

สรุป การเข้าสู่วัยรุ่นจะผ่านขั้นตอนต่าง ๆ คือ

การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นในผู้ชาย จะเริ่มเช่นเดียวกับในผู้หญิง คือ เมื่อต่อมใต้สมองหลั่งสารไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ให้หลั่งสารหรือฮอร์โมนไปกระตุ้นลูกอัณฑะ อัณฑะจะสร้างฮอร์โมนเพศชาย คือ เทสโทสเตอโรน และเทสโทสเตอโรนจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลักษณะต่าง ๆ คือ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

- อัณฑะจะค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้น
- องคชาติจะขยายใหญ่และยาวขึ้น
- ต่อมเหงื่อจะทำงานมากขึ้น
- ผมและผิวหนังมันขึ้น
- ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
- น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มมากขึ้น
- แขนและขายาวขึ้น
- มือและเท้าโตขึ้น
- โครงกระดูกของหน้าเปลี่ยนไป ทำให้หน้ายาวขึ้นเป็นลักษณะหน้าของผู้ใหญ่
- มีขนขึ้นที่บริเวณโคนอัณฑะและองคชาติ
- มีขนรักแร้
- ไหล่และอกขยายกว้างขึ้น
- มีกล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรง
- ขนอ่อนขึ้นบนใบหน้า หวด และเครา ส่วนเคราข้างแก้มจะขึ้นลำดับสุดท้าย
- ขนหน้าอกขึ้น
- หัวนมเริ่มขยาย
- กล่องเสียงขยายใหญ่ ทำให้เสียงเปลี่ยนไป เสียงแตกในระยะแรกที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และหุ้มแบบเสียงผู้ใหญ่
- เห็นกระดูกที่คอ (ลูกกระเดือก)
- อัณฑะสร้างตัวอสุจิ องคชาติหลั่งน้ำอสุจิได้
- มีฝันเปียกและความรู้สึกทางเพศ

พื้นฐานทางอารมณ์ และความรู้สึกของวัยรุ่น

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนมากจะอยู่ช่วงอายุประมาณ 11-12 ปี เด็กส่วนใหญ่จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางใจหรือกาย เห็นความเปลี่ยนแปลงของเพื่อน ๆ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิด เด็กส่วนใหญ่เริ่มจะเข้าใจถึงการเชื่อมโยงถึงสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว เขาจึงสามารถเข้าใจอะไรได้ดี เริ่มสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างจริงจัง มีการนึกถึงความเป็นจริง ทำให้มีความคิด ความจำ กว้างขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น มีการค้นคว้าหาความเข้าใจ การพัฒนาทางความคิดและเหตุผลนี้จะมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในวัยรุ่นตอนกลาง เด็กจะคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น รู้จักยืดหยุ่น รู้จักการตัดสินใจในเชิงใช้เหตุผลมากขึ้นกว่าวัยรุ่นตอนต้น

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย ตั้งแต่อายุ 17 – 19 ปี ไปจนถึงอายุ 25 ปี จะมีความรู้สึกนึกคิด การแสดงออกที่แตกต่างจากวัยรุ่นตอนช่วงต้น ๆ ได้อย่างชัดเจน วัยรุ่นจะสนใจสิ่งต่าง ๆ อย่างจริงจัง ใช้เหตุผลความเป็นจริงในการตัดสินใจมากกว่าตัดสินใจตามเพื่อน เช่น วัยรุ่นตอนต้น แต่ผู้ที่ยังไม่มีการพัฒนาดีพอก็จะตัดสินใจเลือกเพื่อนหรือตามความนิยม

การแสวงหาตัวเองของวัยรุ่น

จากสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงเข้ามาอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของระบบฮอร์โมน ที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย และอารมณ์ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนเมื่อก่อน มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เขาไม่อาจเข้าใจ และดูจะควบคุมตนเองไม่ได้เลย โดยเฉพาะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้เขามีคำถามในใจว่า ตัวฉันเป็นอะไร จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร ฉันต้องการอะไรในชีวิต ซึ่งเป็นความกังวลของวัยรุ่นที่กำลังจะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ต้องตัดสินใจด้วยตัวเอง อยากให้คนอื่นยอมรับในการตัดสินใจ และพฤติกรรมของตนเอง ต้องการอิสระอย่างผู้ใหญ่ แต่ในขณะเดียวกัน ก็ยังไม่มีความมั่นใจในตนเอง บางครั้งกลัวที่จะต้องเผชิญกับโลกภายนอก แต่ลำพัง



วัยรุ่นในช่วงนี้จึงชอบทำตัวเหมือนเพื่อน เพื่อให้เพื่อนยอมรับและเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ การเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้จะทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่ามีพวกเดียวกัน ที่เข้าใจกัน มีความมั่นใจ มีความเข้มแข็งมากขึ้น สามารถช่วยกันทำกิจกรรม หรือสิ่งที่คนเดียวทำไม่สำเร็จ หรือไม่กล้าทำ วันรุ่นที่มีพ่อแม่วางแนวทางไว้ให้ เพื่อเป็นตัวอย่าง และแนวคิด ในการเลือกการตัดสินใจ โดยอิสระไม่มีบีบบังคับจนเกินไป วัยรุ่นจะเข้าใจตนเอง สามารถหาเอกลักษณ์และแนวทางของตนเองได้ดีและผ่านช่วงเวลาในการปรับตัวนี้ไปได้ในระยะเวลาอันสั้น วัยรุ่นที่ไม่มีแนวทางจากพ่อแม่ผู้ใหญ่ จะหันไปหากกลุ่มเพื่อน และตามอย่างกลุ่มเพื่อน หรือบางคน ถ้าได้รับการกดดัน หรือสบประมาท ก็ จะเกิดการท้อถอย ไม่มั่นใจ ขัดแย้ง ก็อาจจะไม่รู้จักตนเอง สับสน และหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่ได้ จนโตเป็นผู้ใหญ่

การปรับตัว

ช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่นในระยะแรกจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากที่สุด เป็นระยะที่วัยรุ่นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง จนขาดความมั่นใจความภูมิใจในตนเอง วัยรุ่นหญิงก็จะกังวลถึงเรื่องรูปร่าง ความสูง ผิวพรรณ และสิวนบนใบหน้าที่เริ่มมีมากขึ้น โดยเฉพาะ ผู้ที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าคนอื่น ๆ ก็จะได้เพื่อนคอยจ้องมอง ลักษณะรูปร่างที่เปลี่ยนไป จนทำให้เกิดความกังวลใจอย่างมาก ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงช้าเกินไปก็จะโดนล้อเลียน หรือรังแก โดยเฉพาะวัยรุ่นชาย ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าตนจะผิดปกติ อาจจะเตี้ยหรือตัวเล็ก เช่นนี้ตลอดไป ไม่โตเหมือนคนอื่น ๆ วัยรุ่นจะใช้เวลาปรับตัวอยู่นานกว่าจะยอมรับรูปลักษณะที่เปลี่ยนแปลงของตนเองได้ บางคนยอมรับไม่ได้ ทำให้เกิดเป็นปมด้อย



รูปร่างลักษณะของคนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน บางคนก็สูง บางคนก็เตี้ย บางคนก็อ้วน บางคนก็ผอมเกินไป สีสผิวก็เช่นกัน บางคนก็ขาว บางคนก็มีผิวคล้ำ ซึ่งเป็นลักษณะที่มีพื้นฐานมา

จากพันธุกรรม คือ เป็นลักษณะที่ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย แต่ละคนจึงมีรูปร่าง ลักษณะเป็นของตนเอง ไม่เหมือนคนอื่น การนิยมนรูปร่างลักษณะ สีสผิว หรือทรงผม จะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และวัฒนธรรมของแต่ละที่ ในสมัยหนึ่งอาจนิยมผู้หญิงที่อ้วนมีเนื้อหนัง มังสาว่าสวยงามและ ถือว่าเป็นลักษณะของคนที่มีทรัพย์สมบัติ หรือบางท้องถิ่น ถือว่าผู้หญิงที่เจ้าเนื้อจะเป็นผู้ที่ให้กำเนิดบุตรได้ง่าย และแข็งแรง ถึงกับให้สินสอดทองหมั้นตามน้ำหนัก ตัวของเจ้าสาวเลยทีเดียว แต่บางช่วงเวลาจะนิยมผู้หญิงผอมบาง บางที่ก็นิยมคนผิวขาว ผู้ที่อยู่ใน สังคมของคนที่ยินยอมคนผิวขาวก็จะหาครีม หรือสบู่นาฬิกา ต่าง ๆ เพื่อมาขัดผิว ทาผิว ให้มีสีขาวยิ่งขึ้น หรือหาอาหารรับประทาน เพื่อให้ร่างกายลดการสร้างสารที่ทำให้เกิดเม็ดสีที่ผิว ส่วนผู้อยู่ในสังคมที่ นิยมคนผิวดำดำ ว่ามีความสวย ชวนมองมากกว่า ผิวดำซีด ๆ ก็จะไปปรับเปลี่ยนสีผิว โดยการอาบแดด ทาครีมให้ผิวมีสีน้ำตาลคล้ำขึ้น จะเห็นได้ว่าการจะมีรูปร่าง ลักษณะและผิวพรรณเช่นไร นั้นไม่ได้เป็นปัญหาทางด้านกายภาพที่แท้จริง แต่เป็นความยอมรับทางด้านความรู้สึกและจิตใจ มากกว่า ในตัวเราแต่ละบุคคลย่อมมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งก็มีส่วนที่ดี และมีเสน่ห์ ใน ตัวของมันเอง ก็ควรจะมีความมั่นใจในรูปลักษณ์ และความแตกต่างนั้น เช่น ดอกไม้กลิ่นสวยงาม ทั้งนั้น แต่จะมีสีสรรและความสวยในแบบต่าง ๆ กัน ถ้าสิ่งของต่าง ๆ หรือทุกคนเหมือนกันหมดก็ คงจะน่าเบื่อไม่น้อย ที่มองไปทางไหนก็มีสิ่งที่เหมือนกันไปหมด ฉะนั้นจึงควรภูมิใจในสิ่งที่ตนมี และสิ่งที่ตนเองเป็น

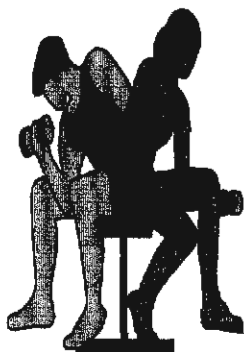
แต่ถ้ามีสิ่งที่ต้องการปรับเปลี่ยน ก็สามารถที่จะทำได้ ไม่ควรที่จะทำให้เป็นปมด้อยของตัวเอง แต่ควรจะปรับปรุงโดยวิธีธรรมชาติไม่ควรใช้วิธีปรับปรุงที่ผิดธรรมชาติ ที่เสี่ยงต่อผลกระทบที่ ตามมา เช่น ถ้าวัยรุ่นชายหญิงต้องการให้สูงเพิ่มขึ้น วัยรุ่นหญิงต้องการให้มีทรวดทรงที่ต้องการ วัยรุ่นชายต้องการให้สูงและกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ก็ควรจะเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้ถูกต้อง



วัยรุ่นควรหาความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องเพื่อปรับปรุงร่างกาย ตามต้องการ ไม่ควรใช้วิธีดูดไขมันหรืออดอาหาร หรือใช้ยาลดความอ้วน เพราะเป็นวิธีที่อันตราย มีผู้เสียชีวิต หรือเกิดอาการทางประสาทจากการลดน้ำหนักโดยวิธีดังกล่าว

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมส่วน และเจริญเติบโตได้เต็มที่ตามพื้นฐานทางร่างกาย และพันธุกรรม การออกกำลังกายหลายชนิดทำให้ร่างกายสูงได้ เช่น ว่ายน้ำ การออกกำลังกายเฉพาะส่วนเพื่อปรับปรุงกล้ามเนื้อในชาย หรือปรับปรุงสัดส่วนเฉพาะที่ในผู้หญิง



โดยสามารถทำได้ แต่ต้องทำอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ วิธีการออกกำลังกายเฉพาะที่หาความรู้ได้จากหนังสือออกกำลังกายโดยเฉพาะ

นอกจากการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมแล้ว การพักผ่อนให้เพียงพอ ก็เป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรค วัยรุ่นบางคนก็เครียดอยู่กับการเรียน จนพักผ่อนน้อย บางคนก็ใช้เวลาว่างไปกับการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืน หรือเล่นอินเทอร์เน็ต จนไม่มีเวลานอน ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย และไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร

พฤติกรรมทางเพศ

นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยทั่วไปแล้ว สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยคือ เด็กหญิงและเด็กชายเริ่มที่จะมีความคิดเห็น มีความรู้สึกนึกคิด และมุมมอง เป็นของตัวเองที่แตกต่างกันไป รวมทั้งมีการปฏิบัติตัวที่แตกต่างไป และยังมีสภาพพื้นฐานทางชีวภาพต่างกันไป ซึ่งในระยะแรก ๆ จะไม่รู้สึกรถึงความแตกต่าง ในวัยรุ่นหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะไม่ค่อยรับความจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น หลายคนไม่ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและก็ผิดหวังที่ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องการให้ใครรู้ ไม่ตระหนักว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเกิดขึ้น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้น



จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ผู้ที่เตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่นมาก่อน จะมีความรู้สึกที่ดี คลายความกลัวหรือวิตกกังวลและคิดว่าตัวเองเหนือกว่าผู้ที่ไม่รู้และไม่ได้เตรียมตัว มีบางเรื่องที่เป็นความลับและที่ไม่เคยรู้มาก่อน เช่น การมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ และเรื่องเพศ วัยรุ่นหญิงจะรู้สึกคลายกังวล เมื่อคิดว่าทุกคนที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น ก็จะมีการเปลี่ยนแปลง เช่นนี้เหมือนกัน ช่วงต้นของวัยรุ่นหญิงอายุราว 11-12 ปี จะชอบสนิทกับเพื่อนเพศเดียวกัน จะมีเรื่องคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นปรึกษากัน ในระหว่างกลุ่มผู้หญิงด้วยกัน ในเรื่องประจำเดือน เรื่องความรู้สึกและ ความไม่สบายกาย เมื่อจะมีรอบเดือน และเรื่องอื่น ๆ เด็กผู้หญิงจะไม่กล้าถามหรือปรึกษาคณอื่นรวมทั้งพ่อแม่ บางคนพ่อแม่ไม่เข้าใจว่าทำไมวัยรุ่นจึงกังวลใจกับเรื่องเหล่านี้ เห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ วัยรุ่นหญิงจะมีความสุขกับการคบค้าและสังสรรค์กับเพื่อนเพศเดียวกัน และส่วนมากจะรู้สึกว่าตนเองเกลียดผู้ชาย ค่อนขอดว่าเด็กผู้ชายนั้นแย่มากนิสัยไม่ดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพ และไม่อยากจะแต่งงาน ความคิดเช่นนี้จะหายไปไม่นาน เพราะเป็นช่วงของการพัฒนา เมื่อวัยรุ่นพร้อมที่จะรักตนเองรักเพศเดียวกัน ก็จะพัฒนาไปรักเพศตรงกันข้ามได้ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง และตอนปลาย ในช่วงอายุ 14-17 ปี วัยรุ่นจะเริ่มมองและยอมรับเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นในช่วงกลาง 14-16 ปี จะเริ่มมีความรู้สึกที่ดีขึ้นต่อการเปลี่ยนแปลงวัยรุ่นหญิงรู้สึกว่าตนเองมีผิวพรรณที่สวยงาม มีส่วนลัดสมเป็นหญิง จะเริ่มยอมรับตัวเองมากขึ้น และภูมิใจในความเป็นผู้หญิงของตนเอง จะเริ่มมีการคิดฝันถึงเพศตรงข้าม ในสัญลักษณ์ของวีรบุรุษ มีความเข้มแข็ง เก่งกล้า ส่วนมากความคิดฝันต่าง ๆ จะมาจากหนังสือ นิตยสารหญิง โทรทัศน์ ซึ่งเป็นภาพของบุคคลสวยงามหล่อ ประสบความสำเร็จ รวมถึงเรื่องราวความรักที่สมหวัง และจบลงอย่างเป็นสุข เป็นเช่นนี้ทุกยุคทุกสมัย ดังคำ

กล่าวที่ว่า วัยรุ่นมองโลกด้วยแว่นสีชมพู โลกของวัยรุ่นจึงเป็นโลกที่เพ้อฝันมากกว่า โลกของความเป็นจริง



ในช่วงนี้วัยรุ่นหญิงจะยังไม่มีความสนใจในเรื่องเพศมากนัก เมื่อเทียบกับวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะคำนึงถึงความรัก การมีความรัก และมีคนมาให้ความสนใจมากกว่าเรื่องความรู้สึกทางเพศอย่างแท้จริง วัยรุ่นหญิงจะมีความสุขและรู้สึกถึงความรักได้อย่างมาก เพียงแต่ได้อยู่ใกล้ชิดกัน ได้มองหน้าหรือสบสายตากัน ได้พูดคุยกัน โดยที่วัยรุ่นหญิงยังไม่คิดถึงความรู้สึก อารมณ์ทางเพศ และเพศสัมพันธ์

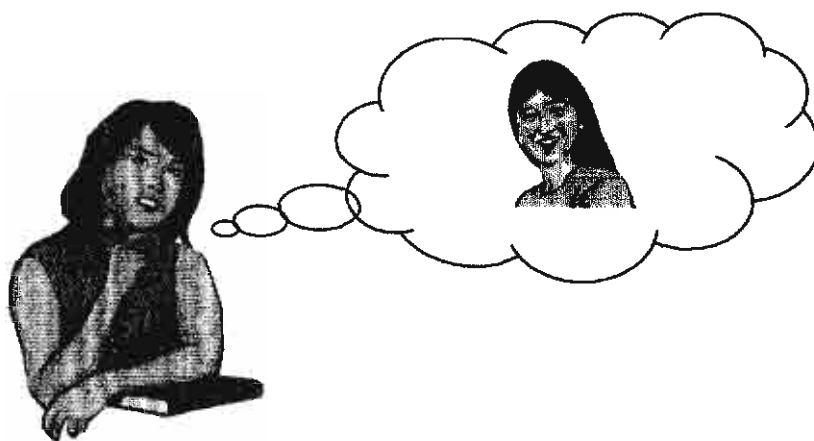
ในช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น เด็กชายก็จะจับกลุ่มกัน เป็นพวกเดียวกันคล้ายกับวัยรุ่นหญิง จะคบหากันเป็นเพื่อนสนิท เป็นคู่หูกัน และจะคอยวิพากษ์วิจารณ์วัยรุ่นหญิง แต่อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องเพศในวัยรุ่นชายจะพัฒนาไปเร็วกว่า วัยรุ่นชายจะเริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงขององคชาติ การแข็งตัวขององคชาติ และให้ความสำคัญต่อสิ่งนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งผิดกับวัยรุ่นหญิงมาก เป็นเพราะวัยรุ่นหญิงมีจุดสนใจและจุดที่รับความรู้สึกทางเพศได้หลายที่

วัยรุ่นชายจะถูกกระตุ้นได้ง่ายจากหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น กลิ่นน้ำหอมของผู้หญิง เสื้อผ้า นิยายรัก หรือเพลงที่เร้าใจ สิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นความรู้สึกของชายได้อย่างมาก และในชาย การกระตุ้นจะมีผลต่ออารมณ์มากที่สุด ในช่วงอายุ 17-24 ปี ในขณะที่ในเพศหญิงจะอยู่ในอายุ 24 ปี ขึ้นไปยังเป็นระยะที่พ้นวัยรุ่นไปแล้ว

รักร่วมเพศในวัยรุ่น

รักร่วมเพศ หมายถึง ผู้ที่มีความรัก ความดึงดูดทางเพศ มีจินตนาการทางเพศ มีความรู้สึกทางเพศและความต้องการทางเพศกับเพศเดียวกัน ในขณะที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเด็กหญิง และเด็กชายจะมีความสนิทสนมเป็นพิเศษกับเพื่อนเพศเดียวกัน อาจทำให้วัยรุ่นบางคนรู้สึกรักใคร่ผูกพัน

กับเพื่อนเพศเดียวกันมากจนเกินไป จนไม่แน่ใจว่าตนเองมีความรู้สึกกับเพื่อนแบบไหน เป็นรัก
ร่วมเพศหรือเปล่า ความรู้สึกของวัยรุ่นในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้อย่างมากในสถานการณ์และสิ่ง
แวดล้อมที่สนับสนุน เช่น โรงเรียนประจำ หรือ โรงเรียนที่มีหญิงล้วน หรือชายล้วน อาจมีการ
หยอกล้อ หรือมีการสัมผัสจับต้องอวัยวะเพศกันบ้าง ในหมู่วัยรุ่นชายอาจมีการจับต้อง อวัยวะเพศ
หรือสำเร็จความใคร่ให้กันบ้าง ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อวัยรุ่นมีความมั่นใจใน
ความเป็นหญิงหรือชาย และบทบาททางเพศของตนเอง พฤติกรรมนี้และความรู้สึกรักใคร่ผูกพัน
กับเพศเดียวกันก็จะเปลี่ยนไปเอง



วัยรุ่นบางคนอาจจะคลั่งไคล้ผู้ใหญ่ในเพศเดียวกันในลักษณะบุคคลตัวอย่าง ที่ชื่นชอบใฝ่
ฝันถึง เช่น วัยรุ่นชายอาจจะคลั่งไคล้ดาราราย นักกีฬาชาย นักร้องชาย หรือนายแบบ แทนที่จะ
ชอบดารานางงาม นักร้องหญิง หรือวัยรุ่นหญิง ก็ชอบดารานางงาม นักร้องหญิง แทนการชื่นชอบดารา
ชาย ถ้าชอบบุคคลที่ไกลตัวเช่นนี้ก็จะไม่เป็นเรื่องแปลกหรือผิดปกติแต่อย่างใด แต่ถ้าวัยรุ่นนั้นม
ีความชอบในลักษณะนี้กับบุคคลใกล้ตัว เช่น ครู เพื่อนรุ่นพี่ นักกีฬาในโรงเรียน ก็อาจถูกจับจ้อง
มองดูเป็นพิเศษ หรืออาจถูกล้อเลียนว่าเป็นคนที่ชอบเพศเดียวกัน วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ ก็ม
ีความวิตกกังวล ไม่แน่ใจ และอาจเข้าใจว่าตนเป็นพวกรักร่วมเพศ การมีพฤติกรรมนี้เป็นบางครั้ง
คราว นั้นถือว่าเป็นเรื่องปกติ และเป็นช่วงหนึ่งของการพัฒนาทางเพศ จะไม่มีผลต่อไปในวัยผู้
ใหญ่ และวัยรุ่นจะเปลี่ยนไปรักเพศตรงข้าม แต่ถ้าเข้าวัยผู้ใหญ่แล้วยังคงมีความรัก ความต
ึงดูใจทางเพศจากเพศเดียวกัน หรือมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน จึงถือว่าผู้นั้นมีพฤติกรรมรักร่วม
เพศ มักพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง



ในปัจจุบันพฤติกรรมรักร่วมเพศ
ไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติ ถ้ามีความรู้
สึกว่าตนเองเป็นรักร่วมเพศ ก็ควรจะ
ทำความเข้าใจกับตนเอง ความรู้สึกและ
อารมณ์ และต้องเข้าใจว่า รักร่วมเพศ
ไม่เป็นความผิดปกติทางจิต เป็นเรื่องที่ผิด
ศีลธรรม หรือเป็นบาป จึงไม่ควรรู้สึก
ละอาย วิตกังวล รู้สึกมีปมด้อย ไม่

กล้าเข้าสังคมกับเพื่อนฝูง ถ้ามีความรู้สึกอึดอัด ไม่เป็นตัวของตัวเอง ก็ควรจะมีความมั่นใจ
แสดงออกในสิ่งที่เป็นตัวตนของตัวเองอย่างเปิดเผย ไม่ควรปิดบังซ่อนเร้น

อันตรายของวัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย อายุประมาณ 14 - 19 ปี เป็นระยะเวลาที่วัยรุ่นมี
โอกาสคบเพื่อนในสังคมที่กว้างกว่าเดิม ซึ่งจะมีแต่เพื่อนที่อยู่โรงเรียนเดียวกัน จะมีเพื่อนที่รู้จักกัน
ใหม่ทางโทรศัพท์บ้าง อินเทอร์เน็ตบ้าง หรือจากการแนะนำของเพื่อนอีกต่อหนึ่ง เมื่อพบปะ
สังสรรค์กันก็ย่อมจะอยากรู้ อยากรู้อยากลองมีการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ เช่น การสูบบุหรี่
การดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการชักชวนซึ่งกันและกันในการ
ใช้สารเสพติดต่างๆ สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การเสี่ยงต่ออันตราย และการกระทำผิดในรูปแบบต่างๆ
การจะตัดสินใจลองจึงควรจะประเมินเสียก่อนว่า ประสบการณ์นั้น มีผลเสียอย่างไร หรือคุ้มค่าที่
จะลองหรือไม่ ถ้ามีผลเสียมากกว่า และบางครั้งยากที่จะแก้ไขได้ เช่น การติดยาเสพติด การ
ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

อันตรายในการเที่ยวกลางคืน

ในปัจจุบันวัยรุ่นชายหญิงมีอิสระที่จะออกนอกบ้านไปในที่ต่าง ๆ ได้ตามลำพัง อาจจะไป
เที่ยวซื้อเสื้อผ้า ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง นัดกับเพื่อนต่างเพศ หรือแม้กระทั่งไปเที่ยวในผับ หรือดิส
โก้เทคในตอนกลางคืนได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นจากต่างจังหวัดที่เข้ามาศึกษาในกรุงเทพฯ และอยู่คน
เดียว ยิ่งมีอิสระมากขึ้น เป็นเหตุให้วัยรุ่นเสี่ยงกับอันตรายทางร่างกาย ทรัพย์สิน และอันตราย

ทางเพศก็จะควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำของตัวเองได้ยาก เมื่อไปตามลำพังในสถานที่และบรรยากาศที่มีความเสี่ยงสูง ยิ่งควรจะระวังให้มาก อาจนำอันตรายมาสู่ตนเองได้



วัยรุ่นส่วนมากจะไม่ตระหนักถึงอันตรายที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เด็กจะเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายจะเกิดขึ้นกับคนอื่นไม่ใช่กับตัวเอง การขาดประสบการณ์ และการมองโลกในแง่ดี ทำให้วัยรุ่นไปในสถานที่ ๆ มีความเสี่ยงต่อภัยอันตรายต่าง ๆ ได้อย่างสบายใจ

การแต่งกายวัยรุ่นหญิงควรจะระมัดระวังเป็นพิเศษจากธรรมชาติของผู้ชายที่ไวต่อการกระตุ้นทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง บรรยากาศสัมผัสทางตา หรือทางกาย ก็สามารถทำให้ผู้ชายมีความตื่นตัวทางเพศได้ ถ้าได้ดื่มแอลกอฮอล์ หรือยากระตุ้นอื่น ๆ ก็จะเป็นการกระตุ้นความรู้สึกให้มากยิ่งขึ้น

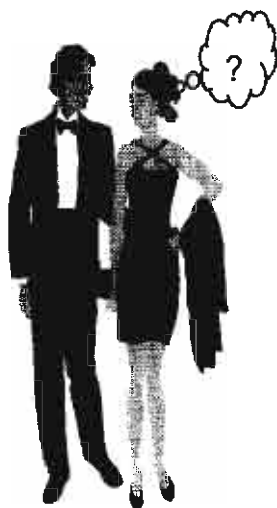
การไปเที่ยวกันเป็นกลุ่มหลายคน เมื่อแยกกันกลับ ควรหลีกเลี่ยงการไปเที่ยวต่อ หรือไปสถานที่พักของเพื่อนวัยรุ่นที่อยู่ตามลำพัง กับเพื่อนชาย หรือเพื่อนใหม่ที่พบในสถานที่เที่ยวกลางคืน มีตัวอย่างให้เห็นหลายกรณีที่วัยรุ่นหญิงถูกวัยรุ่นชายที่พบใหม่ในสถานที่ไปเที่ยวลงมือทำร้าย ทั้งทางร่างกาย และการลงนามทางเพศ ถึงแม้ว่าจะไปกันหลายคน มีตัวอย่างของวัยรุ่นหญิงสามคนถูกเพื่อนชายใส่ยานอนหลับในเครื่องดื่ม และพาไปที่พัก และลงนามวัยรุ่นหญิงทั้งสามคน

การดื่มเครื่องดื่มในสถานที่เที่ยว ควรระวังการใส่สารเสพติด ยานอนหลับ และยากระตุ้นอารมณ์เพศ มีวัยรุ่นหญิงได้รับอันตรายจากการถูกมอมยาในสถานบริการจำนวนไม่น้อย

บางครั้งเพื่อนชายที่รู้จัก และคุ้นเคยกันมา ชวนไปเที่ยวและให้เพื่อนมาดักสอดสมทบและนำเพื่อนหญิง การจะไปเที่ยวกลางคืน จึงควรพิจารณาให้รอบครอบ และควรจะมีผู้รู้จักวางแผนที่จะช่วยเหลือตัวเองถ้าเกิดกรณีฉุกเฉินที่ไม่คาดคิดเอาไว้ก่อน ถ้าเกิดเหตุการณ์ขึ้นจริง ก็จะไม่ตื่นตระหนก และสามารถแก้สถานการณ์ได้

การล่องเเกินทางเพศ

อันตรรายจากการล่องเเกินทางเพศโดยตรง มักมาจากผู้ที่รู้จักและคุ้นเคยมากกว่าคนแปลกหน้า จากรายงานการล่องเเกินทางเพศในเด็กและวัยรุ่น พบว่ามาจากบุคคลที่รู้จัก 80% และมากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นบุคคลในครอบครัวนั้น จากสถิติของประเทศอเมริกา พบว่าวัยรุ่นหญิง 1 ใน 4 คน



ถูกล่องเเกินก่อนอายุ 18 ปี วัยรุ่นชาย 116 คน ถูกล่องเเกินทางเพศเช่นเดียวกัน ผู้ที่ทำการล่องเเกินส่วนมากจะเป็นผู้ที่ถูกล่องเเกินมาก่อนเช่นกัน การล่องเเกินทางเพศเกิดขึ้นได้ทุกหนแห่ง ที่ทำงาน โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือแม้แต่ในบ้านของตัวเอง ฉะนั้นวัยรุ่นควรจะระวังตัวและมีสติอยู่เสมอ

การหลีกเลี่ยงอันตรรายทางเพศ

1. เมื่ออยู่บ้านคนเดียวควรปิดประตูใส่กลอน
2. อย่าบอกผู้อื่นว่าอยู่คนเดียว หรือบอกล่องหน้าให้คนอื่นทราบว่ามีคนอยู่บ้าน
3. อย่าเปิดประตูรับคนแปลกหน้า หรือคนที่อ้างว่ามาซ่อมอุปกรณ์ เครื่องใช้ในบ้าน เช่น ช่างไฟฟ้า ช่างซ่อมเครื่องปรับอากาศ ช่างซ่อมโทรทัศน์
4. ต้องแสดงตนว่าเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง เพราะคนร้ายมักจะมองหาเหยื่อที่สามารถหลอกได้ง่าย หรือมีท่าทีที่ไม่มั่นคง ตื่นกลัวง่าย
5. ถ้ามีนัดหรือไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศควรไปกันเป็นกลุ่ม หรือไปที่ ๆ มีคนไปเที่ยวมาก
6. เวลาที่ไปเที่ยวกับเพื่อนผู้ชายก็ควรจะช่วยเหลือค่าใช้จ่ายด้วย (ผู้ชายบางคนคิดว่าเสียค่าใช้จ่ายมาก ควรจะเอาคืนให้คุ้ม)
7. หลีกเลี่ยงการไปที่เปลี่ยว และสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรราย
8. อย่าให้คนอื่นคิดว่าตัวเองเป็นผู้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ๆ เช่น การแต่งตัว ท่าทาง คำพูด
9. เวลาขับรถคนเดียว ปิดล็อกเวลาขับหรือจอด
10. ควรจะหากุญแจรถ หรือประตูบ้านเตรียมไว้ก่อน อย่าไปยืนหาหน้าประตูบ้าน เพราะเป็นโอกาสให้ผู้คิดร้ายได้มีโอกาสเข้าถึงตัว
11. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา สารเสพติด หรือยากระตุ้นประสาทต่าง ๆ เมื่อไปเที่ยวนอกบ้านกับเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ
12. ถ้าถูกลวนลาม ควรจะรีบหนี หรือหาทางออกอย่างอื่นมากกว่าจะคิดสู้

สัมพันธภาพและความรัก

ความรักคืออะไร

เมื่อพูดถึงเรื่องความรัก คำถามที่ว่าความรักคืออะไร จะเป็นคำถามที่ถามกันมากที่สุด และก็จะเป็คำถามที่หาคำตอบได้ยาก โดยเฉพาะในความคิดคำนึงของวัยรุ่นดูจะให้ความสำคัญกับเรื่องของความรักอย่างมาก สื่อต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ นวนิยาย หนังสือ และนิตยสารต่าง ๆ ล้วนแต่เสนอเรื่องความรักในลักษณะของนิยายรักแสนหวาน ซึ่งหนุ่มสาวพบรักและสมหวังในความรัก และมีครอบครัวอย่างมีความสุขเสียเป็นส่วนมาก



ความรักเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และเป็นส่วนที่มีความสลับซับซ้อนของจิตใจมนุษย์ ความรักเป็นสิ่งจรรโลงใจมนุษย์ เป็นพลังการสร้างสรรสิ่งต่าง ๆ เช่น เพลงไพเราะ บทกวีที่ลึกซึ้งกินใจ นิยายรักอมตะ ภาพวาด และสถาปัตยกรรมที่สวยงามและมีชื่อเสียงที่มีอยู่จากอดีตถึงปัจจุบัน ล้วนได้แรงบันดาลใจมาจากความรักทั้งสิ้น ในด้านตรงกันข้ามความรุนแรงต่าง ๆ การแข่งขันกัน การแย่งชิง และสงคราม บางครั้งก็เกิดจากความรักเช่นกัน

มีผู้นิยามความรักไว้มากมาย หลายความหมายตั้งแต่ความรักเป็นความรู้สึกที่รุนแรง เป็นความรู้สึกที่อยู่ลึกลงและมีอำนาจมากที่สุดของอารมณ์ ความรักเป็นอารมณ์ที่อธิบายได้ยากกว่าอารมณ์อื่น ๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ซึ่งอธิบายได้ง่ายกว่า รักอธิบายยาก เพราะความรักเป็นส่วนผสมของความรู้สึกหลาย ๆ อย่างรวมกัน และในแต่ละคนก็นึกถึงความรัก หรือพูดถึงความรัก ก็จะมีส่วนผสมขององค์ประกอบของความรักที่แตกต่างกัน วัยรุ่นจะค่อยแลกเปลี่ยนความรู้และทัศนคติเรื่องความรักกับเพื่อน ซึ่งส่วนใหญ่จะได้จากสื่อต่าง ๆ สื่อเหล่านี้สร้างภาพความรักที่มีแต่ความสุขสมหวัง ไม่ว่าจะเป็ละครทางโทรทัศน์ ที่เสนอแต่รักที่แสนหวานของวัยรุ่น และวัยหนุ่มสาว การโฆษณาขายผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ทั้งจากโทรทัศน์ และหนังสือส่วนมากจะมุ่งประเด็นเรื่องเพศและความรัก การทำตนให้

เป็นจุดสนใจและชนะใจเพศตรงกันข้าม ซึ่งตรงข้ามกับความเป็นจริง ทำให้มองไม่เห็นความจริง ทำให้เห็นแต่ภาพสวยงามและให้เห็นว่าความรักที่เกิดขึ้นในคนหนุ่มสาวเท่านั้น ที่จะมีความรักที่หวานชื่น และมีความสุข ถึงแม้ว่าจะมีบ้างที่เสนอเรื่องราวของผู้ใหญ่ แต่ก็เน้นว่าความรักทำให้เป็นหนุ่มเป็นสาว เสนอให้เห็นว่าคนที่สวยมีเสน่ห์ มีอำนาจหน้าที่การงานสูง มีทรัพย์สินสมบัติ มีชื่อเสียงเกียรติยศ จะประสบความสำเร็จในความรักและมีความสุขในความรักมากกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งจะเห็นว่ามีภาพการแต่งงานที่หรูหราใหญ่โตของผู้ที่มีชื่อเสียงในวงสังคม นักกีฬาชื่อดัง ดาราภาพยนตร์ทั้งไทยและต่างประเทศ ซึ่งดูจะสมหวังไปหมดทุกอย่าง เป็นภาพในฝันที่ทุกคนอยากมีบ้าง ในความเป็นจริงข้างหลังภาพที่เราไม่ได้เห็นยังมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทั้งคู่ต้องเผชิญ และลงท้ายด้วยการผิดหวังก็มีให้เห็นกันอยู่เสมอ ๆ แต่เป็นภาพที่เล็กกว่า และไม่ค่อยมีผู้อยากพูดถึงความล้มเหลวของตนเอง ล้วนเป็นเรื่องที่อยากจะลืม และต้องการให้ผ่านพ้นจากความผิดหวัง และความเจ็บปวดนั้นโดยเร็ว สิ่งเหล่านี้เป็นแรงกระตุ้นธรรมชาติของวัยรุ่นซึ่งมีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการปรุงแต่งแต่ในด้านความสวยงามเท่านั้น ไม่คำนึงถึงด้านอื่น ๆ ที่เป็นความจริง เช่น การฝึกหัดควบคุมตัวเอง การรู้จักตัวเอง การรู้จักผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น และการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

องค์ประกอบของความรัก

ความรักเป็นความคิดเห็น หรือทัศนคติ อารมณ์ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ยากที่จะให้คำนิยามที่แท้จริงได้ จึงมีผู้ใคร่หาความหมายของความรัก มีนักจิตวิทยาท่านหนึ่ง (Zick Rubin, 1970 - 1973) ได้ศึกษาและให้

คำนิยาม ความรักไว้ 3 องค์ประกอบคือ ความใกล้ชิด
ความเอาใจใส่ และความผูกพัน

ความใกล้ชิด คือ ความต้องการอยู่ใกล้ชิดสนิทสนมกัน ติดเนื้อติดใจกันทั้งทางบุคลิกภาพทางร่างกายและอารมณ์



ความเอาใจใส่ คือ ความเป็นห่วงต่อความเป็นอยู่ของอีกคนหนึ่ง ต้องการให้มีความสุขและมีความเป็นอยู่ที่ดี

ความผูกพัน คือ ความเข้าใจกัน ไว้นื้อเชื่อใจกันต้องการให้การเกื้อหนุนกันทั้งทางอารมณ์ความรู้สึก และทางร่างกาย

รูปแบบของความรัก

ความรักมีหลายรูปแบบ ความรักระหว่างพ่อแม่กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ความรักระหว่างพี่น้อง ความรักระหว่างเพื่อน ความรักในระหว่างเพื่อนถ้าเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก ๆ และพัฒนามาด้วยกันจนถึงวัยที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ หรือความรักระหว่างเพื่อนที่ช่วยเหลือกันในความวิกฤติผ่านความเป็นความตาย หรือผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ มาด้วยกันจะทำให้เกิดความรักลึกซึ้ง เข้าใจกันและไว้นับถือเชื่อใจกันจะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันจนตลอดชีวิต ความรักระหว่างคู่รัก หรือความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างหญิงและชาย แบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ ความเสน่หา และความรักฉันเพื่อน

1. ความเสน่หา หรือความรักอย่างลุ่มหลง เป็นความรักแบบพิศวาส รักอย่างเพื่อฝัน หลงใหลต่อความต้องการเป็นความรู้สึกชื่นชอบ สนใจ และดึงดูดใจ จากความตั้งใจในรูปลักษณ์ภายนอก บางคนก็จะรู้สึกหลงใหลและรู้สึกรักได้ทันทีที่เห็น หรือเรียกว่ารักแรกพบ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และ รุนแรง เป็นพิเศษทั้งความอ่อนโยน ปิติ และความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย



ทางด้านอารมณ์ จะเกิดความสุขสดชื่น รื่นเริง เมื่ออยู่ใกล้คนรัก กระวนกระวายใจ ขาดสมาธิที่จะทำการงานหรือเรียน เมื่อยามต้องอยู่ห่างกันและมีอารมณ์ปรวนแปรต่าง ๆ ได้อีกมาก คือ ความอิจฉา หึงหวง ไม่แน่ใจ หวาดระแวง ผิดหวัง

เจ็บปวดใจ เพื่อฝัน ว้าวุ่น เศร้า ทางด้านร่างกาย จะมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกัน มีกลิ่นใจสั่นว้างตัวไม่ถูก มีใจเต้นแรง เหงื่อออก หายใจแรง ร้อนวูบวาบ หน้าแดง ตื่นเต้น บั่นป่วนในท้อง มีความปรารถนาทางเพศ

ความรักแบบนี้ จะเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของความสัมพันธ์ ความรักชนิดนี้มักจะมองข้ามเหตุผลต่าง ๆ ไป จึงทำให้ไม่เห็นความเป็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่ายหนึ่ง มองข้ามข้อไม่ดี และหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งต่าง ๆ ไป ไม่ว่าใครจะให้ข้อคิดเห็นอย่างไร จะมีข้อแก้ตัวให้เสมอ รักแบบนี้เกิดได้ไม่นาน เมื่อเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น ก็ไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย จะเริ่มเกิดความ

หงุดหงิด ชัดแจ้ง และเลิกร้างไปในที่สุด แต่มีบางคู่ที่สามารถจะปรับตัวเข้าหากัน และยอมรับซึ่งกันและกันได้ จะเพิ่มสัมพันธที่แน่นแฟ้น และนำไปสู่ความรักที่แท้จริงได้ แต่คนส่วนมากจะคิดว่า ความล้มเหลวที่ลดลงเป็นการสิ้นสุดความรักมากกว่าที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปสู่ความรักชนิดอื่นที่คงทนและยืนยาวกว่า

ความรุนแรงของความรักแบบหลงใหลใฝ่ฝันนี้ สามารถทำอะไรได้อย่างคาดไม่ถึง เช่น การเสียสละได้ทุกอย่าง แม้แต่ชีวิตก็ให้ผู้ที่ตนรักได้ และถ้าผิดหวังก็อาจจะทำอะไรรุนแรงได้อย่างไม่น่าเชื่อ อาจเป็นฆาตกรหรือฆ่าตัวตายได้

บางคนจะเปลี่ยนคู่รักบ่อย หรือตกหลุมรักได้บ่อย ๆ ก็เนื่องจากต้องการที่จะมีความสุขสดชื่น ตื่นเต้นเร้าใจ ให้คงอยู่เรื่อยไป



ความหึงหวงเป็นสิ่งที่เกิดได้มากในความรักชนิดนี้ จะมีความหึงหวงเมื่ออยู่ห่างไกลกัน เกิดจากความกลัวที่จะสูญเสียความสัมพันธ์ที่มีอยู่ไป กลัวว่าคู่ของเราจะไปสนใจคนอื่น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความโกรธแค้น และไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งจะพบบ่อยในช่วงวัยรุ่น หรือวัยหนุ่มสาว ซึ่งเป็นช่วงที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตัวเอง การมีอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงได้ง่ายนำไปสู่ความรู้สึกกดดัน หรือซึมเศร้า ทนไม่ได้อย่างรุนแรง ไม่สนใจการเรียน การเรียน หรือคำทัดทานของพ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิด เป็นการสูญเสียการควบคุมตนเองไปชั่วขณะ

2. ความรักฉันทันเพื่อน ความรักชนิดนี้เกิดขึ้นช้ากว่าความรักแบบความเสน่หา และมีความรุนแรงน้อยกว่า เป็นความรักชนิดที่มีรากฐานจากความเป็นเพื่อนใกล้ชิด และผูกพันลึกซึ้งซึ่งกันและกัน มีความอดทนอดกลั้นต่อความขัดแย้งและความยุ่งยากต่างๆ ก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย และมีความมั่นคงในความสัมพันธ์ ให้ความสำคัญ และความเป็นอิสระของกันและกันเสมอ ความรู้สึกทางเพศของคู่รักแบบนี้จะคำนึงถึงความพอใจของตน มีความรับผิดชอบ และพยายามสื่อความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความรักแบบนี้ไม่ตื่นเต้นโลดโผนเร้าใจ และมีความสุขสดชื่นเท่าแบบแรก แต่จะ

มีความพอใจ มีความหมายลึกซึ้ง และคงทนกว่า ความรักฉาบฉวยเป็นความรักที่ทุกคนอยากจะพบ จึงควรจะใช้เวลาสถานความสัมพันธ์ และเรียนรู้ซึ่งกันและกันให้นาน โดยเฉพาะวัยรุ่นแต่ละฝ่าย



ซึ่งยังอยู่ในช่วงการศึกษาเล่าเรียน ควรให้เวลาในการปรับตัวของและได้มีเวลาพิจารณาไตร่ตรอง ค้นหาตัวตนที่แท้จริง ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกในช่วงที่เริ่มมีความรักนั้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ควรจะสื่อสารกันอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา เพื่อที่จะได้เข้าใจซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง จะเป็นการกระชับความสัมพันธ์ให้แนบแน่นยิ่งขึ้น ถ้ามีทัศนคติ ความชอบ อารมณ์ความรู้สึกที่สื่อเข้าถึงกันได้ก็จะพบกับความรักที่มั่นคง พร้อมทั้งจะร่วมทุกข์ร่วมสุข

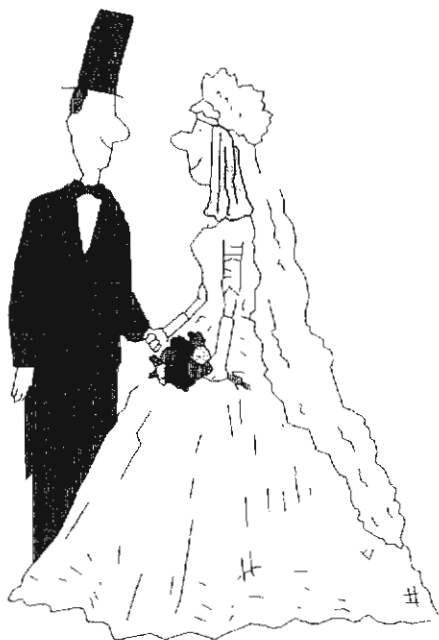
กันตลอดไป แต่ถ้ามีความคิดเห็น และทัศนคติ แง่มุมในการดำเนินชีวิตที่ต่างกันมาก และไม่สามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ก็ควรจะจบความสัมพันธ์อย่างเข้าใจ และมีมิตรภาพต่อกัน

คนเราจะตกหลุมรักใครได้บ้าง

เราแทบจะไม่รู้เลยว่า ทำไมคนจึงรักคนที่ไม่รักคนนั้น หนึ่งในจำนวนปัจจัยสำคัญที่พอจะอธิบายได้ คือความใกล้ชิด คนมักตกหลุมรักกับคนที่ได้พบบ่อย ๆ และสิ่งที่ดึงดูดคนให้เข้าหากัน และมีความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนต่อกันคือ ความเหมือน คนส่วนมากจะรักคนที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองมากที่สุด เช่น มีพื้นฐานครอบครัว การเลี้ยงดู และฐานะใกล้เคียงกัน มีความชอบทางกีฬา ดนตรี หรือศิลปะที่คล้ายคลึงกัน จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีความชอบคล้ายกัน จะทำกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนกัน จึงได้มีโอกาสได้พบเห็น รู้จัก และใกล้ชิด เช่น อยู่หมู่บ้านเดียวกัน ทำงานที่เดียวกัน พบที่โรงเรียน หรือมหาวิทยาลัยเดียวกัน ที่ลานกีฬา สระว่ายน้ำ ร้านอาหารที่โปรดปราน (ชอบอาหารแบบเดียวกัน) ถ้าชอบเที่ยวกลางคืนก็จะพบกันในสถานที่เที่ยวกลางคืน สิ่งเหล่านี้ทำให้ชายและหญิงได้มีโอกาสพบกัน เป็นเพื่อนกัน ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดความสนิทสนมกันขึ้น แต่ก็เป็นไปได้มากที่ความต่างกันก็เป็นสิ่งดึงดูดให้ชายหญิงมาพบกัน และสนใจซึ่งกันและกันได้ ความต่างที่สามารถดึงดูดซึ่งกันและกันได้ จะต้องเป็นส่วนที่เสริมความต้องการหรือเป็นส่วนที่อีกฝ่ายหนึ่งใฝ่ฝันอยากจะเป็น ต่างฝ่ายต่างก็รู้สึกว่าคุณสมบัติแบบนั้น เมื่อมีคนมาช่วยเสริมในสิ่งที่ตนขาด แต่ถ้าความแตกต่างนั้นเป็นส่วนที่ขัดแย้งกันก็จะไม่ก่อให้เกิดสัมพันธ์ที่ยั่งยืนต่อไปได้

การเลือกคู่ในทัศนะของชายและหญิง

หญิงและชายใช้เกณฑ์เลือกคู่ต่างกันหรือไม่



ความพอใจในการเลือกคู่ของชายหญิง จะอยู่บนรากฐานของสังคมและวัฒนธรรม ประเพณีที่บุคคลนั้นอยู่ ในสมัยก่อนพ่อแม่ หรือ ผู้ใหญ่ส่วนมากจะเป็นผู้ที่หาคู่ครองให้ผู้ที่อยู่ใน ความดูแล โดยเฉพาะหญิงสาวจะมีโอกาสได้ เลือกคู่ครองเองน้อยมาก ในปัจจุบันหนุ่มสาวมี โอกาสที่จะได้พบปะสังสรรค์และทำความรู้ จักกันมากขึ้น ทั้งในขณะเรียน และการทำงาน มีอิสระที่จะคบหากันอย่างเปิดเผยทำให้หนุ่ม สาวพอใจที่จะเลือกคู่ด้วยตัวเอง มีผู้ศึกษา แนวคิดในการเลือกคู่ของหนุ่มสาวทั่วไปใน ประเทศต่างๆ ทั่วโลก ทั้งในทวีปแอฟริกา เอเชีย

ยุโรป อเมริกาเหนือ อเมริกาใต้ ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ พบว่าหนุ่มสาวให้ความสำคัญของ บุคลิกภาพที่พอใจจะเลือกเป็นคู่ครองตามลำดับคือ ความพึงพาได้ ความสง่างาม อายุ ฐานะ การเงิน ความฉลาด การรู้จักสมาคม และเป็นพรหมจารี

ถึงแม้ว่าชายและหญิงทั่วโลกมีส่วนที่เห็นพ้องร่วมกันแต่เมื่อแยกทัศนะความคิดเห็นในการ เลือกคู่ของชาย และหญิงแล้ว พบว่าจะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ผู้ชายทุกสังคมและวัฒนธรรม ที่ทำการสำรวจมีความเห็นตรงกันในสองประเด็น คือ ความอ่อนเยาว์ และความมีเสน่ห์ ในทาง ตรงข้ามผู้หญิงให้ความสำคัญ กับผู้ที่มีอายุมากกว่า มีฐานะการเงินดี เป็นที่พึงได้ และขยันทำงาน ส่วนเสน่ห์ทางกายผู้หญิงให้ความสำคัญเป็นประเด็นที่รองลงมาจากฐานะ และความพึงพาได้

ชายให้ความสำคัญกับความอ่อนเยาว์ เพราะคำนึงถึงการมีทายาทสืบสกุล เพราะความ อ่อนเยาว์ รูปร่างความแข็งแรง และลักษณะอื่น ๆ ที่ดึงดูดทางกาย บ่งชี้ถึงความมีพลานามัย อัน เป็นกุญแจสำคัญ สำหรับการให้กำเนิด ขณะที่อีกด้านหนึ่งคือผู้หญิง จะคำนึงถึงความมั่นคงปลอดภัย จึงโน้มเอียงที่จะหาชายที่แก่กว่า และมีคุณสมบัติที่ดี เช่น ร่ำรวย มีสิ่งแวดล้อมพึงปรารถนา หรือตำแหน่งหน้าที่การงานสูงเป็นหลักประกันที่ดีที่สุดของความมั่นคงแก่ตัวเอง และเลียดเนื้อเชื้อไข ความเยาว์วัย และเสน่ห์ของเรือนร่างสำคัญน้อยสำหรับผู้หญิง เพราะความสมบูรณ์ของชายในด้าน การเจริญพันธุ์ไม่สัมพันธ์กับอายุเหมือนในผู้หญิง

ความหึงหวงและความอิจฉาริษยา

ความหึงหวงเป็นความคิดและความรู้สึกที่ปะทุขึ้นเมื่อสัมพันธ์ภาพที่ดำรงอยู่ หรือที่ปรารถนา จะมีถูกรบกวน ทำให้ขาดความมั่นคง ความหึงหวงมักใช้กับความสัมพันธ์หรือความรักระหว่างชายหญิง ความอิจฉาริษยามักจะใช้กับความรักฉันเพื่อน ความรุนแรงของอารมณ์หึงหวง และความอิจฉาริษยามักขึ้นอยู่กับจินตนาการของตนเอง และความกลัวที่จะสูญเสียสัมพันธ์ภาพ



ความหึงหวงเกิดจากลักษณะที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. เป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อมีสัมพันธ์ภาพเกิดขึ้นมักจะเกิดความหวาดระแวงไปต่าง ๆ นานา คิดว่าคนอื่นดีกว่า มีความสามารถว่า น่าสนใจมากกว่าตนเอง
2. เป็นคนที่รู้สึกไม่พอใจกับตนเอง และความที่ตัวเองอยากจะเป็น ขาดความนับถือตนเอง
3. เป็นคนที่ให้ความสำคัญกับทรัพย์สินสมบัติและยศถาบรรดาศักดิ์มากเกินไป เช่น ความร่ำรวย ชื่อเสียง ความกว้างขวางในวงสังคม และเสน่ห์ทางกาย จึงคิดว่าผู้อื่นจะให้ความสำคัญกับสิ่งนี้มากด้วย จึงเกิดการเปรียบเทียบ ทำให้มีแนวโน้มที่จะหึงหวงเมื่อมีสัมพันธ์ภาพได้มากกว่า

ผู้หญิงและผู้ชายมีวิธีแสดงออกถึงความหึงหวงที่ต่างกันหรือไม่

ไม่ว่าทุกคนจะแสดงออกถึงความหึงหวงออกมาในแบบเดียวกันจากการศึกษาพบว่า หญิงและชายมีการแสดงความหึงหวงต่างกัน เช่นเดียวกับแนวความคิดในการเลือกมีความสัมพันธ์

หรือการเลือกคู่ โดยปกติผู้หญิงจะยอมรับความรู้สึกหึงหวงได้มากกว่า ขณะที่ผู้ชายส่วนมากปฏิเสธ ผู้หญิงจะพึงเล็งถึงความสอดคล้องทางอารมณ์ระหว่างคู่ของเธอกับบุคคลที่สาม และรู้สึกหึงหวง พฤติกรรมที่แสดงออกที่พบบ่อย ๆ คือ การลอบตรวจค้นข่าวของส่วนตัวของคู่รัก และเข้าชี้ไต่ถามเรื่องความรักหนหลังของคู่รัก

ผู้ชายเมื่อเกิดความหึงหวงจะพึงเล็งถึงการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างคนรักกับชายอื่น และเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นผู้หญิงมักโทษตนเองและพยายามปรับปรุงตนเองในขณะที่ผู้ชายจะโทษอีกฝ่ายหนึ่ง หรือบุคคลที่สาม

การลดความหึงหวง

มีข้อเสนอแนะสำหรับคนที่ต้องการลดความรู้สึกหึงหวง คือ

1. หาต้นเหตุของความหึงหวงให้พบ ตรวจสอบความเชื่อความคิด และความรู้สึกของคุณอย่างละเอียด ลองถามตัวเองว่า



- เป็นเรื่องของความเสียหน้าหรือเปล่า
- คุณคิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งเป็นเหมือนสมบัติชิ้นหนึ่งที่คุณเป็นเจ้าของหรือเปล่า
- สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหึงหวงนำไปสู่ความกลัวจะสูญเสียความสัมพันธ์ ใช่หรือไม่

2. เมื่อสำรวจความรู้สึกนึกคิดแล้ว ขั้นที่สองคือ ถามตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง

3. เมื่อเข้าใจถึงสาเหตุของความหึงหวงอย่างแจ่มแจ้งแล้วก็กำหนดวิธีการแก้ไข เจรจาทำความเข้าใจตกลงระหว่างคุณกับคู่รัก หรือเลือกที่จะไม่รับรู้ นั่นคือ ตัดสินใจว่าคนอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องไม่มีความสำคัญเป็นพิเศษ

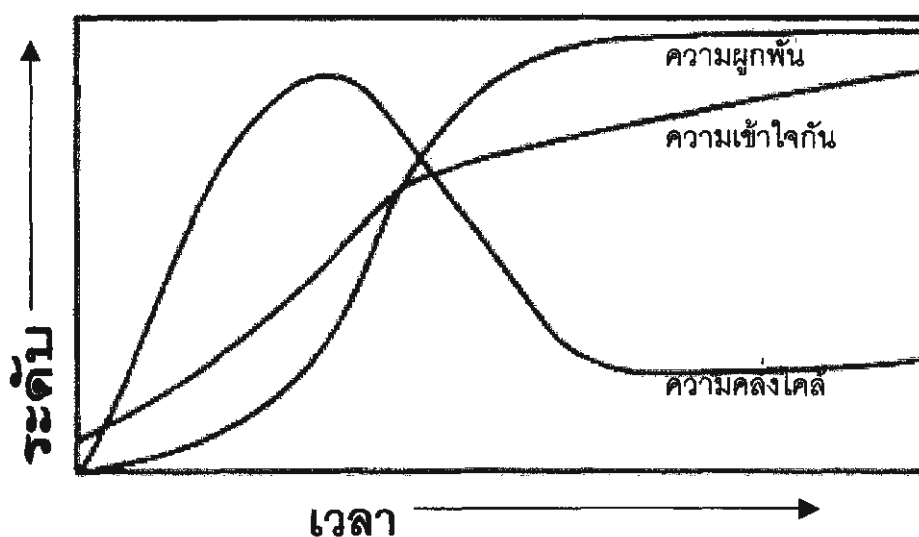
ความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

ความรัก และความสัมพันธ์ของมนุษย์อยู่ในวิถีชีวิตของมนุษย์มาตลอด และในปัจจุบันในยุคโลกไม่มีพรมแดน ทุกคนมีอิสระที่จะเลือกหาสมาคมกันได้อย่างเสรี ทั้งเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อน



ต่างเพศ การจะทำความรู้จัก และเกิดความรัก
ใกล้ชิดสนิทสนมจนสานต่อเป็นความรัก
จะไม่ยากเท่าไร แต่การที่จะให้ความรัก และ
ความสัมพันธ์นั้นยังยืนตลอดไปดังใจหวัง
สำหรับบางคนดูจะเป็นสิ่งที่ยากมาก จะพบ
กับความผิดหวังอยู่ตลอด อาจเป็นเพราะ
คนส่วนมากโดยเฉพาะวัยรุ่น และหนุ่มสาว
คิดว่าเสน่ห์กาย และรูปลักษณ์ภายนอกเท่านั้น
ที่จะเป็นส่วนที่ดึงดูดฝ่ายตรงกันข้ามได้
จึงนิยมปรุงแต่งร่างกายด้วยทรงแม ลือผ้า

รองเท้า กระเป๋า และเครื่องประดับตามสมัยนิยม และนิยมของราคาแพงให้สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบ่ง
บอกกรณียศ บางครั้งสิ่งปรุงแต่งเหล่านี้ ปรับปรุงรูปลักษณ์ไม่ได้ตั้งใจ ก็ทำศิลปกรรมตกแต่งส่วนที่
ต้องการก็มีมาก สิ่งเหล่านี้นอกจากจะไม่ช่วยให้สมหวังแล้วยังอาจเป็นพิษภัยต่อตนเองได้ เช่น
หญิงที่ใส่เสื้อผ้าที่เปิดเผยส่วนของร่างกายจนเกินไป การใส่รองเท้าที่สูงเกินไป อาจเป็นต้นเหตุให้
ถูกล่วงเกินทางเพศได้



ภาพ 7.2 Sternberg ให้ทฤษฎีว่า องค์ประกอบความคลั่งคลือของความรักพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเริ่มความสัมพันธ์จากนั้นจะคลายลง ขณะที่อีก 2 องค์ประกอบ คือ ความเข้าใจกัน และ ความผูกพันจะค่อย ๆ ทวีขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป

ตามธรรมชาติของความรักจะเห็นว่าการได้ใกล้ชิด หรือการติดเนื้อต้องใจเป็นความรักแบบหลงใหล ในระยะแรกนั้นจะเกิดขึ้นและจบลงอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีการพัฒนาความสัมพันธ์ไปเป็นความเข้าใจ และความผูกพันดังเช่นในรูปแสดงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของความรักกับระยะเวลา

ในการสำรวจความคิดเห็นในการเลือกคู่ที่กล่าวมาแล้วว่า อายุ และรูปลักษณ์เป็นสิ่งที่คำนึงก่อนแต่เมื่อได้คบกันสักระยะหนึ่งนั้นทั้งชายและหญิงจะคำนึงถึงคุณสมบัติอื่น ๆ ตามมา เช่น หักกาย เมื่อได้ใกล้ชิดกันจะรวมถึงบุคลิกภาพ โดยทั่วไป การมีทักษะสื่อสาร สุขุม มีอารมณ์ดี ทำให้ผู้อยู่ใกล้ชิดมีความสุข ไม่เป็นคนน่าเบื่อ น่ารำคาญ



เมื่อมิตรภาพดำเนินมาถึงระยะที่ความคลั่งไคล้ลดลง ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละฝ่ายจะปรากฏออกมา สิ่งที่ยอมรับกันแต่แรกก็อาจจะเกิดความขัดแย้งกันขึ้นในระยะนี้ ถ้าชายและหญิงสามารถทำการเข้าใจกัน รู้จักการประนีประนอม รู้จักใช้เหตุผลจัดการความขัดแย้ง รู้จักช่วยเหลือกัน เมื่ออีกฝ่ายต้องการ ไม่ใช่เรียกร้องให้อีกฝ่ายแสดงความรัก ความห่วงใย หรือช่วยเหลือเสียสละให้ตนเอง ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะไม่เกิด ความเข้าใจ ความอบอุ่น และความผูกพัน คนจำนวนมากมีความต้องการ รสนิยม และมุมมองไม่เหมือนกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกันขึ้น ก็จะใช้ความแตกต่างนั้น เพื่อตีความว่าตนเองทำผิด หรือผู้อื่นทำผิดและคนส่วนมากมักจะมีเหตุผลที่เข้าข้างตัวเอง ถ้าไม่สามารถพิจารณาโดยหาสาเหตุ และช่วยกันแก้ข้อขัดแย้ง ปรับเปลี่ยนมุมมอง ยอมรับตนเองมากขึ้น เพื่อที่จะได้เข้าใจผู้รับ ก็จะไม่ประสบความสำเร็จเลย เมื่อเกิดความขัดแย้งคนส่วนมาก หวังว่าจะให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายปรับตัวเพื่อให้มาเข้ากับตนเองเสมอ ซึ่งจะเป็นไปได้ยาก ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ควรจะเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายไปแสวงหาคู่คนอื่นที่มีมุมมองและการดำเนินชีวิตที่ตรงกันได้ ยังสามารถเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้

การพัฒนาตนเองในมิติต่าง ๆ นอกเหนือจากการปรุงแต่งทางกายนั้น มีความสำคัญมาก ชายต้องการหญิงที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจในการพบกันครั้งแรก แต่การจะคบกันให้ยั่งยืนนั้นจะมีคุณสมบัติอื่นด้วยคือ การมีบุคลิกภาพดี มีความสุขุม ใจเย็น มีเหตุผล รู้จักการสื่อสารกับผู้อื่น และช่วย

เหลือตนเองได้ ไม่มุ่งพึ่งพาผู้อื่นแต่ฝ่ายเดียว ฝ่ายชายก็เช่นกัน ความมีเสน่ห์ทางรูปร่างก็เป็นสิ่งที่หญิงสาวหลงใหลอยากจะอยู่ใกล้ หรือเป็นคู่ครอง แต่ไม่ใช่สิ่งที่นำมาพิจารณาเพื่อเลือกคู่ครอง ผู้หญิงต้องการความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิต ฉะนั้นถ้าผู้ชายต้องการสมหวังในความรัก และชีวิตคู่ ก็ควรจะต้องพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลาในการหาความรู้ประสบการณ์ ผักผ่อนตนเองให้มีความอดทน ขยัน มีภาระงานอาชีพ พึ่งตัวเองได้ และพร้อมที่จะเป็นที่พึ่งพาของครอบครัวในภายหน้า ทางด้านอารมณ์ที่จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ รู้จักการเจรจาต่อรอง การประนีประนอม พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ จะทำให้เป็นคนที่ยอบอุ่น น่าเชื่อถือ และพึ่งพาได้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะได้รับเลือกและรักษาสถานภาพนั้นได้ตลอดไป



การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดมีหลายวิธีทั้งแบบชั่วคราว แบบถาวรและยาคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศ หรือที่เรียกกันว่ายาคุมกำเนิดฉุกเฉินเพราะเป็นยาคุมกำเนิดที่ใช้ในกรณีจำเป็นเท่านั้น ผู้ใช้สามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมและข้อจำกัดทางสุขภาพของแต่ละคน

1. วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

หมายถึงวิธีที่มีผลป้องกันการตั้งครรภ์ขณะที่ใช้อยู่เท่านั้น เมื่อเลิกใช้แล้วผู้ใช้จะกลับตั้งครรภ์ได้ปกติ วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวมีหลายวิธี มีทั้งแบบที่ใช้ฮอร์โมน และไม่ใช้ฮอร์โมน จะใช้เป็นวิธีขวางกั้นไม่ให้สperm เข้าไปผสมกับไข่ได้

วิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้กันมาก และมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง

- การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
- การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด
- การใช้ยาฝังคุมกำเนิด
- การใส่ห่วงอนามัย
- การใช้ถุงยางอนามัย

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีผู้นิยมน้อย เพราะไม่สะดวกและมีอัตราเสี่ยงในการตั้งครรภ์สูงได้แก่

- การใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิ
- การใช้หมวกยางครอบปากมดลูก
- การใช้ฝายางครอบมดลูก
- การสวนล้างช่องคลอด
- การหลั่งภายนอก

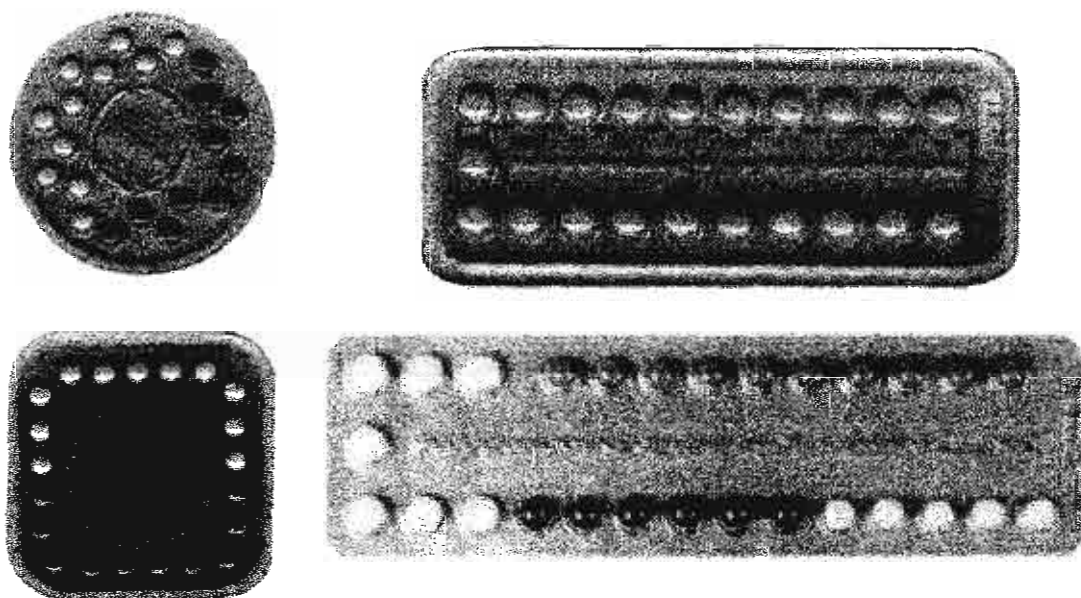
วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่นิยมใช้กันมาก

ยาเม็ดคุมกำเนิด

เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนปริมาณและชนิดของฮอร์โมนสังเคราะห์ เพื่อทำให้เกิดอาการข้างเคียงลดน้อยลง แต่ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงเกือบ 100 % ฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ประกอบอยู่ในยาเม็ดคุมกำเนิด จะเป็นฮอร์โมนเพศหญิงเหมือนกับที่มีอยู่ในร่างกาย มีทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอเจนอยู่รวมกัน หรือแบบมีฮอร์โมนโปรเจสเตอเจนอย่างเดียว ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีเอสโตรเจนปริมาณมาก ไม่เหมาะกับผู้เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนจะมีผลต่อกระดูก อาจทำให้ตัวเตี้ยได้

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด แบบฮอร์โมนรวม หมายถึง ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีทั้ง เอสโตรเจน และโปรเจสเตอเจน ในแต่ละเม็ดยาคุมกำเนิดแบบนี้ มี 2 ชนิด คือ ชนิดที่มี 28 เม็ด และ 21 เม็ด

2. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนต่ำ หรือ ไมโครโดส เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนตัวเดียวในปริมาณน้อย ๆ ส่วนมากบรรจุแผง 35 เม็ด ไม่ค่อยนิยมใช้ ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ต่ำ ส่วนมากใช้ในรายที่ใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่ได้ ประสิทธิภาพไม่ดีเท่ากับ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวม



ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด และ 28 เม็ด บรรจุแผงในรูปแบบต่างๆ

ยาคุมกำเนิดที่นิยมใช้มากที่สุดคือ ฮอโมนรวมชนิดที่มีฮอโมนในแต่ละเม็ดเท่ากันทุกเม็ด มีทั้ง 21 เม็ด และ 28 เม็ด ส่วนมากนิยมใช้ฮอโมนรวมในปริมาณต่ำ มีเอสโตรเจน 30 ไมโครกรัม

กลไกป้องกันการตั้งครรภ์

ฮอโมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ในปริมาณที่มีอยู่ ในยาเม็ดคุมกำเนิดจะมีผลในการยับยั้งการตั้งครรภ์ได้หลายรูปแบบ คือ

1. ยับยั้งการเจริญเติบโตของต่อมไข่ ทำให้ไม่มีไข่ตก
2. ทำให้เยื่อโพรงมดลูกเปลี่ยนไปไม่เหมาะที่ไข่ที่ผสมแล้วจะมาฝังตัว
3. ทำให้มูกปากมดลูกข้นเหนียว อสุจิไม่สามารถจะผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

วิธีกินยาคุมกำเนิดแบบฮอโมนรวม

1. กินยาเม็ดแรกในวันที่ 1- 5 ของรอบเดือน เริ่มต้นกินวันแรกที่มีรอบเดือนจะดีที่สุด ยาคุมกำเนิดส่วนมากจะมีบอกวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ไว้ข้างหลังแผง เพื่อสะดวกในการกินและป้องกันการลืมกินยา ก่อนเริ่มต้นกินควรอ่านคำอธิบายที่แนบมาในกล่องยาให้เข้าใจเสียก่อน
2. กินยารวันละ 1 เม็ดทุกวันในเวลาเดียวกัน เช่น หลังอาหารเย็น และทุกเช้าต้องตรวจว่าลืมกินหรือไม่
3. สำหรับยาแบบ 21 เม็ด เมื่อกินยาหมดแผงแล้วให้หยุด 7 วัน แล้วเริ่มแผงใหม่ทันที (ขณะหยุด 7 วันจะมีระดูมา)
4. ถ้าเป็นยาแบบ 28 เม็ดก็ให้กินยาติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุดยา (ยา 7 เม็ดหลัง เป็นยาบำรุง ใช้กินกันลืม) ประจำเดือนจะมาในช่วงที่กินยา 7 เม็ดหลัง
5. ถ้าลืมกินยาแผงแรก ในระยะ 2 อาทิตย์แรกที่กิน ต้องคุมกำเนิดโดยวิธีอื่น เช่น ใช้ถุงยางอนามัย เพราะในช่วงแรก ฮอโมนที่กินเข้าไปอาจจะยังไม่พอที่จะยับยั้งการตั้งครรภ์

การลืมกินยา

1. ถ้าลืมกินยา 1 เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้แล้วกินเม็ดต่อไปในเวลาเดิม
2. ในกรณีที่ลืมกินยา 2 เม็ด ให้กินเพิ่ม 1 เม็ด หลังอาหารเช้า 2 วัน และกินหลังอาหารเย็นตามเดิม และอาจเกิดเลือดออกกะปริดกะปรอยได้ (ควรใช้ถุงยางอนามัยด้วยในรอบเดือนนั้น)
3. ถ้าลืมมานานกว่านี้ ควรงดยา รอให้มีระดูมาก่อน

อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด

อาการคลื่นไส้ อาเจียน อาจเกิดได้ในระยะแรก ๆ ควรใช้ยาที่มีปริมาณเอสโตรเจนต่ำ เช่น 20 ไมโครกรัม หรือ 30 ไมโครกรัม และกินยาหลังอาหารเย็น

อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอย ในรายที่ลืมกินยาบ่อย ๆ หรือกินยาไม่ตรงเวลา

บางคนหน้าเป็นฝ้า เนื่องจากยามีส่วนประกอบของเอสโตรเจน ซึ่งกระตุ้นเซลล์ที่สร้างสีในผิวหน้า

อาจมีน้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง การใช้ยาคุมมานาน ๆ มีแนวโน้มทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

อาจมีปวดศีรษะ หรือปวดแบบไมเกรน (Migraine) ขณะใช้ยาคุมเนื่องจากผลของฮอร์โมน

อาจทำให้ระดับไขมันน้อยลงหรือขาดระดู

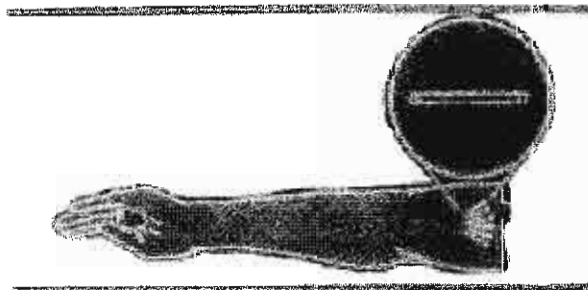
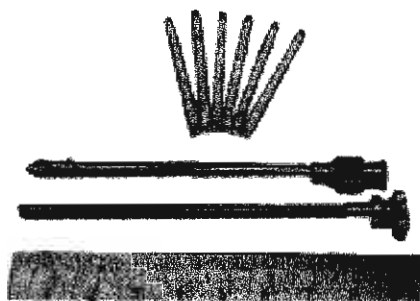
การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ อาจมีภาวะซึมเศร้า

ยาฉีดคุมกำเนิด

การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดต้องกินทุกวัน ซึ่งไม่ค่อยสะดวก ผู้ใช้ที่ลืมกินบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดการผิดพลาดในการคุมกำเนิดได้มาก เพื่อสะดวกในการใช้จึงได้มีการนำฮอร์โมนโปรเจสตินอย่างเดียวมาใช้เป็นยาฉีดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิดที่ใช้แพร่หลายในปัจจุบันเป็นยาประเภทฉีด ทุกๆ 3 เดือนหรือ 12 สัปดาห์ เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูง อาการข้างเคียงน้อย ออกฤทธิ์ได้นาน ต่อมามีการพัฒนานำเอายาฉีดคุมกำเนิดใหม่ ๆ มาใช้เพื่อให้อาการผิดปกติของเลือดประจำเดือนลดน้อยลง เช่น ยาฉีดคุมกำเนิด 2 เดือน และยาฉีดคุมกำเนิดเดือนละครั้ง

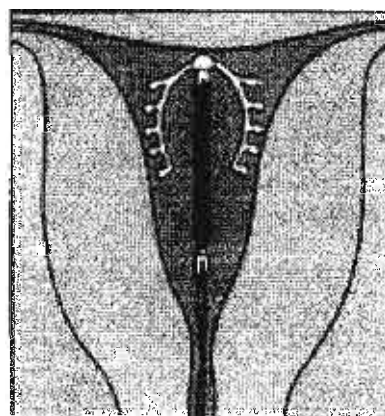
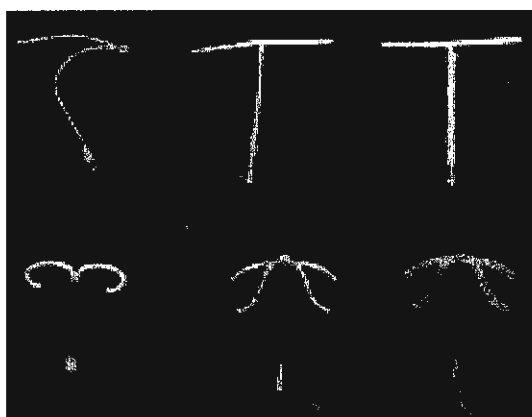
ยาฝังคุมกำเนิด

เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดโปรเจสเตอโรน ใส่อยูในหลอดพลาสติกชนิดพิเศษขนาดเล็ก 6 หลอดฝังไว้ที่ใต้ท้องแขน เมื่อฝังไว้แล้ว ฮอร์โมนจะค่อย ๆ เข้าสู่กระแสเลือด ใช้คุมกำเนิดได้นานถึง 5 ปี จึงเหมาะกับผู้ที่มีบุตรแล้ว และต้องการคุมกำเนิดในระยะยาว



ห่วงอนามัย

มีลักษณะรูปร่างต่าง ๆ กัน (ดังรูป) แพทย์จะเป็นผู้ใส่เข้าไปในโพรงมดลูก เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ เป็นวิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูง ราคาถูก ใช้ได้นาน อาการข้างเคียงน้อย ไม่มีผลต่อการหลั่งน้ำนม สามารถตั้งครรภ์ได้ตามปกติเมื่อเลิกใช้แล้ว



ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยเป็นการคุมกำเนิดชั่วคราวสำหรับผู้ชาย ใช้สวมคลุมองคชาตขณะแข็งตัวเต็มที่ก่อนมีการร่วมเพศ เพื่อป้องกันการหลั่งน้ำอสุจิเข้าช่องคลอด

ในยุคที่มีเอดส์ระบาด และยังไม่มียาหรือยาใดรักษาโรคเอดส์ได้ ควรจะหาวิธีปลอดภัยที่จะป้องกันโรคเอดส์ ผู้ที่กำลังจะมีเพศสัมพันธ์พึงต้องระลึกอยู่เสมอว่า ตัวเองกำลังเสี่ยงต่อการรับหรือแพร่เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้เสมอ ไม่ว่าผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยจะเป็นใคร ฉะนั้นถุงยางอนามัยจึงเป็นการคุมกำเนิดที่ควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะในวัยรุ่น เพราะนอกจากถุงยางอนามัยจะป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องใช้ฮอร์โมนแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ รวมทั้งเชื้อโรคบางชนิดที่ติดต่อโดยทางเพศสัมพันธ์และมีผลระยะยาวต่อร่างกาย โดยที่คนส่วนมากไม่ได้คำนึงถึง เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคเริมที่อวัยวะเพศ เชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูกในสตรี (Human papilloma virus) ชายที่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นผู้ที่ช่วยลดการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ ดังกล่าวได้ เป็นการป้องกันตัวเอง คู่สัมพันธ์ครอบครัวและสังคมโดยรวมอีกครั้ง

บางคนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อถุงยาง มีความคิดว่าผู้ที่ใส่ คือ ผู้ที่ติดเชืโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผู้ที่คิดเช่นนี้ควรจะปรับเปลี่ยนทัศนคติเสียใหม่เพราะถุงยางจะช่วยให้อดภัยจากการเกิดโรคและป้องกันการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย หรือบางคนก็คิดว่าจะทำให้มีความรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ

เมื่อเวลามีเพศสัมพันธ์ ก็สามารถจะเลือกถุงยางอนามัยที่มีความบาง และผิวสัมผัสที่กระตุ้นความรู้สึกให้เพิ่มมากขึ้น หรือเลือกสีและกลิ่นตามชอบได้

การเลือกถุงยางอนามัย (Condom)

ถุงยางอนามัยที่นิยมใช้กันสมัยนี้ส่วนมากทำจากน้ำยางธรรมชาติที่เรียกว่า ลาเท็กซ์หรือจากพลาสติกชนิดชาวพิเศษ (polyurethane) ซึ่งมีคุณภาพดี แต่มีความเหนียว และยืดได้มาก ไม่ขาดง่าย ใช้ได้ครั้งเดียว และทำให้บางมากตามความต้องการของผู้ใช้

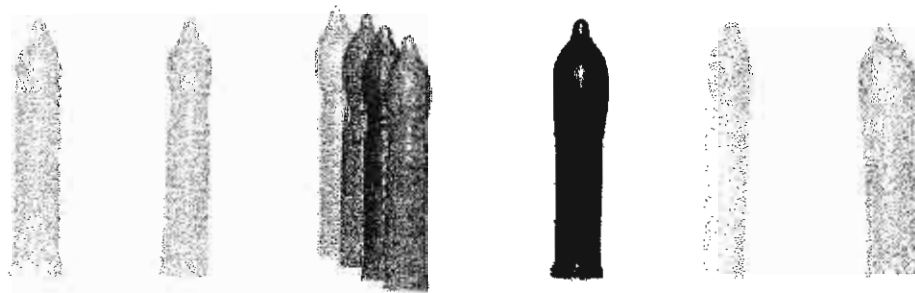
การเลือกซื้อถุงยางอนามัยควรจะพิจารณา เพราะถ้าถุงยางอนามัยที่ใช้ไม่มีคุณภาพมาตรฐานก็จะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อ หรือ ถุงยางรั่วได้

คุณภาพและมาตรฐานของถุงยางอนามัย ถุงยางอนามัยจะมีลักษณะโปร่งแสง หรือทึบแสงก็ได้ จะมีสีก็ได้ แต่สีที่ใสต้องไม่ก่อให้เกิดความเป็นพิษ หรือการระคายเคือง ควรตรวจสอบว่าผลิตภัณฑ์ที่เลือกมีมาตรฐานรับรองหรือไม่ ดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตว่าหมดอายุเมื่อไร

ถุงยางอนามัยมีหลายขนาดให้เลือกตามความเหมาะสมของผู้ใช้มีขนาดตั้งแต่ 44 มิลลิเมตร ถึง 56 มิลลิเมตร

ลักษณะของถุงยางอนามัยมี 2 ลักษณะ คือ

1. กันถุงปลายมนธรรมดา
2. กันถุงยื่นออกเป็นกระเปาะเล็กๆ



นอกจากนี้ยังมีชนิดที่มีสารหล่อลื่นและไม่หล่อลื่น ปากเปิดของถุงยางอนามัยเป็นวงแหวนแข็ง ซึ่งพอเหมาะที่จะสวมใส่ได้สะดวก

วิธีใช้

1. การใส่ถุงยาง จำเป็นต้องใส่ขณะที่องคชาตกำลังแข็งตัวเต็มที่ ก่อนที่จะสอดใส่อวัยวะเข้าช่องคลอด โดยเอาถุงยางที่ม้วนไว้ครอบกับปลายองคชาตและรูดเข้ามาจนถึงโคนองคชาต

2. ถ้าเป็นถุงแบบปลายมน เวลาสวมต้องเหลือที่ตรงปลายว่างไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร ห่างจากปลายของขาตเพื่อไว้เป็นที่รองรับน้ำอสุจิ

3. เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ฝ่ายชายต้องรีบถอนอวัยวะเพศออกพร้อมกับถุงยาง โดยใช้มือจับที่โคนถุงยางและระวังไม่ให้น้ำอสุจิหกเปื้อนปากช่องคลอด



ข้อควรระวัง

1. ควรเลือกถุงยางที่มีขนาดเหมาะสมกับผู้ใส่ ถุงยางที่มีพบบอยู่ในประเทศไทยมีขนาด 49 มิลลิเมตร และ 52 มิลลิเมตร ซึ่งเป็นขนาดที่เหมาะสมกับคนเอเชีย ถุงยางอนามัยขนาดใหญ่เกินไปอาจเกิดการเลื่อนหลุดได้

2. ควรดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตและวันที่หมดอายุก่อนซื้อ ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน และเก็บรักษาไว้อย่างถูกต้อง จะมีอายุการใช้งานได้ถึง 5 ปี หลังวันผลิต

3. ไม่ควรเก็บถุงยางไว้ในที่อุณหภูมิสูง และชื้น เพราะความร้อนและความชื้นจะทำให้ถุงยางเสื่อมเร็วขึ้น ผู้ชายไม่ควรเก็บถุงยางอนามัยไว้ในกระเป๋าใส่สตางค์ ถ้าเก็บไว้ในกระเป๋าใส่สตางค์ นานเกิน 1 เดือน อาจจะทำให้ถุงยางเสื่อมสภาพได้

4. ถ้าจำเป็นต้องใช้สารหล่อลื่น ไม่ควรใช้สารหล่อลื่นที่เป็นน้ำมัน เช่น ครีมใส่ผม เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเปื่อยหรือฉีกขาดได้ง่าย ควรใช้สิ่งหล่อลื่นที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ

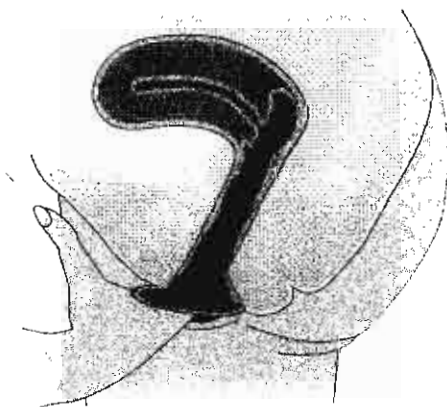
ข้อดีของถุงยางอนามัย

1. หาซื้อง่ายใช้สะดวก มีให้เลือกหลายรูปแบบ และไม่มีอันตรายหรืออาการข้างเคียง
2. มีผลป้องกันกามโรคและโรคบางอย่างที่ติดต่อกันขณะร่วมเพศ เช่น โรคตับอักเสบบี โรคเอดส์และโรคผิวหนัง
3. ในบางรายที่ฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิเร็ว ถุงยางอาจจะทำให้สามารถควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิได้ดีขึ้น เพราะความรู้สึกจากการเสียดสีลดลง

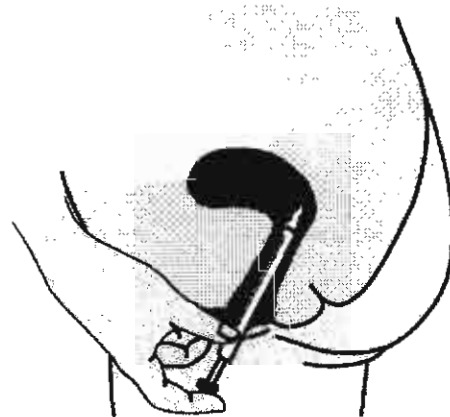
วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีผู้นิยมใช้น้อย

วิธีคุมกำเนิดชนิดขวางกั้นช่องคลอด

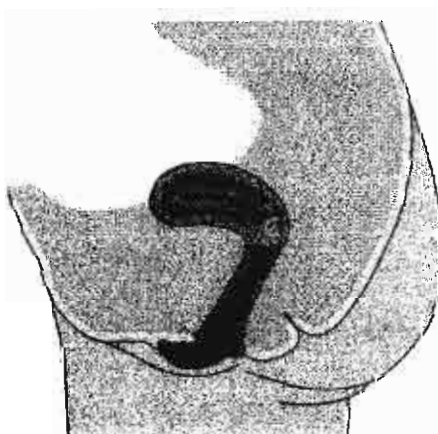
เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้วัสดุอุปกรณ์สอดใส่ไว้ในช่องคลอด เพื่อขวางกั้นไม่ให้สperm เข้าไปในโพรงมดลูก และเข้าไปผสมกับไข่ได้ วิธีคุมกำเนิดชนิดนี้ได้แก่ หมวกยางครอบปากมดลูก ฝายางครอบปากมดลูก ถุงยางอนามัยสตรี ฟองน้ำคุมกำเนิด เป็นการขวางกั้นไม่ให้ตัวสperm เข้าผสมกับไข่ โดยใช้สารเคมี มีหลายรูปแบบ มีประสิทธิภาพออกฤทธิ์ได้ประมาณ 1 ชั่วโมง หลังจากใส่ในช่องคลอด



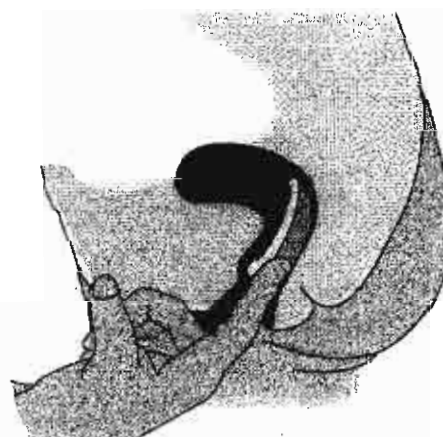
ถุงยางอนามัยสตรี



ยาฆ่าเชื้ออสุจิ



หมวกยางครอบปากมดลูก



ฝายางครอบปากมดลูก

2. วิธีคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศ

การคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศหรือที่เรียกว่า การคุมกำเนิดอย่างฉุกเฉิน เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์หลังการมีเพศสัมพันธ์แล้ว ซึ่งจะใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น เช่น เกิดการผิดพลาดในการคุมกำเนิด ฉุกเฉินอนารมัยรั่วหรือฉีกขาด หรือกรณีถูกข่มขืน วิธีนี้ไม่ควรใช้เป็นประจำเพื่อการคุมกำเนิด หรือตั้งใจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันแล้วใช้นี้เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์

การคุมกำเนิดแบบนี้มี 2 วิธีคือ

1. วิธีกินฮอร์โมนเพศหญิง ยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศแบบนี้ 1 กล่องจะมียา 2 เม็ด ผู้ใช้ต้องกินยาทั้ง 2 เม็ด โดยกินเม็ดแรกภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์ กินเม็ดที่ 2 หลังจากกินเม็ดแรกแล้ว 12 ชั่วโมง
2. วิธีใส่ห่วงอนามัยที่มีทองแดง ต้องใส่ห่วงภายใน 7 วันหลังมีเพศสัมพันธ์

กลไกป้องกันการตั้งครรภ์

เป็นการขัดขวางการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว โดยการทำให้ไข่เคลื่อนที่เร็วกว่าปกติและทำให้เยื่อโพรงมดลูกไม่เหมาะแก่การฝังตัวของไข่ ทำลายขีดความสามารถของตัวอสุจิในการผสมกับไข่ด้วย

ข้อควรระวังในการใช้

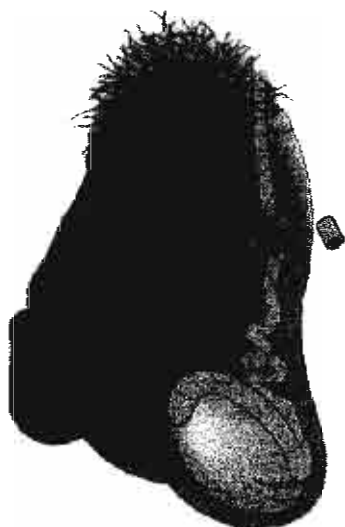
1. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินถ้ากินถูกวิธีภายในเวลาที่กำหนดจะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 85% จึงมีโอกาสตั้งครรภ์สูง
2. อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือทำให้มีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้
3. มีผลต่อการบีบตัวของท่อรังไข่ บางครั้งอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้
4. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินบางชนิด จะมีผลต่อผู้เป็นโรคหัวใจ หรือโรคที่เกี่ยวกับเส้นเลือดหัวใจ โลหิตแข็งตัว และผู้ที่มีประวัติเป็นโรคลมชัก จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

3. วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร

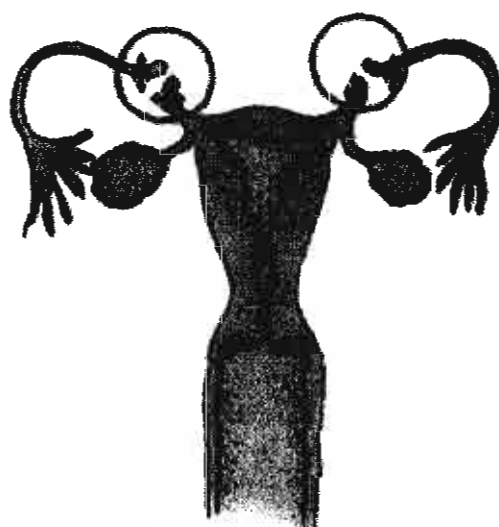
เป็นการคุมกำเนิดเพื่อยุติการมีบุตรอย่างถาวร เหมาะสำหรับผู้ที่มีลูกอย่างเพียงพอแล้ว หรือผู้ที่ไม่สมควรมีลูก เช่น คนที่มีโรคภัยแรงบางอย่าง หรือคนปัญญาอ่อน การคุมกำเนิดประเภทนี้ทำได้ 2 วิธีคือ

การทำหมันชาย

ปัจจุบันไม่นิยมใช้วิธีผ่าตัด แต่ใช้เข็มปลายแหลมเจาะผิวหนังบริเวณส่วนกลางของโคนถุงอัณฑะ แล้วดึงหลอดนำอสุจิมาผูก 2 ข้าง และตัดส่วนกลางออก 1 ซม. (ดังรูป) เพื่อป้องกันไม่ให้หลอดนำอสุจิต่อกันได้อีก วิธีนี้เรียกว่าหมันเจาะ ใช้เวลา 5 นาที หลังทำหมันแล้วต้องคุมกำเนิดชั่วคราวเป็นเวลา 3 เดือน



การทำหมันชาย



การทำหมันหญิง

การทำหมันหญิง

ทำได้ทั้งภาวะปกติ ซึ่งเรียกกันว่า หมันแห้ง หรือ ทำหลังการคลอดบุตร เรียกว่า หมันเปียก การทำหมันทั้งสองวิธีทำโดยการผ่าหน้าท้องเหนือหัวหน่าวผูกสองข้าง และตัดส่วนกลางของหลอดมดลูก ซึ่งเป็นท่อนำไข่ออก 1 ซม. จะเป็นหมันทันที เพราะเป็นการปิดกั้นมิให้ไข่ผ่านลงมาผสมกับตัวอสุจิ ไม่มีผลข้างเคียงต่อส่วนใดของร่างกาย

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือในสมัยก่อนเรียกว่า กามโรค หมายถึง โรคติดต่อที่สามารถติดต่อกันได้ทางการร่วมเพศ โดยไม่มีการป้องกัน(ใส่ถุงยางอนามัย) หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ อาจเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ผู้ที่ป่วยหรือมีเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อยู่ในร่างกาย จะไม่สามารถบอกได้จากรูปลักษณะภายนอก

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีมากกว่า 20 ชนิด บางชนิดก็ไม่รุนแรง บางชนิดก็รุนแรงและเป็นอันตรายถึงชีวิต บางชนิดก็ไม่มียาที่จะรักษาได้ เช่น โรคเอดส์ เชื้อที่ก่อให้เกิดโรคมียังเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส พยาธิ และ ปาราสิต โรคที่พบบ่อยคือ โรคซิฟิลิส แผลริมอ่อน หนองใน หนองในเทียม เชื้อราในช่องคลอด พยาธิช่องคลอด โรคตับอักเสบบี เริมอวัยวะเพศ โលน และเอดส์

อาการที่สำคัญของผู้ที่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีอยู่สองลักษณะใหญ่ ๆ คือ มีแผลที่อวัยวะเพศ มีตกขาวออกมากและมีลักษณะเปลี่ยนไป และยังมีอาการอื่น ๆ ที่ต่างออกไป ในบางโรคที่มีลักษณะเฉพาะของโรค เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคหิด โรคโលน เป็นต้น

แผลที่อวัยวะเพศ

แผลที่เกิดจะมีลักษณะต่างกันตามชนิดและระยะของโรคส่วนมากจะเริ่มเป็นจุดแดงเล็ก ๆ ต่อมาเป็นตุ่มมีน้ำใส หรือเป็นหนอง และแตกเป็นแผล เป็นฝี เป็นแผลที่มีลักษณะเป็นขอบเรียบ เห็นเห็นชัดเจน หรือเป็นแผลแบบไม่มีขอบ

โรคที่ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ

- ซิฟิลิส
- แผลริมอ่อน
- กามโรคของต่อมน้ำเหลือง (ฝีมะม่วง)
- กามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ
- เริม
- หูดหงอนไก่
- หูดข้าวสุก

ตกขาว

ตามปกติของคลอดจะมีสิ่งหล่อลื่นภายในช่องคลอด ซึ่งจะมีลักษณะเป็นเมือกขาว หรือ บางช่วงกลางของรอบประจำเดือนจะมีลักษณะใสเหนียว ไม่มีสี ไม่มีกลิ่นเหม็น คนส่วนมากจะเรียกว่า ตกขาว ถ้าตกขาวผิดปกติ โดยมีมากเกินไป จะมีกลิ่นเปลี่ยนไป หรือกลิ่นเหม็น มีสีเปลี่ยนไปอาจจะเป็นสีเหลืองคล้ายหนอง มีอาการคันมาก ปัสสาวะขัดแสบ ก็เป็นข้อที่บอกได้ว่ามีสิ่งผิดปกติ หรือการอักเสบติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้

ในชายปกติจะไม่มีตกขาวเช่นในสตรี แต่เมื่อมีการติดเชื้อ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ก็จะมีอาการปัสสาวะขัด แสบร้อน มีมูกข้นหรือใสออกจากหลอดปัสสาวะ หรือมีหนองไหลออกจากหลอดปัสสาวะ ก็เป็นอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในชาย เช่นกัน

โรคที่ทำให้เกิดอาการตกขาว

- หนองใน
- หนองในเทียม
- พยาธิในช่องคลอด
- เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์

อาการเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางชนิดก็ไม่มีแผลหรือตกขาว อาจเกิดอาการคันตามผิวหนัง บริเวณหัวหน่าว และทวารหนัก เป็นผื่นหรือตุ่มบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หรือมีอาการอื่นที่สัมพันธ์กับโรคนั้น ๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อาจมีอาการไข้ อ่อนเพลีย ตัวซีดเหลือง

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนี้

- โรคกลากที่ขาหนีบ (สังคัง)
- โรคหิด
- โรคโณน
- โรคไวรัสตับอักเสบบี และซี

ลักษณะและอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคที่ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ

ซิฟิลิส

โรคซิฟิลิสเป็นกามโรคชนิดหนึ่งที่มีความร้ายแรงมาก ทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ ทุกปีจะมีผู้ติดเชื้อใหม่ทั่วโลก เพิ่มขึ้นทีละ 40 ล้านคน

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีรูปร่างเหมือนเกลียวสว่าน ติดต่อกันโดยทางเพศสัมพันธ์ หรือเข้าทางแผลเข้าสู่กระแสเลือดระยะฟักตัว 10 – 90 วัน โดยปกติจะพบอาการในระยะ 3 สัปดาห์ หลังจากได้รับเชื้อ



อาการ

ระยะแรก หลังจากได้รับเชื้อ 1-12 สัปดาห์ จะเกิดตุ่มแดงเล็กๆ ที่อวัยวะสืบพันธุ์ หรือในปาก ต่อมาจะแตกเป็นแผล ขอบเรียบแข็ง แผลนี้จะหายได้เอง ภายใน 3-8 สัปดาห์

ระยะที่ 2 อาการในระยะ 7-10 สัปดาห์ มีอาการปวดหัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดข้อ และกล้ามเนื้อ มีผื่นแดงทั่วตัว เรียกว่า ออกดอก

ระยะแฝง ระยะนี้ไม่มีอาการแสดงให้เห็น และจะเกิดภายหลังระยะที่ 1 ประมาณ 3-10 ปี จะมีอาการที่อวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ระบบประสาท และสมอง

ถ้าไม่รักษา

อาการในระยะแรกจะหายไปเองโดยไม่รักษา แต่ไม่ได้หมายความว่าโรคจะหายไปได้ ถ้ารักษาไม่ถูกต้องโรคจะลุกลามไปสู่ระยะที่ตอ

อาการในระยะที่สอง ถ้าไม่รักษาจะหายไปเองได้ และโรคก็จะลุกลามต่อไประยะที่สาม เรียกว่า ซิฟิลิสระยะแฝง

การไม่รักษาระยะนี้เป็นระยะที่จะทำให้เกิดความพิการของร่างกายและอาจถึงแก่ชีวิตได้ ถ้าตั้งครรรภ์ มารดาจะต้องรักษาก่อนตั้งครรรภ์ครบ 4 เดือน มิฉะนั้นทารกในครรรภ์อาจตายหรือแท้งได้ หรือถ้าตั้งครรรภ์จนครบกำหนด เด็กจะมีอาการของซิฟิลิส แต่กำเนิด

แผลริมอ่อน

การติดต่อ

ติดต่อโดยสัมผัสกับน้ำเหลืองจากแผล ขณะมีเพศสัมพันธ์ จะเกิดอาการหลังได้รับเชื้อ 3-5 วัน เร็วที่สุด 24 ชั่วโมง และนานที่สุด 10 วัน



แผลริมอ่อนในชาย



แผลริมอ่อนในหญิง

อาการ

เป็นจุดแดงเล็กๆ ที่บริเวณอวัยวะเพศ และกลายเป็นตุ่ม มีน้ำใสๆ เกิดเป็นหนองและแตก เป็นแผล ขอบแผลไม่เรียบ ไม่แข็ง แผลจะเจ็บปวดมาก

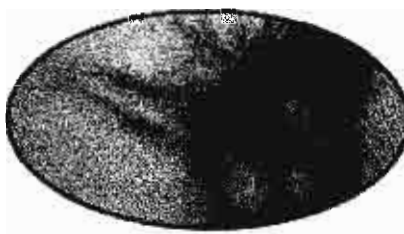
ถ้าไม่รักษา

ถ้าไม่รักษา หรือรักษาไม่ถูกต้อง แผลอาจลุกลาม ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์แห้งขาดไป หรือมีการอักเสบของต่อม น้ำเหลืองที่บริเวณขาหนีบ

การโรคของต่อมน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง

การติดต่อ

ระยะฟักตัวใช้เวลา 2-30 วัน หลังมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อ



อาการ

เริ่มแรกอาจมีแผลถลอกเล็กๆไม่เจ็บหรือเป็นเม็ดใสๆแล้วแตกเป็นแผล ต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียงจะอักเสบบวมและกลายเป็นฝี

ในหญิงจะเป็นที่ท่อน้ำนม อวัยวะเพศ ช่องคลอด และทวารหนัก

ในชายจะเป็นที่องคชาติและทวารหนัก

ถ้าไม่รักษา

จะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น แผลที่เกิดขึ้นจะหายไปเองและไม่มีแผลเป็น ถ้าไม่ได้รับการรักษาถูกต้อง โรคจะลุกลาม ฝีที่บริเวณขาหนีบจะแตกออกเป็นแผล มีอาการบวมของอวัยวะสืบพันธุ์ มีการตีบตันของลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ทำให้ถ่ายอุจจาระลำบาก

การโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ

การติดต่อ

ติดต่อโดยมีเพศสัมพันธ์กับผู้เป็นโรค พบในชายมากกว่าหญิง ในหญิงอาจไม่มีอาการ ไม่ค่อยพบในเมืองไทย



อาการ

มีระยะเวลา 8-80 วัน ในระยะแรกจะมีอาการเป็นตุ่มใสๆ ซึ่งต่อไป จะแตกเป็นแผล ลักษณะแผลจะเป็นขอบนูนม้วน และก้นแผลจะมีทั้งผิวดำ มักเกิดบริเวณที่ขึ้น เช่น บริเวณขาพับ บริเวณลูกอ้นทวารและต้นขา หรือที่อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิง

ถ้าไม่รักษา

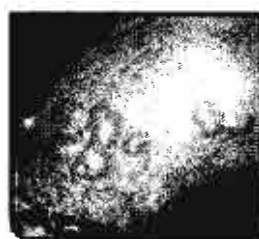
ถ้าทิ้งไว้ไม่รักษาจะมีการทำลายเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ เช่น ระบบปัสสาวะติดขัด แผลเรื้อรัง อาจกลายเป็นแผลมะเร็งได้

เริ่ม

การติดต่อ

เชื้อที่ทำให้เกิดโรคเริ่มคือ เชื้อไวรัสมีอยู่ 2 ชนิด คือ เฮอปีซิมเพลกซ์วัน Herpes simplex Virus : HSV₁ ทำให้เกิดแผลได้ที่ริมฝีปาก และผิวหนังทั่วไป และ เฮอปีซิมเพลกซ์ Herpes simplex Virus : HSV₂ ทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ ติดต่อโดยการร่วมประเวณีและโดยการสัมผัส

ระยะฟักตัว 3-8 วัน ส่วนมากเป็นในระยะ 4-5 วัน ปัจจุบันเชื้อทั้งสองชนิดจะพบได้ทั้งที่ริมฝีปากและที่อวัยวะเพศปนกันไป



อาการ

เริ่มแรกจะรู้สึกแสบๆ คันๆ และเป็นผื่นแดงๆ ตรงผิวหนังที่เชื้อเข้า ต่อมาจะเป็นตุ่มใสๆ และแตกเป็นแผลอาจมีอาการ ไข้ ปวดหัว หรือปวดหลัง

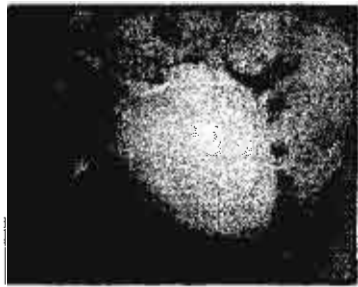
ถ้าไม่รักษา

เริ่มจะติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ขณะคลอด ซึ่งจะทำลายสมองได้ เริ่มไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ถ้าร่างกายอ่อนแอ พักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้ความต้านทานโรคลดลง ก็จะกลับเป็นขึ้นมาอีก จึงมักเป็นๆ หายๆ แต่ในระยะหลังความรุนแรงจะน้อยลง

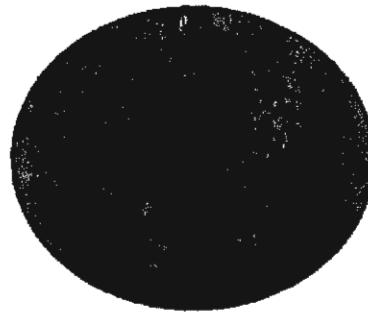
หูดหงอนไก่

การติดต่อ

เกิดจากเชื้อเชื้อไวรัส โดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็น จะปรากฏอาการหลังจากได้รับเชื้อ 1-8 เดือน หรือโดยเฉลี่ย 2-3 เดือน



หูดหงอนไก่ในชาย



หูดหงอนไก่ในหญิง

อาการ

อาการเริ่มจากมีตุ่มเล็กๆ สีแดง อาจมีตุ่มเดียว หรือหลายตุ่ม ขยายใหญ่ขึ้น มีลักษณะเหมือนดอกกะหล่ำ หรือหงอนไก่ ถ้าเกิดในช่องคลอดจะมีตกขาว

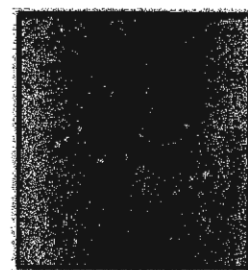
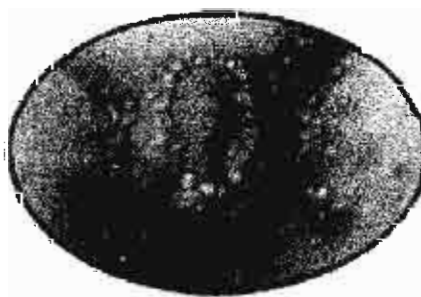
ถ้าไม่รักษา

หูดหงอนไก่จะติดต่อไปยังผู้อื่น ลูกอาจจะติดจากแม่ขณะที่คลอด หูดจะขยายใหญ่ขึ้นทำให้รักษายาก และอาจจะก่อให้เกิดมะเร็งได้

หูดข้าวสุก

การติดต่อ

ติดต่อโดยการสัมผัสร่างกาย เกิดได้ทั้งตัว เกิดที่อวัยวะเพศ มักจะเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ มีระยะฟักตัว 3-6 อาทิตย์



อาการ

เป็นตุ่มครึ่งวงกลม มีรอยปุ่มตรงกลางขนาด 1-5 มม. มีสีขาวเหมือนเทียน หรือสีชมพูอ่อน อาจพบเป็นตุ่มเดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม พบได้ทั่วตัว ในชายที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มักพบที่องคชาต หน้าขา และหน้าท้อง ในหญิงพบที่หน้าขา หัวหน้าว

ถ้าไม่รักษา

บางคนตุ่มเหล่านี้จะหายไปเองภายใน 6-12 เดือน แต่บางครั้งเป็นอยู่หลายปี เวลาที่มีความต้านทานโรคต่ำ ตุ่มหูดข้าวสุกนี้จะกระจายตัวอย่างรวดเร็ว

โรคที่ทำให้เกิดการตกขาว

หนองใน หรือที่เรียกกันว่า โรคโกโนเรีย

เป็นกามโรคที่มีผู้ป่วยมากที่สุด เพราะติดต่อกันได้ง่าย มีระยะฟัก 2-5 วัน อย่างเร็วที่สุด 24 ชม.



โรคหนองใน ในชาย



โรคหนองใน ในหญิง

อาการ

อาการหนองในของชายและหญิงจะมีอาการแตกต่างกันคือ

ในหญิง

อาการไม่ชัดเจนเหมือนในผู้ชาย จะพบอาการตกขาวมากกว่าปกติ เมื่อมีอาการมาก จะปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อยๆ และมีหนองออกมาทางปัสสาวะ มีเลือดออกหลังร่วมเพศ ประจำเดือนผิดปกติ

ในชาย

มีอาการปัสสาวะขัดและ แสบร้อน มีหนองไหลออกมาจากท่อปัสสาวะ มีสีเหลือง
ข้น เหมือนนมข้นหวาน

ถ้าไม่รักษา

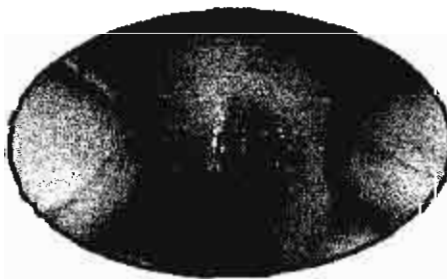
จะแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้อื่น

- ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ขณะคลอด ทำให้ตาบอดได้
- ในหญิง การติดเชื้อ อาจลุกลามเข้าไปในมดลูกและหลอดมดลูกเกิดการอักเสบเรื้อรัง อาจทำให้เป็นหมันได้ หลอดมดลูกตีบทำให้เกิดท้องนอกมดลูก อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- ในชาย ถ้ารักษาไม่ถูกต้องอาจลุกลามเข้าสู่อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน เช่นต่อมลูกหมาก อั้นทะ ทำให้เป็นหมันได้
- อาจทำให้เป็นโรคผิวหนังและ ข้ออักเสบได้

หนองในเทียม

เกิดได้จากหลายสาเหตุ พบเพิ่มจำนวนขึ้นเร็ว รักษายาก เรื้อรัง อาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดที่ไม่ได้ก่อให้เกิดโรคหนองในแท้ ส่วนมาก มีสาเหตุจากเชื้อคลาไมเดีย และ ไมโคพลาสมา และสาเหตุอื่นๆคือ จากการร่วมเพศทางทวารหนัก ใช้ปาก ใช้วัสดุสอดใส่

- พยาธิ
- เชื้อรา
- แพ้สารอาหารต่าง ๆ
- การระคายเคืองจากสารเคมี
- ถูกกระแทก



การติดต่อ ระยะฟักตัว อาจจะเร็วหรือ ช้าขึ้นอยู่กับสาเหตุต่างๆ ไปประมาณ 8-14 วัน

อาการ

มีอาการท่อน้ำนมอักเสบอักเสบ มีมูกข้น ๆ หรือใส ๆ นอกจากท่อน้ำนมอักเสบ น้ำนมจะขุ่น ถ้ามีอาการรุนแรง จะมีอาการคล้ายผู้เป็นหนองใน แต่บางรายก็ไม่เป็น

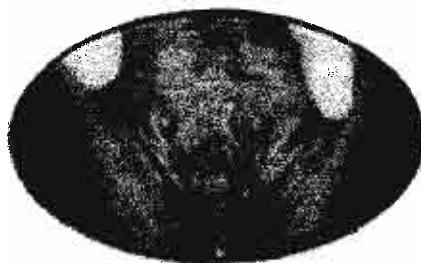
ถ้าไม่รักษา

ถ้าไม่รักษาจะติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ ขณะคลอดการติดเชื้อจะทำให้เป็นหมันได้ทั้งหญิงและชาย

พยาธิในช่องคลอด

การติดต่อ

ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีพยาธินี้ มีระยะฟักตัว 4-20 วัน โดยเฉลี่ยประมาณ 7 วัน



อาการ

ระดูขาวใส เป็นฟอง คันมาก

ผู้ชายมักจะไม่มีอาการ หรือมีอาการน้ำนมอักเสบเล็กน้อย ในผู้หญิง มีอาการตกขาว คัน และมีกลิ่นเหม็น

ถ้าไม่รักษา

อาจติดต่อจากมารดาไปยังทารกในครรภ์ได้ ในผู้ชายถ้าไม่รักษาอาจทำให้เป็นหมันได้

เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์ หรือเรียก เชื้อรา Moniliasis ของอวัยวะสืบพันธุ์

การติดต่อ

มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรคนี้ และทางการสัมผัส ปรากฏอาการหลังได้รับเชื้อ 3-5 วัน

อาจจะเกิดขึ้นได้เอง ในผู้ที่เป็นเบาหวาน สตรีตั้งครรภ์ หรือ รับประทานยาฆ่าเชื้อติดต่อกันเป็นเวลานาน ผู้ที่ชอบสวนล้างช่องคลอดบ่อย ๆ



อาการ

ในผู้หญิงจะมีอาการคันที่อวัยวะเพศ อักเสบ บวม และมีตกขาว รวมด้วย หรือไม่มีก็ได้ ตกขาวจะมีลักษณะขาวข้นเหมือนนมบูด ผู้ชายส่วนมากจะไม่มีอาการ ผู้ที่มีอาการจะเกิดระคายเคืองที่องคชาติ มีผื่นแดง และมีตกขาวออกจากองคชาติ

ถ้าไม่รักษา

ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ มีการอักเสบของผนังช่องคลอด

อาการเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ

ซีกกลากที่ขาหนีบ (สังคัง)

การติดต่อ

ติดต่อกันได้โดยการสัมผัส หรือการมีเพศสัมพันธ์



อาการ

จะเป็นผื่นแดงมีขอบเป็นตุ่มหรือตุ่มใสๆ มองเห็นได้ชัด และมีอาการคัน เกิดกับผิวหนังบริเวณที่อับชื้น เช่น ขา ออวัยวะ ทวารหนัก

หิด (Scabies)

การติดต่อ

ไม่จำเป็นต้องติดต่อกับเพศสัมพันธ์เสมอไป ยังสามารถติดต่อได้โดยการใกล้ชิด ใช้เสื้อผ้า หรือเครื่องนอนร่วมกัน



อาการ

เชื้อจะเข้าไปวางไข่ในผิวหนัง ทำให้เกิดอาการคันเป็นผื่น หรือตุ่ม บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ กระจุกขาชั้น เป็นก้อนเมือก คัน

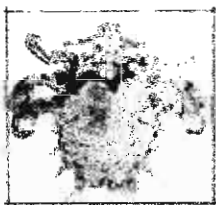
ถ้าไม่รักษา

จะติดต่อกันได้ทั้งครอบครัว ควรรักษาโรคนี้พร้อมกัน เพื่อป้องกันการติดต่อกันอีก เสื้อผ้า ต้องซักต้ม

โตน (Pediculosis pubis)

การติดต่อ

ส่วนมากติดต่อกับเพศสัมพันธ์และติดต่อโดยใช้เสื้อผ้า และเครื่องนอนร่วมกัน โตนจะออกไข่และฟักเป็นตัวในเวลา 1 สัปดาห์ และเป็นตัวแก่สืบพันธุ์ได้ในเวลา 2 สัปดาห์



ถ้าไม่รักษา

จะมีอาการคันบริเวณหัวหน่าว รอบ ๆ ขวาทหนัก มีตุ่มแดง มีร่องบุ๋มตรงกลาง

ไวรัสตับอักเสบบ

การติดต่อ

ไวรัสตับอักเสบบ เอ บี และซี ติดต่อทางเลือด หรือสิ่งคัดหลั่งต่างๆ เช่น น้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่น ในช่องคลอด น้ำลาย และทางเพศสัมพันธ์

อาการ

อาการมีต่างๆกันไป ตั้งแต่ไม่มีอาการเลย จนถึงมีอาการมาก มีไข้สูง อาเจียนและเจ็บในท้อง

ถ้าไม่รักษา

ติดต่อไปยังคู่สมรส และลูกในท้องได้ ไวรัสตับอักเสบบ บี อาจทำให้เป็นมะเร็งตับได้

เอช ไอ วี / เอ็ดส์

โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือที่รู้จักกันดีในนามโรคเอดส์นั้นเป็นคำที่ย่อมาจากภาษาอังกฤษว่า Acquired Immune Deficiency Syndrome โรคเอดส์เกิดขึ้นมาเมื่อใด และมีต้นกำเนิดมาจากที่ไหน ยังไม่มีหลักฐานยืนยันได้อย่างชัดเจน แต่สันนิษฐานว่ามาจากประเทศแถบแอฟริกากลาง และเป็นที่น่าสนใจอย่างมาก เมื่อเริ่มมีการแพร่ระบาดในชายรักร่วมเพศ ในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ในปีพ.ศ. 2524 โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อกัน โดยพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง จึงเป็นสาเหตุให้โรคเอดส์แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว และทวีความรุนแรงมากขึ้น ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่มีอาการในระยะแรก จึงทำให้แพร่เชื้อไปยังผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว โรคเอดส์ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน และไม่มียารักษาให้หายขาด ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน ทำให้เกิดความสูญเสียต่อเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติเป็นอย่างมาก ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่กล้าเปิดเผย เพราะเกรงว่าจะเป็นที่รังเกียจของสังคมและครอบครัว เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งทางใจและทางกาย ดังนั้นทุกคนจึงควรได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ เพื่อที่จะได้ตระหนักถึงการหลีกเลี่ยง และป้องกันตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอช ไอ วี ซึ่งจะทำให้ผู้ติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข

เอช ไอ วี / เอ็ดส์ เกิดจากอะไร?

โรคเอดส์เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง คือ ฮิวแมน อิมมูโนเอฟฟีเซียนซี ไวรัส (Human Immunodeficiency Virus มีคำย่อว่า HIV) ไวรัสชนิดนี้จะติดต่อในคนไม่ติดต่อในสัตว์อื่น ๆ เป้าหมายการโจมตีและทำลายของเชื้อเอช ไอ วี นี้คือ เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า ซี ดี โฟ หรือ ที โฟ เซลล์ เม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ นี้มีความสำคัญมากในการกระตุ้น และควบคุมภูมิคุ้มกันหรือภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อโรคของร่างกาย ดังนั้นเมื่อเชื้อเอช ไอ วี เข้าสู่ร่างกายและเข้าสู่เม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ มีผลทำให้มีการทำลายของภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในที่สุดเกิดภาวะภูมิคุ้มกันเสียหรือบกพร่องไป

เชื้อเอช ไอ วี ทำให้เกิดอาการได้หลายอย่าง แต่การที่เชื่อนี้ทำลายภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่าง ๆ ของร่างกาย อาการของเอดส์ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ เกิดจากมีเชื้อโรคหรือเชื้อมะเร็งที่ฉกฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้ามา เช่น โรคเริม ปอดอักเสบจากเชื้อพยาธิบางชนิด วัณโรคในปอดหรือต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา มะเร็งของต่อมน้ำเหลือง ซึ่งสาเหตุของการเสียชีวิตมักมาจากโรคแทรกเหล่านี้

เชื้อไวรัส เอช ไอ วี มีลักษณะพิเศษไปจากไวรัสชนิดอื่นคือ

1. ทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยตรง
 2. แบ่งตัวแพร่ลูกหลานกลายพันธุ์ได้ง่ายมาก สามารถสร้างได้วันละหมื่นล้าน จนภูมิคุ้มกันของร่างกายจำไม่ได้ และไม่สามารถขจัดเชื้อออกไปได้หมด
 3. เชื้อไวรัส เอช ไอ วี เมื่อติดเข้าไปในเม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ แล้วจะฝังกายแทรกอยู่ได้นาน รอคอยให้เม็ดเลือดขาวดังกล่าวกระตุ้นให้ทำงาน ไวรัสนี้จะแบ่งตัวออกลูกหลานเพิ่มปริมาณตามไปด้วย แล้วจะเข้าไปติดเชื้อในเม็ดเลือดขาวใหม่อีกมากมายต่อไป
- ดังนั้นผู้ติดเชื้อนี้แล้วยังไม่เคยมีรายงานว่าสามารถหายจากโรคได้ ฉะนั้น ถ้าไม่ยากติดโรคนี้ควรป้องกันตัวเองให้ดี

เอช ไอ วี หรือ เอดส์ แพร่และติดต่อได้อย่างไร

เอดส์ติดต่อและแพร่ระบาดได้ เพียง 3 ทาง เท่านั้น

1. ติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ติดต่อทางเลือด โดยการถ่ายเลือด หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี
3. ติดต่อจากแม่ไปสู่ลูกในครรภ์

ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยการมีเพศสัมพันธ์ แบบสำส่อนหรือทางทวารหนัก และไม่สวมถุงยางอนามัยกับคู่คนที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี โอกาสติดเชื้อมีสูงขึ้น ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่ายกำลังเป็นกามโรค โดยเฉพาะถ้าเป็นแผล การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก เชื่อว่าถ้าช่องปากมีการอักเสบหรือมีแผล ก็อาจติดเชื้อเอดส์ได้ การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการหรือคนแปลกหน้าเพียงครั้งเดียว โดยไม่สวมถุงยางอนามัยมีโอกาสติดเชื้อ เอช ไอ วี ได้ ถ้าหญิงบริการหรือคนแปลกหน้านั้นได้รับเชื้อ เอช ไอ วี อยู่ในร่างกายแล้ว

การติดต่อทางเลือดติดต่oได้ 3 ทางคือ

1. การติดเชื้อ เอช ไอ วี จากการถ่ายเลือด หรือได้รับเลือดบริจาคที่มีเชื้อ เอช ไอ วี อยู่ ในปัจจุบันโอกาสติดเชื้อ เอช ไอ วี จากการถ่ายเลือด ที่รับบริจาคมานั้นมีน้อยมาก เนื่องจากการตรวจคัดกรอง ทั้งประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ของผู้บริจาค และการตรวจคัดกรอง เลือดก่อนนำมาใช้ เป็นการป้องกันการการแพร่ระบาดทางเลือด อย่างมีประสิทธิภาพสูงมากอีกทั้งแพทย์จะระมัดระวังโดยพยายามถ่ายเลือดให้ในกรณีจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น เพื่อลดโอกาสเสี่ยงให้น้อยลง
2. ได้รับบริจาคอวัยวะจากผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี หรือการผสมเทียม โดยรับอสุจิจากผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี ซึ่งในปัจจุบันได้มีการตรวจคัดกรองอย่างดี ทำให้มีการเสี่ยงน้อย
3. การติดต่อโดยใช้เข็มฉีดยาร่วมกันในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

การติดต่อจากแม่ไปสู่ลูก ในกรณีที่แม่ติดเชื้อเอช ไอ วี แล้วมีโอกาสติดต่อไปยังลูกพบว่าได้ประมาณ 30 % ซึ่งลูกอาจได้รับเชื้อเอช ไอ วี ตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือระหว่างคลอด

การอยู่ร่วมกัน กินอาหารใช้ภาชนะและแก้ว ดื่มน้ำร่วมกัน การจับมือกอดจูบธรรมดา การใช้ห้องน้ำ โຕะ เก้าอี้ ร่วมกัน ไม่ทำให้มีการติดต่อของเชื้อเอช ไอ วี

ตรวจหาเชื้อเอช ไอ วี โดยตรงได้อย่างไร ?

ใช้วิธีการตรวจทางเลือดเพื่อตรวจหาภูมิคุ้มกัน (Antibody) ต่อเชื้อเอช ไอ วี หรือเชื้อเอดส์ ถ้าผลเป็นบวก แสดงว่าได้รับเชื้อเอช ไอ วี ไปแล้ว และสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ทางเพศสัมพันธ์ จากแม่ไปสู่ลูก หรือจากการถ่ายเลือด หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ควรจะตรวจหลังจากที่สงสัยว่ามีพฤติกรรมเสี่ยง 3 เดือน และตรวจซ้ำอีกในเดือนที่ 6 เพราะเชื้อเอช ไอ วี ถ้าตรวจก่อน 3 เดือน ซึ่งอยู่ในระยะที่เชื้อฟักตัว อาจจะตรวจไม่พบ

สถานที่ตรวจเลือด

สถานที่ตรวจเลือดในเขตกรุงเทพมหานครรับบริการได้ที่

- โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง
- โรงพยาบาลเอกชนบางแห่ง
- คลินิกนิรนาม สภาวิชาชีพไทย
- โรงพยาบาลบางรัก

ต่างจังหวัดรับบริการได้ที่

- โรงพยาบาลศูนย์ฯ โรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ
- โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยทุกแห่ง
- ศูนย์เขตกาโรคทุกแห่ง

อาการที่ทำให้สงสัยว่าติดเชื้อ เอช ไอ วี

หลังจากได้รับเชื้อเอช ไอ วี เข้าไปในร่างกายภายใน 2-6 อาทิตย์ ผู้ติดเชื้อจำนวนหนึ่งจะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หลังจากนั้น 1-3 อาทิตย์ จะหายปกติ และเข้าสู่ระยะไม่แสดงอาการ แต่ความจริงขณะที่ไม่แสดงอาการ เชื้อเอช ไอ วี ยังหลบอยู่และแบ่งตัวเพิ่มปริมาณทีละน้อยไปเรื่อยๆ บางรายอาจมีต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่ง เรียกว่า ระยะต่อมน้ำเหลืองโต โดยไม่มีอาการใด ๆ ระยะเวลาในช่วงนี้จะแตกต่างกันราย ๆ ไป โดยทั่วไป จะประมาณ 3-10 ปี เมื่อไวรัสแบ่งตัวเพิ่มมากขึ้นร่วมกับภาวะภูมิคุ้มกันถูกทำลายเหลือน้อยลงไปเรื่อย ๆ ก็จะเข้าสู่ระยะแสดง

อาการเริ่มต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอาการทางผิวหนัง มีผื่นขาวหรือเชื้อราในปาก เมื่อภูมิคุ้มกันทางดกลดไปมาก ก็เข้าสู่ระยะเอดส์เต็มขั้น

อาการที่ทำให้สงสัยว่าเป็นเอดส์ ได้แก่

ผู้ป่วยมีอาการหลังที่สังเกตได้เด่นชัด 3 อาการ คือ

1. มีไข้เรื้อรัง
2. มีอาการท้องเสียนานเป็นเดือน
3. น้ำหนักลดลงมากกว่า 10 % ของน้ำหนักเดิมภายใน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ

มีอาการร่วมอื่นๆ คือ

4. มีตุ่มใส ๆ ขึ้นเป็นบริเวณกว้างตามตัว แขนขา มีอาการปวดแสบร้อน หรือมีริมฝีปากในช่องปาก หรือที่อวัยวะเพศเรื้อรัง
5. มีผื่นขาวจากเชื้อราในช่องปาก มีแผลในปากเรื้อรัง หรือมีแถบขาวเป็นริ้วเส้น ๆ ที่ด้านข้างของลิ้น
6. มีไข้ หอบเกิดจากปอดอักเสบ
7. คลำได้ต่อมน้ำเหลืองโตขนาดใหญ่มากกว่า 1 ซม. มากกว่า 2 แห่ง (ยกเว้นตรงบริเวณขาหนีบ ซึ่งคนธรรมดาไม่ติดเชื้อเอช ไอ วี ก็ โตได้)

เอดส์รักษาได้หรือไม่

เอดส์รักษาได้ แต่ไม่หายขาด การดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี แบ่งตามระยะของโรคดังนี้

1. ระยะที่ยังไม่แสดงอาการ แต่ติดเชื้อเอช ไอ วี ยังมีการแบ่งตัวอยู่เรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในต่อมน้ำเหลือง แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยมาตรวจดูอาการ และตรวจเม็ดเลือดขาว โดยเฉพาะ ซี ดี ไฟ เป็นระยะ ๆ 3-6 เดือนต่อครั้ง เพื่อดูแนวโน้มว่าจะรุนแรงมากขึ้นหรือไม่ และอาจให้ยาป้องกันโรคแทรกซ้อน ระยะนี้ครอบคลุมไปถึงระยะต่อมน้ำเหลืองโตโดยปราศจากอาการอื่นด้วย
2. ระยะเริ่มแสดงอาการ อาการที่พบคือ ผื่นขาวในปากซึ่งเกิดจากเชื้อรา ริมฝีขาวเล็ก ๆ ที่ขอบลิ้น เชื่อว่าเกิดจากไวรัสชนิดหนึ่ง ตุ่มคันตามผิวหนังหรืออุ้งศวัต มีไข้เรื้อรัง ท้องเสียเรื้อรัง ซึ่งเป็นระยะที่เชื้อเอช ไอ วี กำลังเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันทางโรคทั่วไปเริ่มลดลง แพทย์จะรักษาตามอาการแทรกซ้อน เช่น ให้ยาต้านเชื้อรา ให้ยากำจัดหรือยาทาผิวหนัง และนัดตรวจบ่อยขึ้นทุก 2-6 เดือนต่อครั้งและอาจให้ยาเพื่อยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อเอช ไอ วี

3. ระยะเอดส์เต็มขั้น ระยะนี้เป็นระยะที่เชื้อเอช ไอ วี เพิ่มจำนวนมากขึ้น ภูมิคุ้มกันทานของร่างกายถูกทำลายไปมาก จนบกพร่อง ผู้ป่วยจะมีอาการของเอดส์ คือ อาการโรคติดเชื้อที่ฉวยโอกาส เช่น ไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค หรือมะเร็งที่อวัยวะต่าง ๆ

เอดส์และสังคม

ทำไมสังคมจึงรังเกียจผู้ติดเชื้อเอดส์

การรังเกียจผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี เป็นความรู้สึกที่แพร่หลายในทุกประเทศและทั่วโลก สาเหตุเนื่องมาจาก ความไม่รู้จักจริง กลัวผู้ที่ติดเชื้อเอช ไอ วี อาจจะแพร่เชื้อมาสู่ตน เช่น การอยู่ร่วมกันในครอบครัว หรือจากการทำงานร่วมกัน การไปมาหาสู่กัน กลัวว่าเชื้อเอช ไอ วี จะมากับน้ำลาย ห่อน้ำ ห่อน้ำตา หงุดหงิด หรือจากการสัมผัสเลือดหรือน้ำเหลืองของผู้ป่วยที่เปราะเปื้อนอยู่ตามที่ต่าง ๆ ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานี้ไม่ได้ทำให้ติดโรคได้ ดังนั้นเมื่อมีความรู้จริง จะสามารถทำให้อยู่ร่วมสังคมกับผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ได้อย่างปกติ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เมื่อเป็นแล้ว ส่วนมากก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน เป็นอันตรายต่อร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังด้วยโรคหลายชนิดถึงแม้จะรักษาให้หายแล้วก็ยังอาจมีผลต่อไปในระยะยาวได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อายุต่ำกว่า 20 ปี จะมีโอกาสติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่ายกว่าผู้ที่อายุมากกว่า 20 ปี โดยเฉพาะในสตรีจะติดเชื้อได้ง่ายกว่าผู้ชาย ในช่วงที่อยู่ในวัยรุ่น เซลล์ที่ช่องคลอดจะบาง และมีเมือกน้อยกว่า ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ผู้ที่ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์จะมีวัยรุ่นอยู่ประมาณ 25 % หรือ 1 ใน 4 คน วัยรุ่นจึงควรที่จะรู้จักป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ เพราะมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หลายชนิดที่ก่อให้เกิดผลระยะยาว เช่น เป็นหมันหรือมีบุตรยาก ทั้งชายและหญิง ท้องนอกมดลูก เชื้อไวรัส HPV ก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูกในหญิง และมะเร็งต่อมลูกหมากในชาย โรคเอดส์ ก็เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายร้ายแรงถึงเสียชีวิต และยังไม่มียารักษาให้หายได้ ฉะนั้นวัยรุ่นจึงไม่ควรประมาท จะต้องรู้จักป้องกันตนเองให้ปลอดภัย จากการติดเชื้อ การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นการป้องกันโรคได้อย่างปลอดภัยที่สุด การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยให้ปลอดภัยจากโรค ไม่ควรเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ โดยคิดว่าครั้งเดียวคงไม่ติดโรค เพราะมีผู้ติดเชื้อเอดส์ และเสียชีวิตไปแล้วมิใช่น้อย โดยมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และซี ก็อาจก่อให้เกิดมะเร็งตับได้ในภายหลัง นอกจากนี้ยังมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ยังไม่มียารักษา เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ฉะนั้นวัยรุ่นจึงควรที่จะรู้จักป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ

ข้อควรปฏิบัติ

1. ควรทำความสะอาดร่างกาย และอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอโดยล้างด้วยน้ำ และสบู่ ผู้หญิงจะต้องดูแลเป็นพิเศษในช่วงมีประจำเดือน ผู้ชายจะต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษในบริเวณคอกหยัก และได้หนังหุ้มปลายองคชาติ เนื่องจากบริเวณนี้สร้างต่อมไขมันเมือก อยู่เป็นจำนวนมาก มักมีคราบไขมันสีขาวเรียกว่า ซีเมียม (smegma) จึงควรทำความสะอาดเพื่อทำความสะอาด หากทำความสะอาดไม่ดีพอ จะเกิดการหมักหมมที่ปลายองคชาติทำให้มีกลิ่นเหม็น คันคัน และเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เป็นมะเร็งองคชาติได้ และยังมีโอกาสแพร่เชื้อโรคไปยังฝ่ายหญิงได้ด้วย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เป็นมะเร็งปากมดลูกได้
2. หมั่นสังเกตดูอวัยวะเพศของตนเองว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ หากสงสัยควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและวิธีแก้ไข
3. ไม่ควรนุ่งกางเกงในที่รัดแน่น หรือเปียกชื้น
4. ไม่ควรใช้กางเกงใน ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้าร่วมกับผู้อื่น
5. รักษาเครื่องชั้นในให้สะอาดอยู่เสมอ เมื่อซักทำความสะอาดแล้วควรตากแดดให้แห้ง เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรคทำให้ไม่อับชื้น และมีกลิ่นสะอาด
6. ไม่ควรใช้ยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็นชนิดใด เพราะอาจนำไปสู่การฉีดยาเข้าเส้น ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสารกระตุ้นประสาทต่าง ๆ
7. เมื่อไปเที่ยวกลางคืน ควรดื่มสุรา และของมีเมา หรือใช้สารเสพติด อาจทำให้ขาดสตินำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย
8. เมื่อสงสัยว่าตนเอง เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ต้องรีบรักษาโดยเร็ว งดการมีเพศสัมพันธ์ การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เพื่อป้องกันการอักเสบ และการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น
9. ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ การขึ้นครู การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน ชายชาตรีจะต้องเก่งเรื่องเพศ มีเพศสัมพันธ์ยิ่งมากยิ่งดี การเปลี่ยนคู่สัมพันธ์บ่อย ๆ ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ถือว่าเป็นการเพิ่มประสบการณ์ ก่อนไปเที่ยวจะต้องเลี้ยงฉลองดื่มย้อมใจก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เอดส์แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ในประเทศ และอัตราการติดเชื้อและการตายจากโรคเอดส์ไม่ลดลง และบางระยะกลับเพิ่มมากขึ้นอีก

บรรณานุกรม

1. Panthaki, D., Education in Human Sexuality : Family Planning Association of India, Mumbai, 1997.
2. Harris, R.H., It's Perfectly Normal, Candlewich Press, Cambridge, Massachusetts, 1995.
3. Turner, J.S., and Rubinson, L., Contemporary Human Sexuality, Prentice - Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey, 1993.
4. Netter, F.H., Atlas of Human Anatomy, Hocchstetter Printing Company Inc. U.S.A., Second edition, 1997
5. Agur, A. M. R. and Lee, M.J., Grant's Atlas of Anatomy, Wolters Kluwer company, Tenth edition, 1991
6. Young, W.R., Sex Information Line Training Manual, Master and Johnson Institute, 1993
7. Stenchever, M.R. and Goldfarb, A.F., Atlas of Clinical Gynecology, Vol1 : Pediatric and Adolescent Gynecology, Current Medicine, Inc., 1998
8. Crooks, R. and Baur, K., Our Sexuality, An International Thomson Publishing Company, Sixth edition, 1996
9. Jones, D.L., Everywomen : A gynaecological guide for life, Faber and Faber limited, 1971
10. Huffman, K. and Vernoy, M., Psychology in Action, John Wiley and Sons, INC. New York, 1994
11. Steinberg, L., Adolescence, Mcgraw-Hill Companies, 1996
12. Moglia, R.F., and Knowles, J., All about sex, Three Pivers press New York 1997
13. Card. J.J., Handbook of Adolescent Sexuality and pregnancy, International Educational and Profesional Publisher, Newyork, 1993
14. Nicholson, J., Men & Women How : Different Are they?, New Edition, Oxford University Press, 1993.