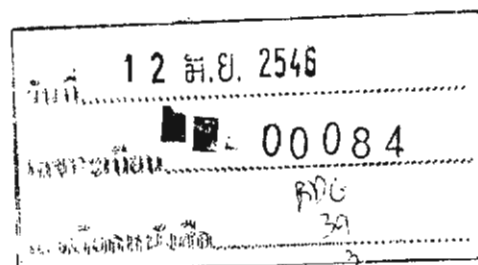


แผ่นใสสำหรับวัยรุ่น

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

สารบัญ

	หน้า
ระบบสืบพันธุ์หญิง – ชาย	
อวัยวะเพศหญิงภายนอก	1
อวัยวะเพศหญิงภายนอก	2
ชนิดของเยื่อพรหมจารี	3
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี	4
มดลูกและรังไข่ด้านตรง	5
มดลูกและรังไข่ด้านข้าง	6
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและภายในของสตรี	7
หลอดมดลูกปกติ	8
หลอดมดลูกตัน	9
การมีประจำเดือน	10
รอบประจำเดือน	11
ประจำเดือนปกติ	12
รอบประจำเดือน	13
รอบประจำเดือน	14
อาการต่าง ๆ ก่อนมีประจำเดือน	15
อาการต่าง ๆ ก่อนมีประจำเดือน	16
วิธีบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน และอาการปวดประจำเดือน	17
การออกกำลังกายท่าฐาน	18
ประโยชน์	19
การออกกำลังกายท่าฐาน	20
การตั้งครรภ์	21
ปฏิสนธิ	22



การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศหญิง ระยะที่ 1 - ระยะที่ 2	49
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศหญิง ระยะที่ 3 - ระยะที่ 4	50
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศหญิง ระยะที่ 5	51
การเปลี่ยนแปลงของเสียงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่ม	52
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศชาย ระยะที่ 1 - ระยะที่ 2	53
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศชาย ระยะที่ 3 - ระยะที่ 4	54
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศชาย ระยะที่ 5	55
การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศชาย ระยะที่ 1 - ระยะที่ 2	56
การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศชาย ระยะที่ 3 - ระยะที่ 4	57
การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศชาย ระยะที่ 5	58

ความเบี่ยงเบนทางเพศ

หญิงชายจำแนกตามพฤติกรรมทางเพศ	59
สาเหตุที่ใช้อธิบายการเบี่ยงเบนทางเพศ	60
ชายจริงหญิงแท้	61
รักร่วมเพศ	62
รักสองเพศ	63
เกิดผิดเพศ	64
ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง	65

ความแตกต่างระหว่างหญิง-ชาย

ความแตกต่างระหว่างหญิงชาย	66
ฮอร์โมน	67
ด้านร่างกาย สมอง ความถนัด	68
พื้นฐานทางอารมณ์	69
การเร้าอารมณ์ทางเพศ	70

ความรักคืออะไร

ความรักคืออะไร	71
ความรักคืออะไร : องค์ประกอบของความรัก	72

อสุจิเข้าผสมกับไข่	23
การเดินทางของไข่ที่ผสมแล้ว	24
ครรรภ์ในระยะ 6 สัปดาห์	25
ครรรภ์ในระยะ 3 เดือน	26
ครรรภ์ในระยะ 6 เดือน	27
ครรรภ์ในระยะ 9 เดือน	28
การคลอดระยะที่ 1	29
การคลอดระยะที่ 2	30
การคลอดระยะที่ 3	31
การตรวจเต้านมด้วยตนเอง	32
ยื่นหน้ากระจก	33
ขณะอาบน้ำ	34
อวัยวะเพศภายนอกของชาย	35
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของชาย	36
องคชาตส่วนหัว	37
การสร้างอสุจิ	38
การขลิบอวัยวะเพศชาย	39
การตรวจอวัยวะด้วยตนเอง	40

พัฒนาการทางเพศ

วัยรุ่นที่อายุเท่ากันอาจมีพัฒนาการทางเพศต่างกัน	41
เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นชายและหญิง	42
รูปร่างสูงขึ้น	43
การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง	44
การเกิดสิว	45
พัฒนาการทางเพศ การเข้าสู่วัยสาว	46
การเปลี่ยนแปลงของเต้านม	47
การเปลี่ยนแปลงของเต้านม	48

การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศหญิง ระยะที่ 1 - ระยะที่ 2	49
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศหญิง ระยะที่ 3 - ระยะที่ 4	50
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศหญิง ระยะที่ 5	51
การเปลี่ยนแปลงของเสียงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่ม	52
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศชาย ระยะที่ 1 - ระยะที่ 2	53
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศชาย ระยะที่ 3 - ระยะที่ 4	54
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อวัยวะเพศชาย ระยะที่ 5	55
การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศชาย ระยะที่ 1 - ระยะที่ 2	56
การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศชาย ระยะที่ 3 - ระยะที่ 4	57
การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศชาย ระยะที่ 5	58

ความเบี่ยงเบนทางเพศ

หญิงชายจำแนกตามพฤติกรรมทางเพศ	59
สาเหตุที่ใช้อธิบายการเบี่ยงเบนทางเพศ	60
ชายจริงหญิงแท้	61
รักร่วมเพศ	62
รักสองเพศ	63
เกิดผิดเพศ	64
ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง	65

ความแตกต่างระหว่างหญิง-ชาย

ความแตกต่างระหว่างหญิงชาย	66
ฮอร์โมน	67
ด้านร่างกาย สมอง ความถนัด	68
พื้นฐานทางอารมณ์	69
การเร้าอารมณ์ทางเพศ	70

ความรักคืออะไร

ความรักคืออะไร	71
ความรักคืออะไร : องค์ประกอบของความรัก	72

รูปแบบของความรัก	73
ความเสนาหา	74
ความรักฉันเพื่อน	75
ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความรักและระยะเวลา	76
No Love No Sex No Sex No Love	77
การพัฒนาชีวิตมนุษย์	78
การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ควรคำนึงถึง	79
การแต่งงาน	80
แนวคิดในการเลือกคู่	81
หญิง - ชาย	82
ความคิดเห็นในการเลือกคู่ของฝ่ายหญิง	83
ความคิดเห็นในการเลือกคู่ของฝ่ายชาย	84
ความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน	85
การพัฒนาตนเองของผู้ชาย	86

ทัศนคติชายหญิงเรื่องเพศสัมพันธ์

คุณจะรักผู้หญิงสักคนโดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานได้หรือไม่ ?	87
ถ้าคุณรักของคุณไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน คุณจะยังคงรักเธอหรือไม่	88
การมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่คุณไม่ได้รัก จะช่วยให้คุณรักเธอได้หรือไม่ ?	89
ถ้าคุณรักของคุณขอมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน คุณจะปฏิเสธหรือไม่ ?	90
คุณคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน จะสามารถผูกมัดใจชายได้หรือไม่?	91
คุณมีความคิดเห็นอย่างไรกับพฤติกรรม "ปันแล้วทิ้ง"	92

อันตรายของวัยรุ่น

สารเสพติด	93
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	94
โคเคนและแอมเฟตามีน	95
สถานเริงรมย์ยามราตรี	96
ยาเค	97

ยาอีและยาเลิฟ	98
การหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศจากการเที่ยวกลางคืน	99
อินเทอร์เน็ต	100
โทรศัพท์	101
Cybersex คืออะไร	102
อันตรายจาก Cybersex / Party line	103
กรณีตัวอย่างอันตรายจากอินเทอร์เน็ต	104
กรณีตัวอย่างอันตรายจากอินเทอร์เน็ต	105
ป้องกันอย่างไรไม่ให้ติด Cybersex / Party line	106
การล่วงเกินทางเพศคืออะไร	107
ใครคือผู้ล่วงเกินทางเพศ	108
ผู้กระทำ	109
สถิติเด็กที่ถูกล่วงเกินทางเพศ	110
เหตุการณ์ / สถานที่ใดที่เสี่ยงต่อการล่วงเกินทางเพศ	111
สถานที่ถูกกระทำ	112
ฟิโดฟีเลีย – โรครักเด็ก	113
ช็อก ! ข่มขืนชั่วโม่งละราย	114
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำในบ้าน	115
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำบริเวณบ้าน	116
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำโดยครู	117
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำโดยเพื่อนในโรงเรียน	118
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำในห้องน้ำโรงเรียน	119
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำในโรงเรียน	120
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำในขณะที่อยู่บ้านคนเดียว	121
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำโดยพระ	122
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำในห้างสรรพสินค้า	123
กรณีตัวอย่างที่เด็กถูกกระทำขณะขึ้นรถ บขส.	124

กรณีตัวอย่างที่ได้ถูกกระทำในรณรงค์ บขส.	125
กรณีตัวอย่างที่ได้ถูกกระทำโดยคนขับแท็กซี่	126
เมื่อถูกล่วงเกินทางเพศจะอย่างไร	127
รายชื่อหน่วยงานราชการที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ	128
รายชื่อหน่วยงานเอกชนที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ	129
การหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศจากที่บ้าน	130
การหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศจากที่โรงเรียน	131

การคุมกำเนิด

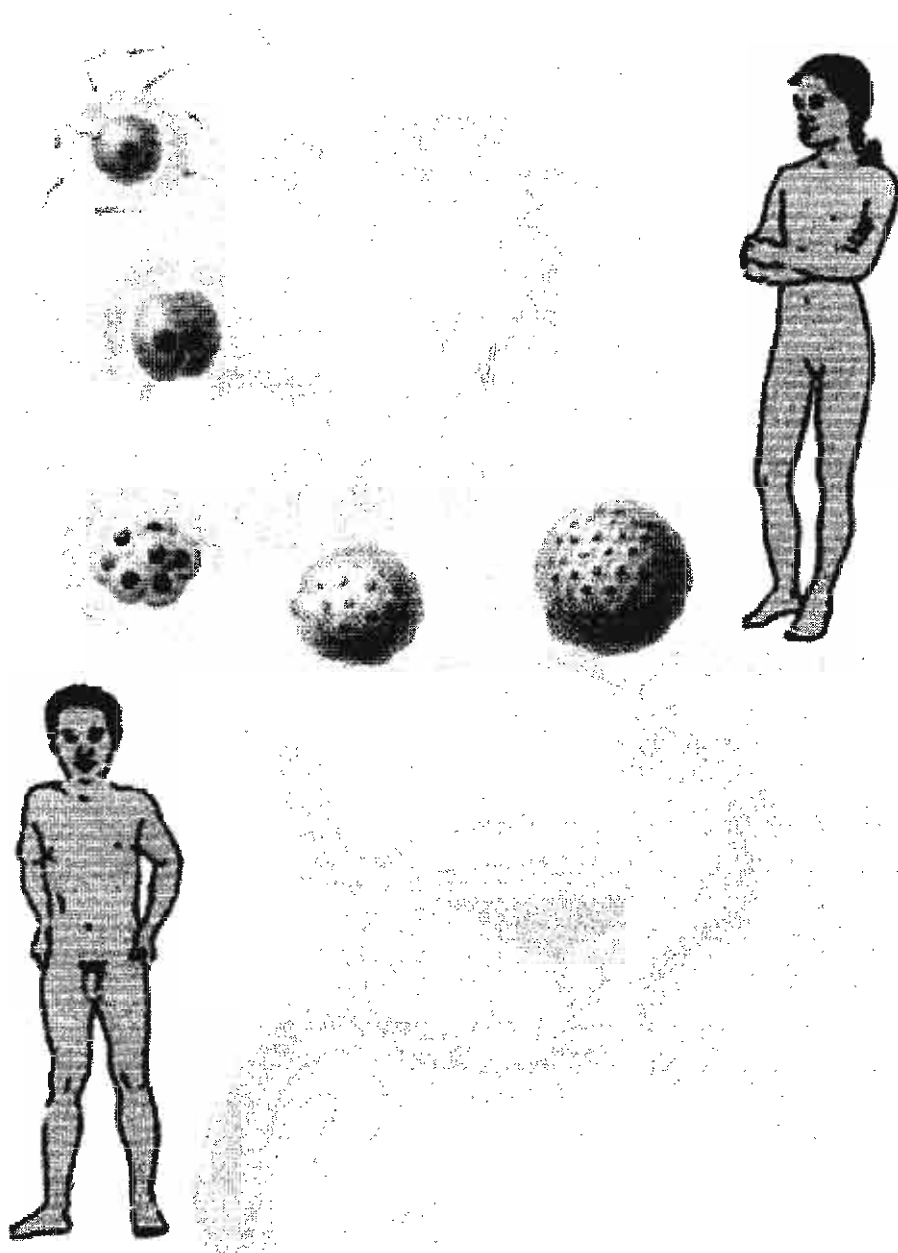
การคุมกำเนิด	132
การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว	133
ยาเม็ดคุมกำเนิด	134
กลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์ของยาเม็ดคุมกำเนิด	135
อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด	136
กลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์ของยาฉีดคุมกำเนิด	137
อาการข้างเคียงของยาฉีดคุมกำเนิด	138
ยาฝังคุมกำเนิด	139
ห่วงอนามัย	140
ถุงยางอนามัยชาย	141
ถุงยางอนามัยสตรี	142
วิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่นิยมใช้น้อย	143
ยาฆ่าเชื้ออสุจิ	144
ฝายางครอบปากมดลูก	145
หมวกยางครอบปากมดลูก	146
การนับวันปลอดภัย	147
การคุมกำเนิดแบบถาวร	148
การทำหมันชาย	149

การทำหมันหญิง	150
การคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ	151
ข้อควรระวังในการใช้ยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ	152

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

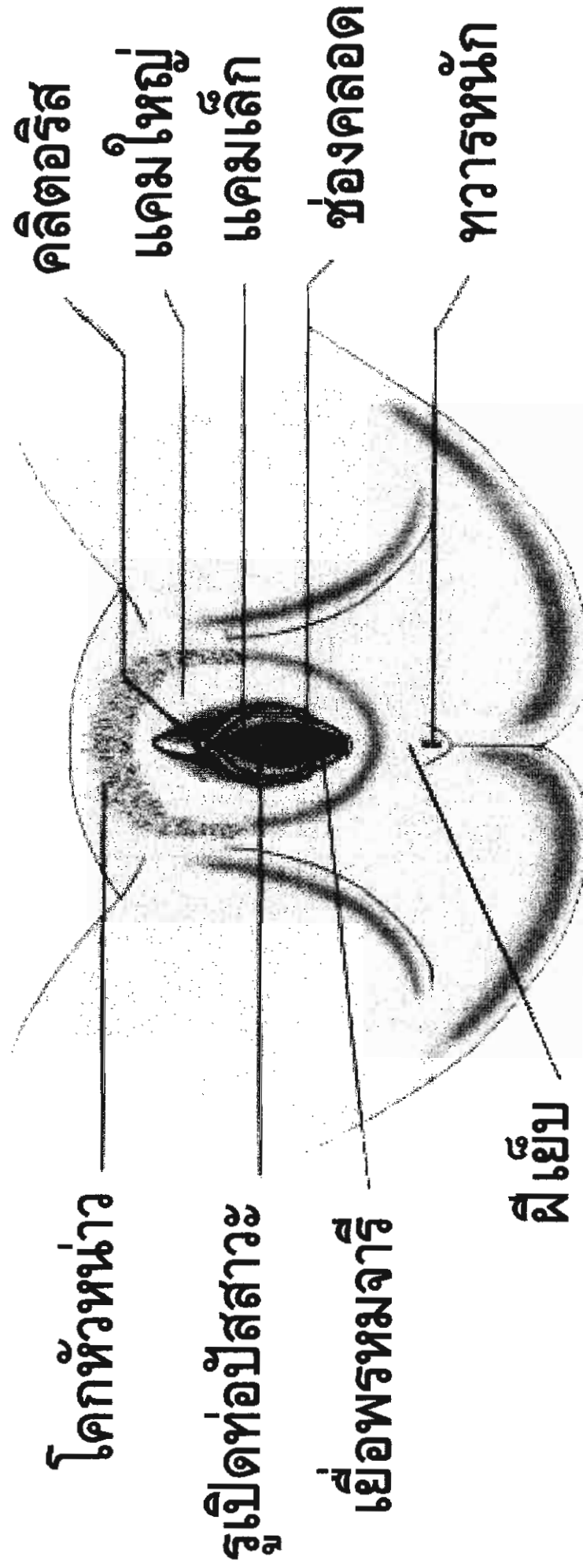
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	153
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจาก	154
อาการที่สำคัญของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	155
อาการของแผลที่อวัยวะเพศ	156
อาการตกขาวในชาย	157
อาการตกขาวในหญิง	158
เบ็ดเตล็ด	159
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อย	160
เอช ไอ วี / เอดส์	161
ระยะของการติดเชื้อ เอช ไอ วี	162
สาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตคือโรคแทรก	163
ไวรัส เอช ไอ วี ทำลายภูมิคุ้มกันได้โดย	164
เอช ไอ วี หรือ เอดส์ ติดต่อกับได้ 3 ทาง	165
เอช ไอ วี / เอดส์ จะติดต่อด้วยวิธีนี้หรือไม่	166
รูปผู้ป่วยที่ยังไม่แสดงอาการ (Magic Johnson)	176
รูปผู้ป่วยที่ยังไม่แสดงอาการ (Rock Hudson)	177
การรักษาโรคเอดส์ระยะไม่แสดงอาการ	178
ผู้ป่วยเอดส์ระยะสุดท้าย	179
การรักษาในระยะที่แสดงอาการ	180
การตรวจหาเชื้อ เอช ไอ วี	181
สถานบริการ ตรวจหาเชื้อเอช ไอ วี	182

ระบบสืบพันธุ์หญิง-ชาย

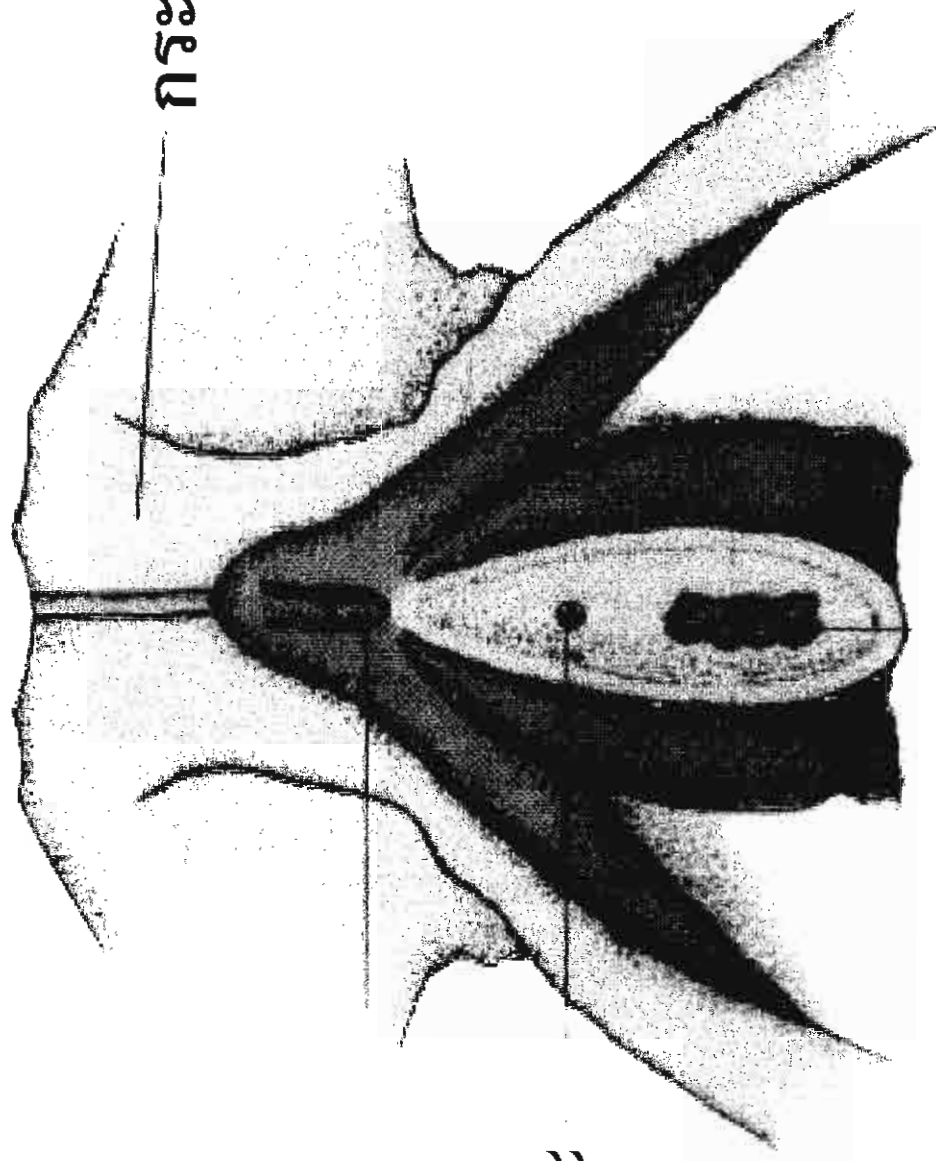




อวัยวะเพศหญิงภายนอก



อวัยวะเพศหญิงภายนอก



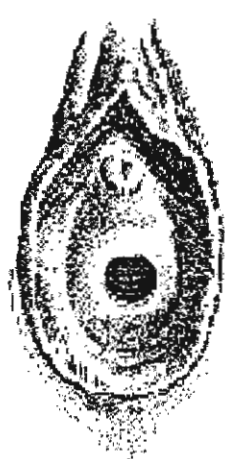
กระดุกหัวหน้า

คลิตอริส

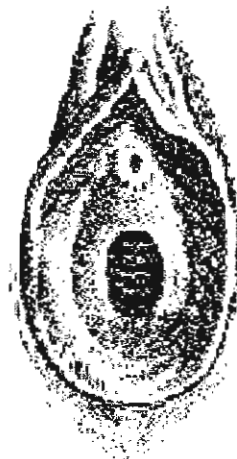
ท่อปัสสาวะ

ช่องคลอด

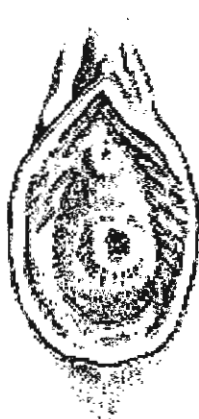
ชนิดของเยื่อพรหมจารี



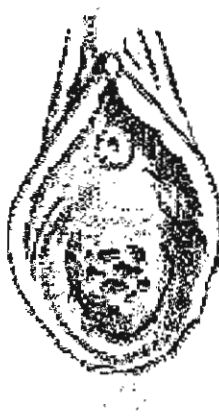
ชนิดที่พบบ่อย



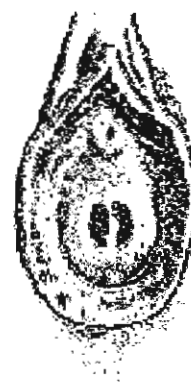
ชนิดวงแหวน



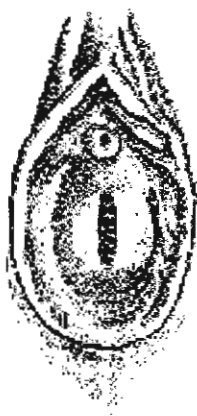
ชนิดหนา/เหนียว



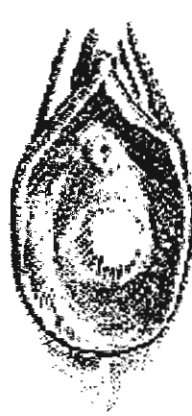
ชนิดตะแกรง



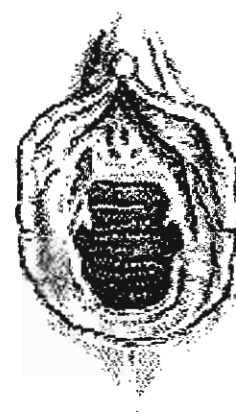
ชนิดผนังกันกลาง



ชนิดช่องยาว

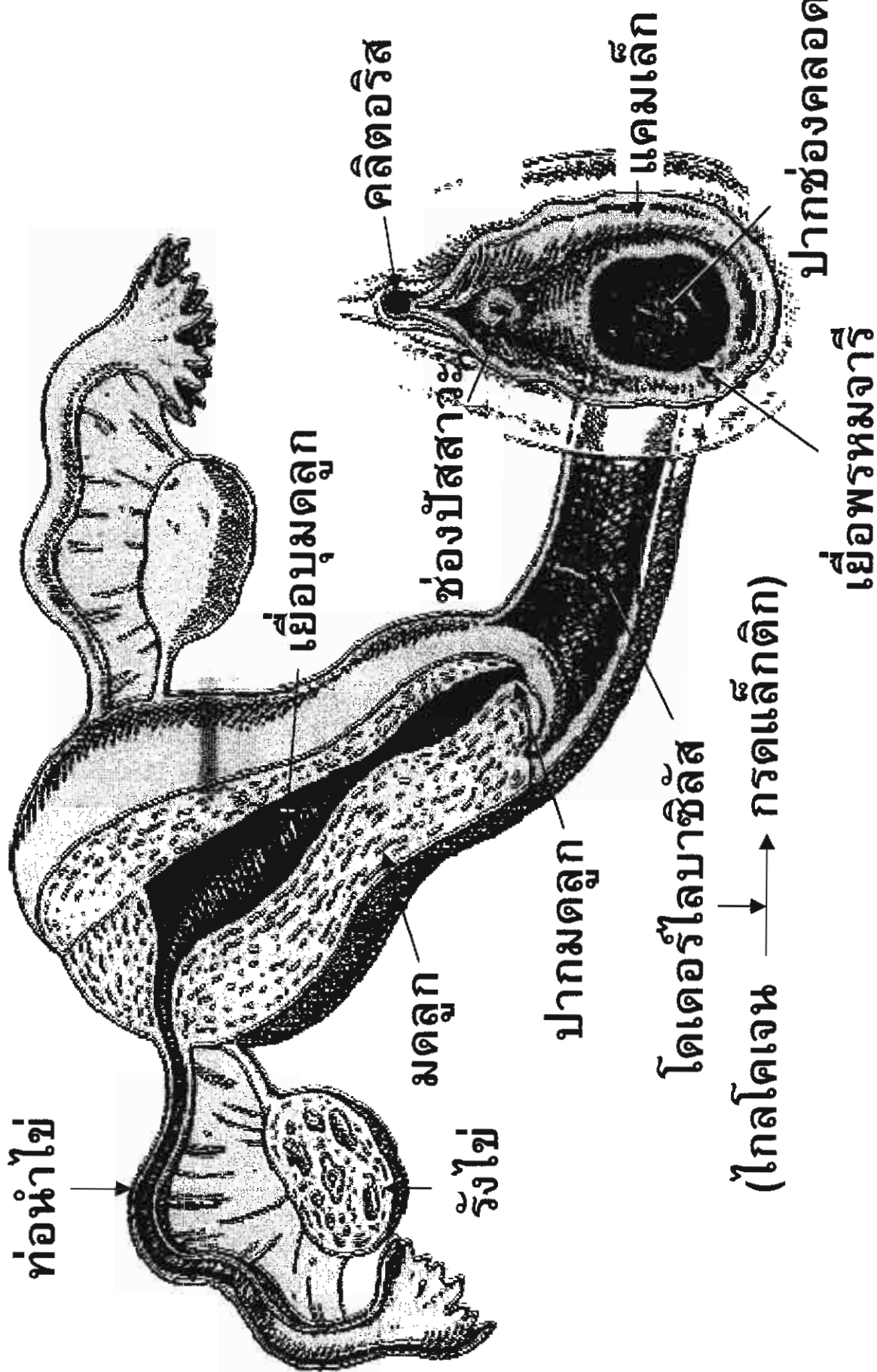


ชนิดไม่เปิด



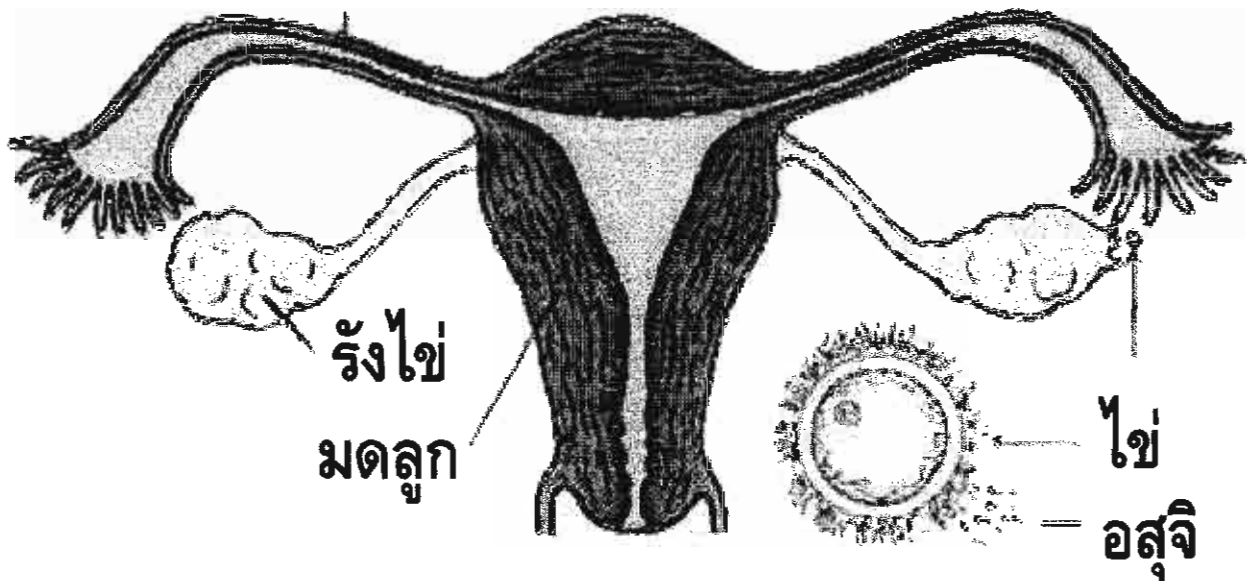
ชนิดเคยคลอดลูกแล้ว

อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี

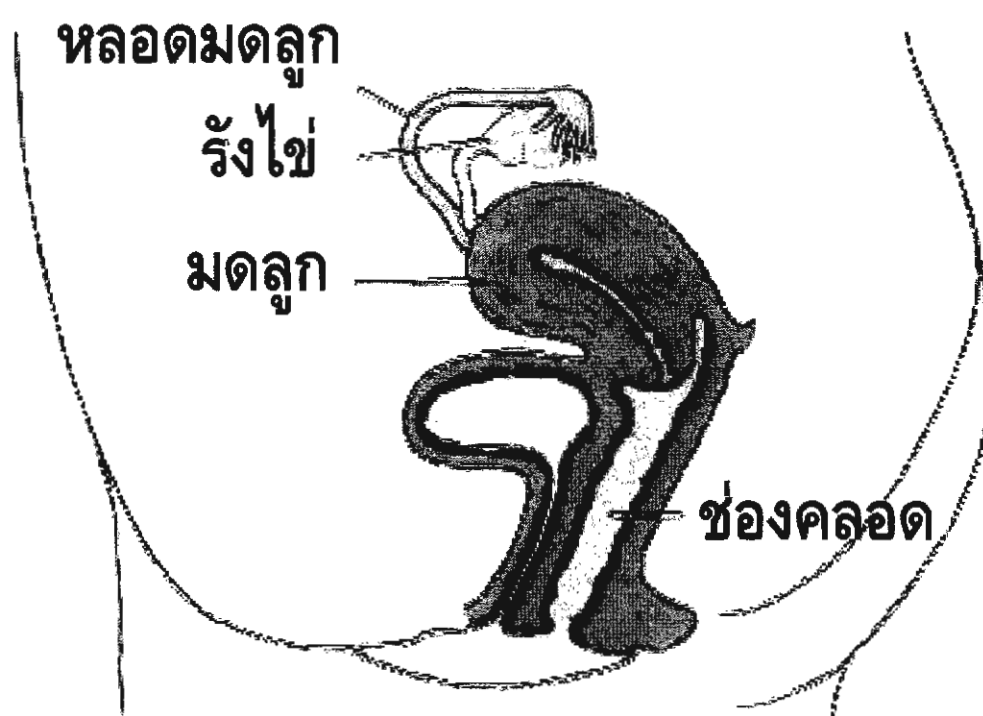


มดลูกและรังไข่ด้านตรง

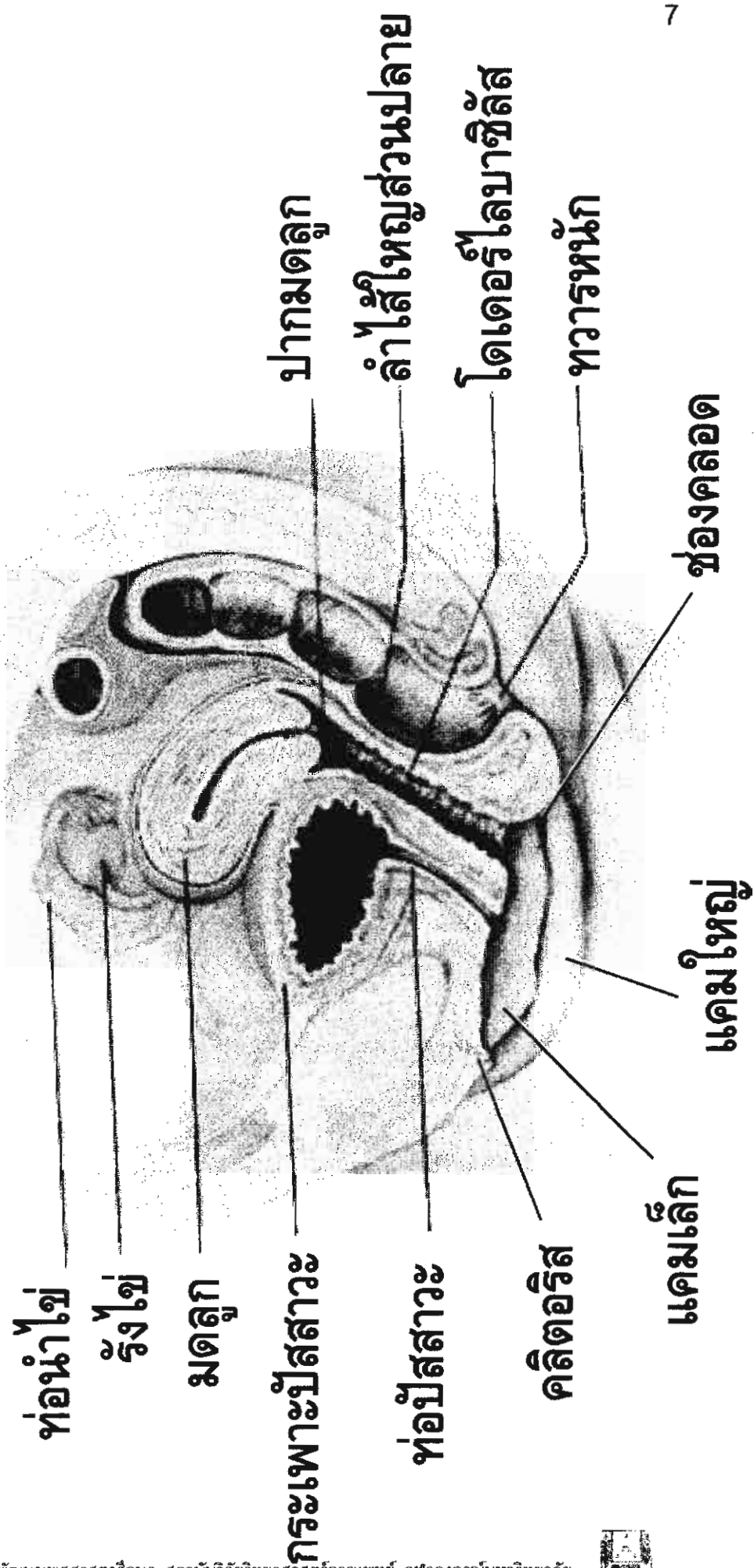
หลอดมดลูก



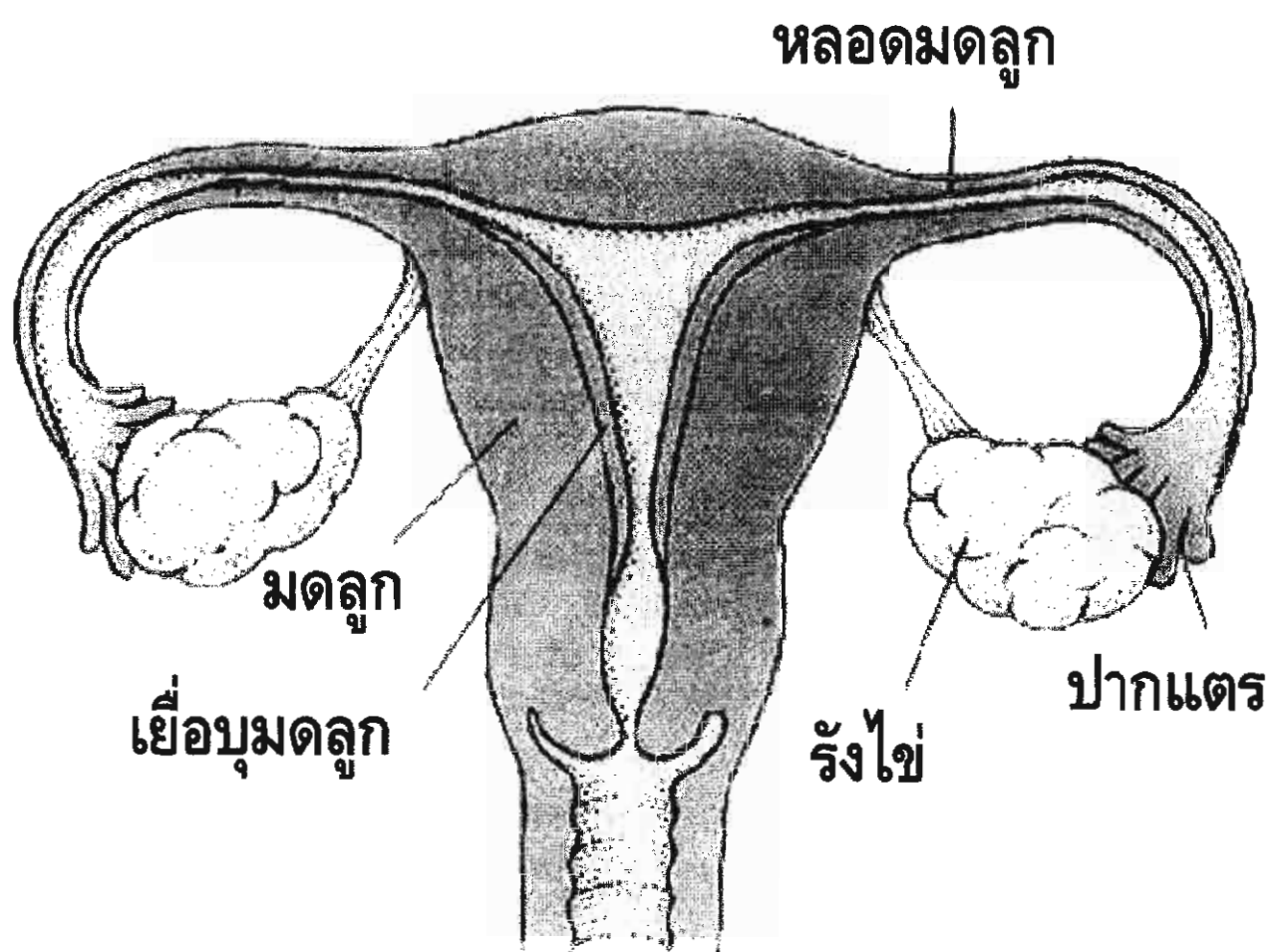
มดลูกและรังไข่ด้านข้าง



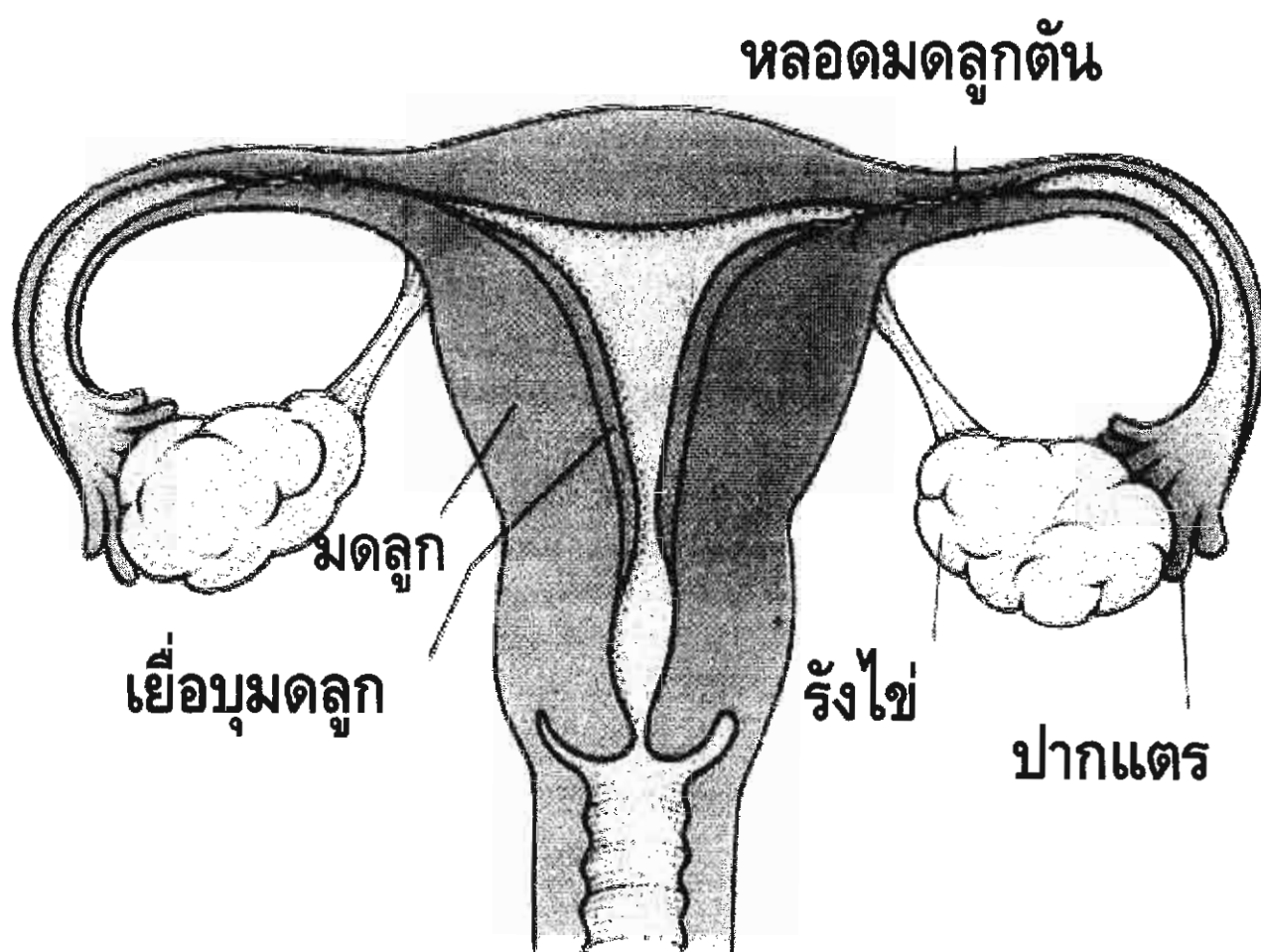
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและภายในของสตรี



หลอดมดลูกปกติ



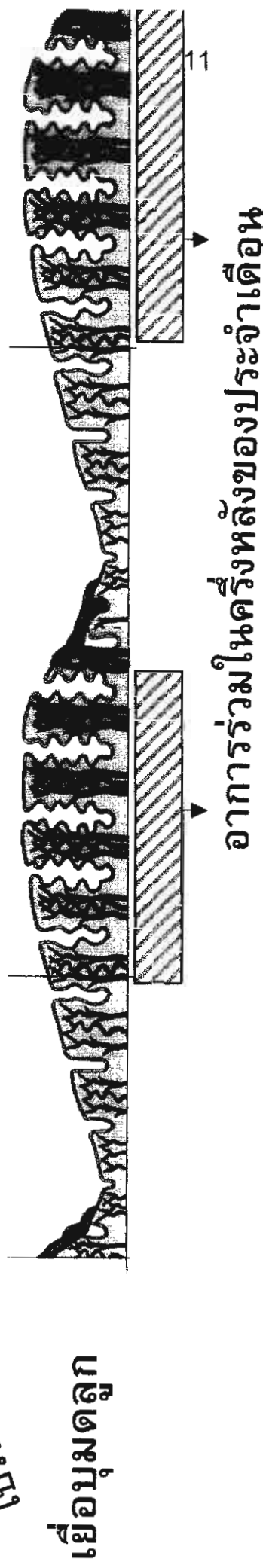
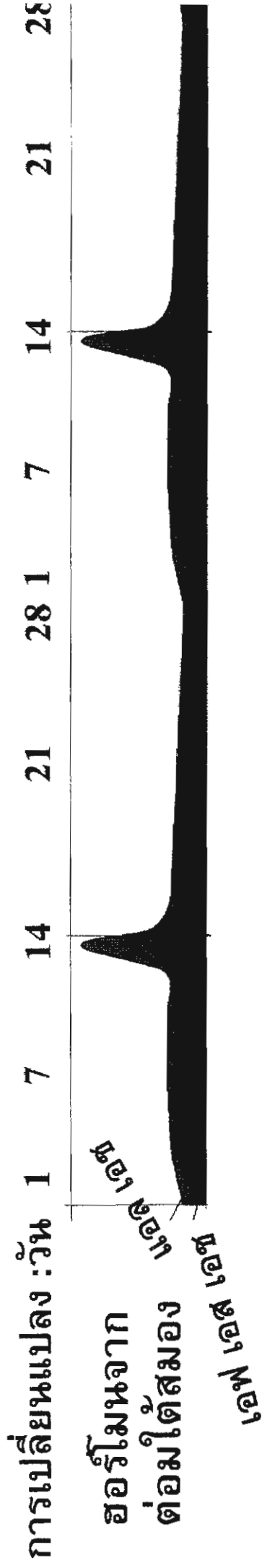
หลอดมดลูกตัน



การมีประจำเดือน

1. มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
2. เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้น
3. มีไข่ตกช่วงกลางของรอบเดือน
4. ระดับฮอร์โมนลดลง
5. เยื่อบุมดลูกฝ่อ และลอกหลุดออกมา
6. มีเลือดประจำเดือนออกมา

รอบประจำเดือน

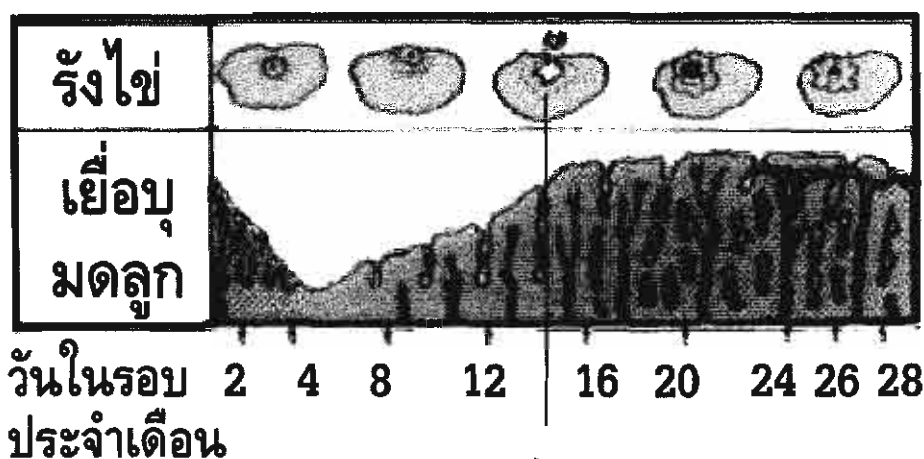
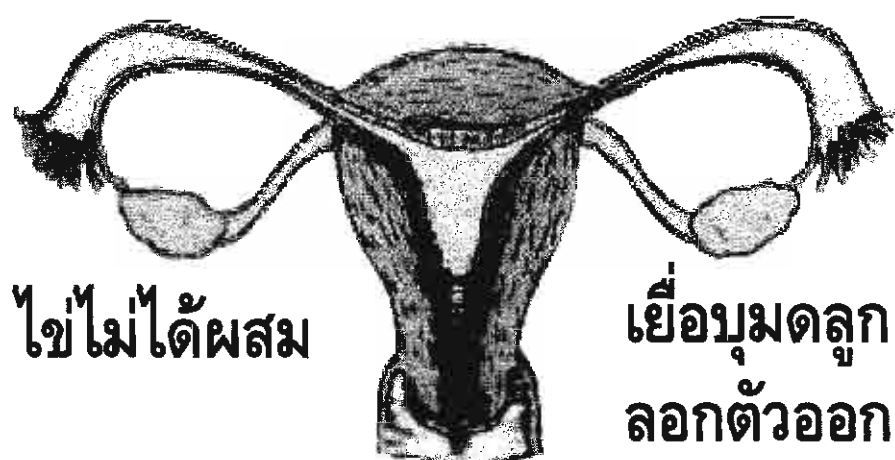
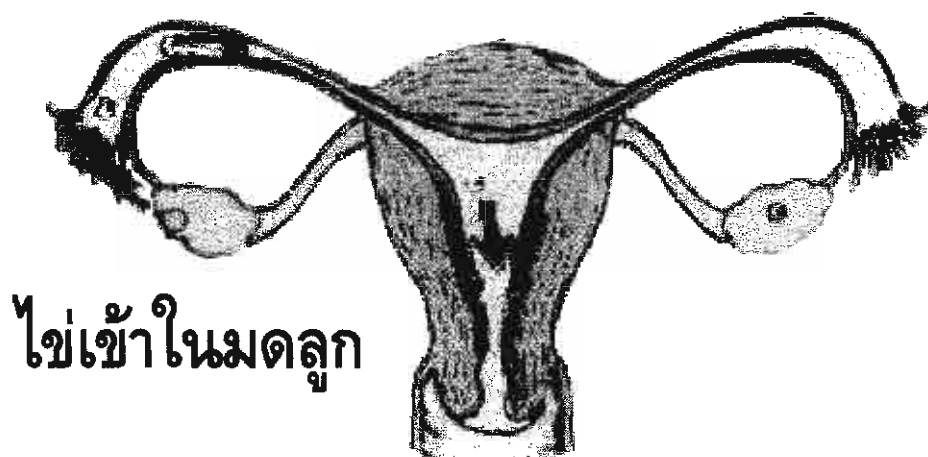


ประจำเดือนปกติ

1. มีประจำเดือนมาทุก 28 ± 7 วัน
2. มีเลือดออกมา 3 - 5 วัน ไม่ควรน้อยกว่า 1 วัน และไม่ควรเกิน 7 วัน
3. อาจมีอาการปวดท้องบ้างในวันแรก และวันที่สองที่มีเลือดประจำเดือนมา
4. ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนรุนแรง หรือปวดเรื้อรัง และเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ควรจะปรึกษาแพทย์



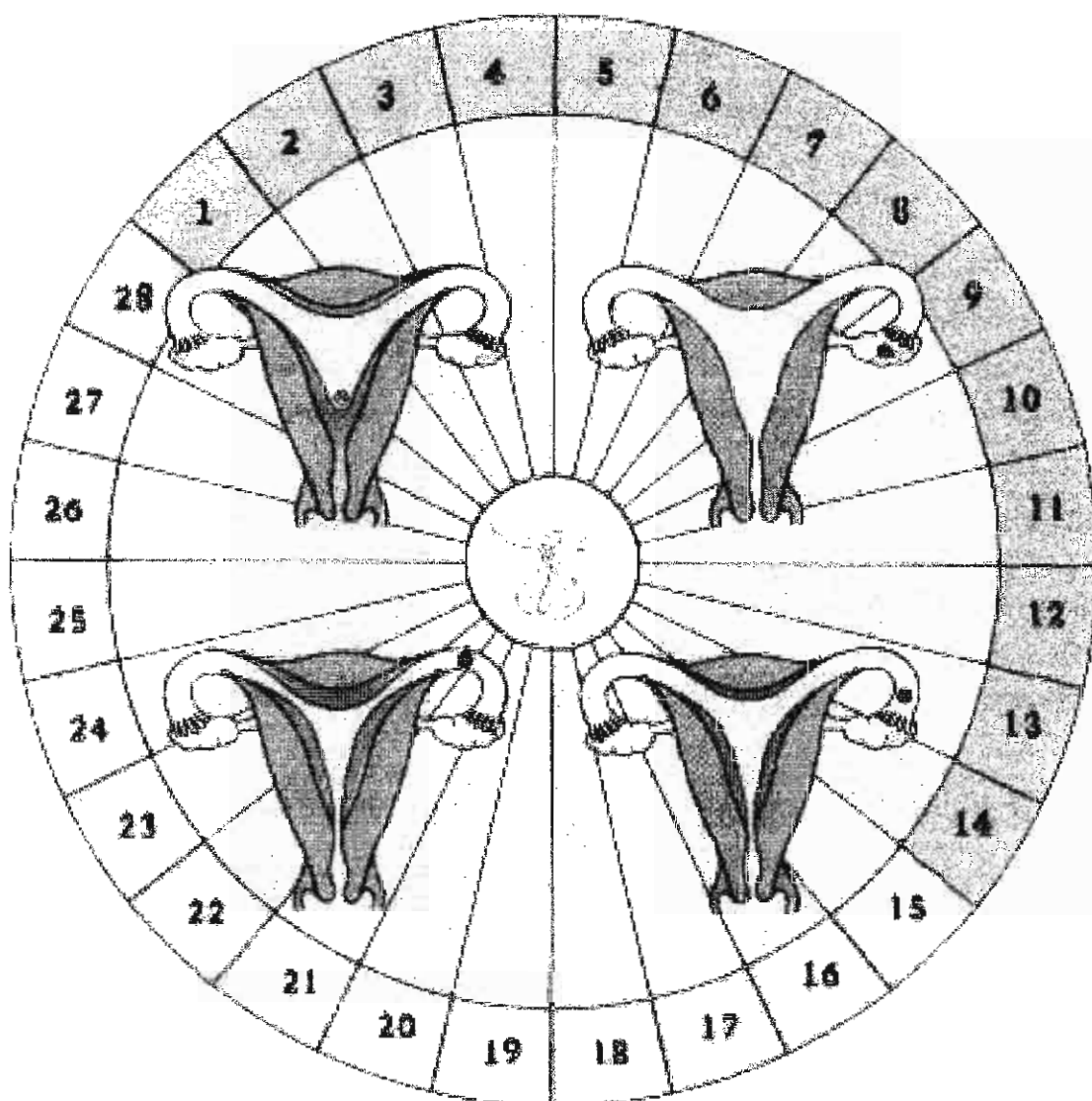
รอบประจำเดือน



วันที่มีไข่ตก
(มีการตกไข่)



รอบประจำเดือน



อาการต่าง ๆ ก่อนมีประจำเดือน

อาการปวด

- * ปวดท้องน้อย
- * ปวดตามกล้ามเนื้อ
- * ปวดหลัง
- * ปวดหน่วงที่อวัยวะเพศ
- * ปวดสะโพก
- * ปวดระบมหน้าท้อง

อาการคั่งของน้ำ

- * เจ็บตึงเต้านม
- * ท้องโต
- * บวมตามมือ/เท้า
- * ขาหนัก
- * น้ำหนักเพิ่ม



อาการภูมิแพ้

- * คัดจมูก
- * คันตามตัว
- * หอบหืด
- * ตาแดง
- * ลมพิษขึ้น

อาการทางระบบทางเดินอาหาร

- * อยากกินอาหารน้อยลง/มากขึ้น
- * ท้องผูก
- * ท้องเดิน
- * ท้องอืด/แน่นท้อง
- * อยากอาหารรสจัด

อาการทางกล้ามเนื้อ

- * เหนื่อยง่าย
- * นอนไม่หลับ
- * ง่วงนอนมากขึ้น
- * อ่อนเพลีย



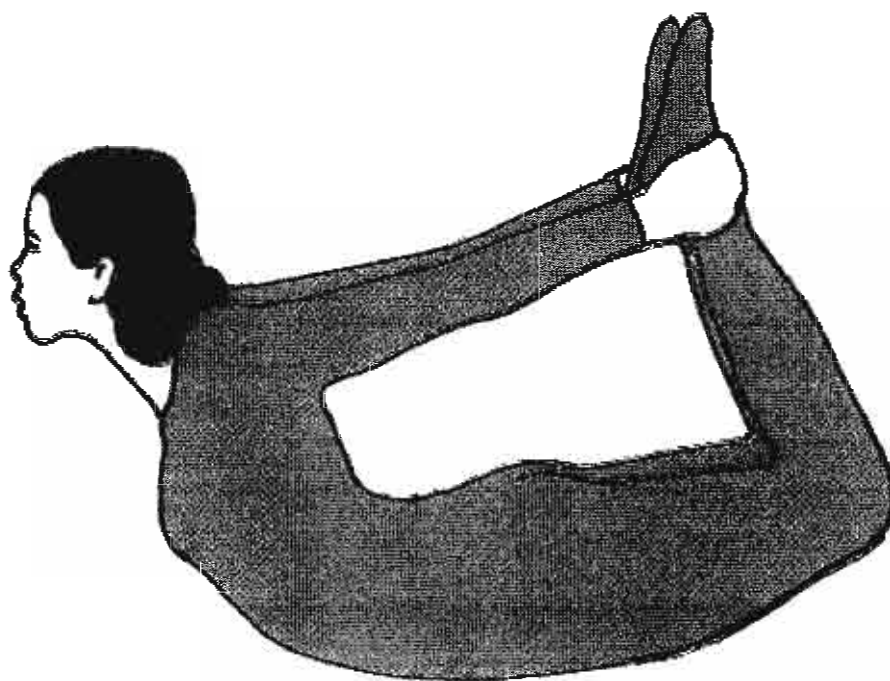
วิธีบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน และอาการปวดประจำเดือน

- * ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- * พักผ่อน หรือนอนให้เพียงพอ
- * หลีกเลี่ยงความเครียดในการทำงาน
- * ลดอาหารเค็ม
- * รับประทานผักและผลไม้เพื่อเพิ่มวิตามิน
- * เสริมอาหารด้วยวิตามินโดยเฉพาะกลุ่ม
วิตามิน B



การออกกำลังกาย

การบริหารร่างกายแบบโยคะ



ท่านี้

ประโยชน์

- * ช่วยแก้กล้ามเนื้อส่วนหลัง และกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้องแข็งแรง
- * บรรเทาอาการเจ็บปวดก่อนมีประจำเดือน และอาการปวดประจำเดือน
- * บรรเทาอาการเครียดก่อนมีประจำเดือน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ชั้น 3 อาคาร เอส เอ็ม เวิลด์

เลขที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน กรุงเทพมหานคร 10

เลขที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน กรุงเทพมหานคร 10

โทร 298-0455 โทรสาร 298-0476

Home page : <http://www.trf.or.th>

E-mail : trf-info@trf.or.th



ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ท่างู

ประโยชน์

- * ทำให้กระดูกสันหลังและประสาทบริเวณ
กระดูกสันหลังแข็งแรงขึ้น
- * ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเอว และหน้าท้อง
แข็งแรง

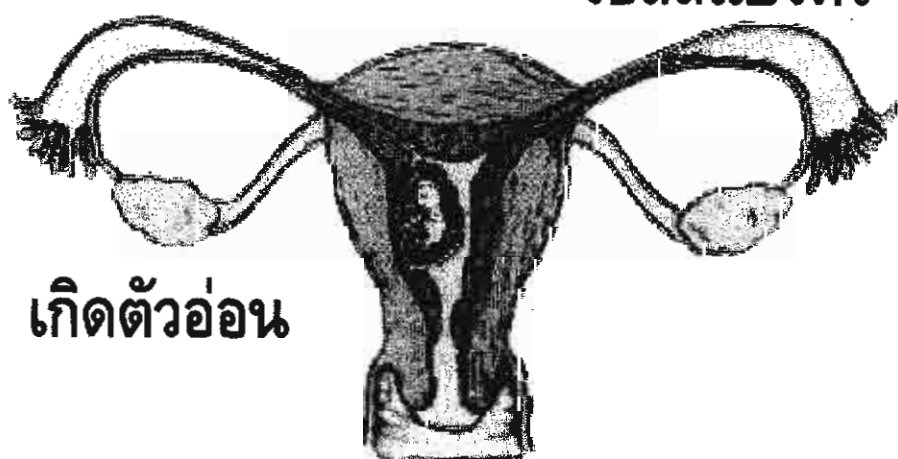
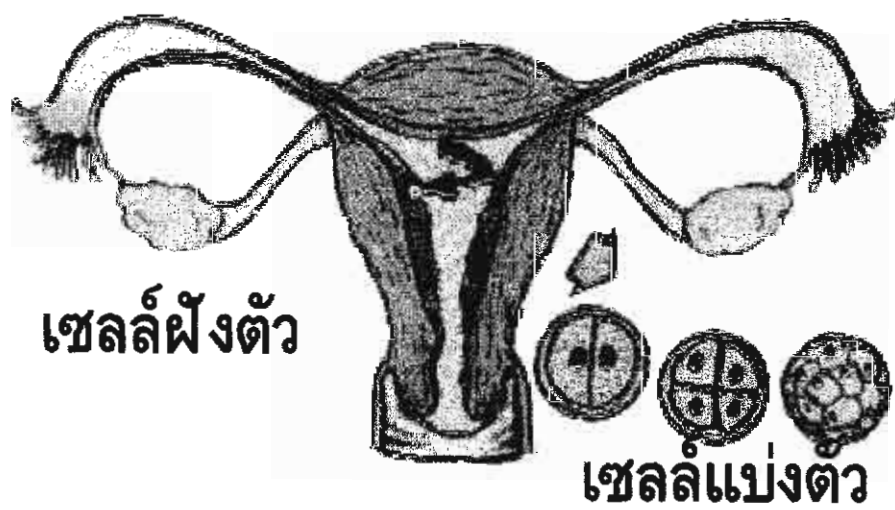
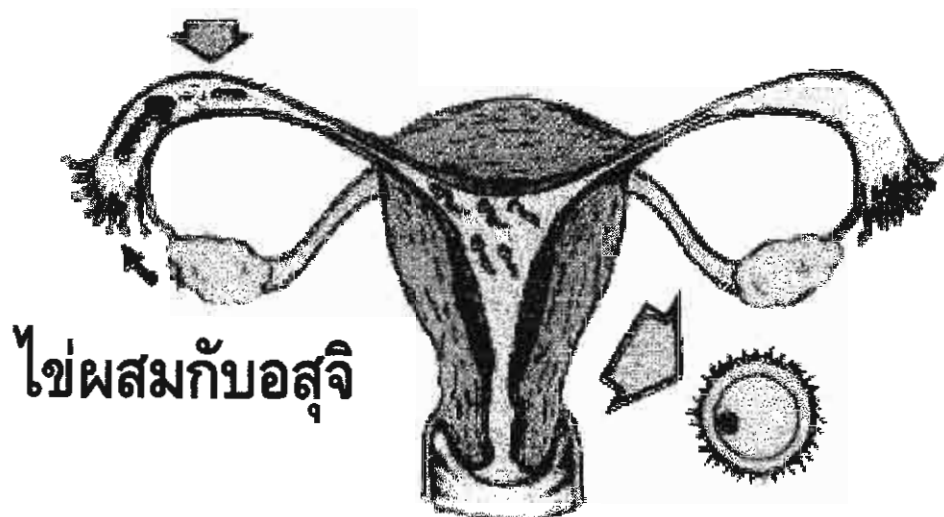


การตั้งครรภ์

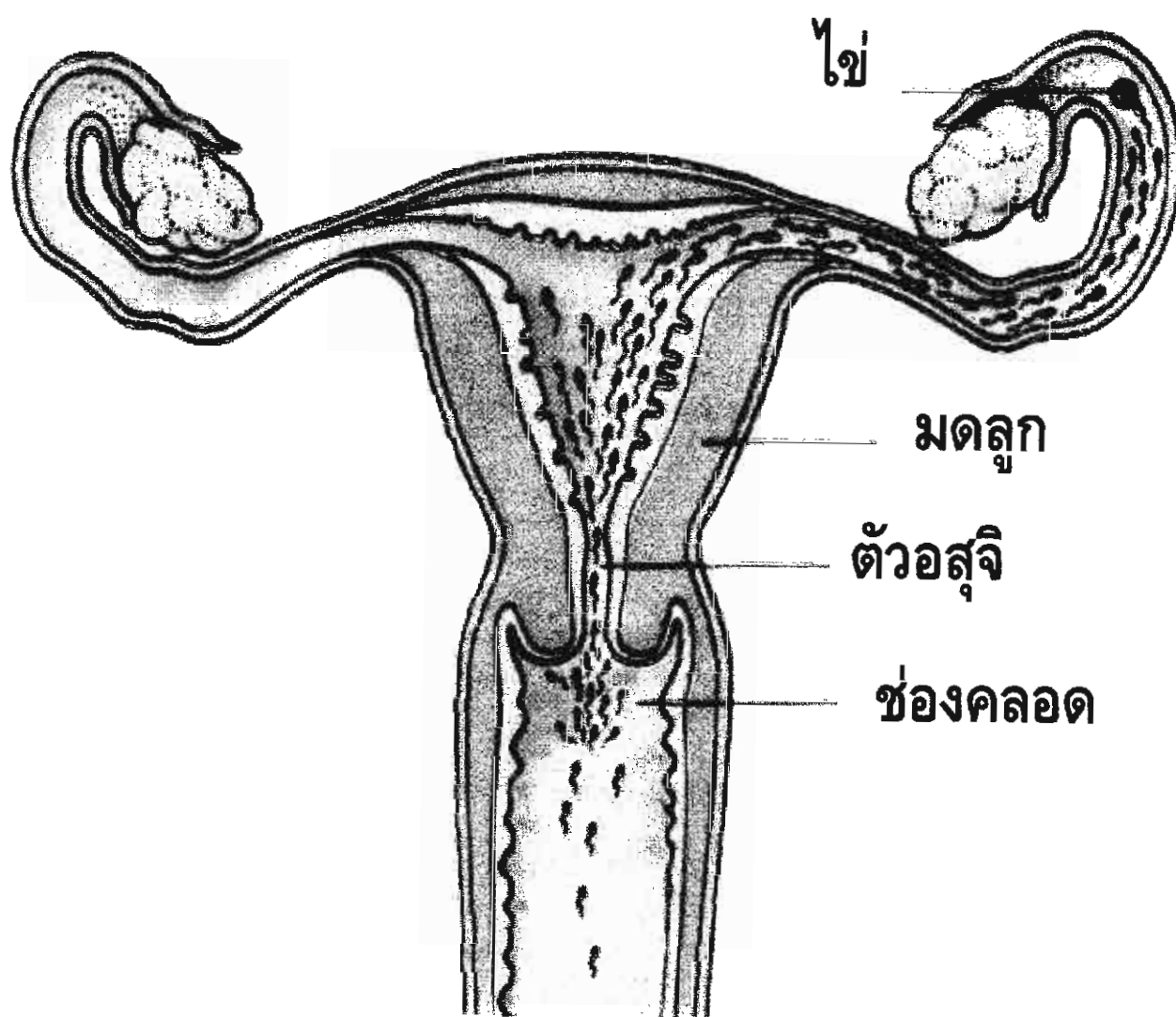
1. มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
2. เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้น
3. มีไข่ตกช่วงกลางของรอบเดือน
4. มีตัวอสุจิจากฝ่ายชายเข้ามาผสมกับไข่
5. ไข่ที่ผสมแล้วไปฝังตัวที่โพรงมดลูก
6. มีรกที่โพรงมดลูก มีสายสะดือติดต่อระหว่างทารกกับรก มีถุงน้ำคร่ำหุ้มตัวทารกไว้
7. ทารกอยู่ในครรภ์ 280 วัน จึงถึงกำหนดคลอด



ปฏิกิริยา

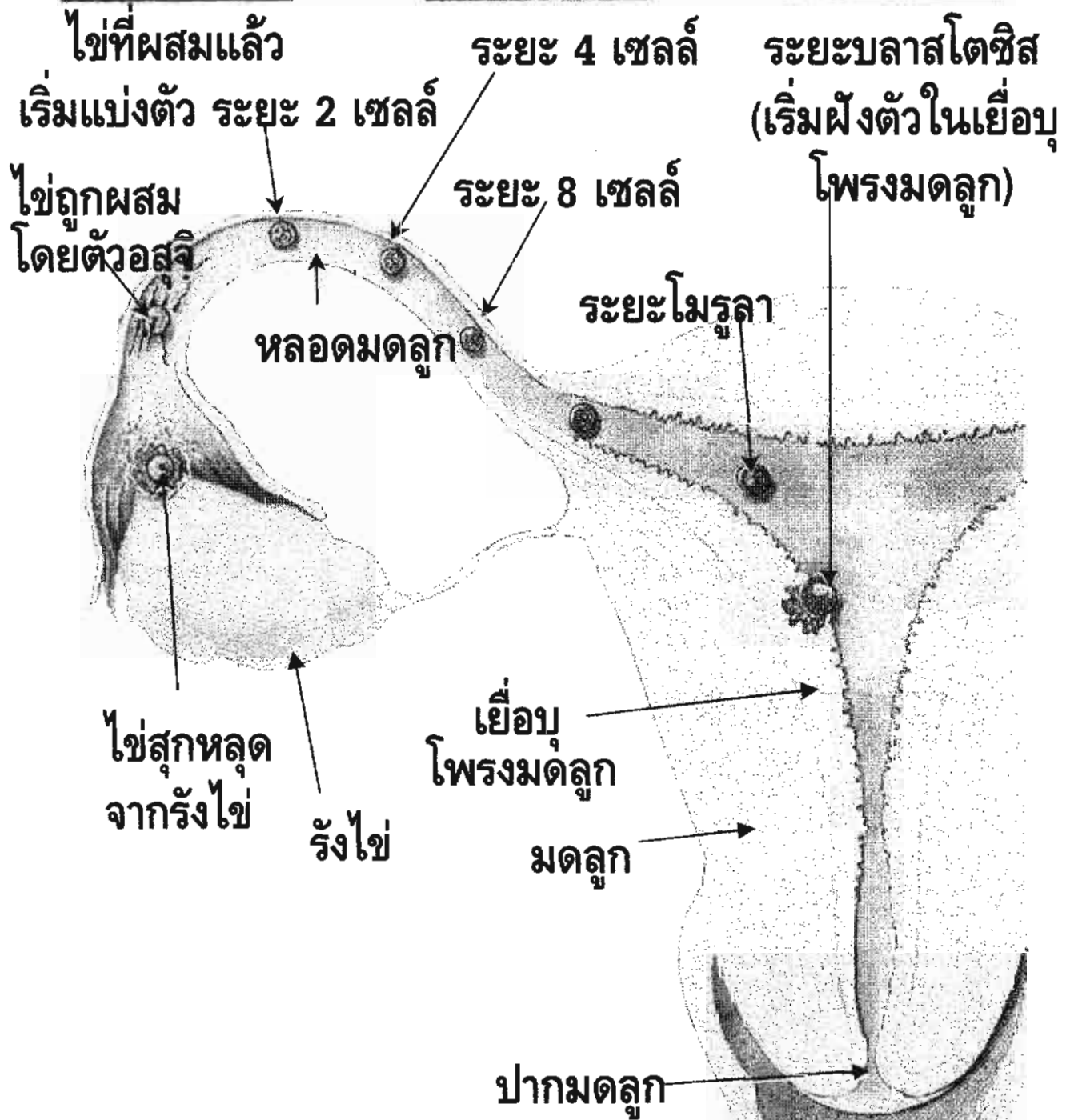


อสุจิเข้าผสมกับไข่

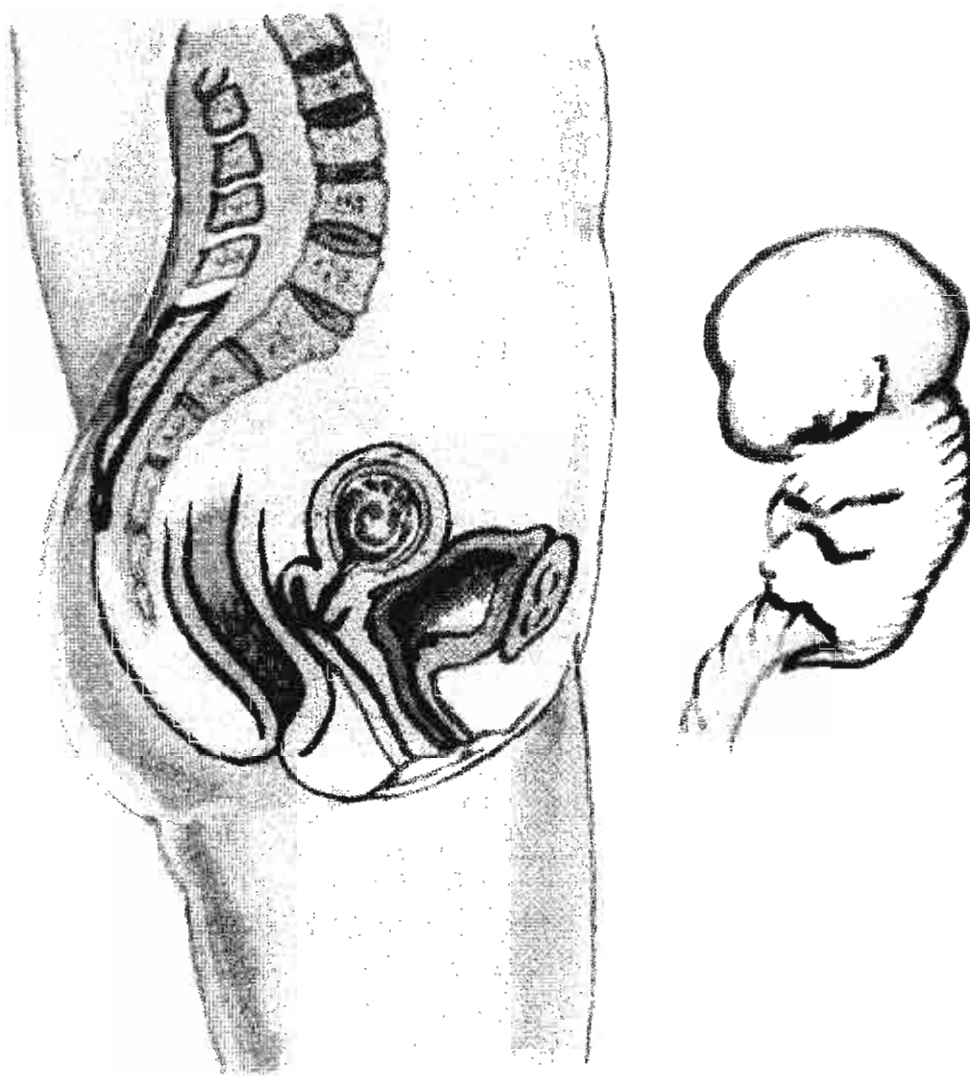


การเดินทางของไข่ที่ผสมแล้ว

24

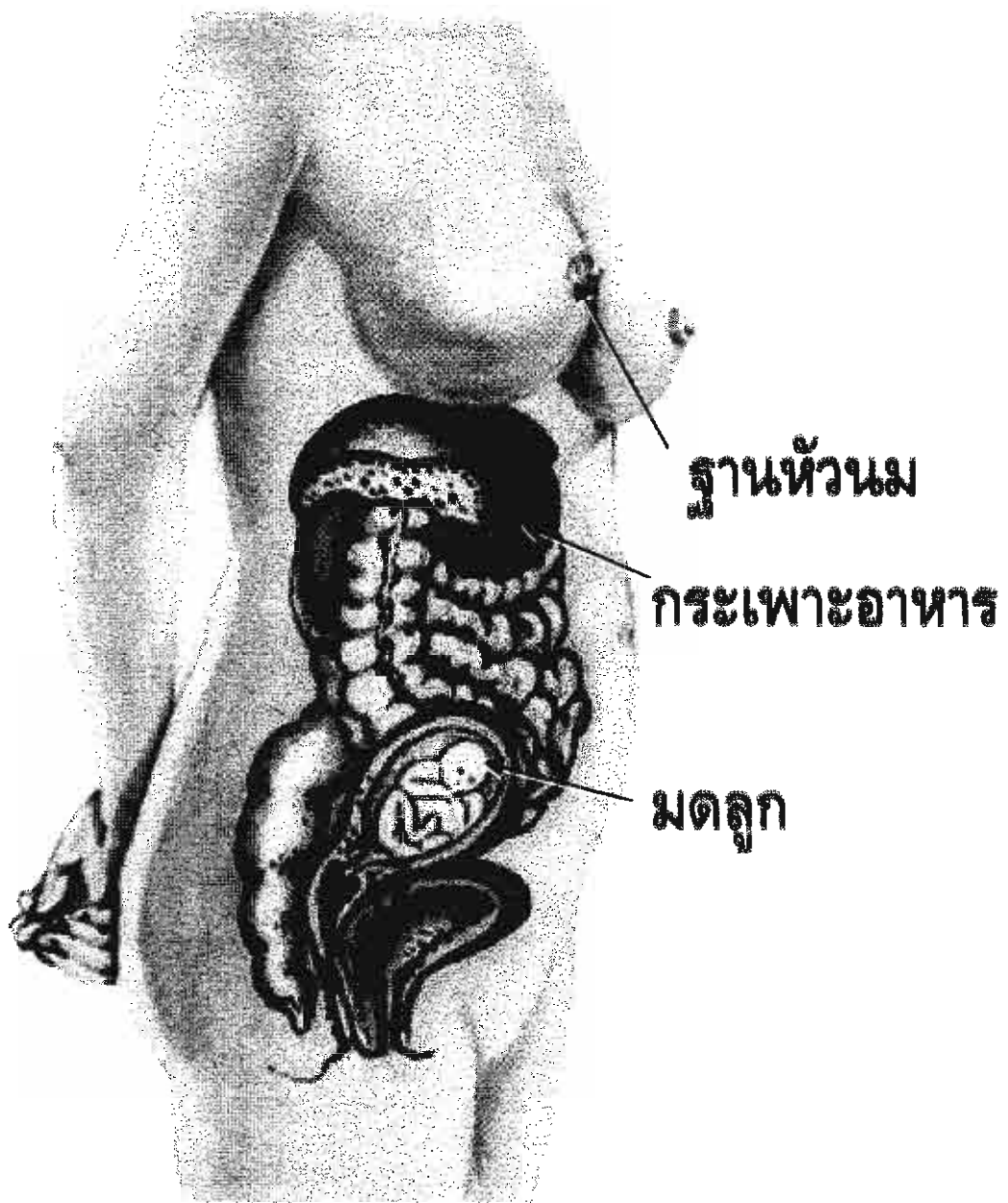


ครรภ์ในระยะ 6 สัปดาห์



ตัวอ่อนจะเริ่มสร้างกระดูกสันหลัง

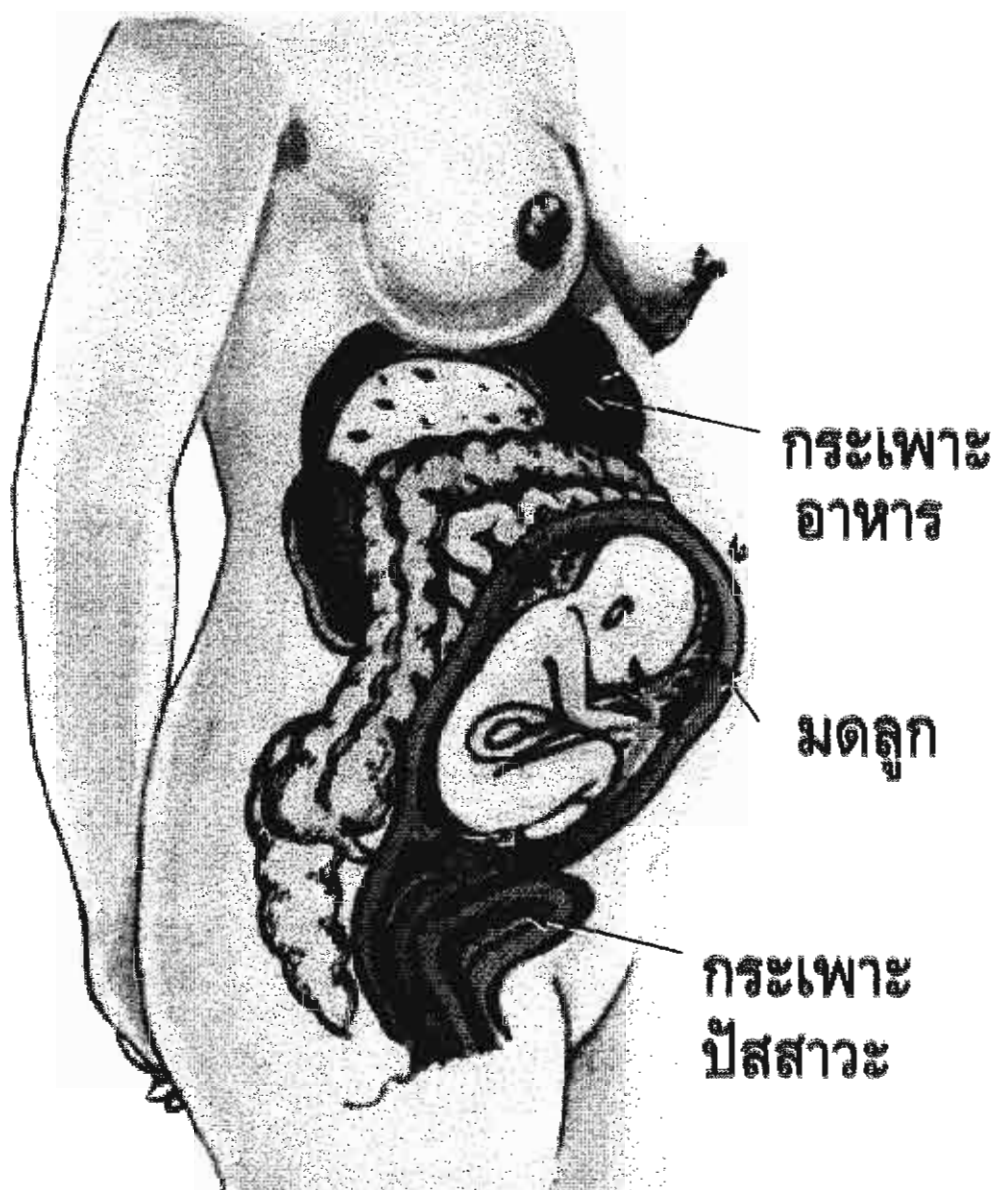
ครรภ์ในระยะ 3 เดือน



ตัวอ่อนจะเจริญเติบโตมาเป็นทารก อวัยวะภายในต่าง ๆ พัฒนาขึ้น มีสมอง ปอด หัวใจ ลำไส้



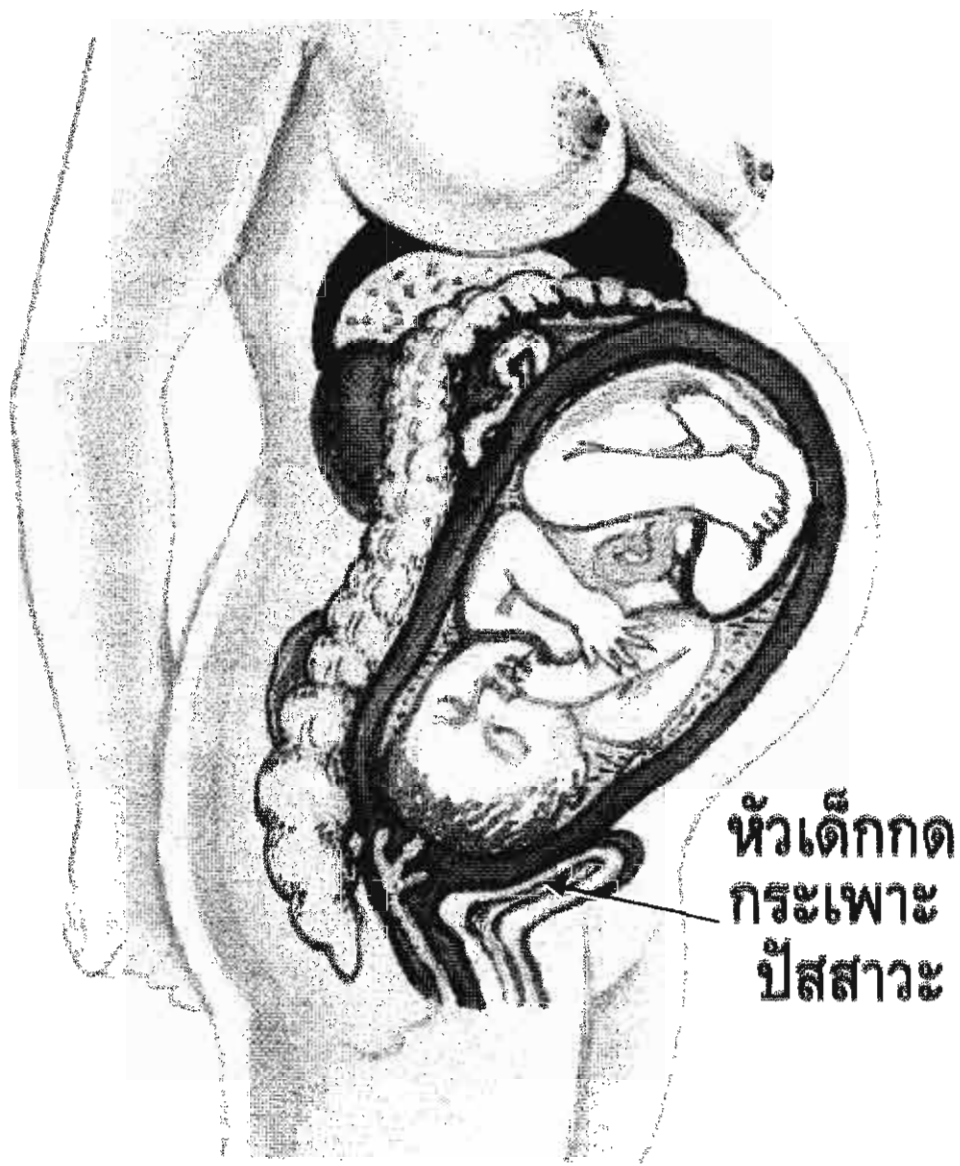
ครรภ์ในระยะ 6 เดือน



ทารกจะรับรู้ความรู้สึกจากภายนอกได้ ได้ยิน
เสียงต่าง ๆ เช่น เสียงเพลง เสียงพ่อแม่



ครรภ์ในระยะ 9 เดือน



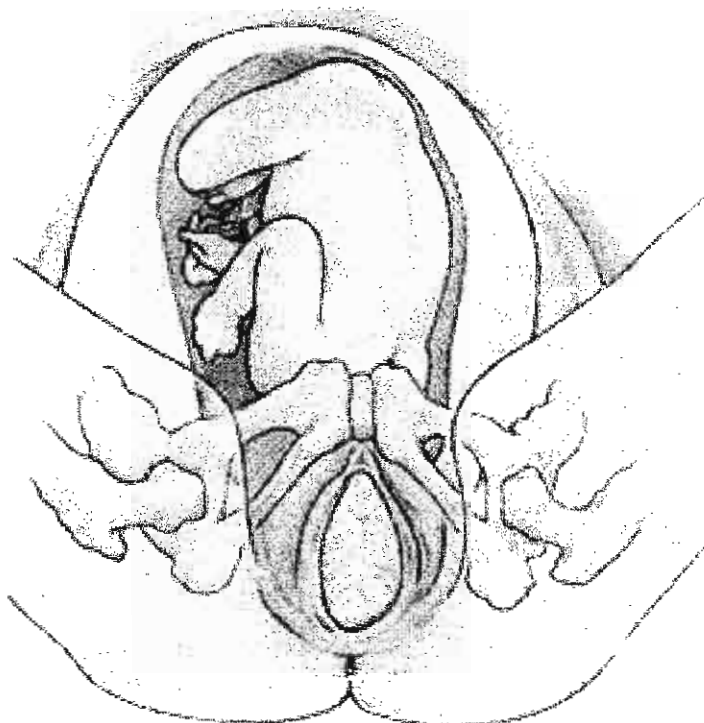
ทารกอยู่ในท่าเตรียมพร้อมจะคลอด ปกติ
จะมีหัวกลับลง



การคลอด

การคลอดแบ่งออกเป็น 3 ระยะ

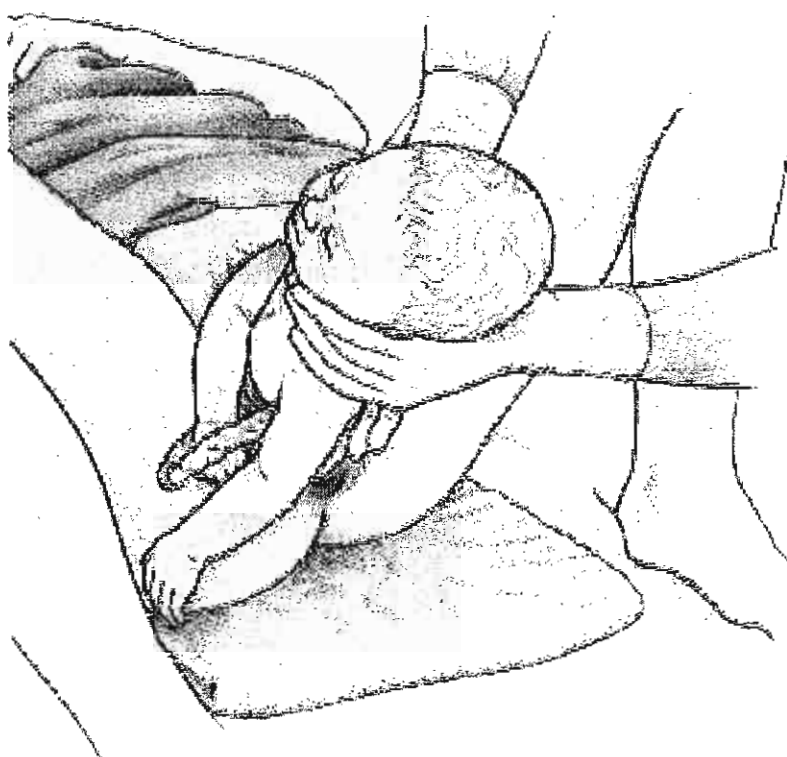
ระยะที่ 1 เป็นระยะปากมดลูกเริ่มเปิด จนถึงปากมดลูกเปิดหมด



ท้องแรกใช้เวลา 12 - 16 ชั่วโมง

มารดาที่เคยผ่านการคลอดมาแล้วใช้เวลา 6-12 ชั่วโมง

**ระยะที่ 2 ระยะเบ่งคลอด เริ่มตั้งแต่ปากมดลูก
เปิดหมด จนถึงทารกคลอดออกมา**

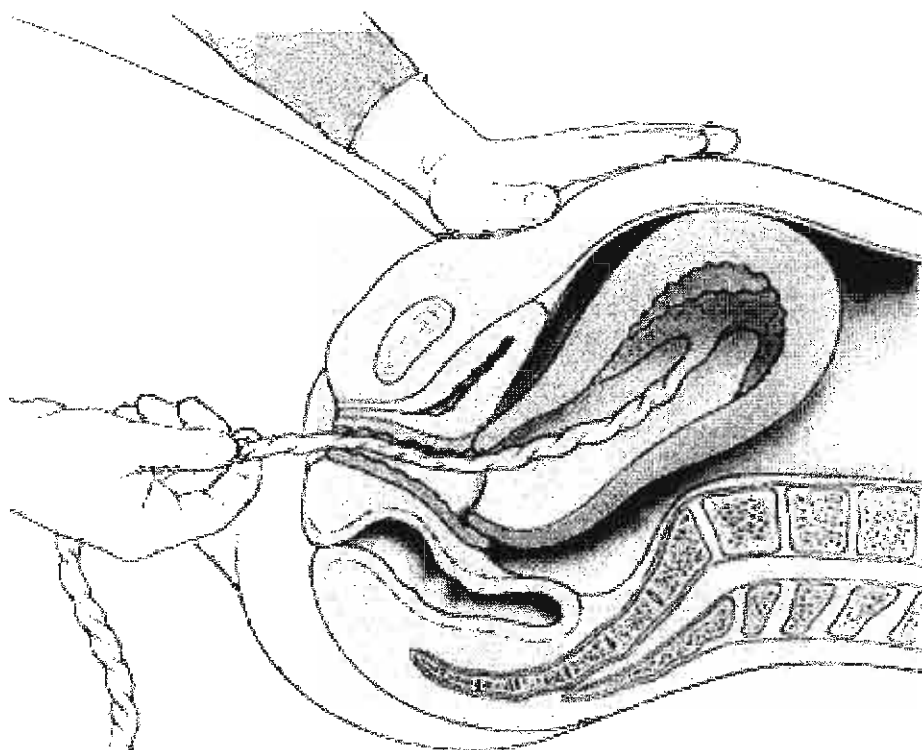


ท้องแรกใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมง

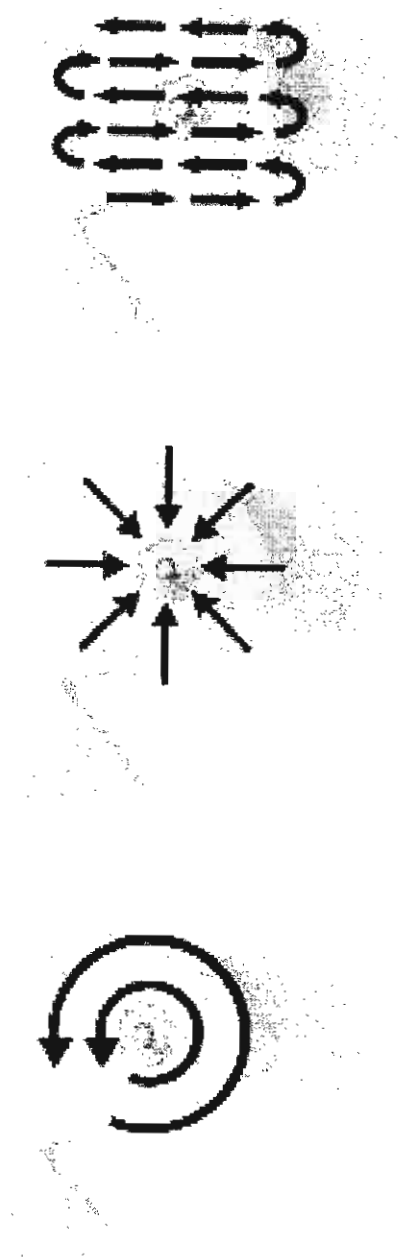
ท้องหลังใช้เวลา 30 นาที - 1 ชม.

ระยะที่ 3 ระยะคลอดรก

เริ่มตั้งแต่ทารกคลอดออกมา จนถึงรกคลอด
ออกหมด ใช้เวลาประมาณ 5 - 15 นาที



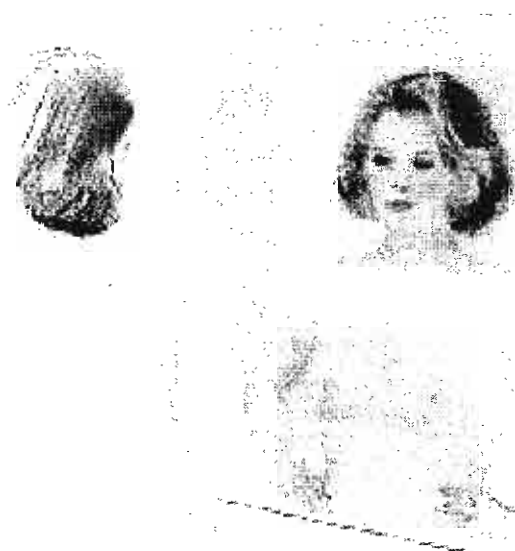
การตรวจเต้านมด้วยตนเอง



สังเกตการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และลักษณะของเต้านม



1. ยื่นหน้ากระจก

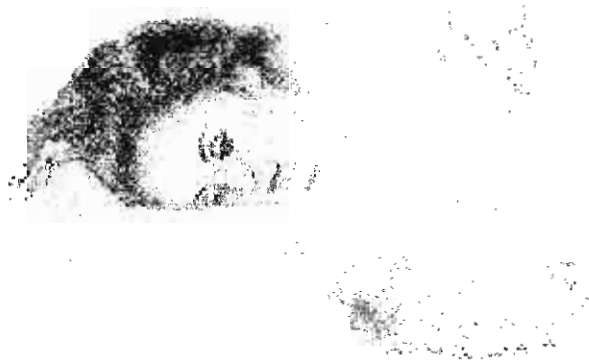


ตรวจหาสิ่งผิดปกติภายในเต้านม

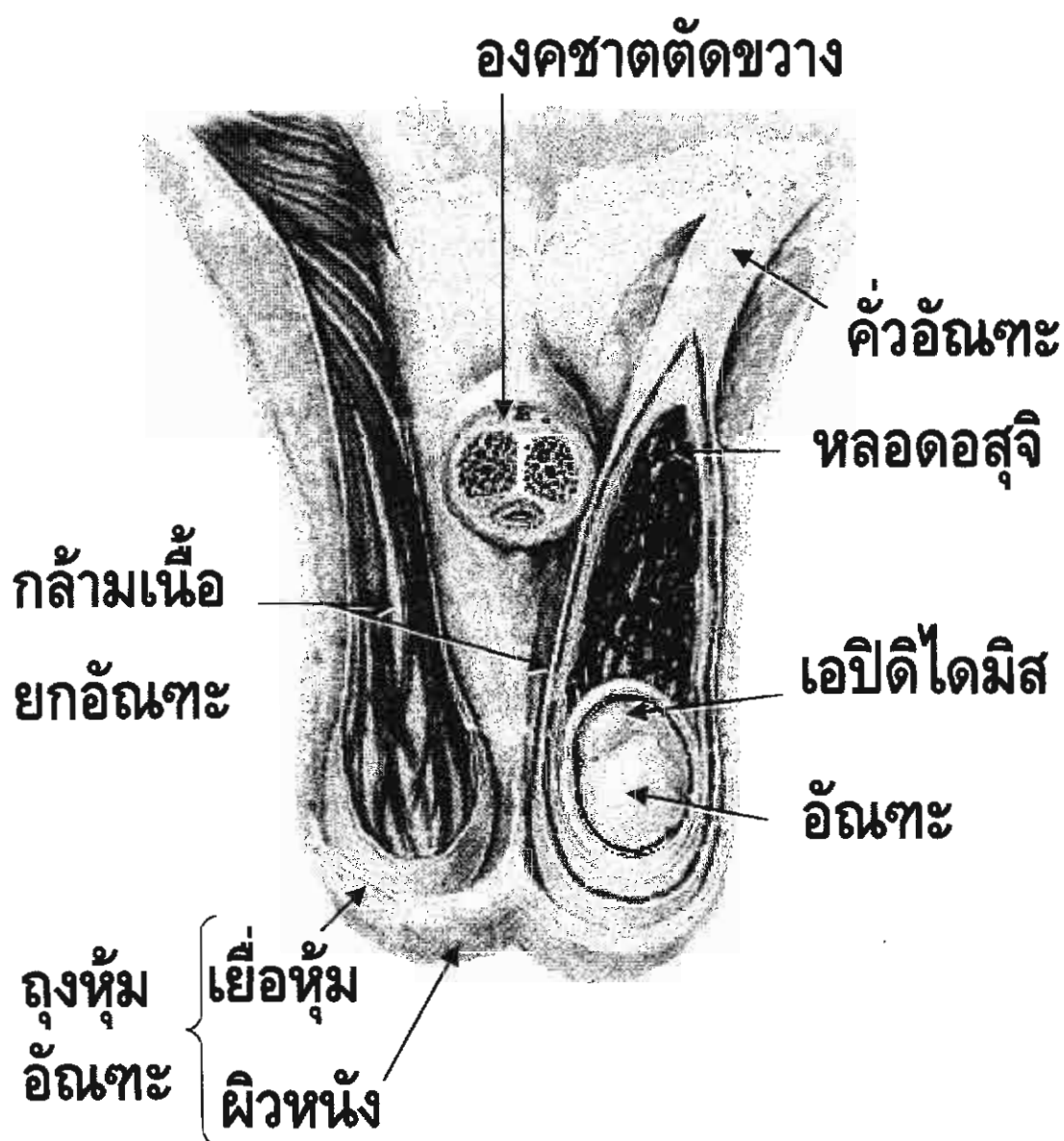
2. ขณะอาบน้ำ



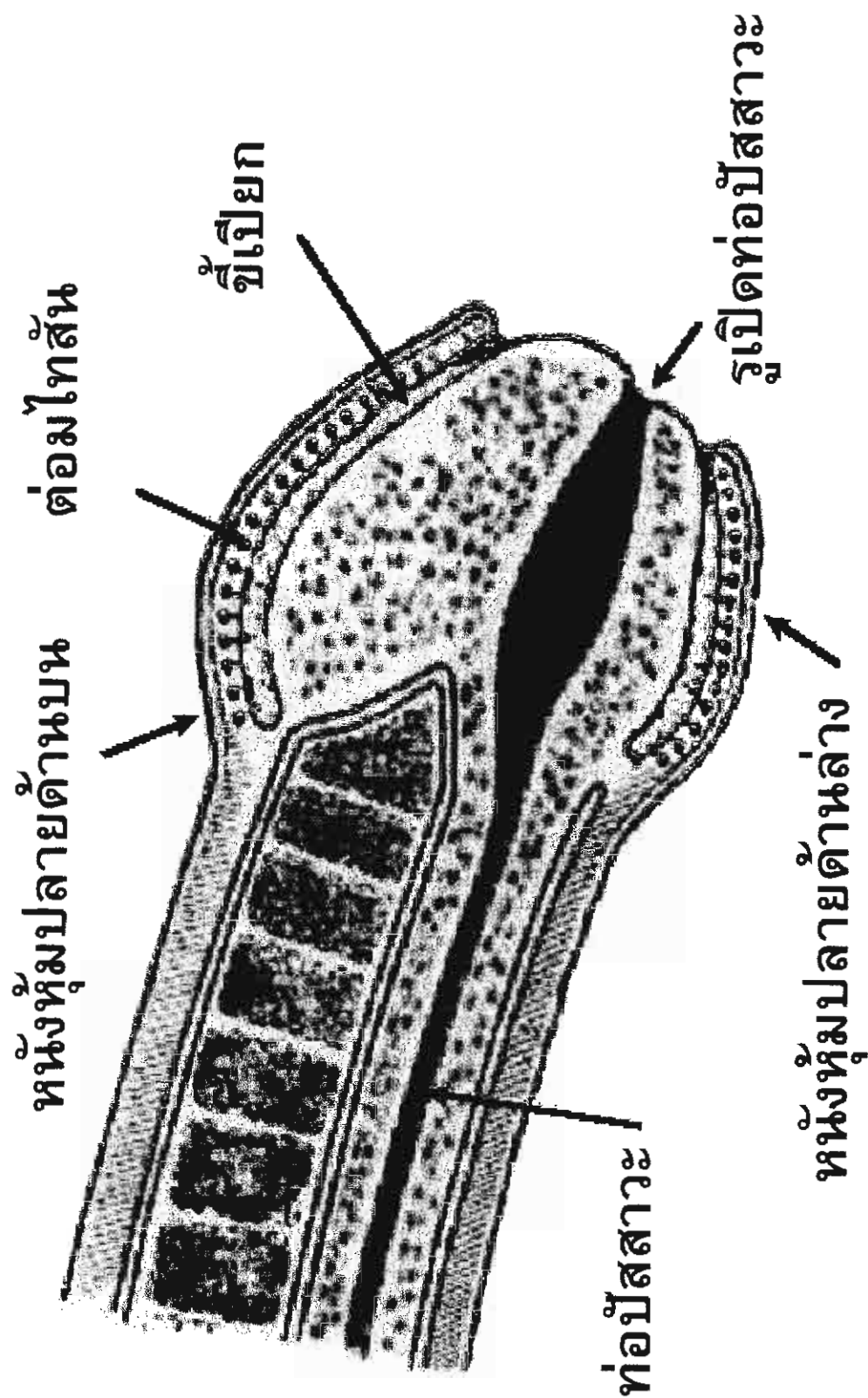
3. นอนราบ



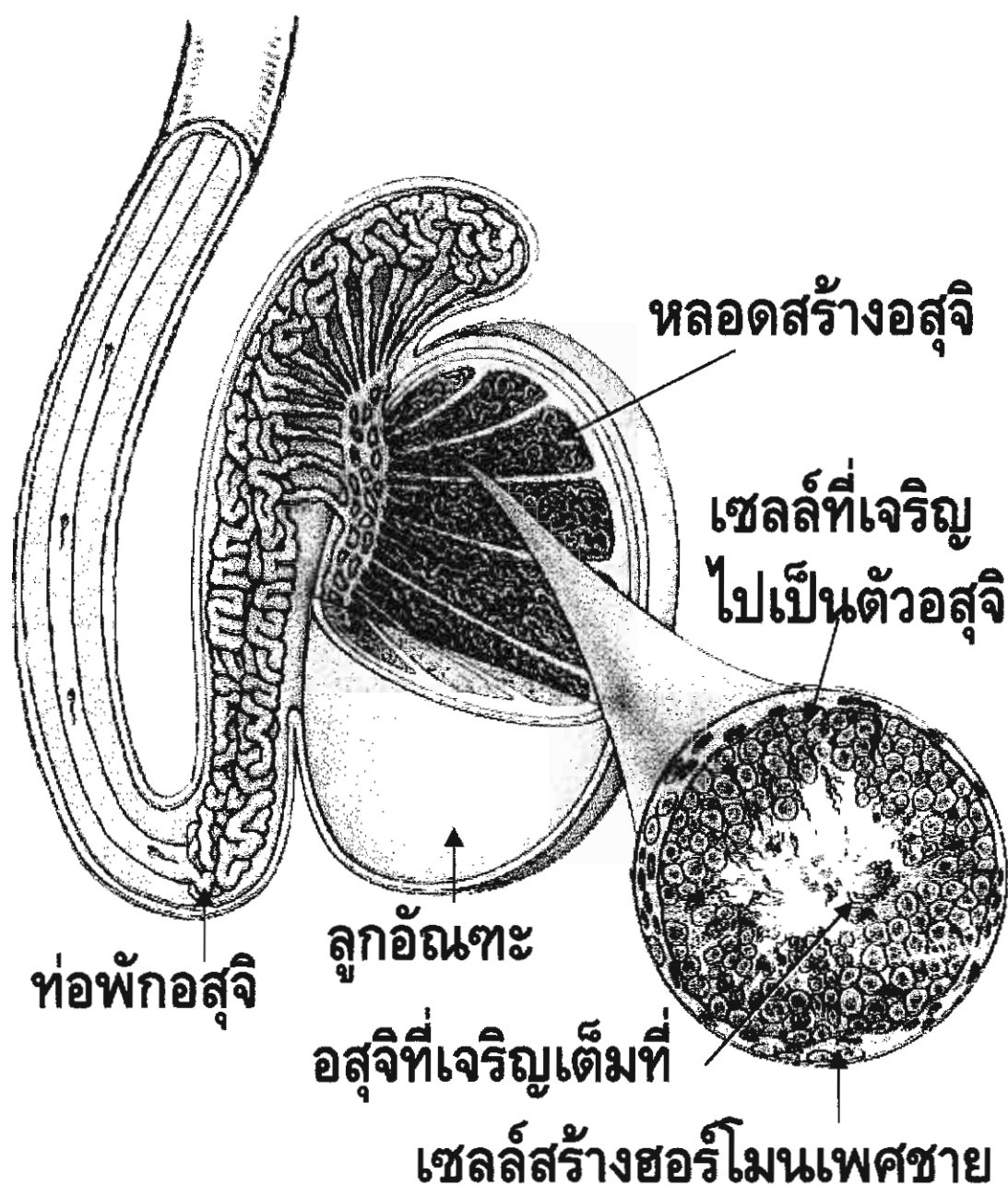
อวัยวะเพศภายนอกของชาย



องศาตส่วนหัว

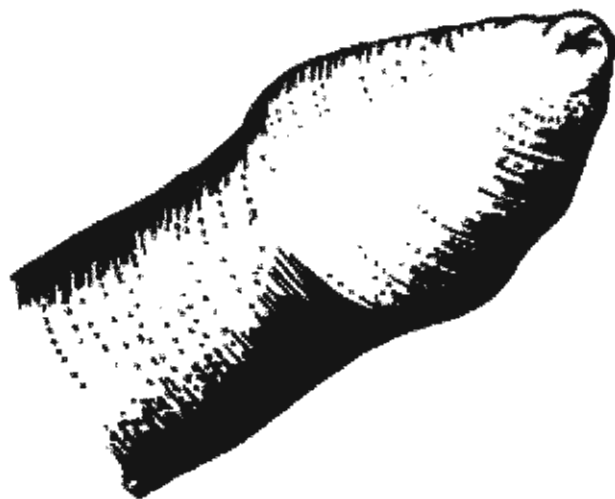


การสร้างอสุจิ



ตัวอสุจิสร้างจากการแบ่งตัวของเซลล์
ในหลอดสร้างอสุจิ และเจริญไปเป็นอสุจิ
เก็บไว้ที่ท่อพักอสุจิ

การขลิบอวัยวะเพศชาย



ลักษณะขององคชาติ
ที่ไม่ได้ทำขลิบ

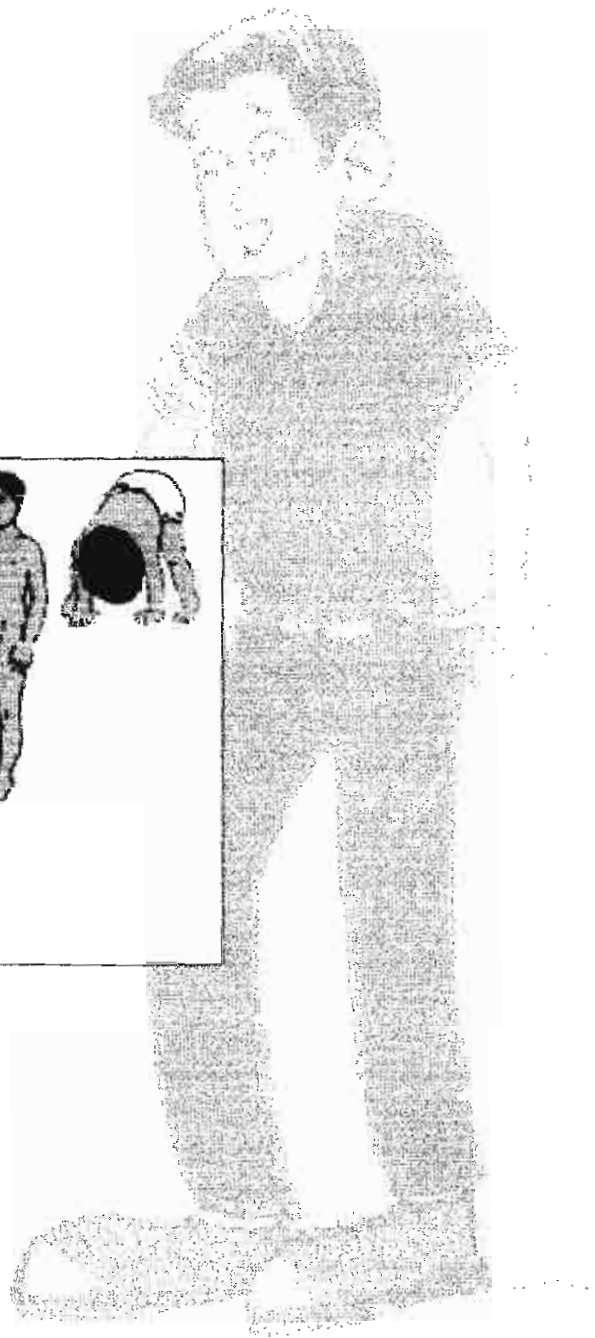
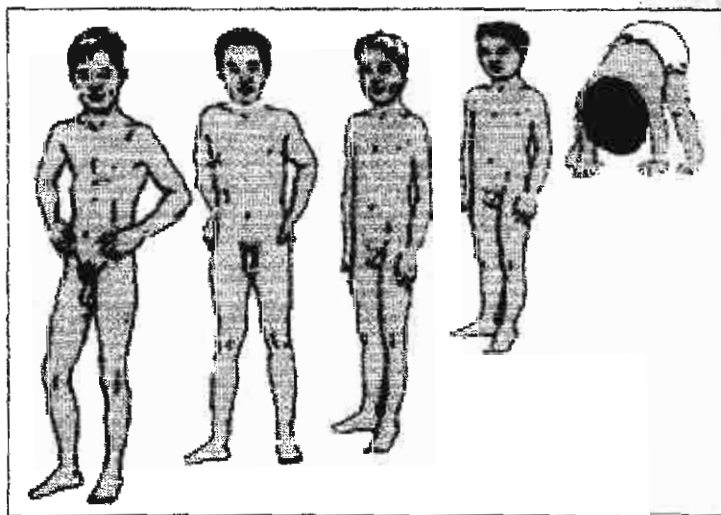


ลักษณะขององคชาติ
ที่ได้รับการทำขลิบ

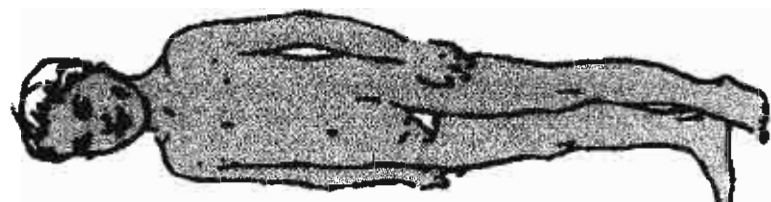
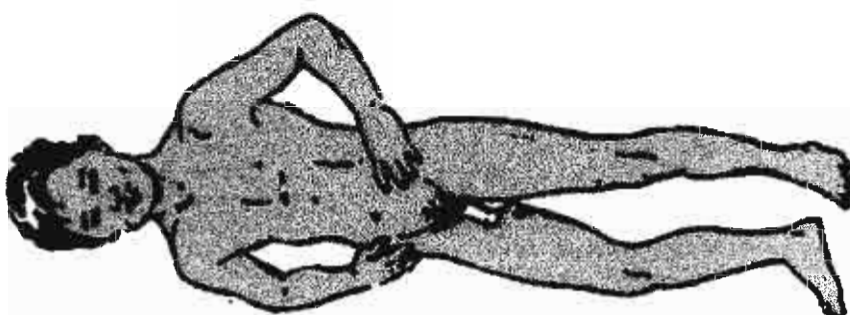
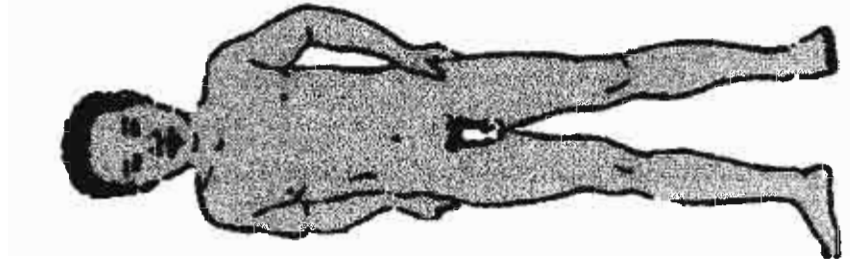
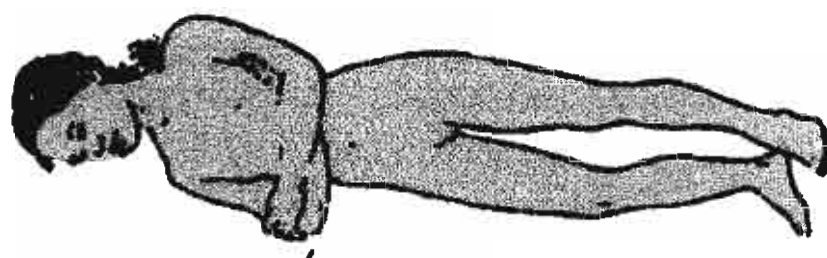
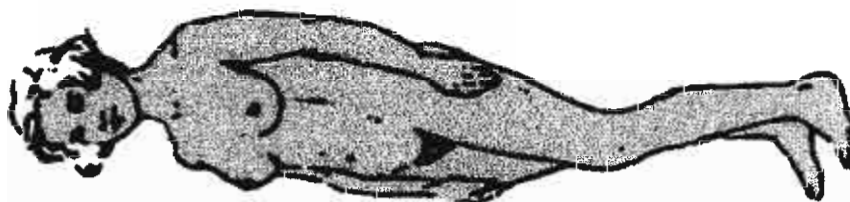
การตรวจอวัยวะด้วยตนเอง



พัฒนาการทางเพศ



วัยรุ่นที่อายเท่ากันอาจมีพัฒนาการทางเพศต่างกัน



เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นชายและหญิง

หญิง	อายุเฉลี่ยที่เกิด การเปลี่ยนแปลง (ปี)	ชาย
ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว ต่อมไขมันและต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น (ผิวหนัง - ไขมันอุดตัน สิว) การเปลี่ยนแปลงของเต้านม การเปลี่ยนแปลงของขนที่อวัยวะเพศ ประจำเดือนมาครั้งแรก (10-16 ปี) ชนรักเริ่มขึ้น สามารถตั้งครรรภ์ได้ เต้านมเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์แล้ว (13-18) โครงกระดูกเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์ แล้ว	10-11 11 11-12 12 13-14 14 15-16 17-18	ต่อมไขมันและต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น (เกิดสิวจากไขมันอุดตัน) ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงของขนที่อวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงขององคชาติ เสียงเปลี่ยน ผลิตอสุจิ มีการหลั่งอสุจิตอนกลางคืน (ฝันเปียก) มีชนรักแท้และที่ไปหน้า โครงกระดูกเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์แล้ว มีขนหน้าอก

จาก Turner and Rubison 1993





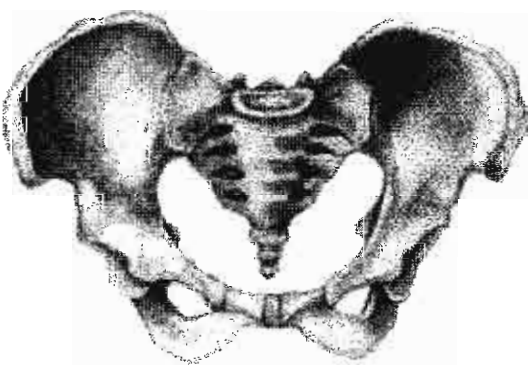
การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง



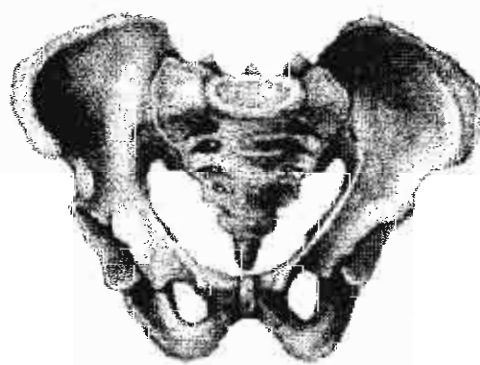
เด็ก



ผู้ใหญ่

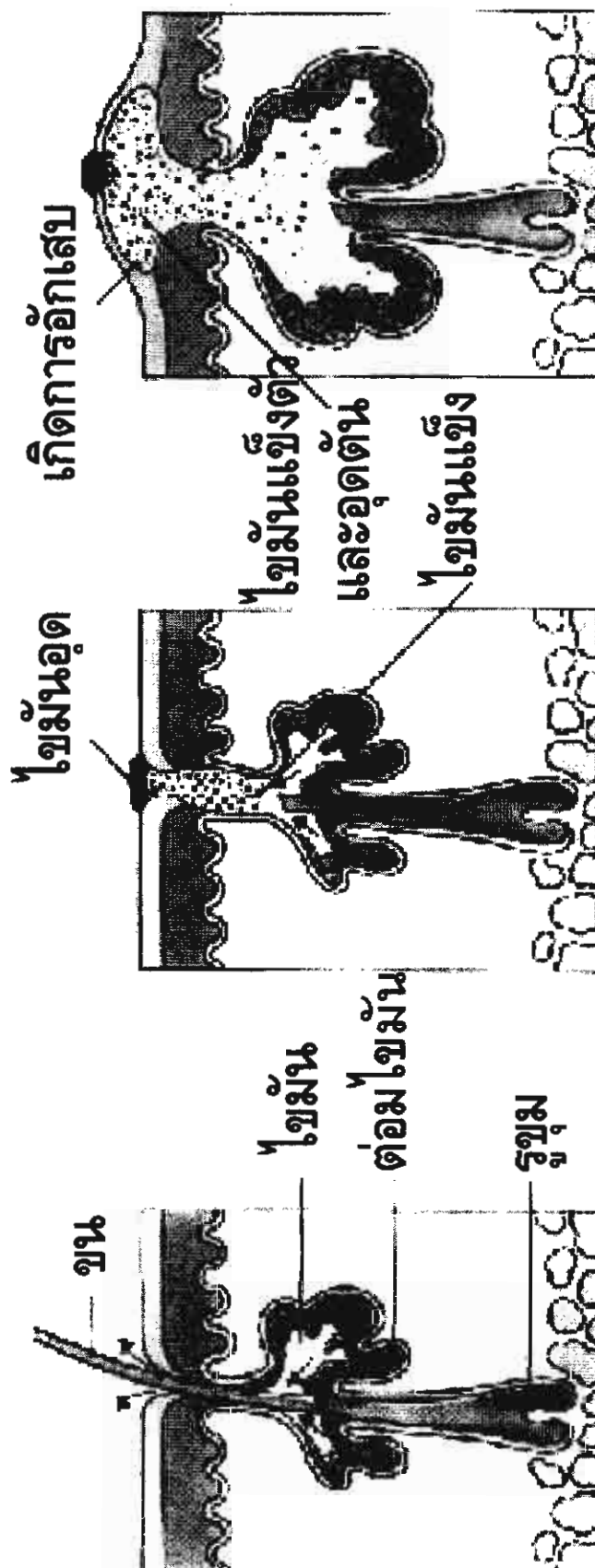


หญิง



ชาย

การเกิดสิว



รูขุมขนปกติ

สิหัวดำ

รูขุมขนอักเสบ



พัฒนาการทางเพศ

การเข้าสู่วัยสาว

- * รังไข่จะเจริญเติบโต
- * มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ
- * มีสารหล่อลื่นเกิดขึ้นในช่องคลอด
- * กระดูกสะโพกกว้างขึ้น และมี
ไขมันมาพอก
- * เต้านมขยายใหญ่
- * มีประจำเดือนครั้งแรก



การเปลี่ยนแปลงของเต้านม



ระยะที่ 1 เต้านมแรกเกิดจนถึงก่อนวัยรุ่น



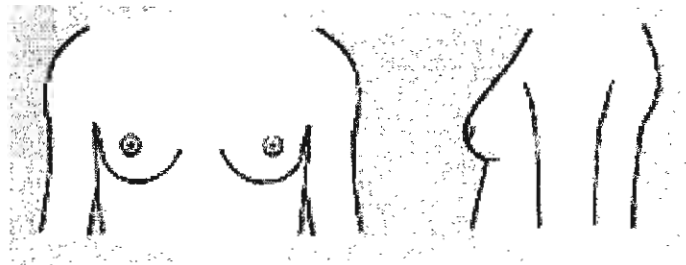
ระยะที่ 2 เต้านมและหัวนมสูงขึ้น ฐานรอบหัวนมขยาย มีสีเข้ม



ระยะที่ 3 เต้านม และฐานรอบหัวนมกว้างขึ้น



สี และฐานเข้มขึ้น มีไขมัน มาพอกพูน
ทำให้เต้านมขยายออก

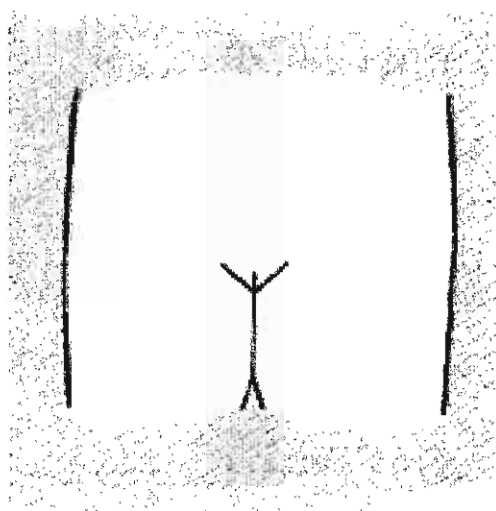


ระยะที่ 4 เต้านมใหญ่ขึ้น หัวนมูนมากขึ้น

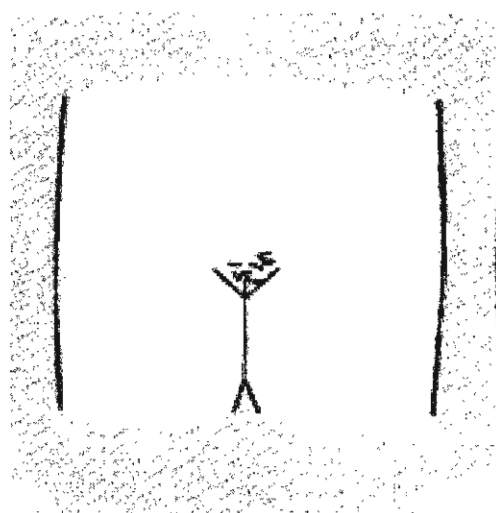


ระยะที่ 5 เต้านมโตเต็มที่ หัวนมจะแยกจากฐานเต้านมอย่างชัดเจน

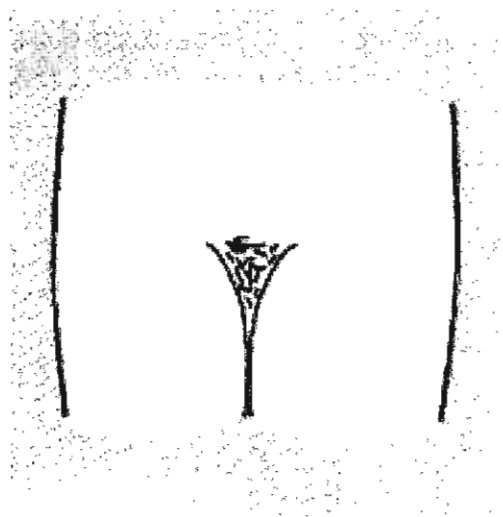
การเปลี่ยนแปลงของคนที่อ้วะเพศ



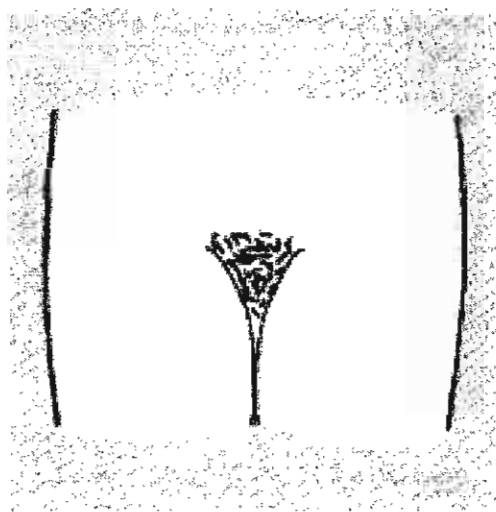
ระยะที่ 1 แรกเกิดถึงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น



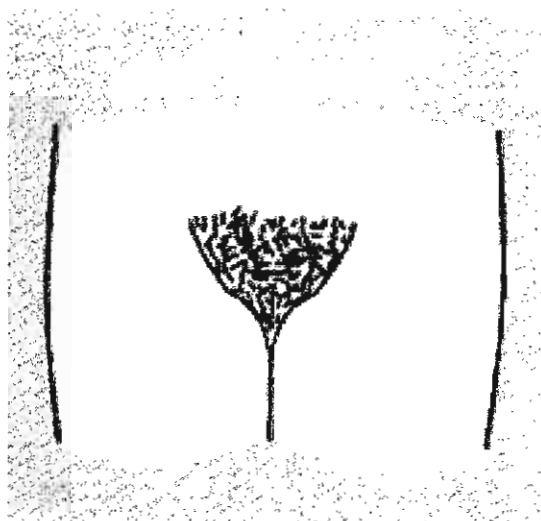
ระยะที่ 2 มีขนบาง ๆ สีจาง ขึ้นบริเวณริมเนิน
หัวหน้าข้าง ๆ แคมใหญ่



ระยะที่ 3 ขนมีสีเข้มขึ้น หนา ยาวและหยิก มี
มากตรงเนินหัวหน่าวส่วนกลาง



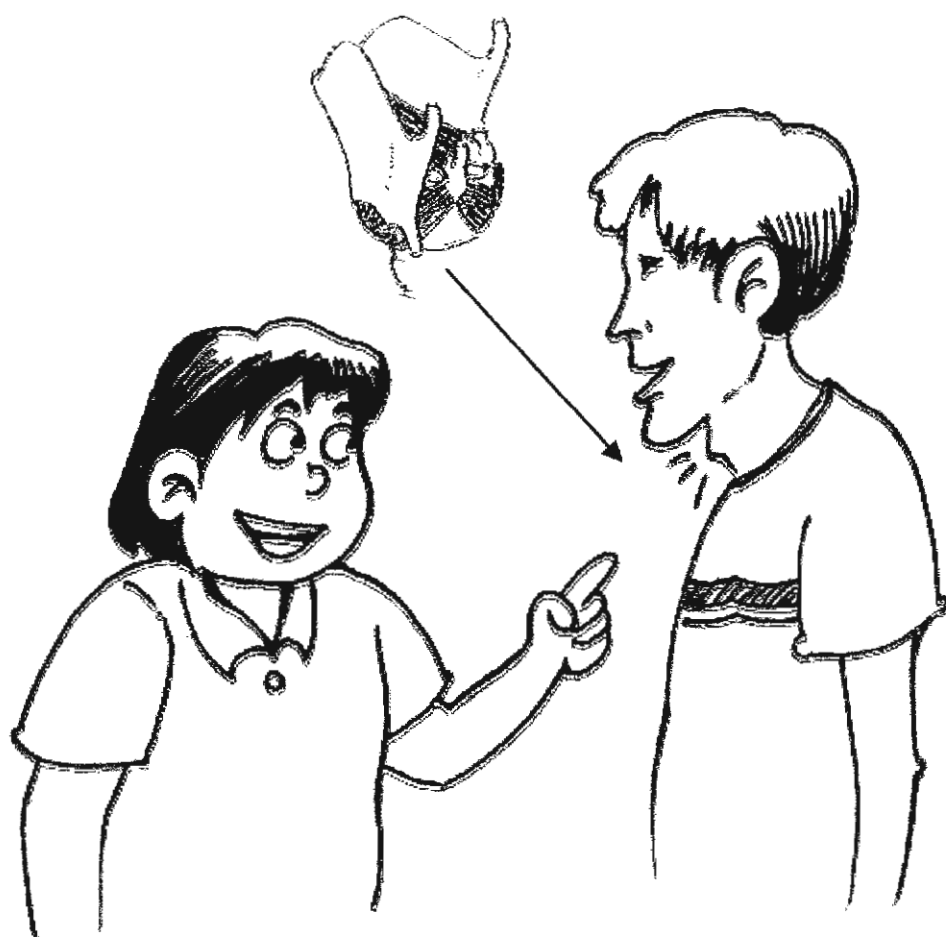
ระยะที่ 4 ขนหนาขึ้น สีเข้มขึ้น หยิกมากขึ้น แผ่
ขึ้นมาทางเนินหัวหน่าวด้านบน



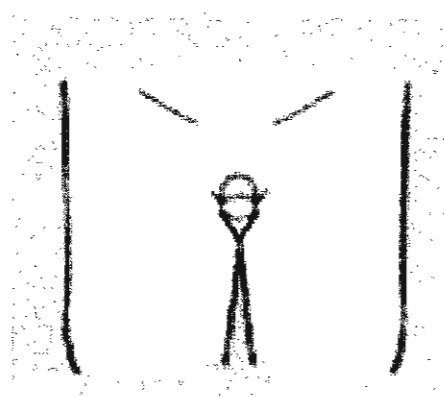
ระยะที่ 5 ขนมีมากขึ้น และแผ่กระจายคลุมเต็ม เนินหัวหน้า



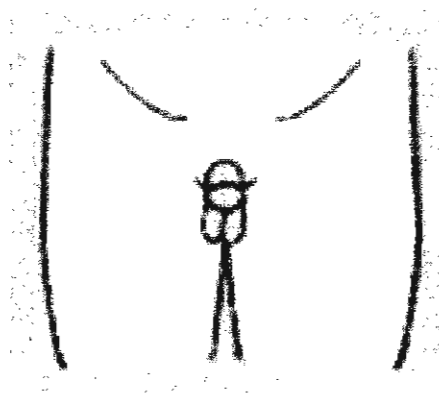
การเปลี่ยนแปลงของเสียง เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่ม



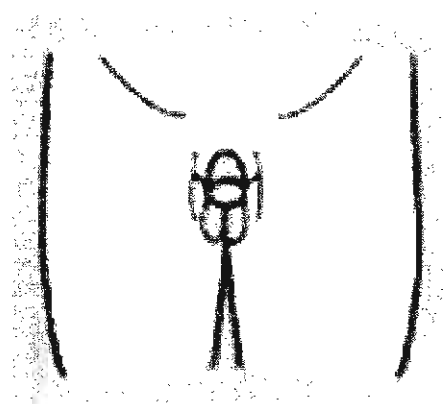
การเปลี่ยนแปลงของขนแบ่งเป็น 5 ระยะ



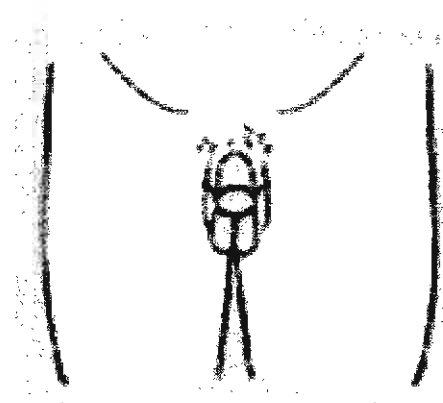
ระยะที่ 1 แรกเกิดจนถึงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น



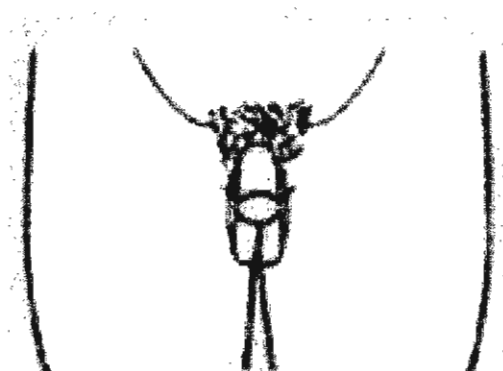
ระยะที่ 2 ขนอ่อนสีจาง เริ่มขึ้นรอบฐานองคชาต



ระยะที่ 3 ขนจะเพิ่มมากขึ้น และเริ่มขึ้นส่วนบน
ของโคนอ้นทะ



ระยะที่ 4 ขนเพิ่มมากขึ้น เส้นหนาหยิก มีสีเข้มขึ้น



**ระยะที่ 5 ขนจะมากขึ้นและแผ่กระจายขึ้นมาถึง
ส่วนล่างของท้องน้อย โคนขา**

**ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มมีขนจนถึงขั้นเต็มที่ เป็นเวลา
2-4 ปี**

การเปลี่ยนแปลงแบ่งเป็น 5 ระยะ



ระยะที่ 1 แรกเกิดจนถึงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น



ระยะที่ 2 องคชาติมีขนาดเท่าเดิม อัณฑะจะ
ขยายใหญ่ขึ้น และหย่อนลงข้างล่าง

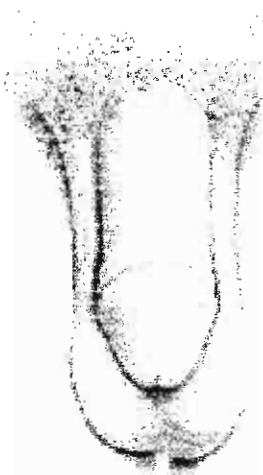


ระยะที่ 3 องคชาตจะยาวขึ้น อังทะจะใหญ่เพิ่มขึ้น และผิวหนังจะมีสีเข้มมากขึ้น



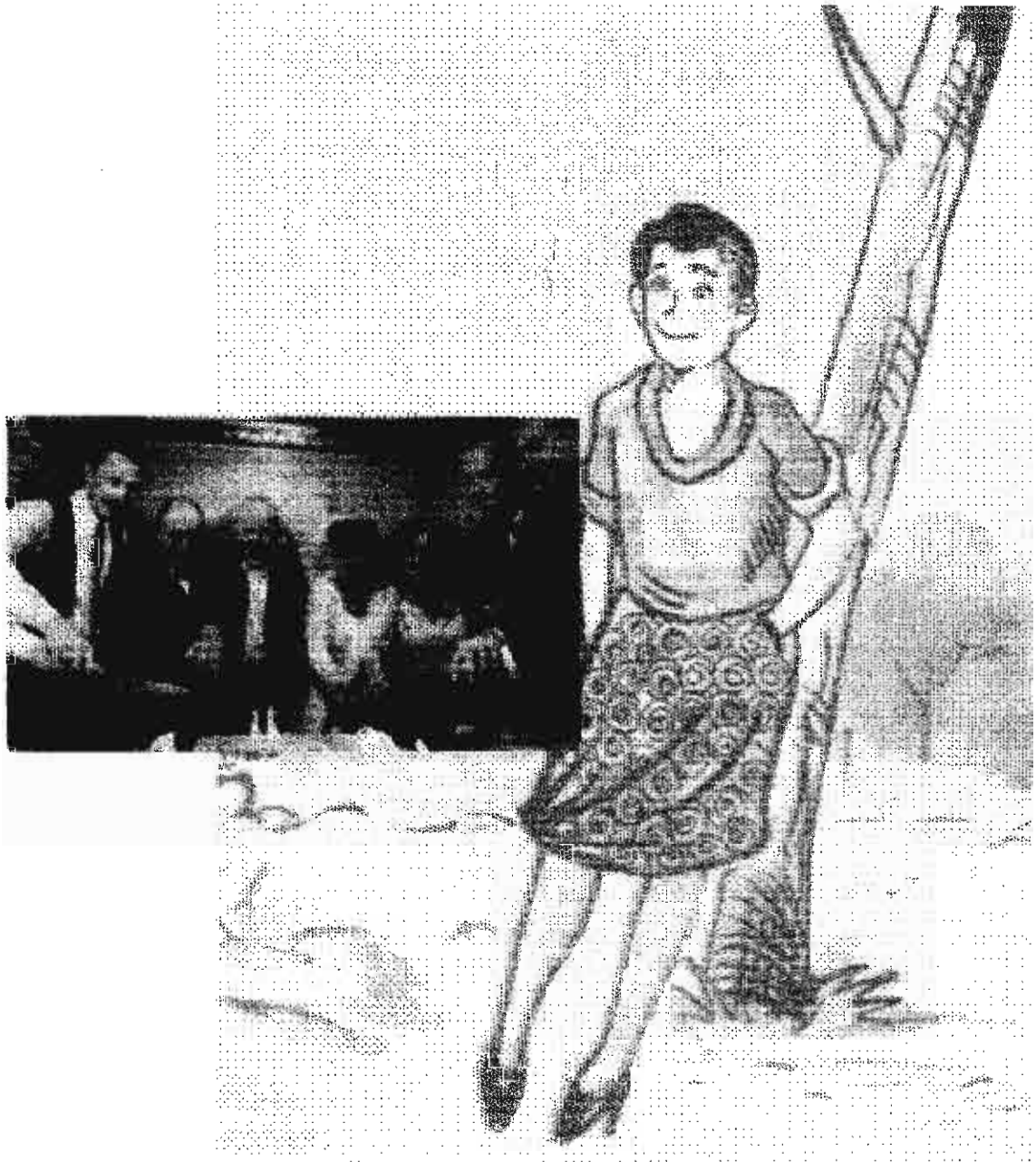
ระยะที่ 4 องคชาตจะยาวใหญ่ และมีปลายพองขึ้น ผิวจะหนาและมีสีเข้มขึ้น

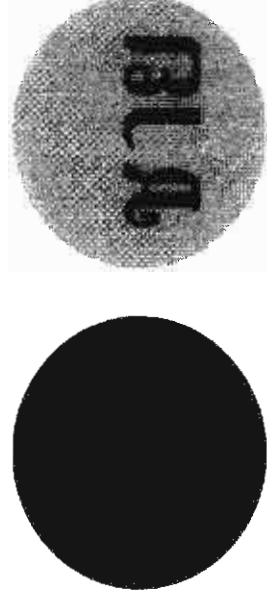




ระยะที่ 5 องคชาติและอวัยวะจะมีขนาดและ ลักษณะโตเต็มที่

ความเบี่ยงเบนทางเพศ





จำแนกตามพฤติกรรมทางเพศ

ชายจริงหญิงแท้ (Normal)

รักร่วมเพศ (Homosexual/Gay/Lesbian)

รักร่วมเพศ (Bisexual)

เกิดผิดเพศ (Transsexual)

ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง (Transvestite)

สาเหตุที่ใช้อธิบายการเบี่ยงเบนทางเพศ



1. เกิดจากยีนส์



2. เกิดจากการเลี้ยงดู



3. เป็นการเรียนรู้ จากที่ได้เห็นในสังคม/สิ่งแวดล้อม

ชายจริงหญิงแท้ (Normal)

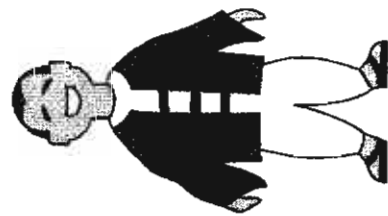
กายวิภาค/ สรีรวิทยา	พฤติกรรม การแสดงออก	การเร้าอารมณ์ ทางเพศเกิดจาก
------------------------	------------------------	--------------------------------



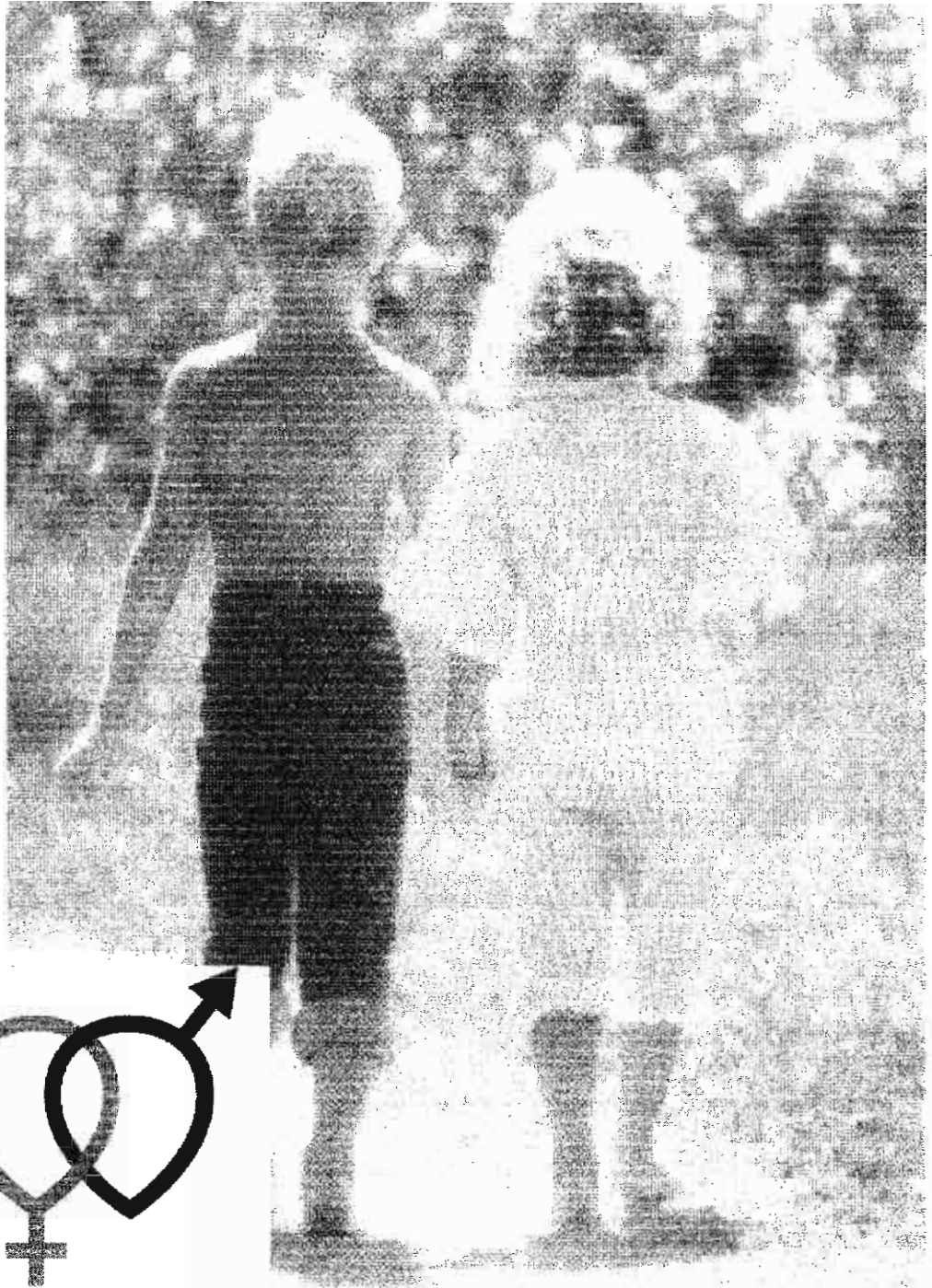
ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง

(Transvestite)

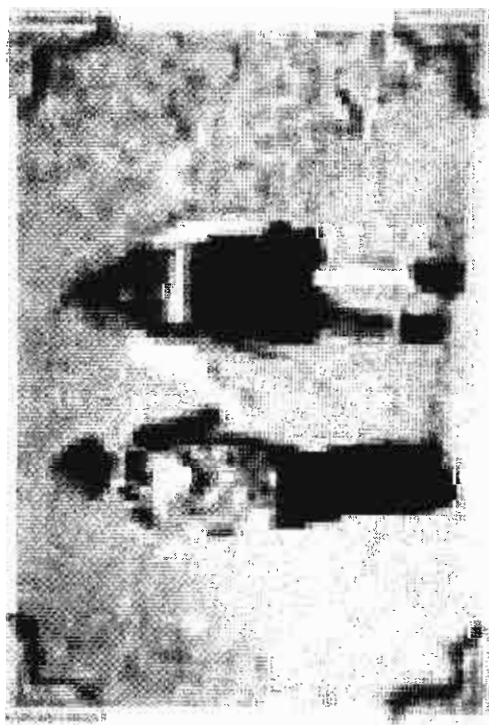
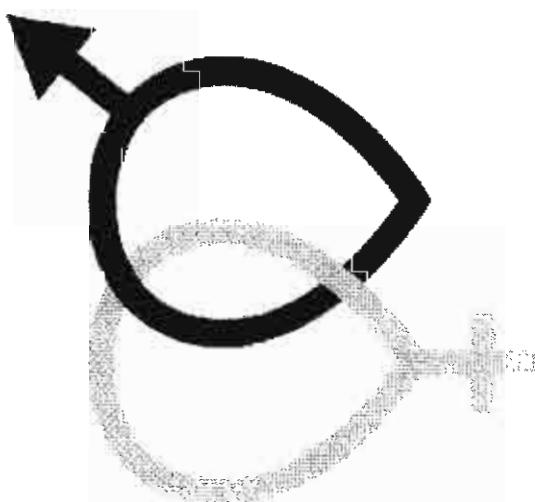
กายวิภาค/ สรีรวิทยา	พฤติกรรม การแสดงออก	การรบกวน ทางเพศเกิดจาก
------------------------	------------------------	---------------------------



ความแตกต่างระหว่างหญิง-ชาย



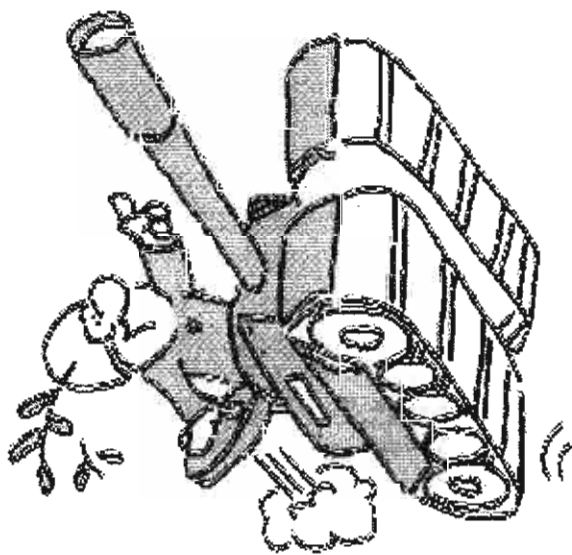
ความแตกต่างทางเพศ-ชาย



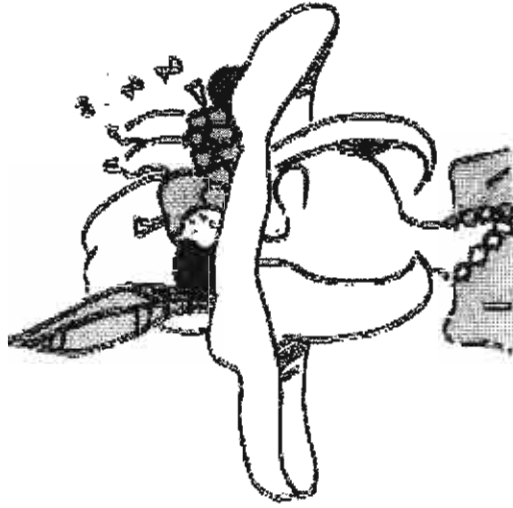
ความเครียดและฮอร์โมน



ฮอร์โมน (Hormone)



• เทสโทสเตอโรน



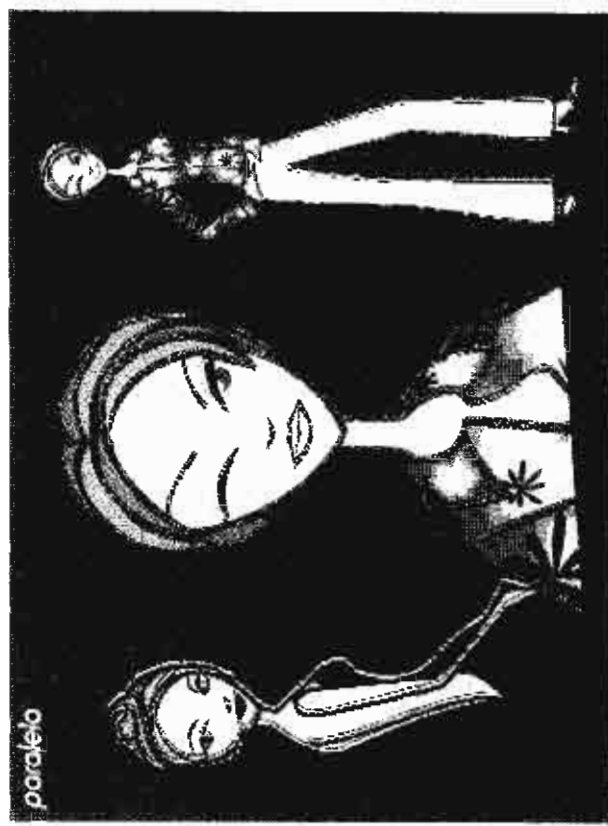
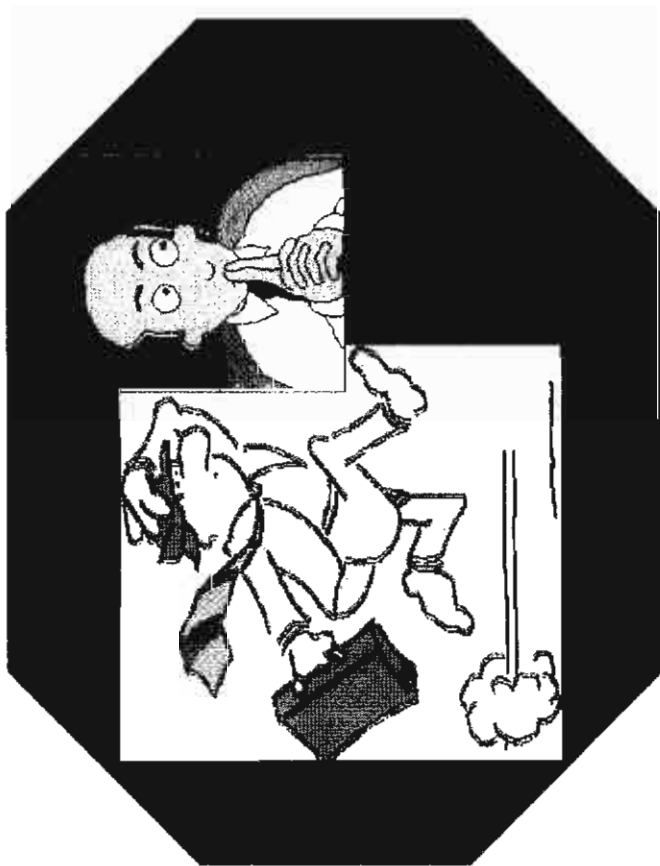
• เอสโตรเจน
• โปรแลคติน



ความแตกต่างระหว่างมนุษย์
และหุ่นยนต์

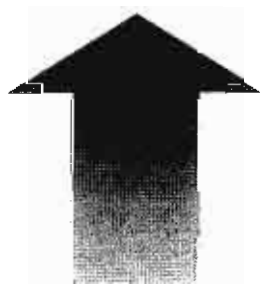


ด้านร่างกาย: มอง ถอด

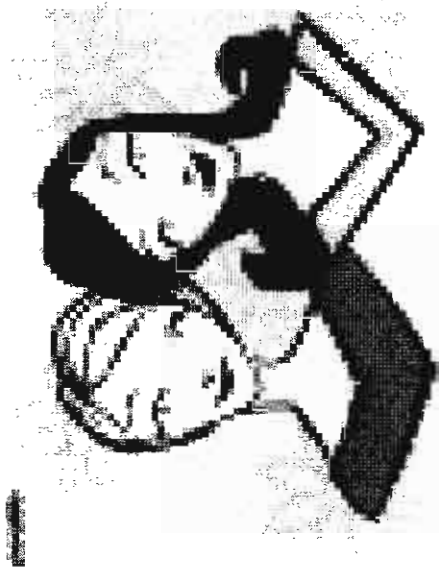


ความแตกต่างทางเพศ

๒๕๕๖



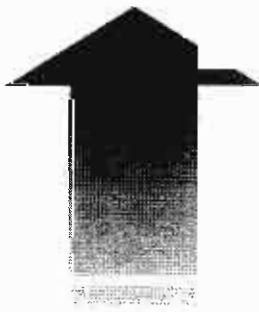
พื้นฐานทางอารมณ์



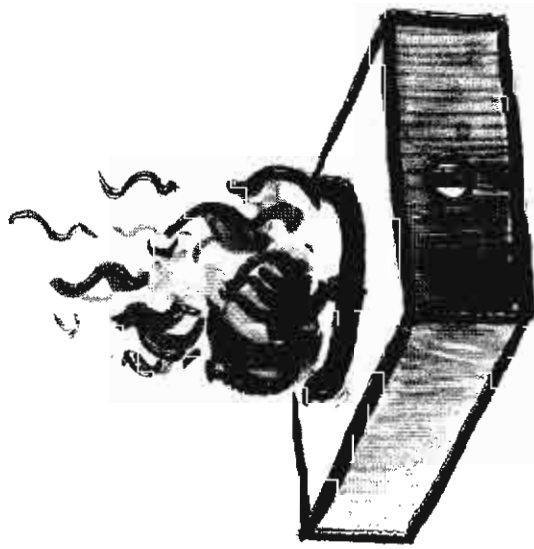
พูดน้อย ตัดสินใจเร็ว

ใจเย็น พึ่งง่าย

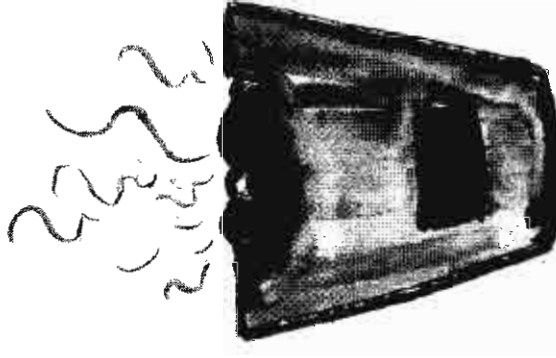
ความแตกต่างระหว่างหญิงชาย



การเร้าอารมณ์ทางเพศ



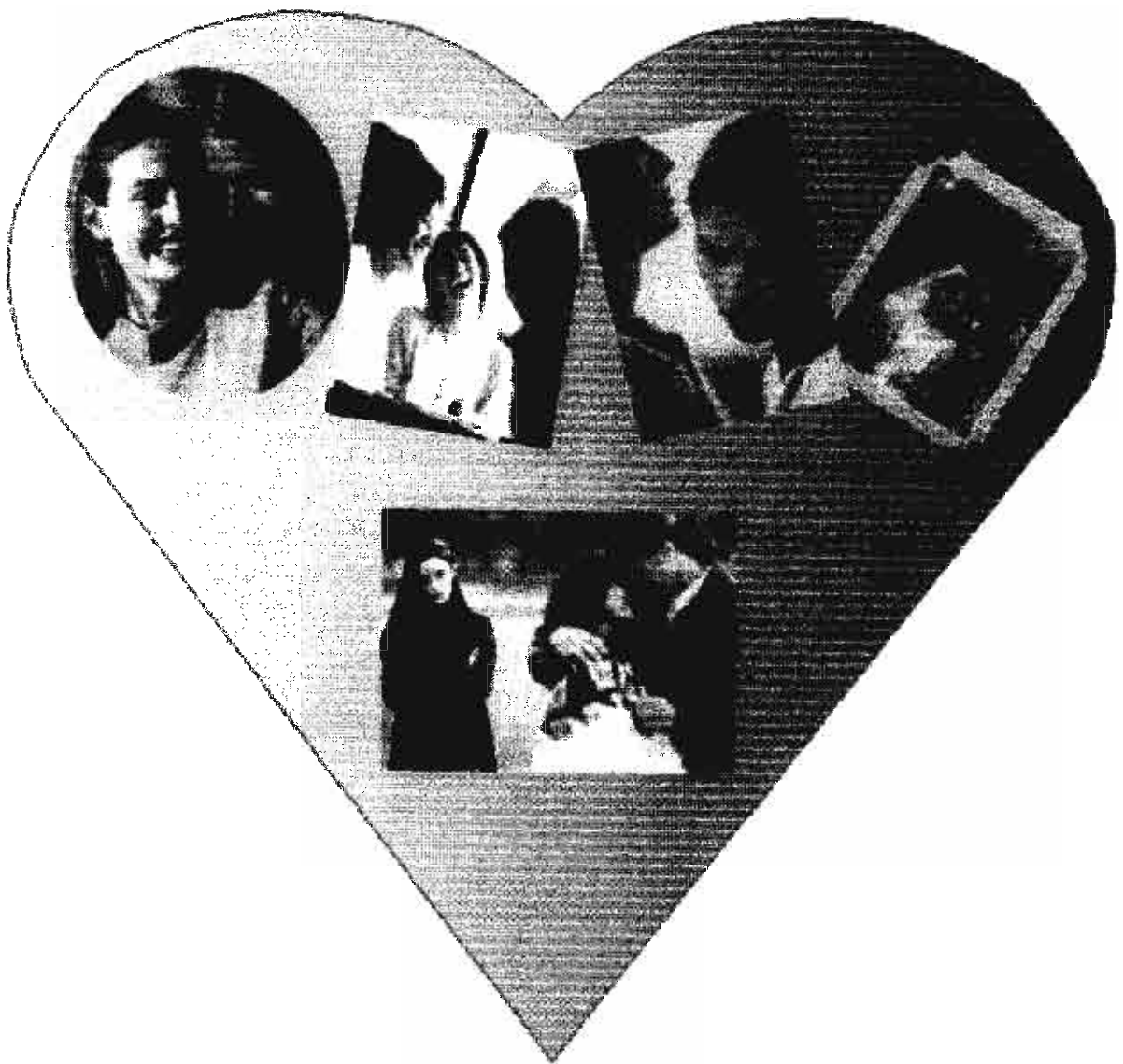
ชาย



หญิง



ความรัก



ความรักคืออะไร

ความผูกพัน

ความเข้าใจ



ความรักคืออะไร ?

องค์ประกอบของความรัก

ความใกล้ชิด

คือ ต้องการการอยู่ใกล้ชิดกัน
ไว้อีกกัน สื่อถึงกันได้

ความเอาใจใส่

คือ ความเป็นห่วงต่อ
ความเป็นอยู่ของอีกคนหนึ่ง

ความผูกพัน

คือ ต้องการสนับสนุนทางอารมณ์
และความดีใจต่อใจ



รูปแบบของความรักรัก

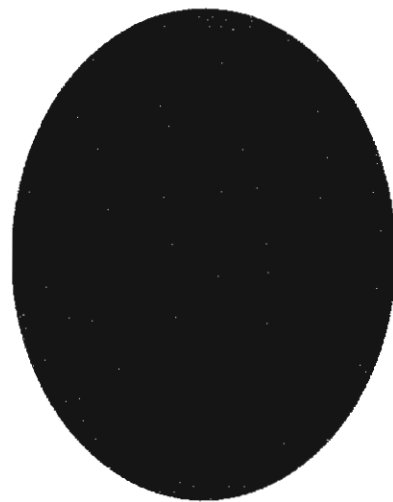
ความรักหรือความสัมพันธ์ ระหว่างชาย-หญิง

แบ่งเป็น 2 ลักษณะ



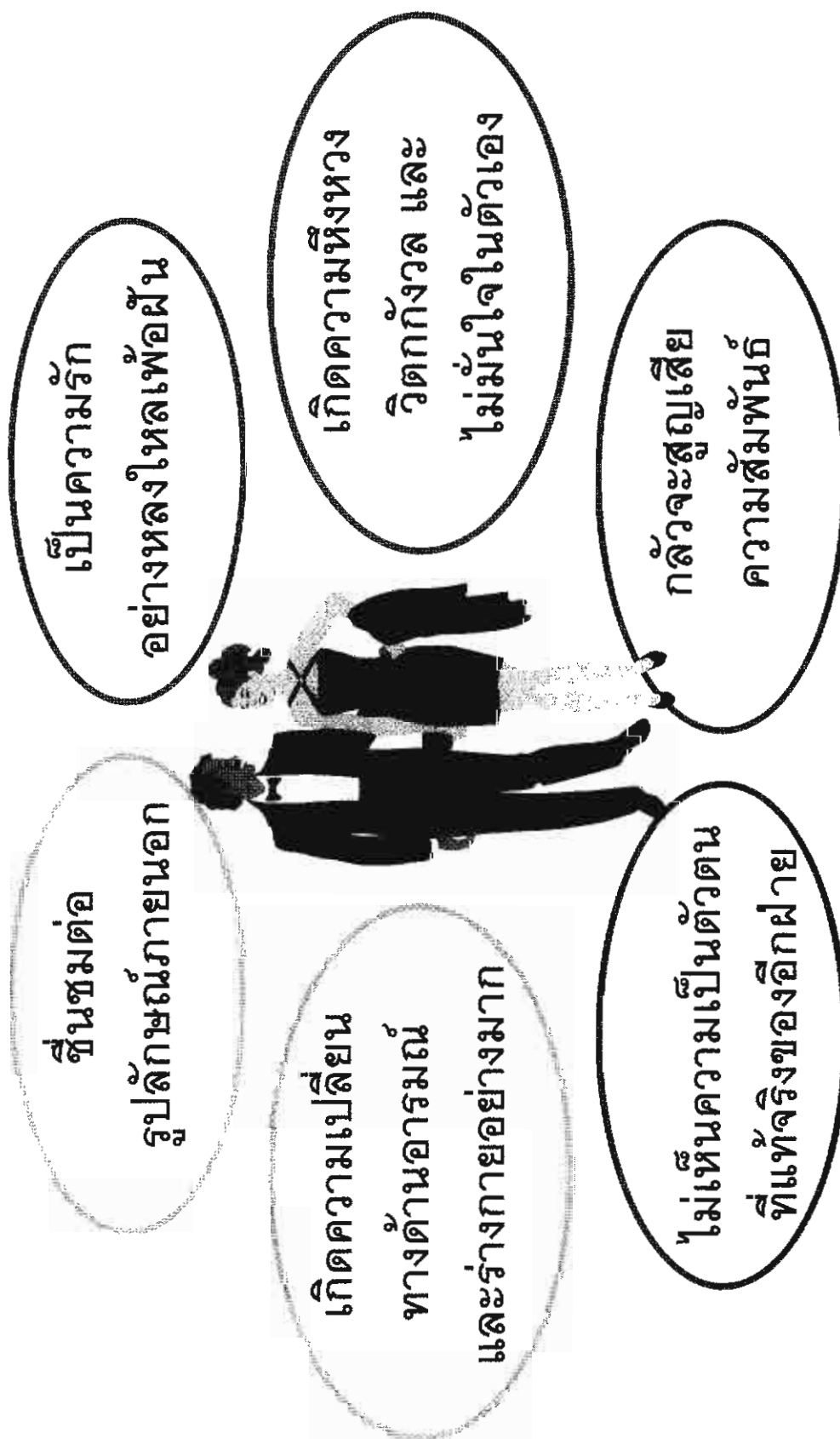
1

2



ความรัก
ฉันเพื่อน

ความเส่นหา



ความรักฉันเพื่อน

เกิดซ้ากว่าความรัก
แบบเสน่หา

มีความรุนแรง
น้อยกว่า

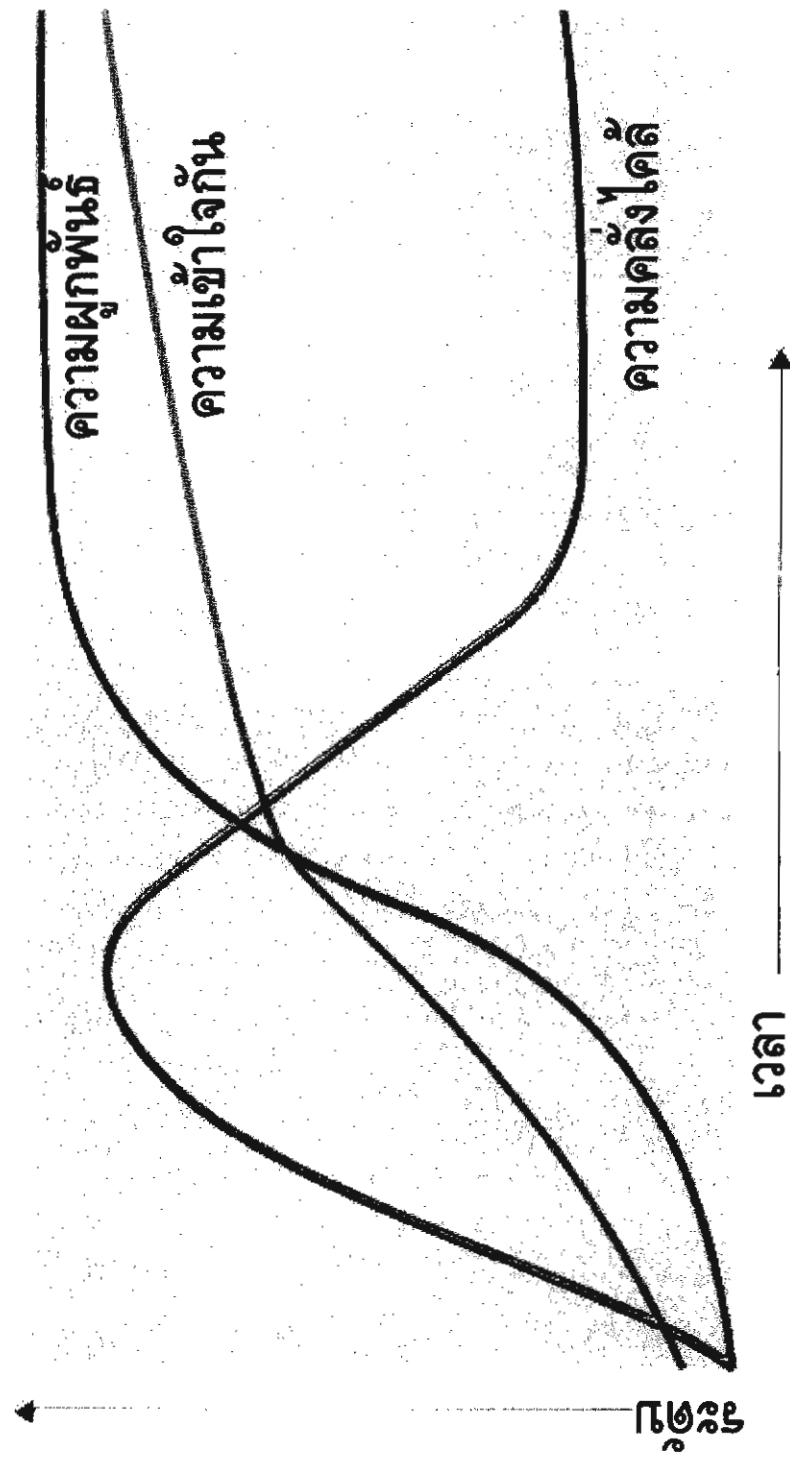
มีความอดทนต่อ
ความขัดแย้ง
และความยุ่งยากต่าง ๆ

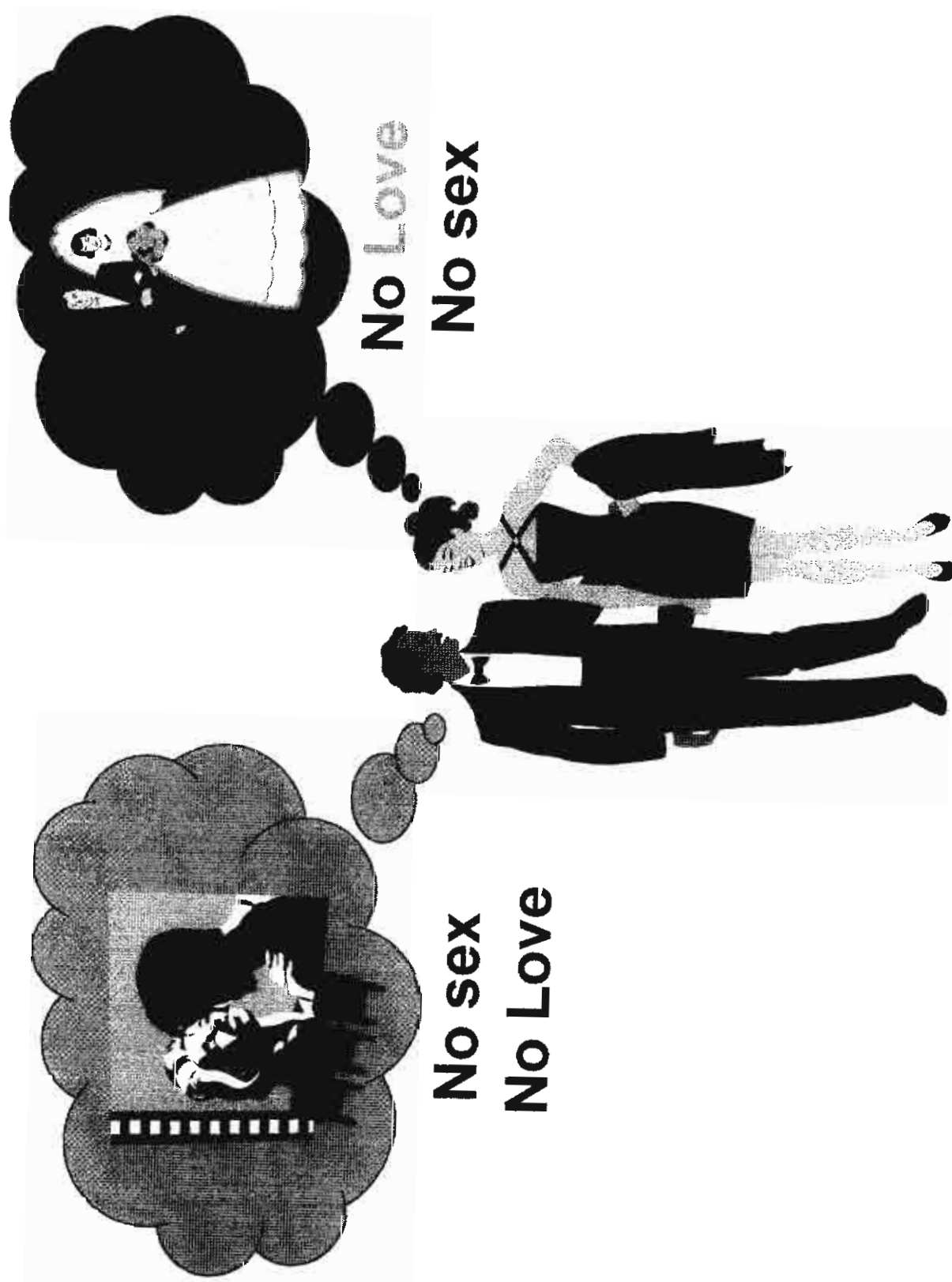
มีความรับผิดชอบ
และพยายามสื่อ
ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

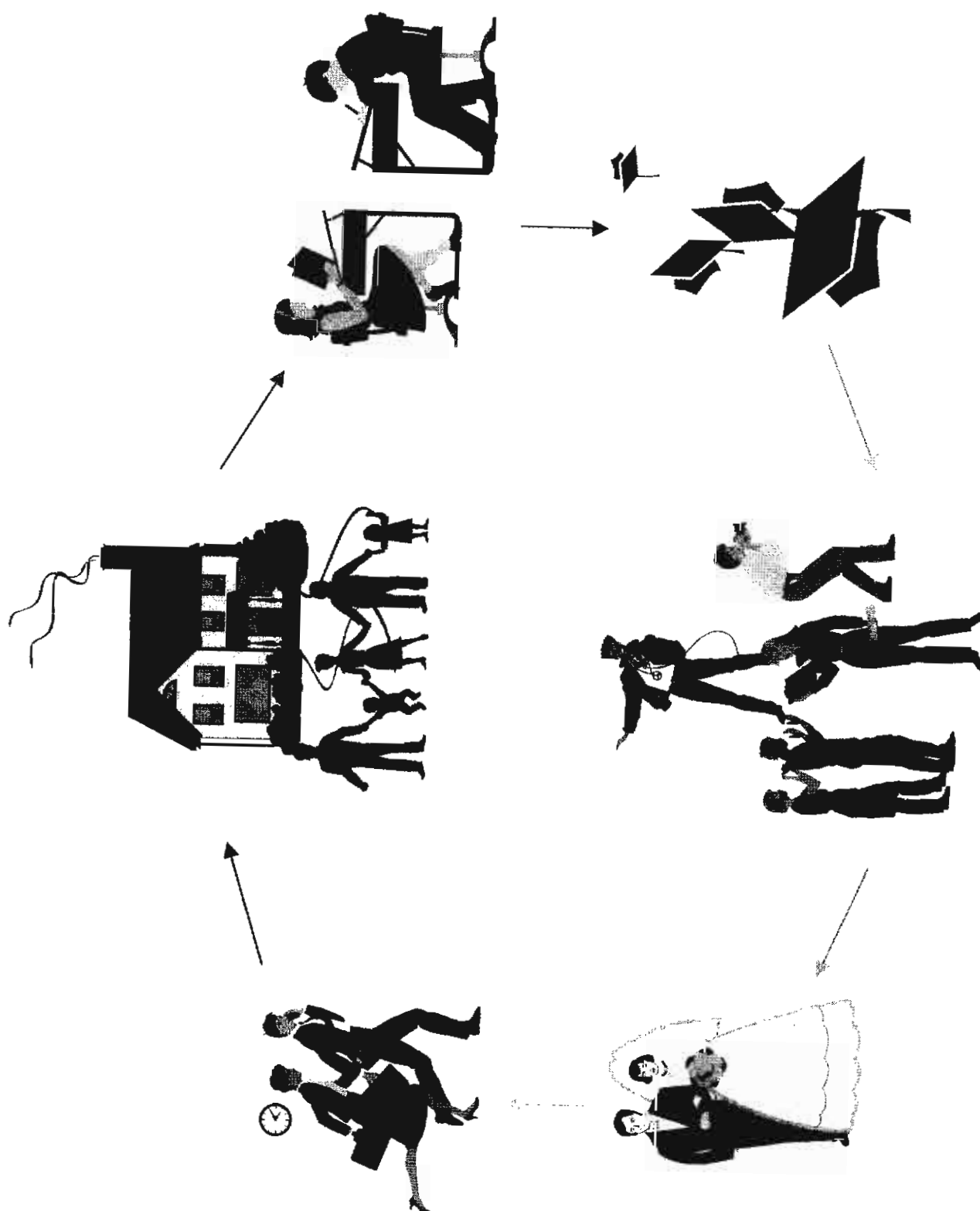
มั่นคง
ในความสัมพันธ์

เป็นความรัก
ที่ลึกซึ้งและคงทน

ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความรักและระยะเวลา







การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ควรคำนึงถึง



การผิดพลาดจากการคุมกำเนิด

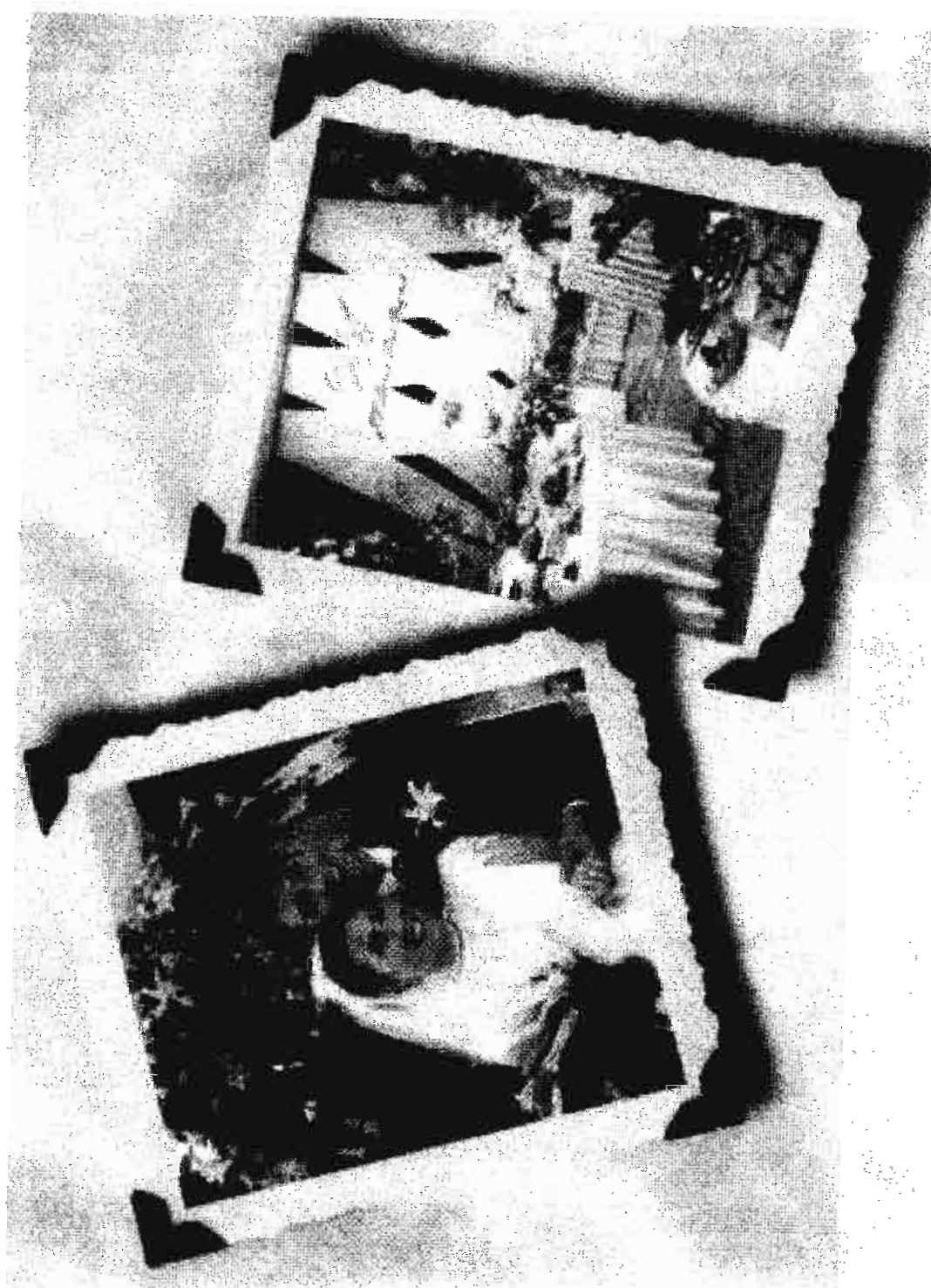
การผิดพลาดจากการป้องกันโรค

การแยกจากกัน เมื่อความรักจืดจางลง

ผลกระทบจากครอบครัว / เพื่อน

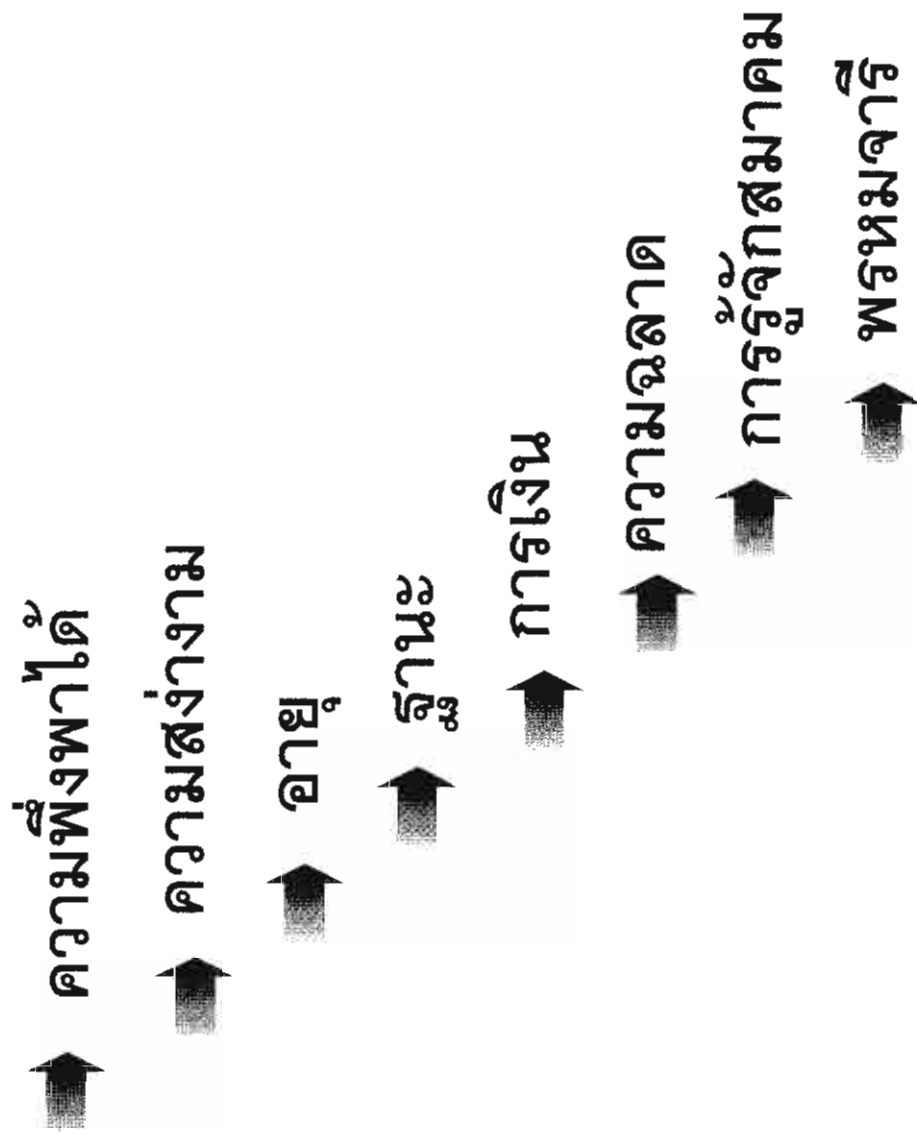
การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์





รูปถ่ายครอบครัวและรูปถ่ายของเด็ก

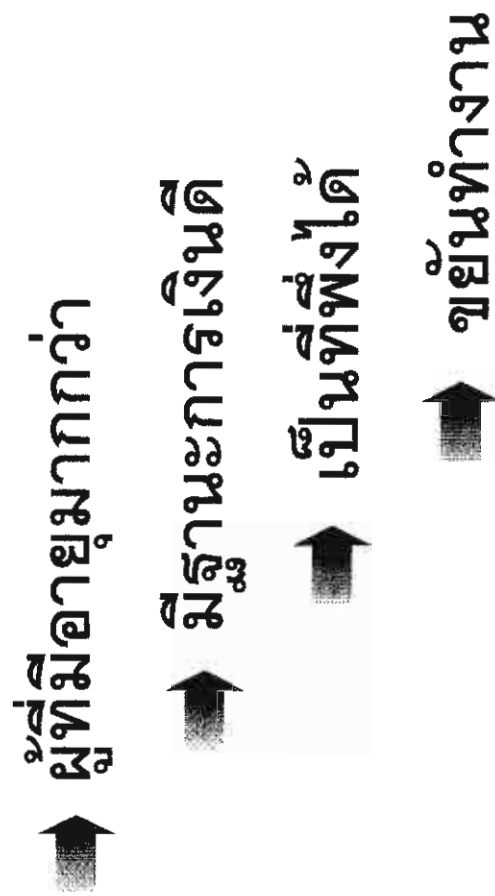
แนวคิดในการเลือกคู่





ความคิดเห็นในการเลือกคู่

ฝ่ายหญิง



ความคิดเห็นในการเลือกคู่

ฝ่ายชาย

ผู้ชายทุกสังคมและวัฒนธรรม มีความ
เห็นตรงกันสองประเด็นคือ

↑ ความอ่อนเยาว์

↑ ความมีเสน่ห์



ความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

การพัฒนาตนเองของผู้หญิง

➔ การมีบุคลิกภาพที่ดี

➔ สุขุมใจเย็น มีเหตุผล

➔ รู้จักช่วยเหลือกัน เมื่ออีกฝ่ายต้องการ

➔ รู้จักการสื่อสารกับผู้อื่น

➔ ไม่มุ่งพึ่งพาผู้อื่นแต่ฝ่ายเดียว

➔ ช่วยเหลือตัวเองได้



การพัฒนาตนเองของผู้ชาย

