง คือ

- พุดคุยกันอย่างมีสติ ไม่ใช่อารมณ์ และบอกลูกหลานตรงไปตรงมาถึงความรู้สึกของเราเมื่อรู้ข่าวนี้
- ถ้ามเหตุผล ความจำเป็นที่ลูกหลานต้องทำเช่นนั้น
- ลองให้ลูกหลานบอกถึงวิธีรับมือกับปัญหาที่อาจตามมา เช่น ถ้าโรงเรียนรู้จะทำอย่างไร เพื่อนรู้จะทำอย่างไร
- หาทางแก้ไขร่วมกัน เช่น การติดต่อกับผู้มีความรู้ในเรื่อง พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ เพื่อไม่ให้มีการนำไปเผยแพร่ต่อว่ามีขึ้นตอนอย่างไร
- คาดโทษและตั้งกติการ่วมกันในการใช้อินเทอร์เน็ตว่าควรเป็นอย่างไรต่อไป เพื่อไม่ให้เกิดเรื่องเช่นนี้อีก

สัญญาณเตือนภัยว่า ลูกหลานอาจถูกทำร้าย

จากข้อมูลของหน่วยงานที่ทำงานด้านเด็กและสตรีพบว่า ทุกวันนี้จำนวนของเด็กและผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกายหรือถูกกระทำความรุนแรงนั้นมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยอันดับหนึ่ง มาจากเพื่อน รองลงมาคือ จากเพื่อน

คุณอาจมองไม่เห็นร่องรอยของร่างกายลูกหลานที่ถูกทำร้าย เพราะการกระทำความรุนแรงมีหลายแบบ ทั้งทางกาย และทางวาจา รวมทั้งการใช้วิธีการกดดันต่างๆ ในกลุ่มเพื่อน

ลองสังเกตอาการลูกหลานในบ้านว่าเป็นแบบนี้หรือไม่

- หหมดความสนใจในเรื่องที่เคยชอบเคยทำอย่างมาก
- ไม่ไปไหนมาไหนกับเพื่อนคนที่คุ้นเคยคุ้นหน้า หรือไม่คุยโทรศัพท์กับเพื่อนที่เคยคุยกันตลอดเวลา
- แสดงอาการไม่ไหว หงุดหงิดง่าย ขว้างปาข้าวของเวลาโกรธ

- แสดงอาการอิจฉาริษยาคนในครอบครัวอย่างผิดปกติ
- น้ำหนักเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ผอมลง หรือ อ้วนขึ้น
- ไม่สนใจการเรียน ไม่อยากไปโรงเรียน
- มีรอยฟกช้ำตามตัวที่ไม่ยอมอธิบายแบบตรงไปตรงมา หรือตอบแบบไม่เต็มใจว่าเกิดจากอะไรเมื่อถูกถาม

หากมีอาการเหล่านี้ คุณไม่ควรนิ่งนอนใจ แต่ควรรหาทางรู้ถึงสาเหตุโดยการพูดคุยกับเด็กอย่างเพื่อน หรือขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่ทำงานด้านนี้ เช่น โทรสายด่วน ๑๓๐๐ ศูนย์ประชาบดี

เมื่อลูกชาย ทำคนอื่นต้อง

- แน่ใจว่าคุณมีสิทธิโกรธ ผิดหวัง หรือรู้สึกเสียใจอย่างมาก แต่อย่าลืมว่านี่คือช่วงเวลาที่คุณหลานต้องการคุณ เพราะเป็นคนดูแลเขามากที่สุด จึงจำเป็นที่ต้องมีการพูดคุยกันและหาทางออกร่วมกันโดยไม่ใช้อารมณ์
- ลองมองหาคนที่ไว้ใจได้ หรือหาข้อมูลหน่วยงานต่างๆ ที่ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือในเรื่องนี้ เช่น โทรปรึกษาสายด่วน ๑๖๖๓

- สนับสนุนการตัดสินใจของลูกที่แสดงถึงความรับผิดชอบทั้งในเรื่องอารมณ์ การงาน การเงิน และการดูแล
- พยายามพูดคุยให้ลูกชายเห็นความสำคัญของการร่วมกันรับผิดชอบต่อดูแลเด็กที่กำลังจะเกิดมา ไม่ปล่อยเป็นหน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายเดียว
- หาแผ่นพับ หนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องการตั้งท้องมาให้ลูกชายอ่าน เพื่อให้ลูกได้มีความรู้ความเข้าใจ และเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองทำทั้งในเรื่องสุขภาพทางกาย จิตใจ รวมทั้งเรื่องกฎหมาย

๘ บอกความคิดเห็นของเรา กับวัยรุ่นอย่างตรงไปตรงมา

เป็นเรื่องสำคัญที่เราในฐานะพ่อแม่ ผู้ใหญ่ที่ดูแลรับผิดชอบชีวิตเด็กในบ้าน ต้องแสดงจุดยืนของตัวเองในเรื่องเพศของวัยรุ่นว่าเราคิดอย่างไร โดยไม่ต้องกังวลว่าเด็กจะไปทำตาม หรือเป็นการห้ามเด็ก เพราะการแสดงจุดยืนจะทำให้เด็กรู้ว่าเขาเป็นผู้ใหญ่ พ่อแม่จึงคุยกับเขาแบบตรงไปตรงมา แบบ “ผู้ใหญ่คุยกัน” ซึ่งการแสดงจุดยืนนั้นต่างจากการห้าม การตำหนิ

เพราะฉะนั้น ถ้าคุณไม่เห็นด้วยในเรื่องอะไร คุณก็สามารถบอกไปได้ตรงๆ โดยไม่มีการตัดสิน คุกคาม เช่น “พ่อแม่คิดว่าเด็กที่ยังต้องไปโรงเรียนทุกวันนะ ยังเด็กเกินกว่าจะรับมือกับเรื่องเซ็กส์ได้ โดยเฉพาะในยุคนี้ที่มีเรื่องโรค เรื่องท้องกันเยอะมาก ถึงได้กังวลใจ ไม่อยากให้คุณมีแฟน”

“ถ้าคิดจะไปต่างจังหวัดกับแฟน ก็บอกมาก่อนจะรับมือยังไงถ้าต้องอยู่กันสองต่อสอง หรือไปไหนมาไหนโดยที่ไม่มีใครไปด้วย ลองนึกดูว่าจะปฏิเสธไหวไหม จะทนลูกตื้อได้หรือเปล่า จะกล้าพกถุงยางไหม หรือจะกินยาคุม แล้วกินเป็นหรือเปล่า แล้ว

ถ้าอดใจไม่ไหว และไม่ได้เตรียมอุปกรณ์อะไรไปเลย เกิดห้องขึ้น
มาจะทำยังไง”

“มีแฟนแล้วนะ ก็อย่าลืมคิดเรื่องป้องกันตัวเองกับแฟน
ไว้ด้วย อย่าปล่อยให้ห้อง ถูขยำนะพกไว้เสมอ”


“ก็จริงที่ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรหรอกสมัยนี้ ถ้าอยากจะ
โชว์เรือนร่างของเราระหว่างคุยกับใครทางเน็ต แต่ลองคิดดีๆ ว่า
ถ้าภาพของเราหลุดออกไปให้คนอื่นเห็นจะเป็นยังไง เรามั่นใจ
ขนาดไหนว่าคนที่เรากำลังคุยด้วยไว้ใจได้จริงๆ และบอกตามตรง
นะว่า พ่อแม่รับเรื่องพวกนี้ไม่ได้หรอก เพราะไม่ต้องการให้คนอื่น
เห็นลูกเป็นของเล่น หรือเอาไปพูดคุยกันสนุกปาก”

“ถ้าแฟนเราบอกว่า ต้องแสดงความรักด้วยการนอน
มีเซ็กส์กัน ถึงจะรักจริง ถ้าเป็นแม่ แม่ก็คงเลิกนะ เพราะผู้ชาย
แบบนี้ไม่จริงใจกับผู้หญิงหรอก”

เรื่องของความรัก ที่ควรคุยกับเด็ก วัย ๑๒ - ๑๕ ปี

ถ้าคุณกำลังดูแลรับผิดชอบเด็กวัยนี้ สิ่งที่คุณควรต้องย้ำหรือหาทางพูดคุยบ่อยๆ เพื่อทำความเข้าใจและเรียนรู้ร่วมกันคือ

- เพื่อนสำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ และมีอิทธิพลที่สามารถชักนำให้เขาไปในทางดีหรือทางร้ายได้
- เด็กสามารถคบเพื่อนต่างเพศในแบบเพื่อนได้โดยไม่ต้องจำเป็นต้องเป็นแฟนกันเสมอไป
- คนในวัยนี้มีแฟนได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องมีแฟน ดังนั้น ใครที่ยังไม่มีหรือไม่คิดเรื่องนี้จึงไม่ใช่คนผิดปกติ
- เมื่อคนที่ชอบพอกันอยู่ด้วยกันตามลำพังสองต่อสอง โอกาสในการมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ตั้งใจย่อมเกิดขึ้นได้ จึงต้องรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง และนี่คือเหตุผลที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ไม่อยากให้ลูกหลานไปไหนมาไหนกับใครตามลำพัง
- เวลามีคนให้ของขวัญแก่เขา หรือพาเขาไปเที่ยวไหนต่อไหนโดยออกเงินให้ ไม่ได้หมายความว่าคนนั้นมีสิทธิที่จะมีเพศสัมพันธ์กับเขาได้

- 
- แม้เราจะรักใคร่บางคนมากในเวลานี้ แต่ทุกคนย่อมต้องการเป็นตัวของตัวเอง เราจึงไม่ควรใช้ความรักเป็นเงื่อนไขในการตอรองหรือเรียกร้องจากใคร
 - คนเรามักสับสนและนำเรื่องความรักมาปนกับเรื่องเซ็กซ์ ดังนั้น การที่เรารักใคร่ไม่จำเป็นว่าเราต้องมีเซ็กซ์กับคนนั้น
 - หากแฟนของเราไม่ยอมมีเซ็กซ์กับเราก็ไม่ได้แปลว่าเขาไม่รักเรา



เรื่องของความรัก ที่ควรคุยกับเด็ก ๑๕ – ๑๘ ปี

เรื่องของความรักที่ควรคุยกับเด็กวัยนี้

- การคบกับใครสักคน โดยไปไหนมาไหนด้วยกัน คือวิธีหนึ่งที่จะเรียนรู้จักกันและกันให้มากขึ้น แต่ก็นำมาซึ่งโอกาสในการมีเพศสัมพันธ์ต่อกันได้ด้วย
- วิธีที่ดีที่สุดในการรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนที่เรารักห่วงใย คือการเป็นตัวของตัวเอง จริงใจ และพูดคุยกันได้อย่างตรงไปตรงมา
- เมื่อมีความรักก็ต้องมีความรับผิดชอบด้วย
- คนเราต่อให้รักกันก็ไม่ได้หมายความว่าต้องทำทุกอย่างด้วยกันตลอดเวลา หรือทำแทนกันได้ทุกอย่าง
- รักในวัยรุ่น คือการเรียนรู้จักความต้องการของตัวเองซึ่งเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเวลาเปลี่ยนไป เพราะเราโตขึ้น และคนที่เรารักก็โตขึ้นเช่นกัน เรามีสิทธิเสียใจ แต่ไม่มีสิทธิทำร้ายใครหรือแม้แต่ทำร้ายตัวเอง หากเราหรือคนรักเปลี่ยนความรู้สึกที่เคยมีให้กันไปให้คนอื่น

คำถามยอดฮิตที่วัยรุ่น อยากรู้จากพ่อแม่

ลองทบทวนสิ่งที่ได้ยินมา และคิดสถานการณ์สมมติว่าจะตอบกับลูกหลานอย่างไร เมื่อได้ยินคำถามนี้

“จะรู้ได้ไงว่าเรากำลังรักใคร ความรักคืออะไร”

“ถ้ามีอะไรกับแฟน จะทำให้เขารักเรามากขึ้นไหม”

“ยากุมกินยังงี้ แล้วมีก็แบบ แล้วได้ผลจริงไหม”

“จะบอกกับแฟนยังงี้ถ้าเราไม่พร้อมหรือไม่อยากมีอะไรด้วย โดยที่เขาไม่ทิ้งเราไป”

“แล้วจะรู้ได้ไงว่าเวลาไหนที่เราพร้อมจะมีเซ็กซ์กับใครแล้วหรือยัง”

“หลังนอก ไม่ปลอดภัยตรงไหน”

“เป็นผู้หญิงพกถุงยาง ผิดตรงไหน”

“ถ้ายังไม่เคยมีประจำเดือน จะท้องได้ไหม”

“แล้วทำยังไงถึงจะไม่ท้อง”

“ถ้าท้องแล้ว ไม่อยากตั้งท้องต่อ จะได้ไหม”

“ทำไมท้องแล้ว เรียนหนังสือไม่ได้”

“ทำไมคุยเรื่องพวกนี้กับพ่อแม่ที่ไร พ่อแม่ชอบ
หงุดหงิด หรือไม่อยากตอบ เพราะอะไร”

“

การพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศนั้น
 จึงพูดเร็วเท่าไร ลูกก็จะปลอดภัยมากขึ้น
 แต่การพูดคุยจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศ
 ให้เกิดความไว้วางใจกันก่อน
 พ่อแม่ต้องทำให้ลูกเชื่อก่อนว่า
 เราสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
 ได้ที่พ่อแม่รับฟัง
 ไม่ด่วนตัดสินหรือห้ามปราม
 ต่ำหนืดความคิดเห็นของเขา

”

หนังสือผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน (รัก) ปลอดภัย



พ่อแม่ที่พาลูกวัยรุ่นมาปรึกษาปัญหา
 ส่วนใหญ่จะบอกตรงกันว่า ตอนที่เขาอายุ 6 ปี 7 ปี 8 ปี
 เขาเป็นเด็กที่น่ารัก เขาเชื่อฟัง
 พ่อเขาเข้าสู่มัธยมต้น
 เขาเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เขาดื้อ เขาไม่เชื่อฟัง...

...เพราะคนไทยจะมีธรรมเนียมอย่างหนึ่งคือ
 ลูกจะต้องเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่
 แต่ผมบอกได้เลยครับ ในฐานะที่ผมเลี้ยงลูกด้วยตนเอง
 และในฐานะที่ผมเป็นจิตแพทย์
 ตอนนั้นพ่อแม่จะต้องฟังลูกให้มากขึ้น
 ฟังว่าเขาคิดอะไร ฟังเขาก่อนครับ

นายแพทย์สุกมล วัชรวิมลกุล
 จิตแพทย์

