

แผ่นใสประกอบการสอน สำหรับครู



ศูนย์วิจัยและพัฒนาเกษตรศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

สารบัญ

	หน้า
ขอบเขตของเพศศาสตร์ศึกษา	
เพศศาสตร์ศึกษา	1
เพศศาสตร์ศึกษา	2
ระบบสืบพันธุ์ชาย – หญิง	
อวัยวะเพศหญิงภายนอก	3
อวัยวะเพศหญิงภายนอก	4
ชนิดของเยื่อพรหมจารี	5
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี	6
มดลูกและรังไข่ด้านตรง	7
มดลูกและรังไข่ด้านข้าง	8
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี	9
หลอดมดลูกปกติ	10
หลอดมดลูกตัน	11
การมีประจำเดือน	12
รอบประจำเดือน	13
ประจำเดือนปกติ	14
รอบประจำเดือน	15
รอบประจำเดือน	16
อาการต่าง ๆ ก่อนมีประจำเดือน	17
อาการต่าง ๆ ก่อนมีประจำเดือน	18
วิธีบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือน และอาการปวดประจำเดือน	19
การออกกำลังกายทำนอง	20
ประโยชน์	21

วันที่	12 ส.ย. 2546
เลขทะเบียน	00005
เลขเรียกหนังสือ	R06



การออกกำลังกายท่าสูง	22
การตั้งครรภ์	23
ปฏิสนธิ	24
อสุจิเข้าผสมกับไข่	25
การเดินทางของไข่ที่ผสมแล้ว	26
ครรภ์ในระยะ 3 เดือน	27
ครรภ์ในระยะ 6 เดือน	28
ครรภ์ในระยะ 9 เดือน	29
การคลอดระยะที่ 1	30
การคลอดระยะที่ 2	31
การคลอดระยะที่ 3	32
อวัยวะเพศภายนอกของชาย	33
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของชาย	34
องคชาตส่วนหัว	35
การสร้างอสุจิ	36
การขลิบอวัยวะเพศชาย	37

พัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศ	38
การเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปตามวัย	39
ช่วงแรกเกิดถึง 1 ½ ปี	40
การตอบสนองที่ดี	41
ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองที่ดี	42
พัฒนาการทางเพศ (แรกเกิด - 1 ½ ปี)	43
ระยะ 1 ½ - 3 ปี	44
ถ้าพ่อแม่มีความเข้มงวดเกินไป	45
ถ้าพ่อแม่ / ผู้เลี้ยงดูเข้าใจเด็ก	46
พัฒนาการทางเพศ (1 ½ - 3 ปี)	47

พฤติกรรมทางเพศที่พบ	48
สิ่งที่ควรสอน	49
วัยเด็กตอนต้น อายุ 3-6 ปี	50
พัฒนาการทางเพศ (3-6 ปี)	51
อิทธิพลของพ่อแม่ต่อลูกวัยนี้	52
ถ้าเป็นเด็กชาย	53
ถ้าเป็นเด็กหญิง	54
บทบาทของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง	55
ช่วงปลายวัยเด็ก 6-9 ปี	56
พัฒนาการทางเพศ (6-9 ปี)	57
บทบาทของพ่อแม่ / ผู้เลี้ยงดู	58
วัยรุ่นตอนต้น 9 -14 ปี	59
พัฒนาการทางเพศ (9 -14 ปี)	60
การเข้าสู่วัยหนุ่ม	61
พัฒนาการทางเพศ (9 -14 ปี)	62
วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 14-19 ปี)	63
พฤติกรรมทางเพศ	64
บทบาทของพ่อแม่ / ครู	65
วัยรุ่นสาว 19 -24 ปี	66

ความรักสอนได้ ในเพศศาสตรศึกษา

ความรักคืออะไร	67
รูปแบบของความรัก	68
ความรักฉันเพื่อน	69
ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความรักและระยะเวลา	70
การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ควรคำนึงถึง	71
ผลสำรวจความคิดเห็นเรื่อง “ความรักกับเพศสัมพันธ์”	72

คุณจะรักผู้หญิงสักคนโดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานได้หรือไม่ ?	73
ถ้าคู่รักของคุณไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน คุณจะยังคงรักเธอหรือไม่	74
การมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่คุณไม่ได้รัก จะช่วยให้คุณรักเธอได้หรือไม่ ?	75
ถ้าคู่รักของคุณขอมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน คุณจะปฏิเสธหรือไม่ ?	76
คุณคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน จะสามารถผูกมัดใจชายได้หรือไม่?	77
คุณมีความคิดเห็นอย่างไรกับพฤติกรรมการ “ฟันแล้วทิ้ง”	78

ความผิดปกติทางเพศ

ประเภทของชายและหญิงจำแนกตามพฤติกรรมทางเพศ	79
ชายจริงหญิงแท้	80
รักร่วมเพศ	81
รักสองเพศ	82
เกิดผิดเพศ	83
ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง	84
ความผิดปกติทางเพศที่จัดเป็นกามวิปริต ประกอบด้วย	85
PEDOPHILIA	86
TRANVESTISM	87
FETISHISM	88
EXHIBITIONISM	89
VOYEURISM	90
SADISM	91
MASOCHISM	92
FROTTEURISM	93
ZOOPHILIA	94
พัฒนาฮาเร็มตุ๋นสู่ช่องถั่วดำ	95
ทลายปาร์ตี้ลามก	96
ทลายปาร์ตี้ลามก	97
จับขโมย กางเกงในสาว ไว้สำเร็จความใคร่	98

แฉดาราสาารุ่น 15-16 เหยื่อไอชะ นายแบบใจด	99
นักต่ายต่าชาติ ยึดเมืองไทยเสพสุข	100

การลวงเกินทางเพศ

การลวงเกินทางเพศกรณีต่า ๆ ที่พบ (ในสังคม)	101
การลวงเกินทางเพศต่อเด็ก	102
รูปแบบของการลวงเกินทางเพศ	103
ลักษณะของการลวงเกินทางเพศต่อเด็ก	104
ทำไมเด็กจึงถูกลวงเกินทางเพศ	105
ข้อบ่งชี้ทางกายที่สงสัยว่าถูกลวงเกินทางเพศ	106
พฤติกรรมที่บ่งชี้ว่าเด็กถูกลวงเกินทางเพศ	107
การลวงละเมิดทางเพศในเด็ก	108
การลวงละเมิดทางเพศมีผลกระทบ	109
วิธีการช่วยเหลือเด็ก	110
การป้องกันการลวงละเมิดทางเพศ	111
เด็กควรจรรู้จักป้องกันตนเอง	112
รายชื่อหน่วยงานราชการที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกลวงเกินทางเพศ	113
หน่วยงานเอกชนที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกลวงเกินทางเพศ	114
หน่วยงานเอกชนที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกลวงเกินทางเพศในต่าจังหวัด	115
จับน้ำขั่ว	116
ข่มขืน ด.ญ.8 ขวบ หมกสวบนหย่อมกรุง	117
รองอธิบดีทำบดสี ปล้าเลขา จวคากระทรวง	118
แพทย์ซี 9 ขึ้นใจเลขาสาาร	119
ฆ่าเปลือย ด.ญ. 5 ขวบ	120
วิศวกรสาวใจเด็ดยิงไอ้หนีงาม หมายเผด็จสวาท	121
พ่อข่มขืนลูกในไส้ มารดาอนนนาน 7 ปี	122
จับไซเฟอร์ข่มขืนนักศึกษาสาวราชภัฏ	123
รุม ฆ่าโหด หนีงู	124

ฆ่าเชื้อ	125
นางเอกมณฑล กริดลัน โรคจิตตุดใจ	126
การคุมกำเนิด	
การคุมกำเนิด	127
การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว	128
กลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์ของยาเม็ดคุมกำเนิด	129
ยาเม็ดคุมกำเนิด	130
อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด	131
กลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์ของยาฉีดคุมกำเนิด	132
อาการข้างเคียงของยาฉีดคุมกำเนิด	133
ยาฝังคุมกำเนิด	134
ห่วงอนามัย	135
วิธีใช้ถุงยางอนามัยชาย	136
ถุงยางอนามัยสตรี	137
วิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่นิยมใช้น้อย	138
ยาฆ่าเชื้ออสุจิ	139
ฝายางครอบปากมดลูก	140
หมวกยางครอบปากมดลูก	141
การนับวันปลอดภัย	142
การคุมกำเนิดแบบถาวร	143
การทำหมันชาย	144
การทำหมันหญิง	145
การคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ	146
ข้อควรระวังในการใช้	147
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	148

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจาก	149
โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย	150
โรคที่เกิดจากเชื้อรา	151
โรคที่เกิดจากไวรัส	152
อาการที่สำคัญของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	153
แผลที่อวัยวะเพศ	154
ตกขาว	155
เบ็ดเตล็ด	156
โรคที่ก่อให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ	157
โรคซิฟิลิส	158
โรคแผลริมอ่อน	159
การโรคของต่อมน้ำเหลืองหรือฝีมะม่วง	160
การโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ	161
ริม	162
หูดหงอนไก่	163
หูดข้าวสุก	164
ตกขาว	165
โรคหนองใน	166
โรคหนองในเทียม	167
โรคพยาธิในช่องคลอด	168
เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์	169
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ	170
โรคไวรัสตับอักเสบบ	171
โรคซีกกลากที่ขาหนีบ	172
อาการในชาย	173
โรคหิด	174
โรคโณน	175

เอดส์

เอช ไอ วี /เอดส์	176
สาเหตุที่ทำให้เสียชีวิต คือ โรคแทรก	177
ไวรัส เอช ไอ วี ทำลายภูมิคุ้มกันได้	178
เอช ไอ วี หรือเอดส์ ติดต่อ ได้ 3 ทาง	179
การตรวจหาเชื้อ เอช ไอ วี	180
สถานบริการตรวจหาเชื้อ เอช ไอ วี	181
การรักษาโรคเอดส์	182
ระยะที่แสดงอาการ	183
ข้อควรปฏิบัติของผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี	184
การอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ	185

ขอบเขตของเภสัชศาสตร์ศึกษา



เภสัชศาสตร์ศึกษา

ชีววิทยา

กายวิภาควิทยาและสรีรวิทยาของระบบ
สืบพันธุ์ ซึ่งรวมถึงการพัฒนากายทางเพศ

การแพทย์

สุขอนามัยทางการแพทย์เจริญพันธุ์ เช่น การดูแล
ครรภ์ การคุมกำเนิด และเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
กับสุขภาพทางเพศ

จิตวิทยา

การพัฒนาทางเพศ บุคลิกภาพ อารมณ์
ความเชื่อ เจตคติ และพฤติกรรมของบุคคล

เพศศาสตร์ศึกษา

สังคมวิทยา

การพัฒนาทางเพศจากผลกระทบของสังคม
และชุมชน บทบาททางเพศ พฤติกรรมทางเพศ

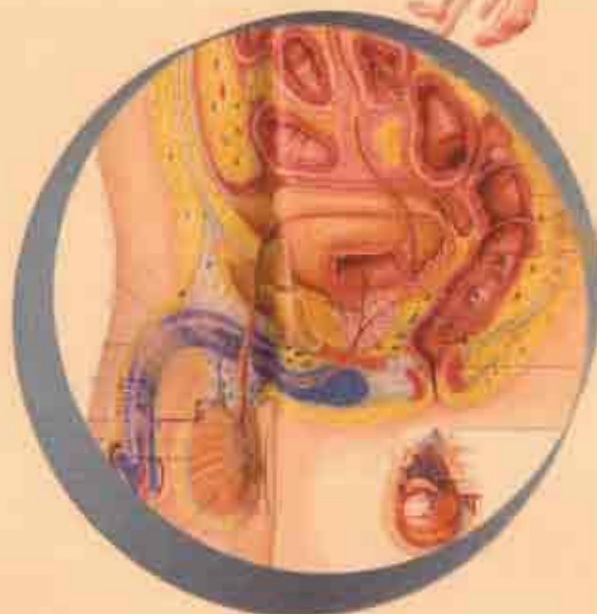
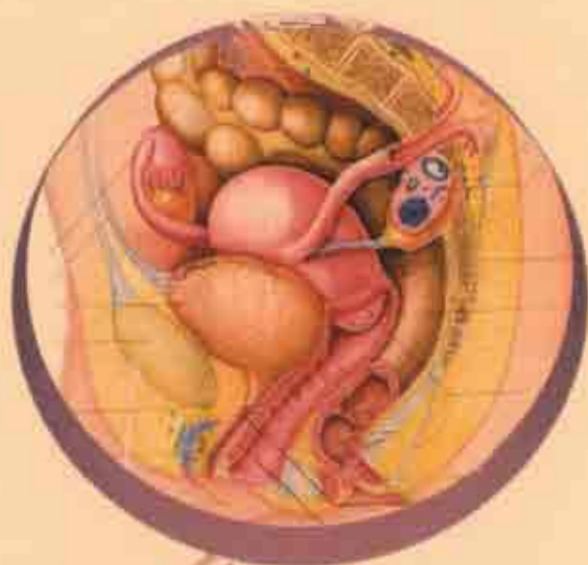
มานุษยวิทยาและวัฒนธรรม

พฤติกรรมทางเพศของแต่ละกลุ่มชุมชน
และสังคม

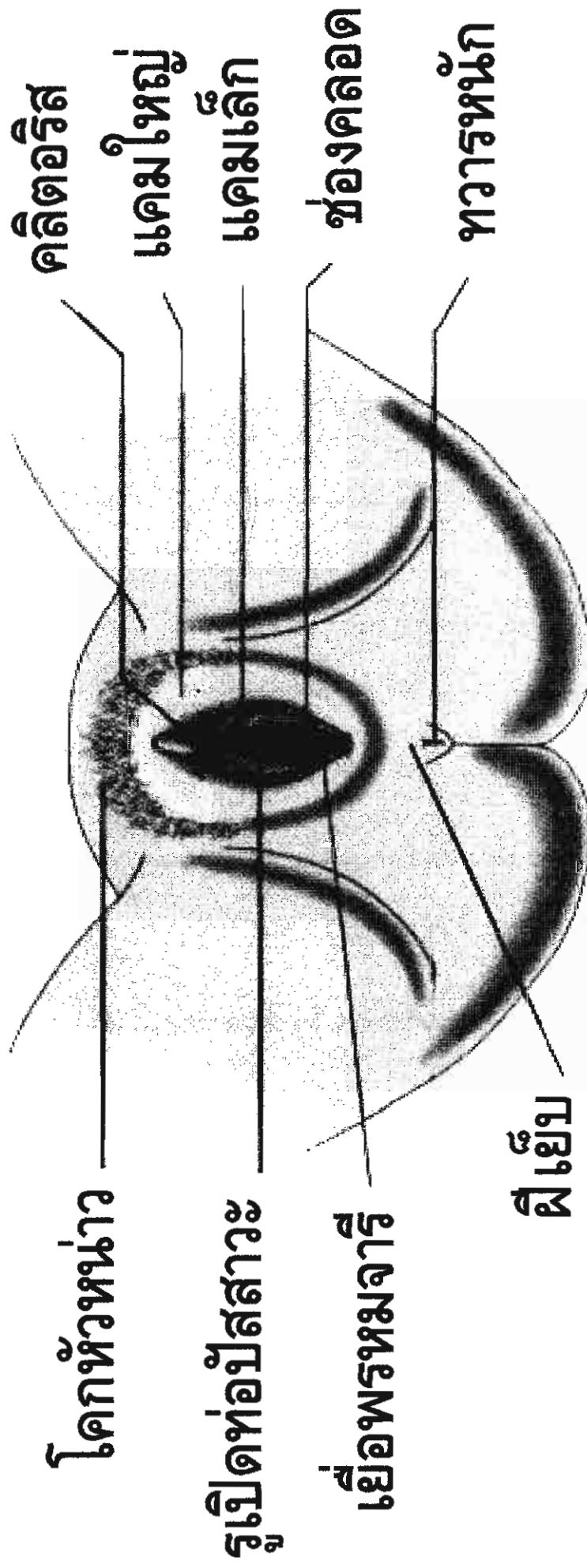
ประวัติศาสตร์

ศึกษาเรื่องราวในประวัติศาสตร์ที่มีผลต่อ
พฤติกรรม หรือความเชื่อ และเจตคติ ใน
ปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับเพศ

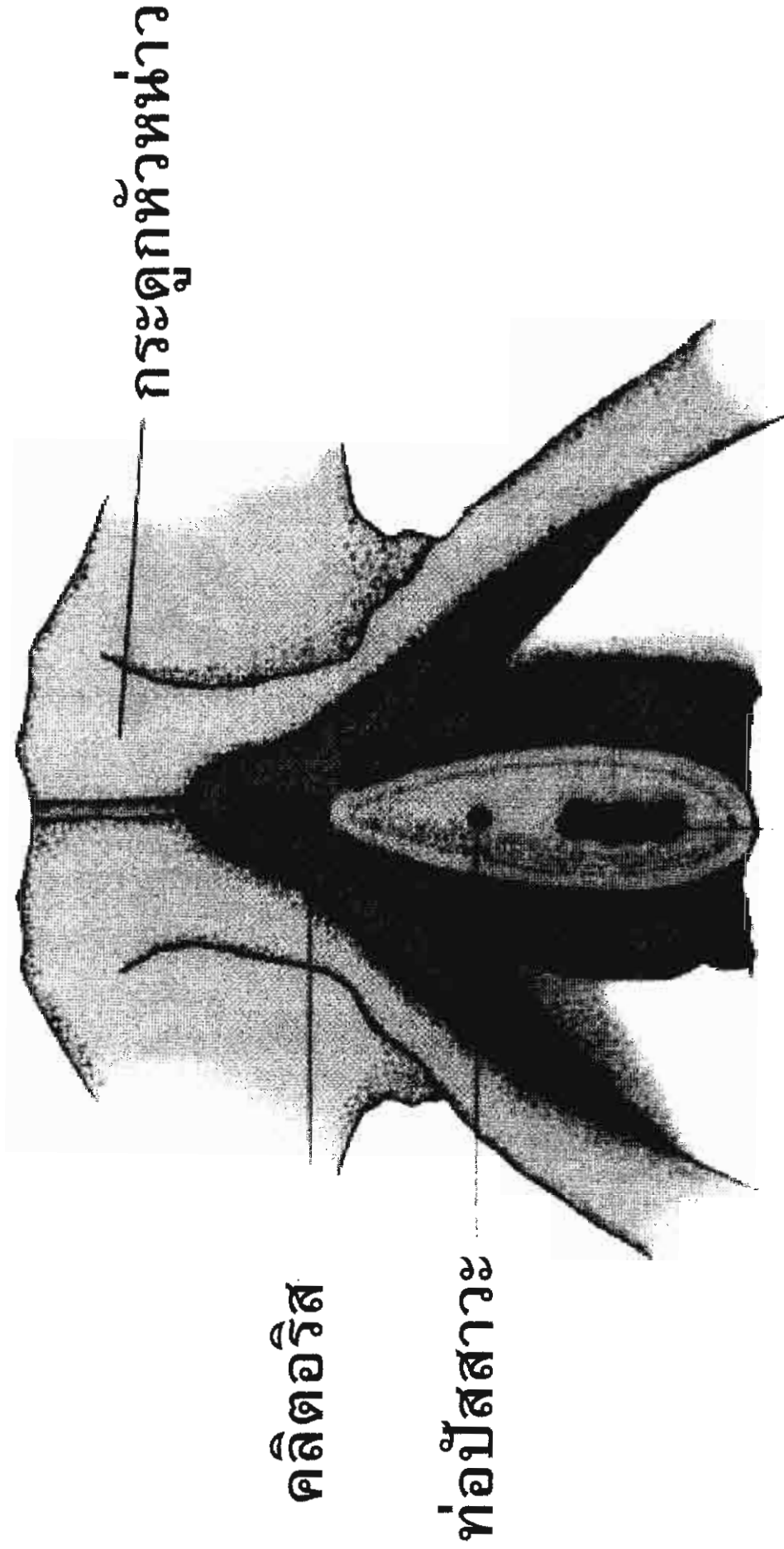
ระบบสืบพันธุ์ชาย-หญิง



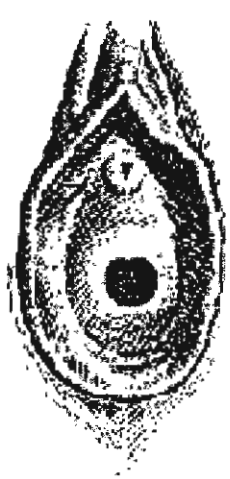
อวัยวะเพศหญิงภายนอก



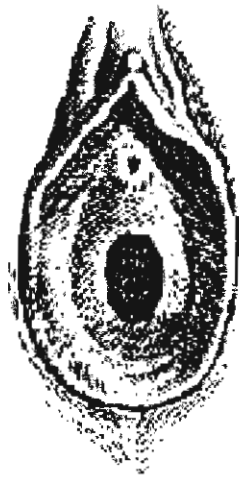
อวัยวะเพศหญิงภายนอก



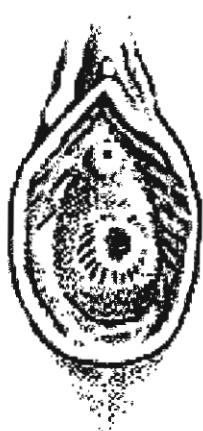
ชนิดของเยื่อพรหมจารี



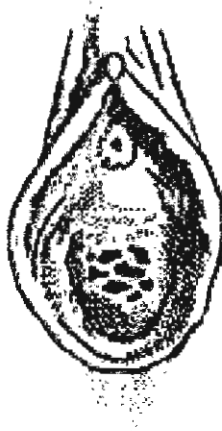
ชนิดที่พบบ่อย



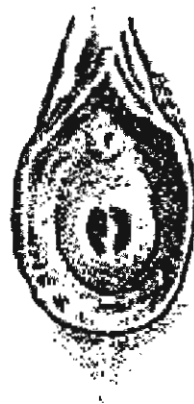
ชนิดวงแหวน



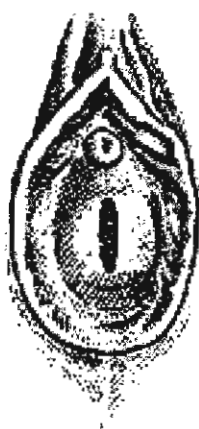
ชนิดหนา/เหนียว



ชนิดตะแกรง



ชนิดผนังกันกลาง



ชนิดช่องยาว

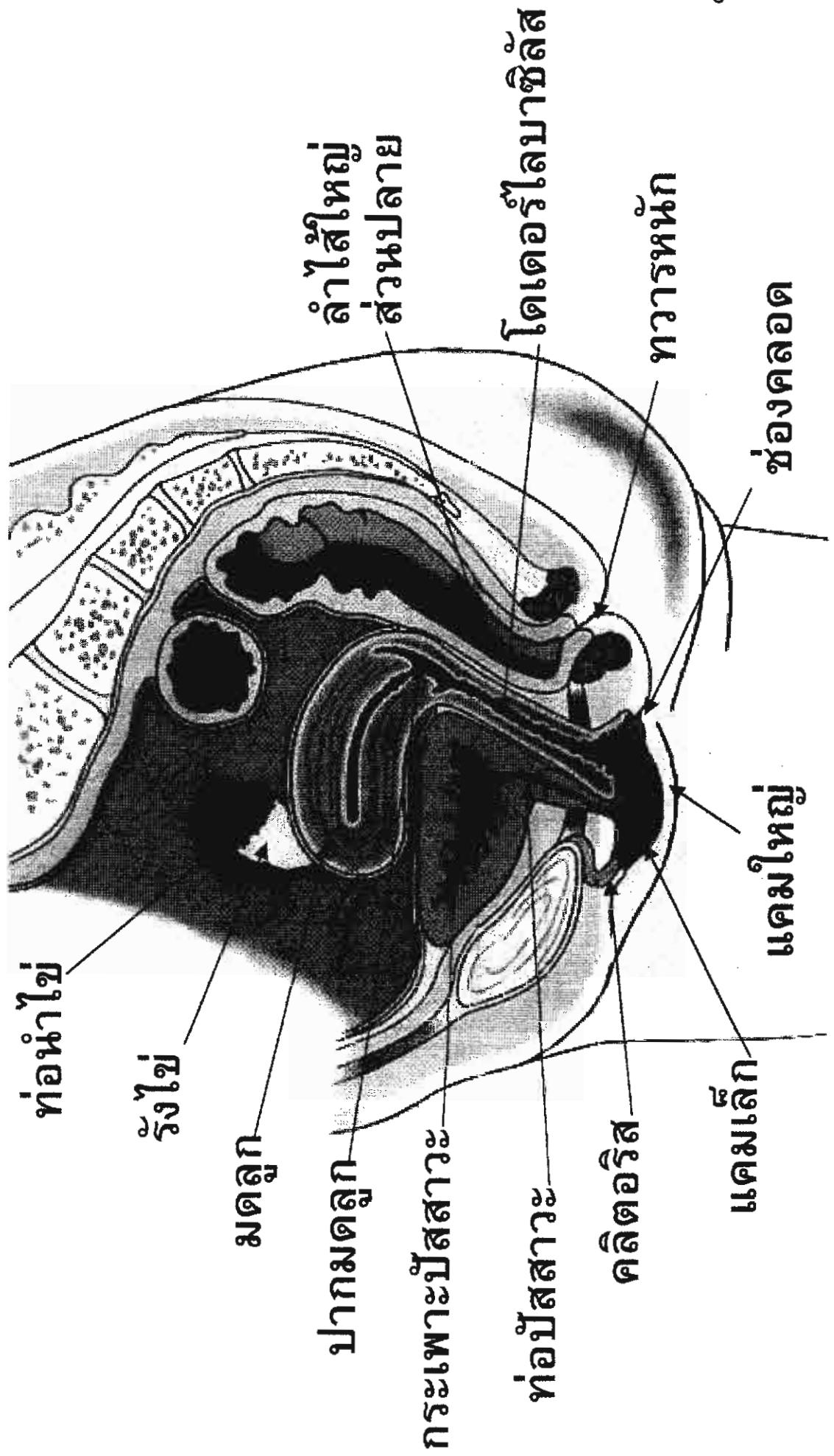


ชนิดไม่เปิด

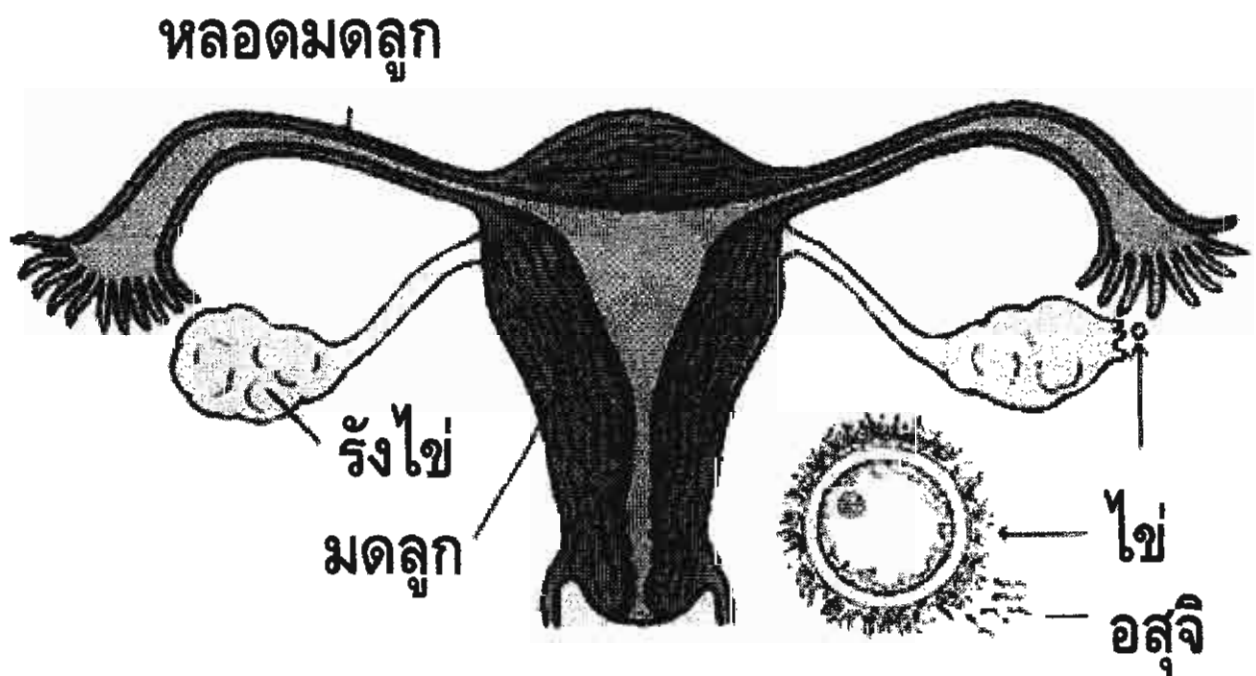


ชนิดเคยคลอดลูกแล้ว

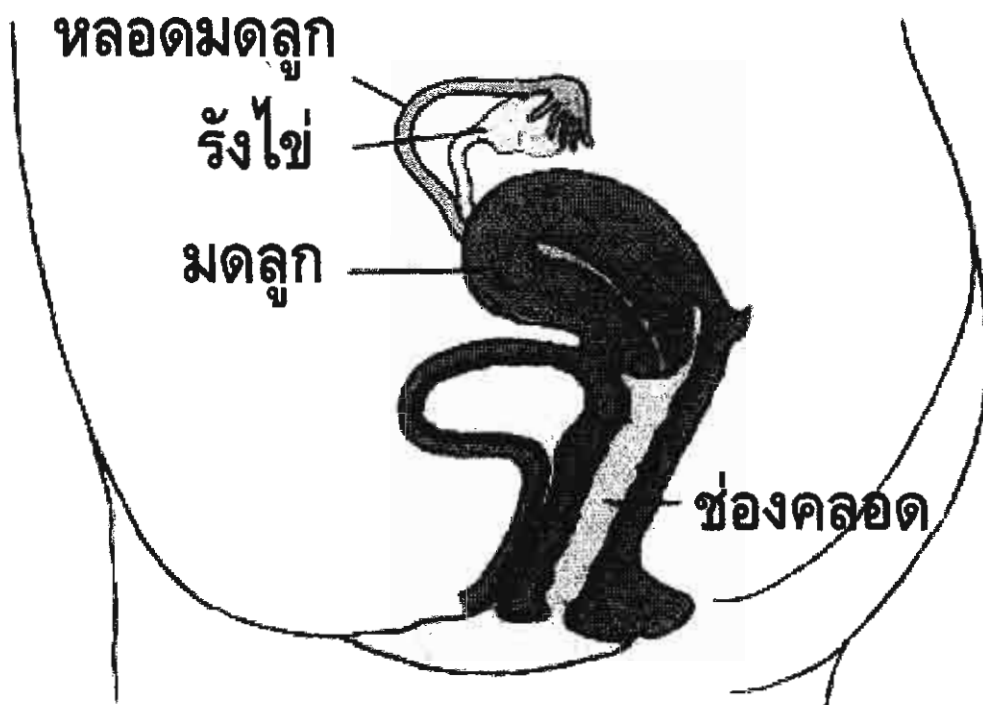
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี



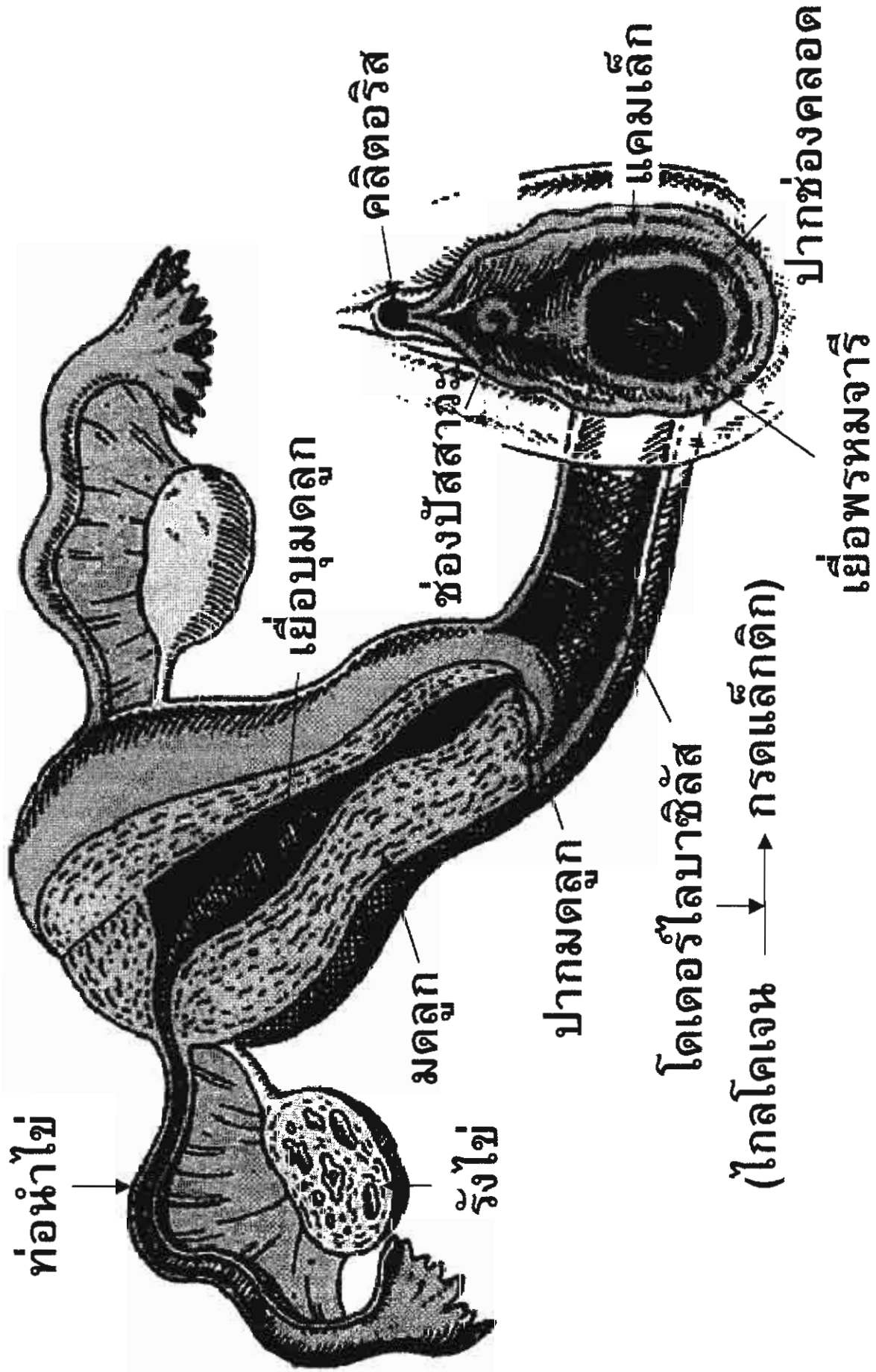
มดลูกและรังไข่ด้านตรง



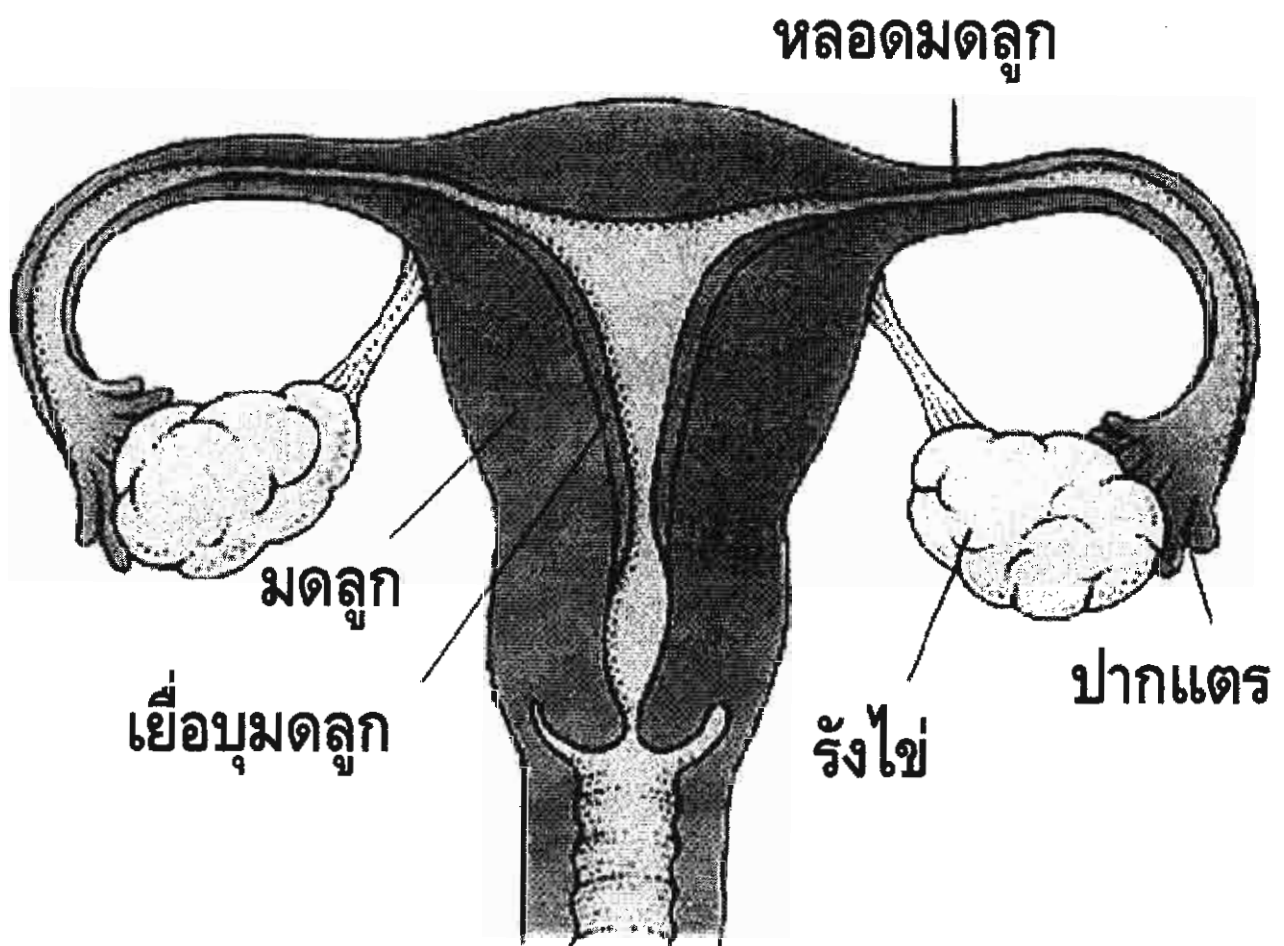
มดลูกและรังไข่ด้านข้าง



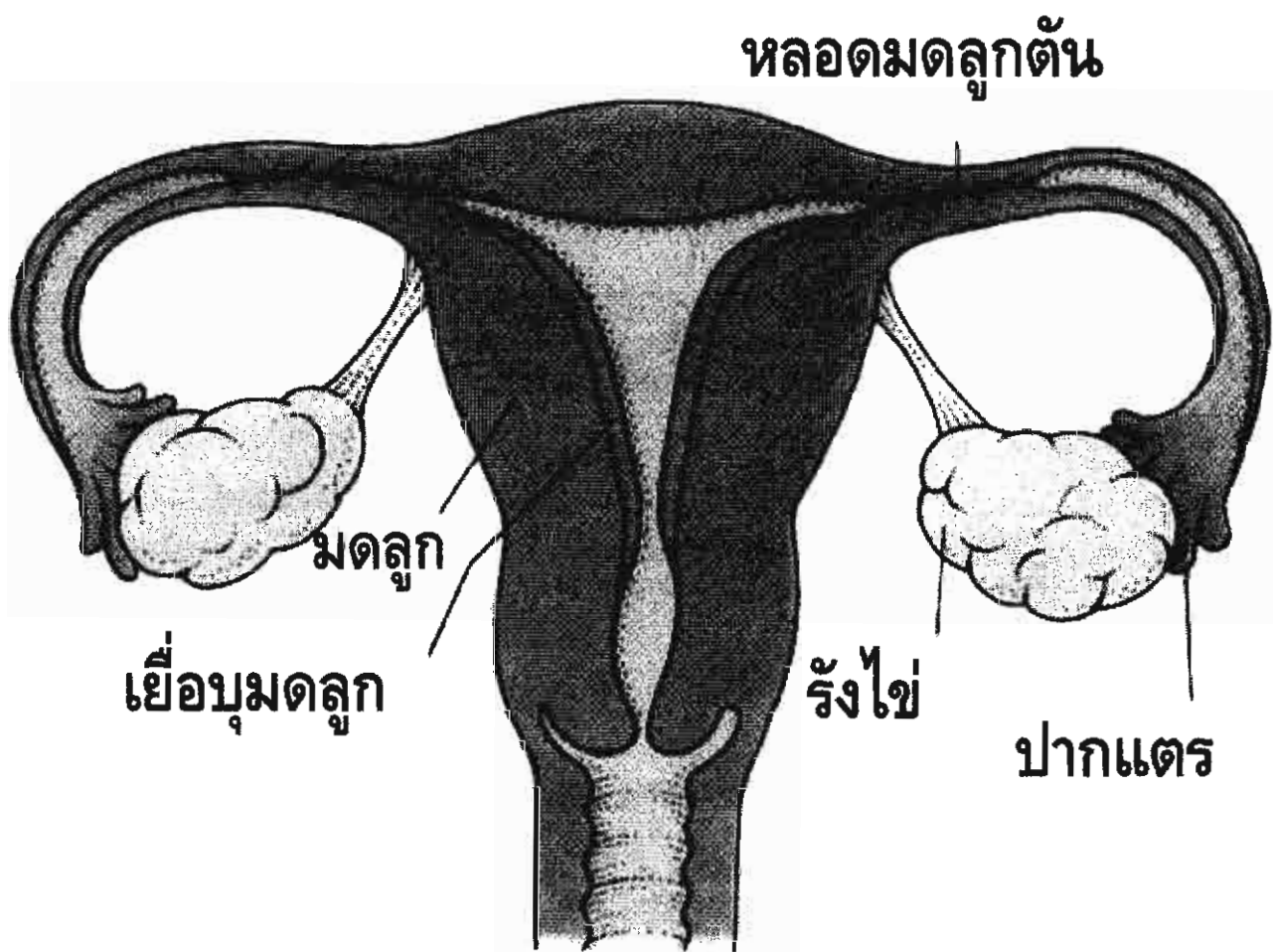
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี



หลอดมดลูกปกติ



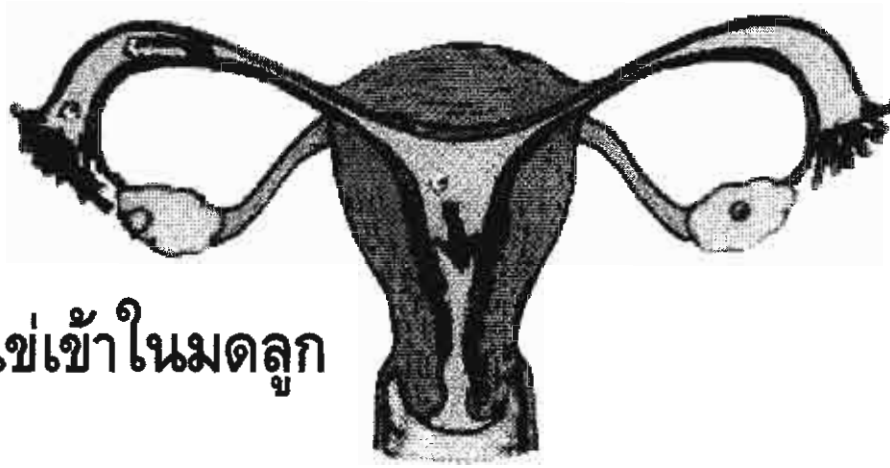
หลอดมดลูกตัน



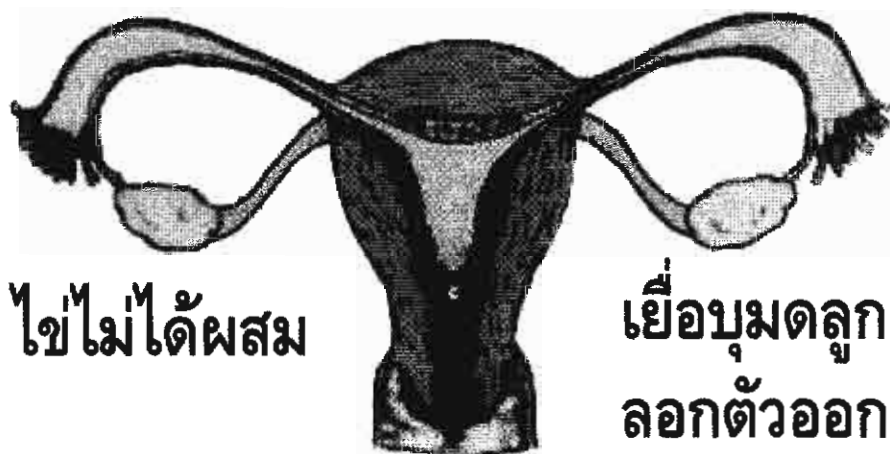
การมีประจำเดือน

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

รอบประจำเดือน

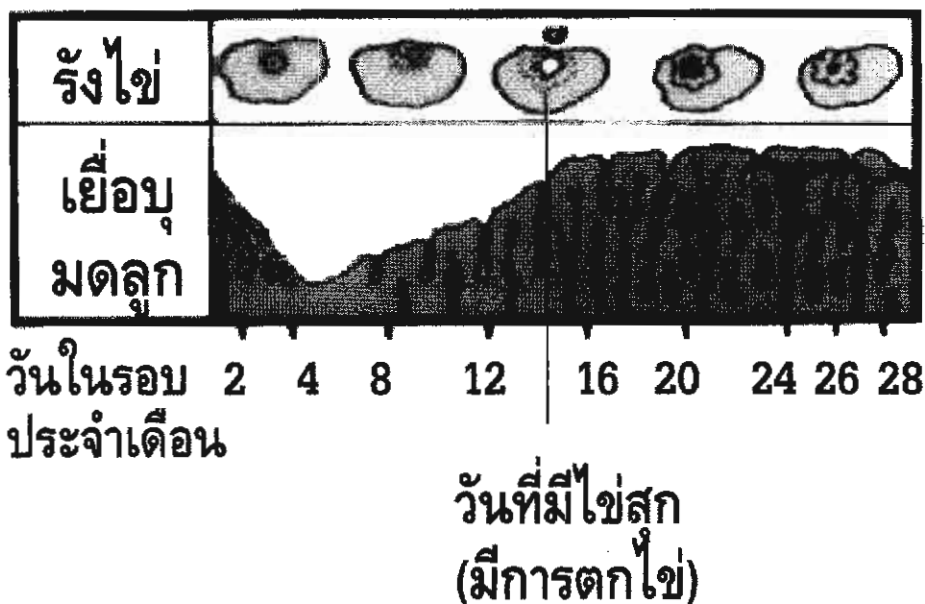


ไข่เข้าไปในมดลูก



ไข่ไม่ได้ผสม

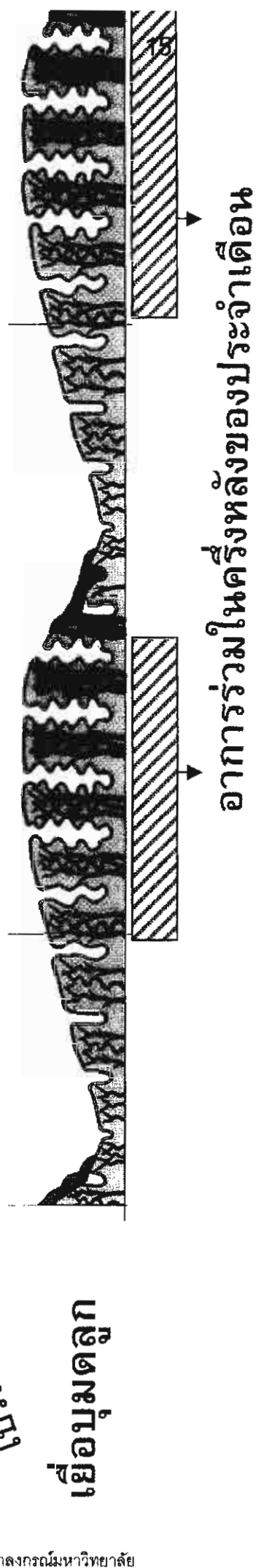
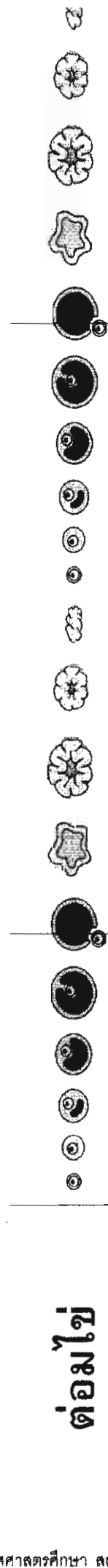
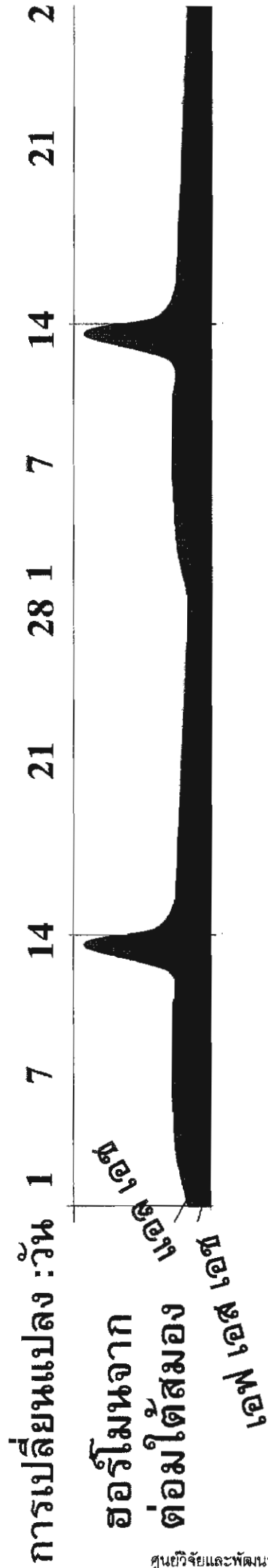
เยื่อบุมดลูก
ลอกตัวออก



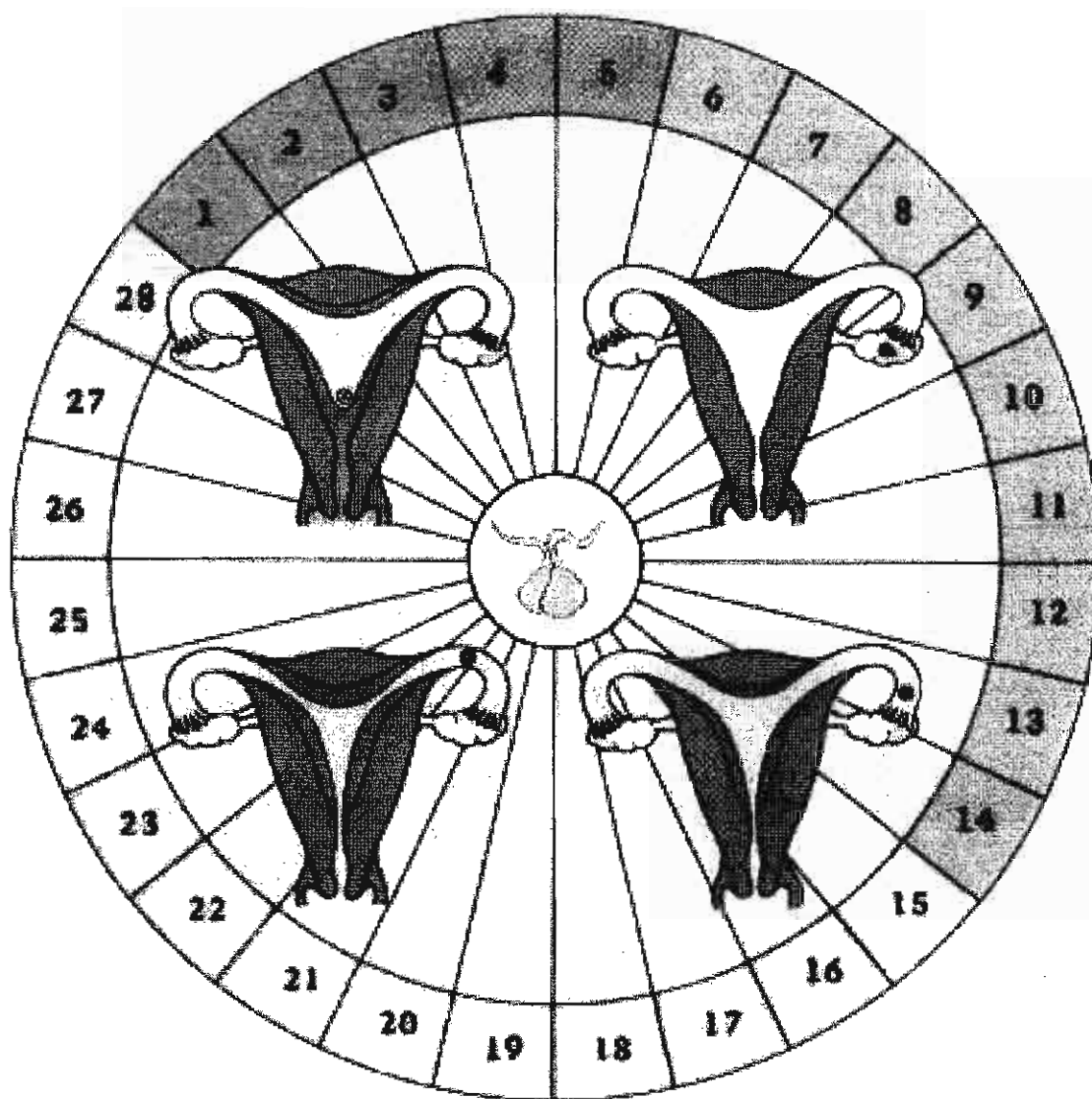
ประจำเดือนปกติ

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

รอบประจำเดือน



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

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
ชั้น 14 อาคาร เอสเอ็มที อาคาร
เลขที่ 97/217-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 298-0155 โทรสาร 298-0476
Home page : <http://www.trf.or.th>
E-mail : trf-info@trf.or.th



การออกกำลังกาย

การบริหารร่างกายแบบโยคะ



ท่าธนู

ประโยชน์

- * ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนหลัง และกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้องแข็งแรง
- * บรรเทาอาการเจ็บปวดก่อนมีประจำเดือน และอาการปวดประจำเดือน
- * บรรเทาอาการเครียดก่อนมีประจำเดือน



ท่างู

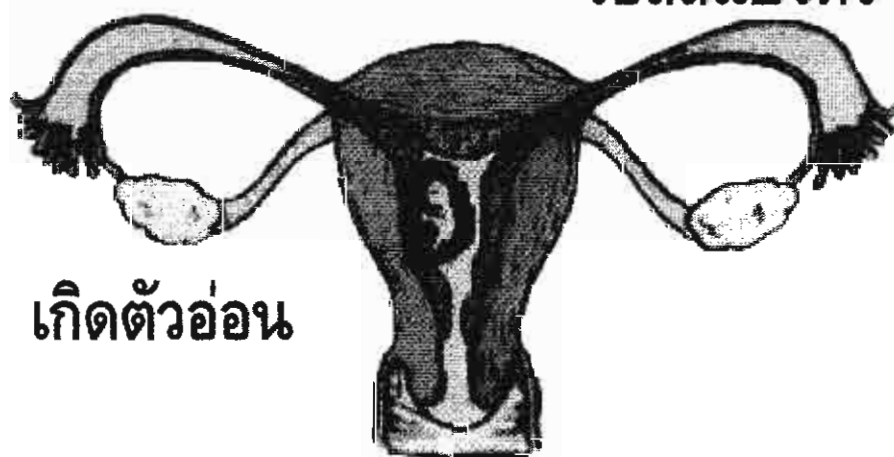
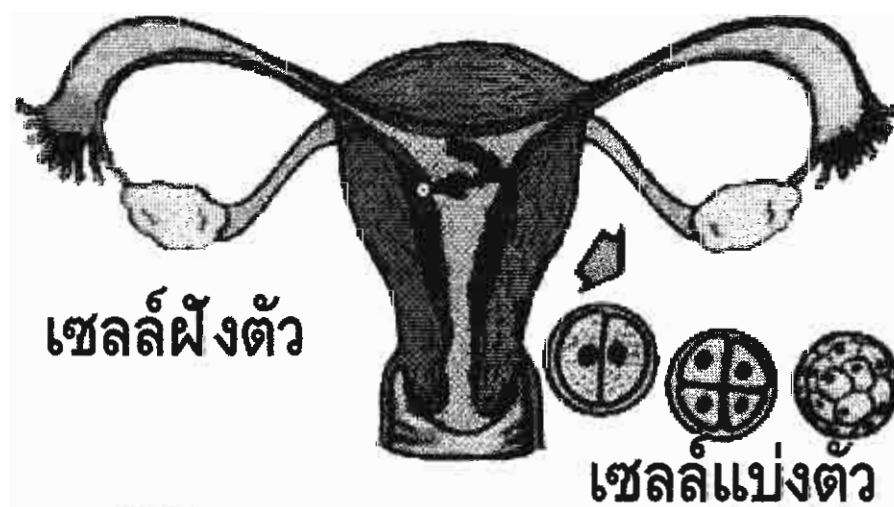
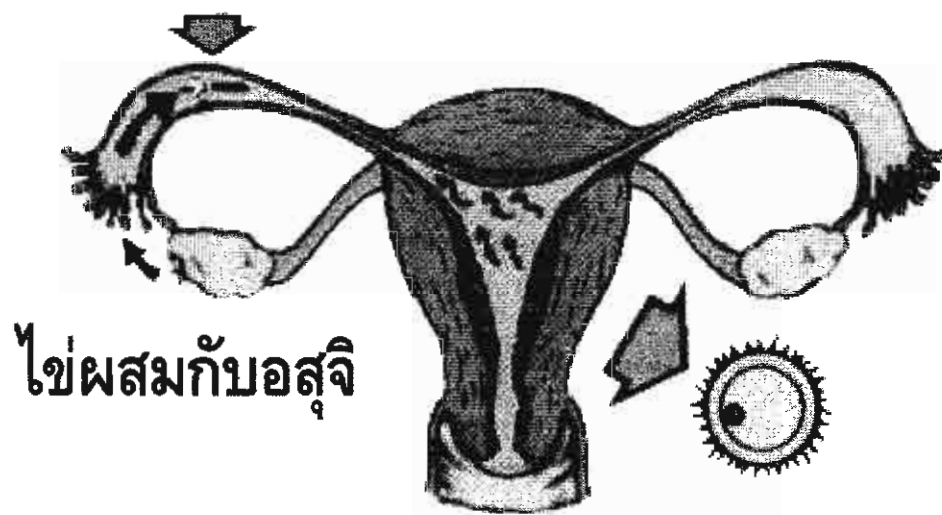
ประโยชน์

- * ทำให้กระดูกสันหลังและประสาทบริเวณ
กระดูกสันหลังแข็งแรงขึ้น
- * ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเอว และหน้าท้อง
แข็งแรง

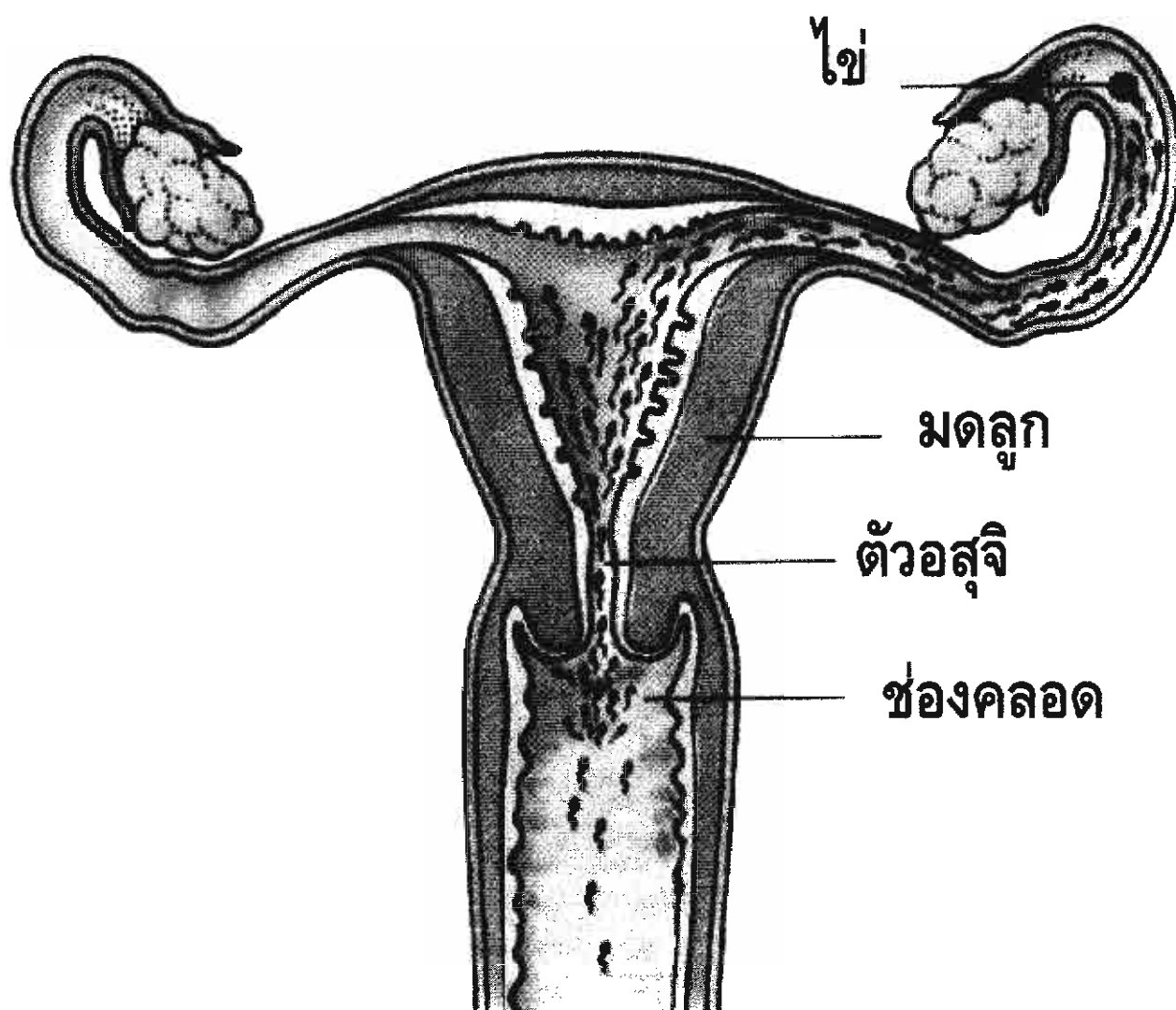
การตั้งครรภ์

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

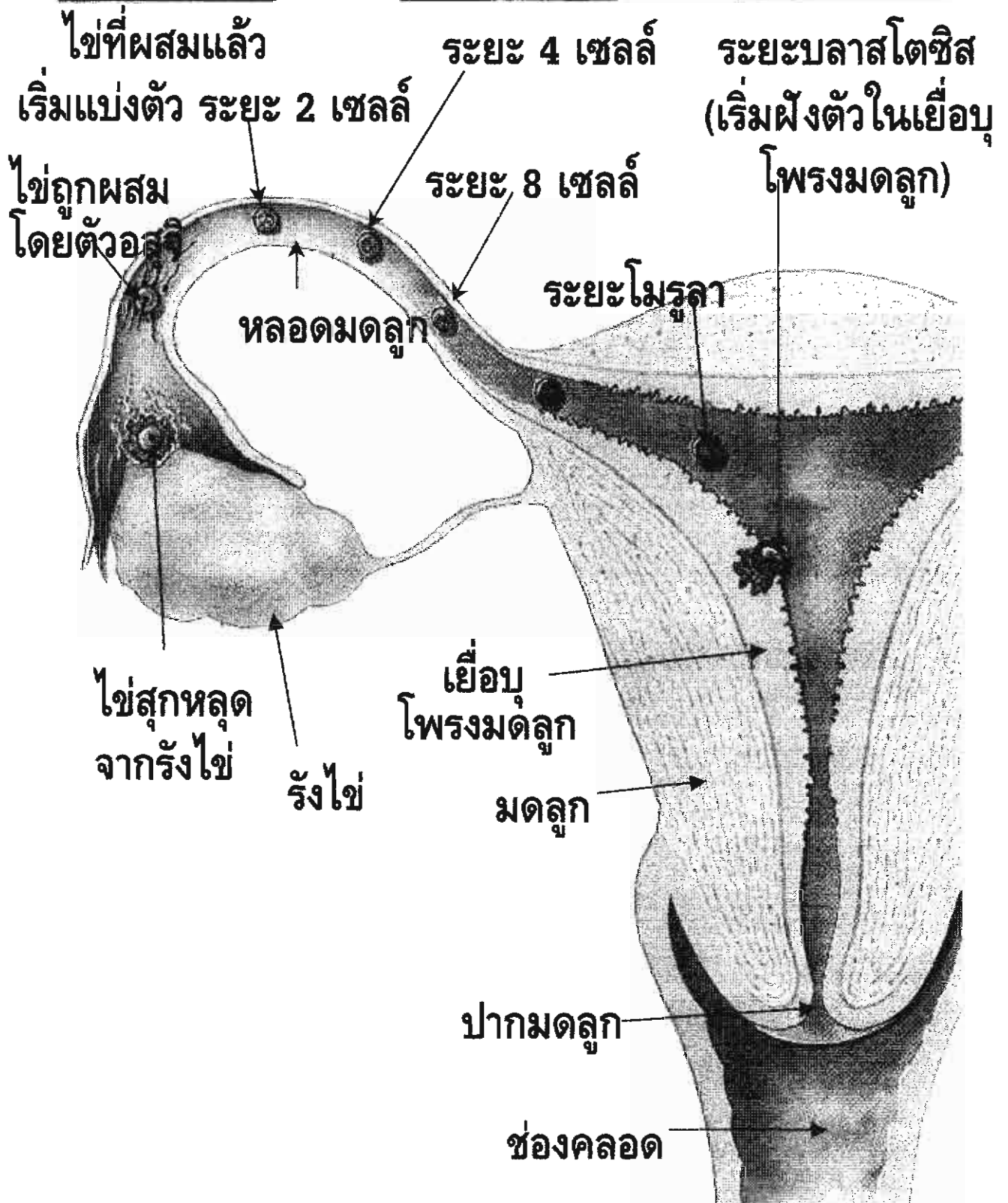
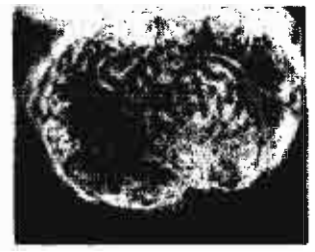
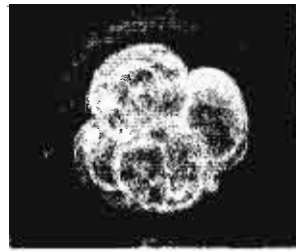
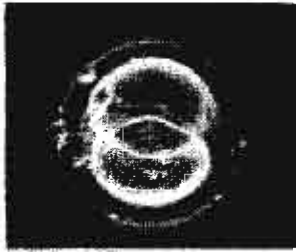
ปฏิกิริยา



อสุจิเข้าผสมกับไข่



การเดินทางของไข่ที่ผสมแล้ว²⁶

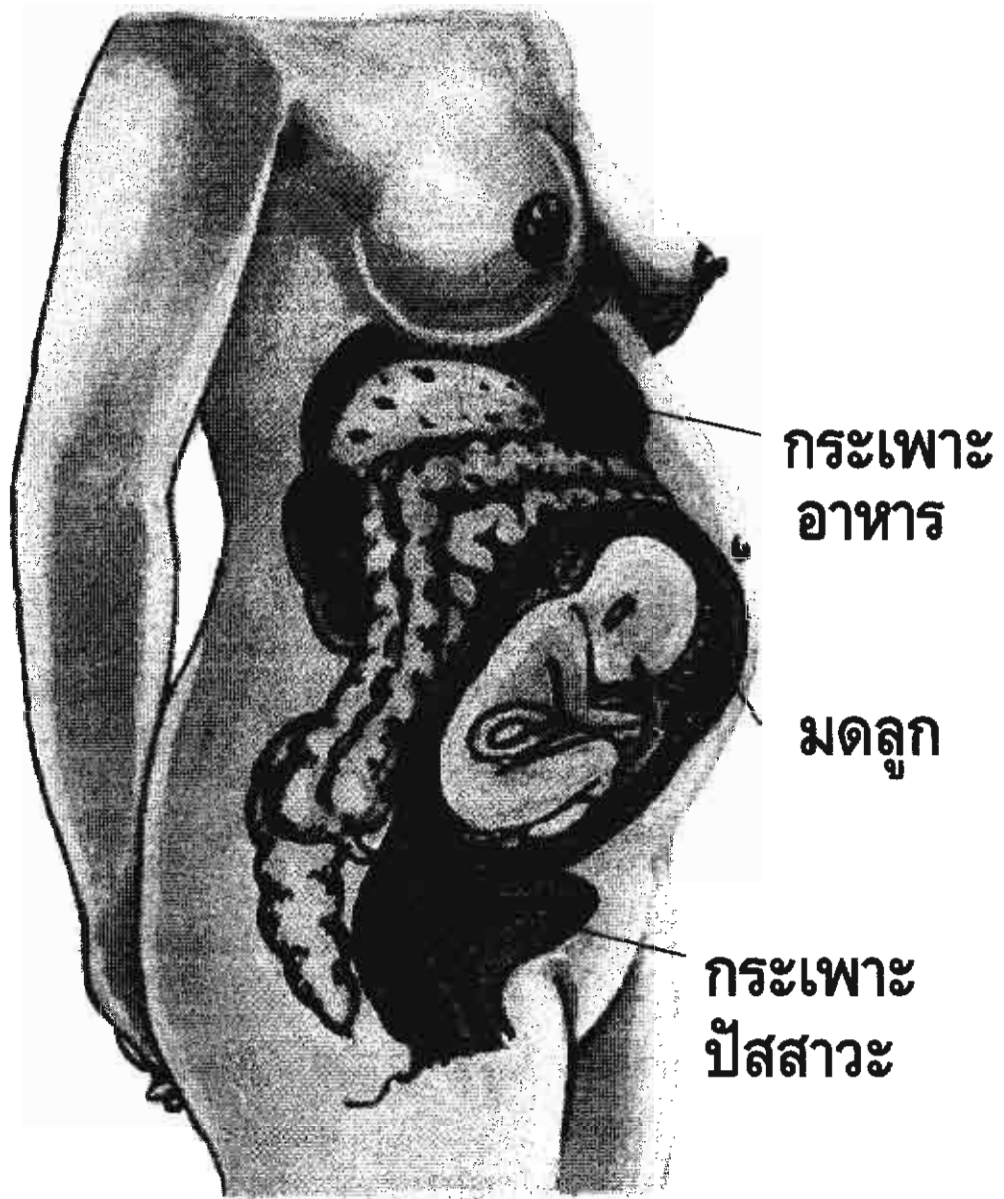


ครรภ์ในระยะ 3 เดือน



ตัวอ่อนจะเจริญเติบโตมาเป็นทารก อวัยวะภายในต่าง ๆ พัฒนาขึ้น มีสมอง ปอด หัวใจ ลำไส้

ครรภ์ในระยะ 6 เดือน



ทารกจะรับรู้สิ่งจากภายนอกได้ ได้ยิน
เสียงต่าง ๆ เช่น เสียงเพลง เสียงพ่อแม่

ครรภ์ในระยะ 9 เดือน

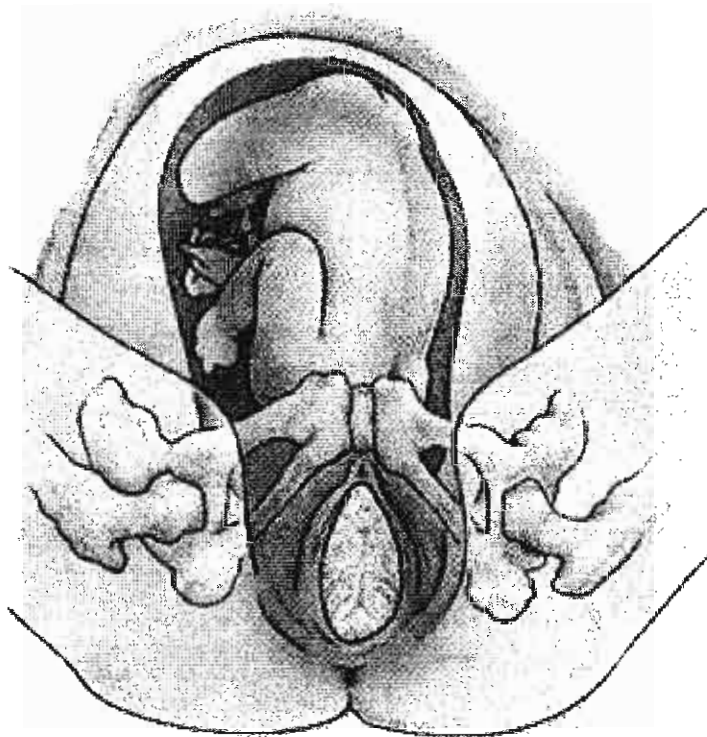


ทารกอยู่ในท่าเตรียมพร้อมจะคลอด ปกติ
จะมีหัวกลับลง

การคลอด

การคลอดแบ่งออกเป็น 3 ระยะ

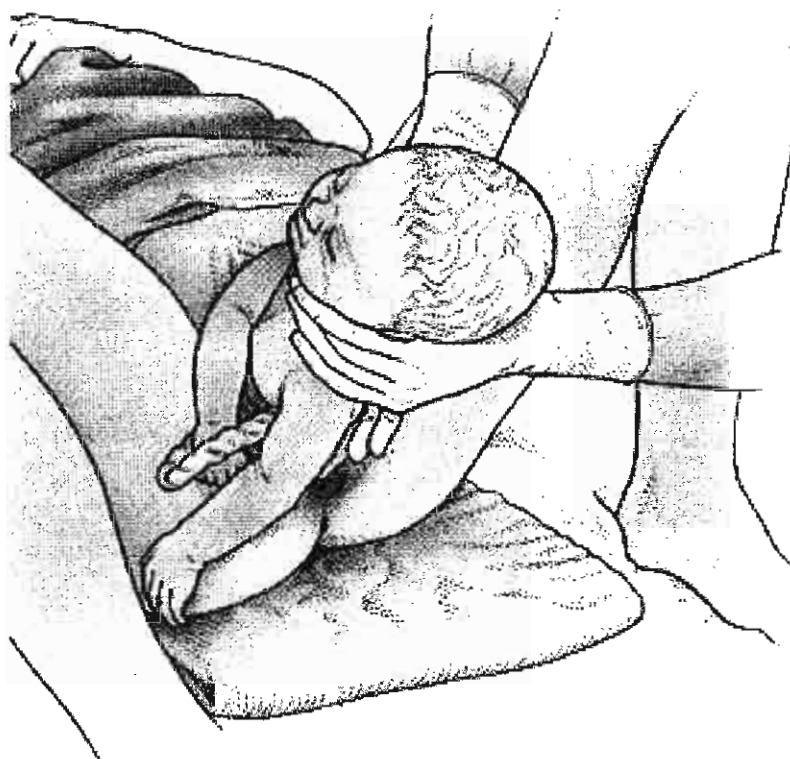
ระยะที่ 1 เป็นระยะปากมดลูกเริ่มเปิด จนถึงปากมดลูกเปิดหมด



ท้องแรกใช้เวลา 12 - 16 ชั่วโมง

มารดาที่เคยผ่านการคลอดมาแล้วใช้เวลา 6-12 ชั่วโมง

ระยะที่ 2 ระยะเบ่งคลอด เริ่มตั้งแต่ปากมดลูก เปิดหมด จนถึงทารกคลอดออกมา

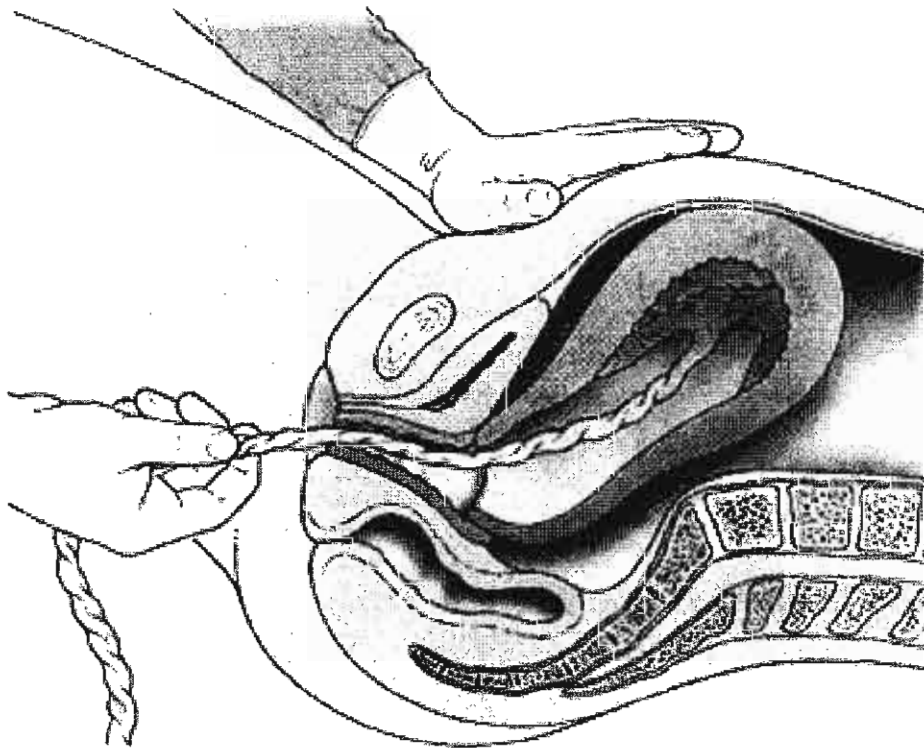


ห้องแรกใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมง

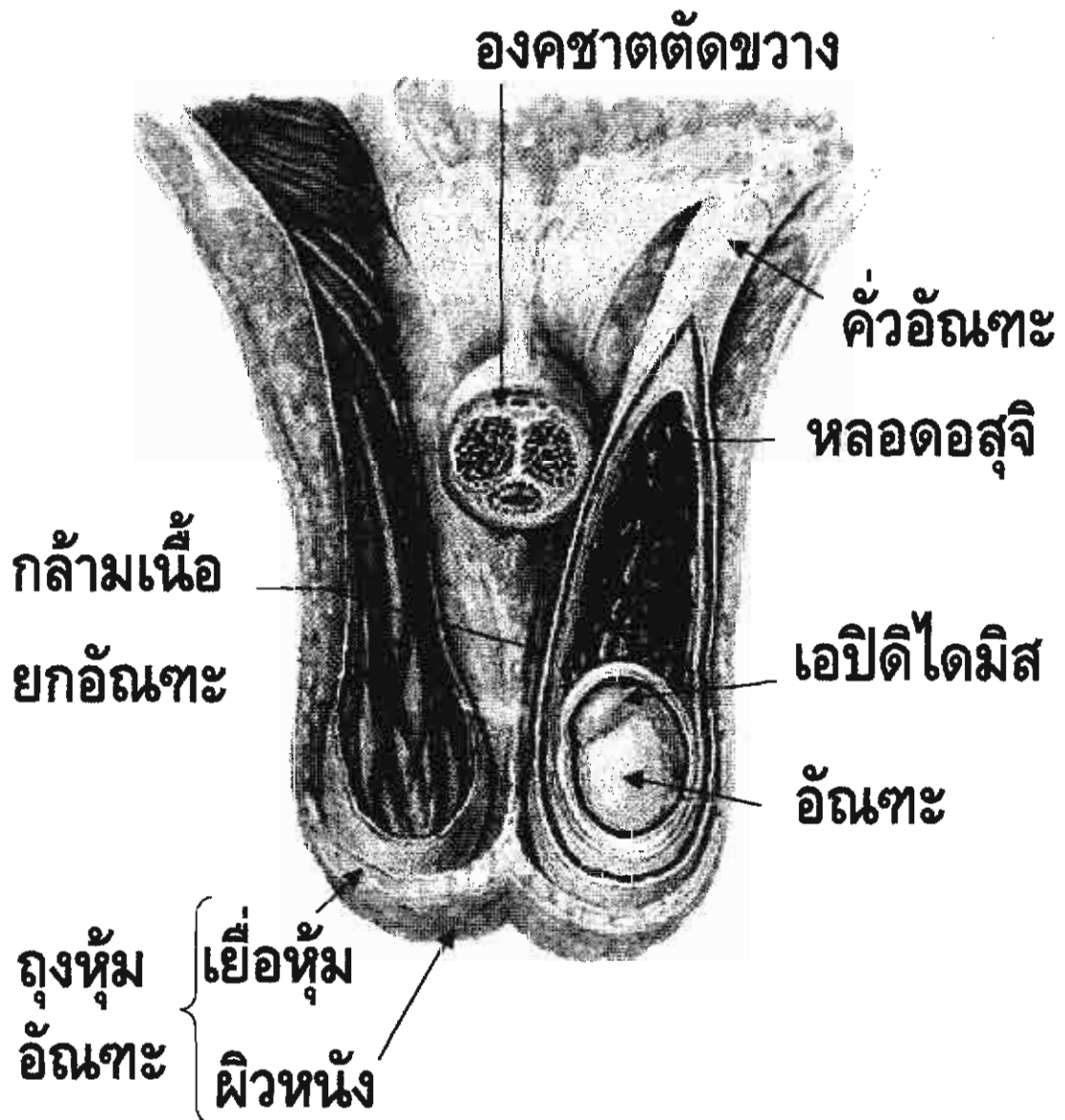
ห้องหลังใช้เวลา 30 นาที - 1 ชม.

ระยะที่ 3 ระยะคลอดรก

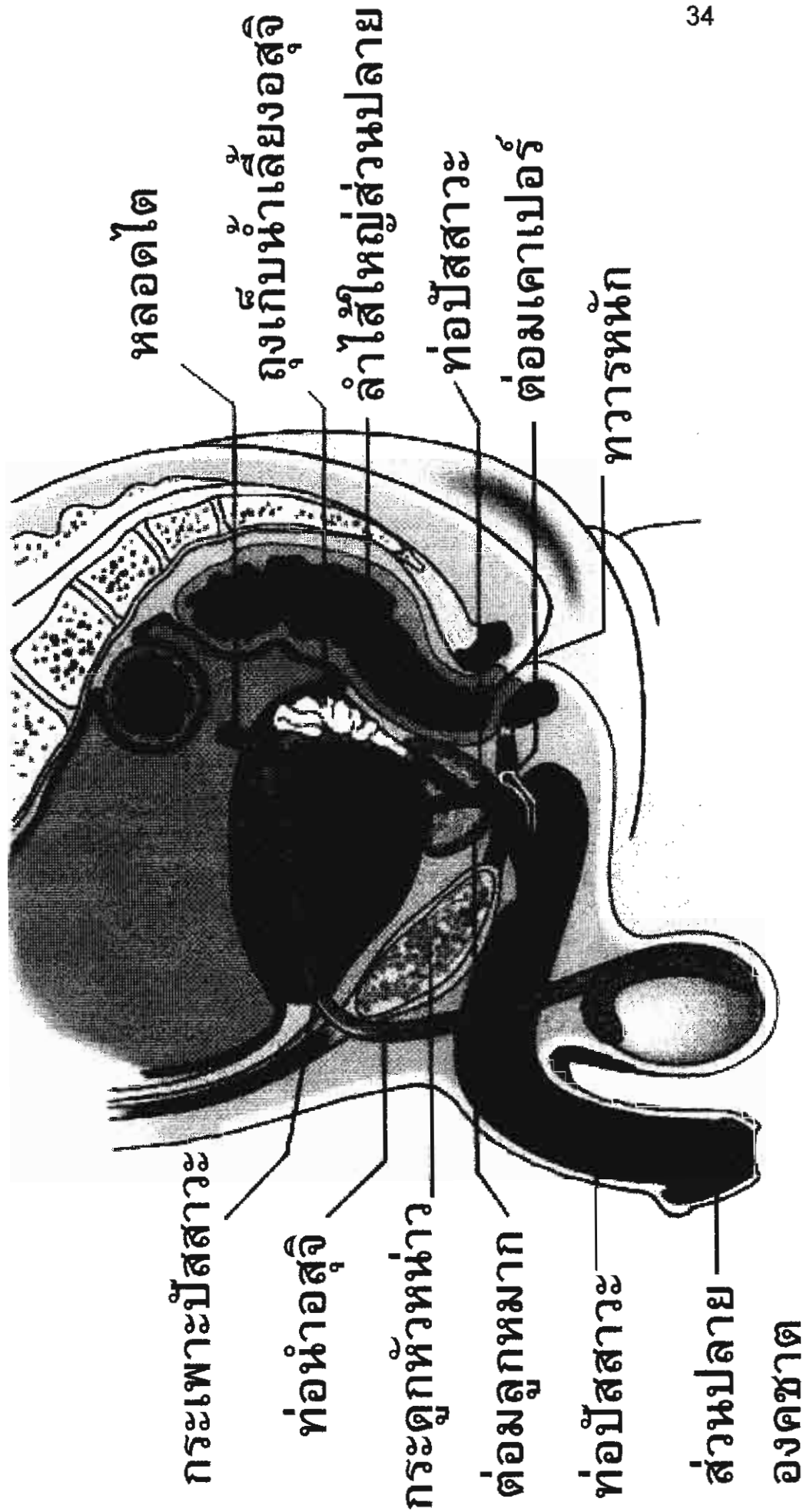
เริ่มตั้งแต่ทารกคลอดออกมา จนถึงรกคลอด
ออกหมด ใช้เวลาประมาณ 5 - 15 นาที



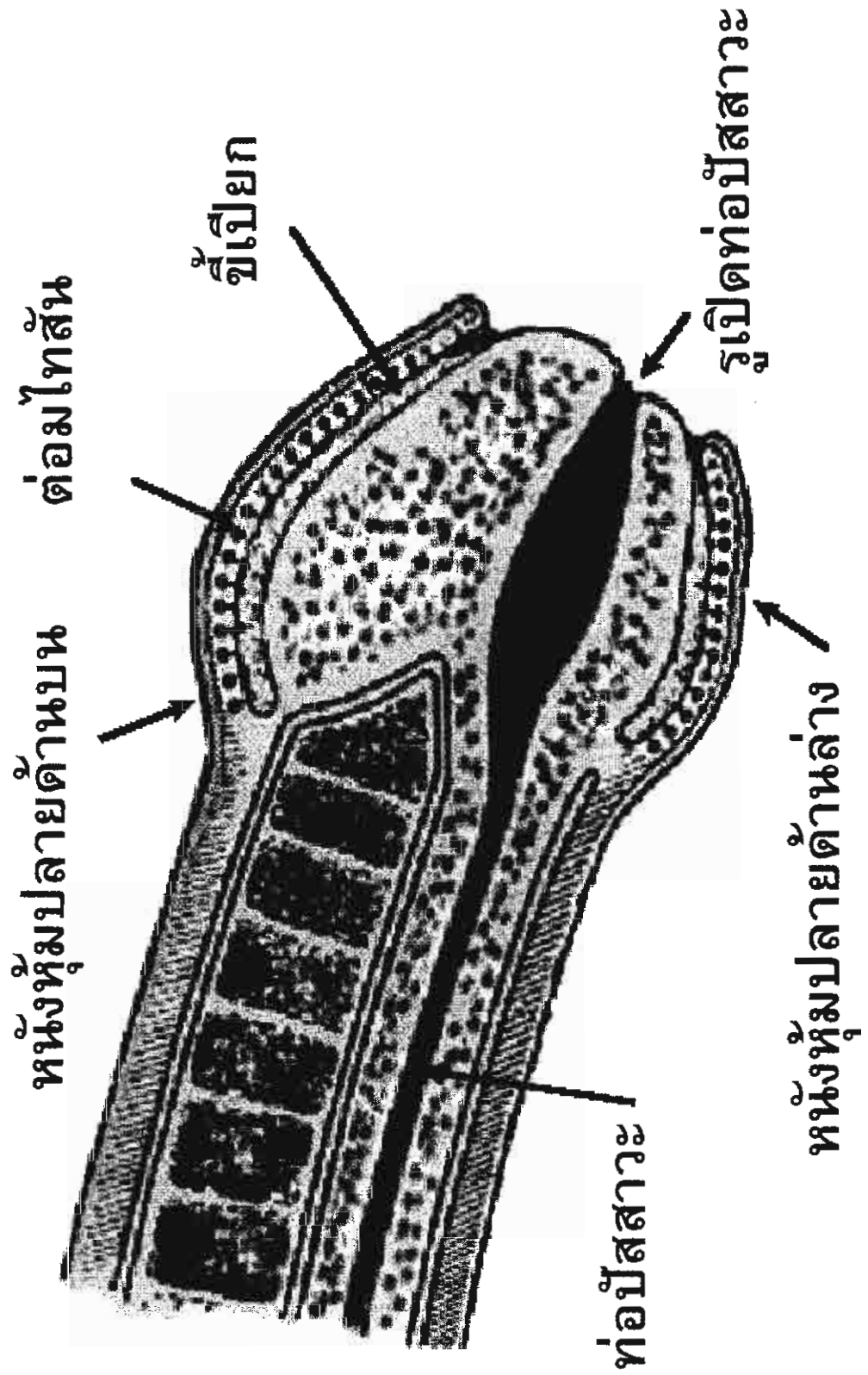
อวัยวะเพศภายนอกของชาย



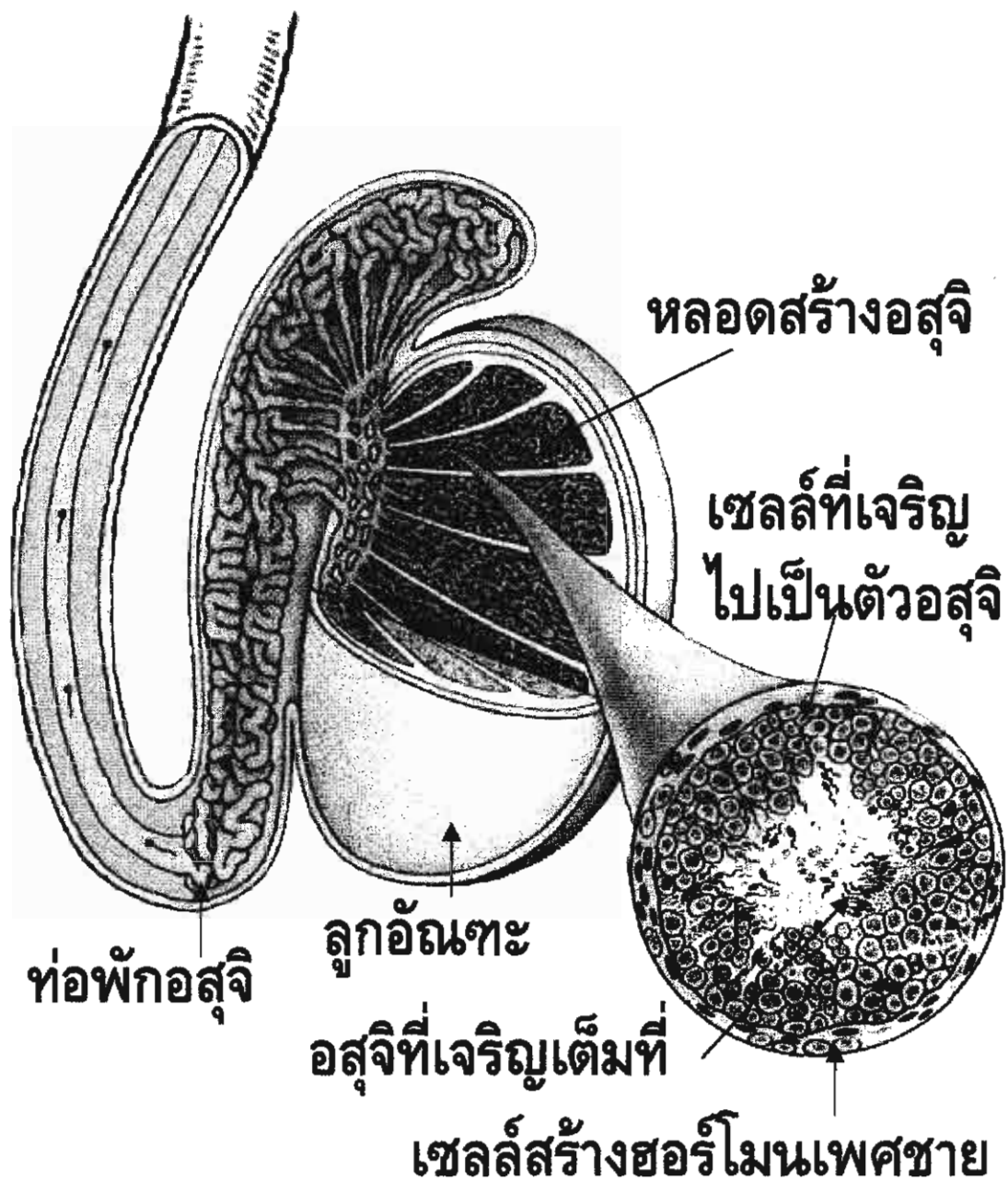
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของชาย



องศาตส่วนหัว



การสร้างอสุจิ

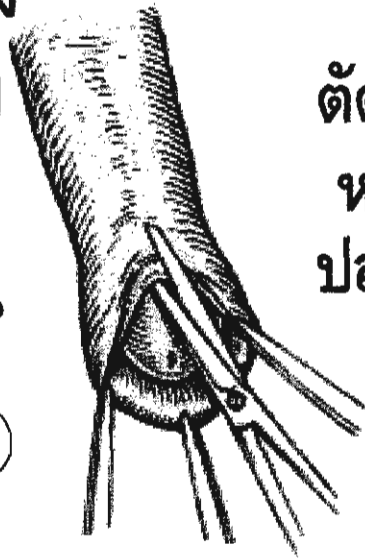


ตัวอสุจิสร้างจากการแบ่งตัวของเซลล์
ในหลอดสร้างอสุจิ และเจริญไปเป็นอสุจิ
เก็บไว้ที่ท่อพักอสุจิ

การขลิบอวัยวะเพศชาย

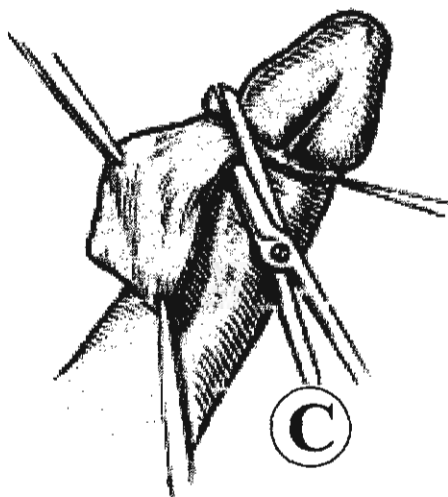
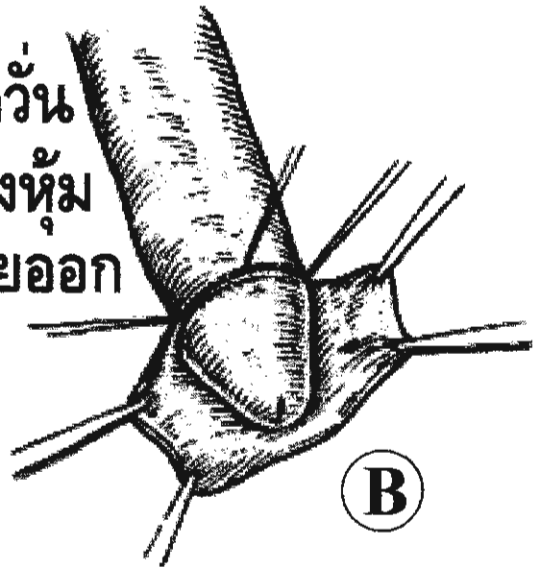
ตัดกลาง
หนังหุ้ม
ปลาย
ด้านบน

(A)



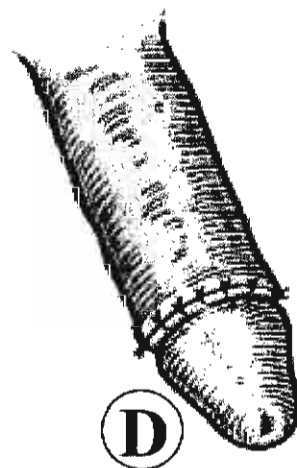
ตัดคว่ำ
หนังหุ้ม
ปลายออก

(B)



(C)

ตัดคว่ำ
หนังหุ้มปลายออก



(D)

เย็บขอบผิวหนังโดยรอบ

พัฒนาการทางเพศ

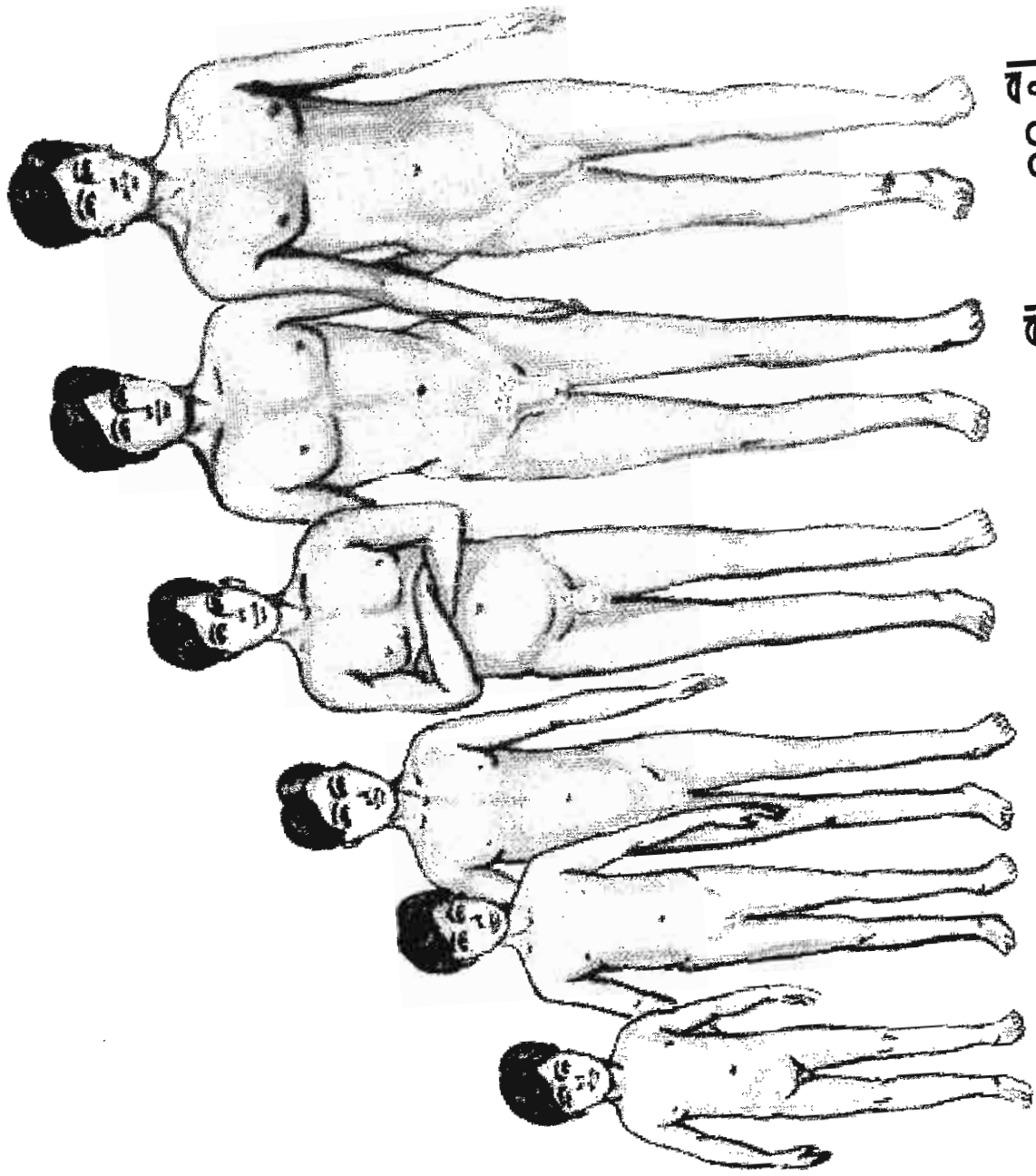


พัฒนาการทางเพศ หมายถึง

- * การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมทางเพศ
- * บทบาททางเพศ แรงผลักดันทางเพศ
- * ทุติยลักษณะทางเพศ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

- * พันธุกรรม
- * ลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล
- * การเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิด
- * อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม
- * ประสบการณ์จากสังคม และชุมชนที่ต่าง ๆ
กันไป



22 ปี

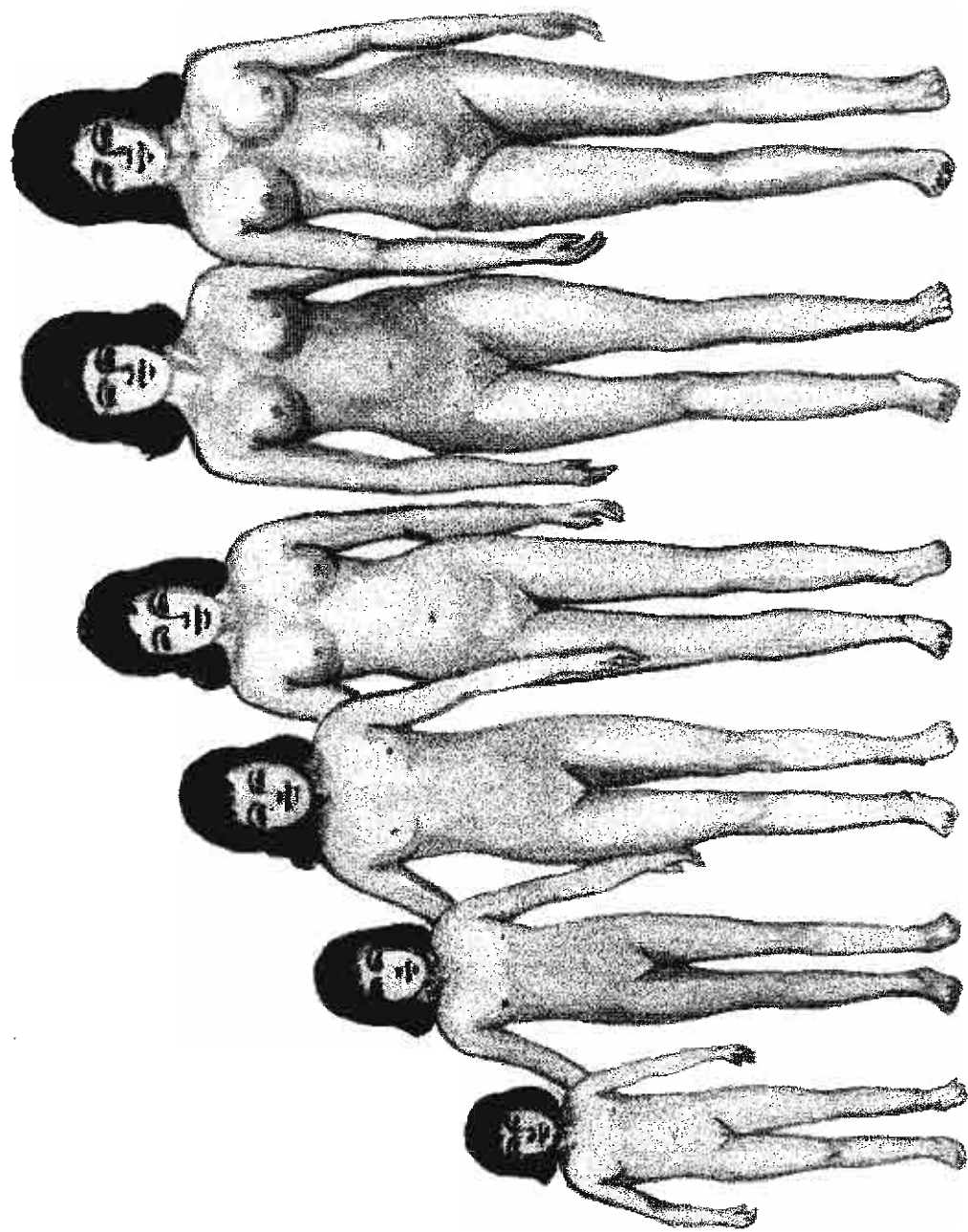
18 ปี

14 ปี

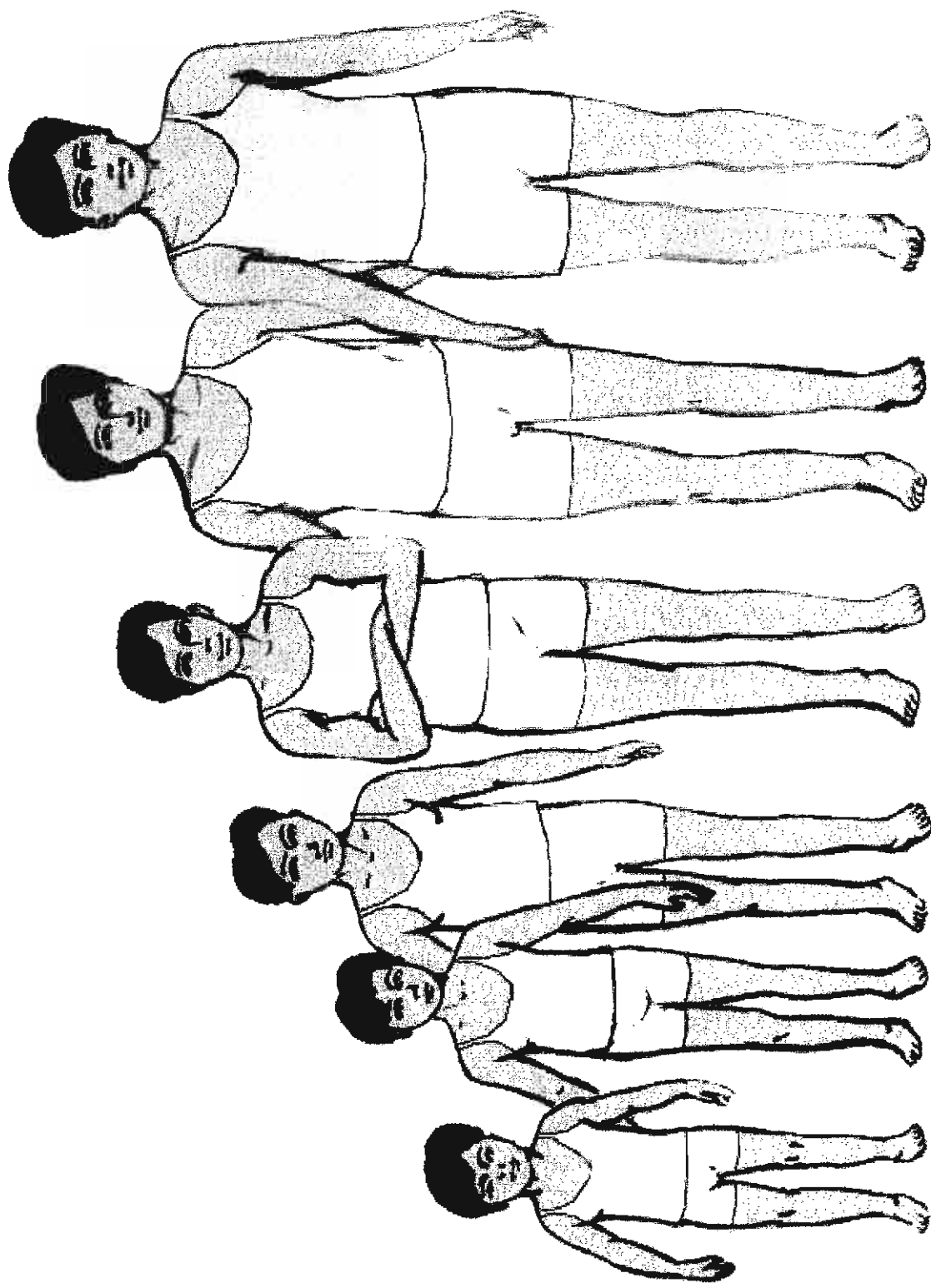
10 ปี

6 ปี

2 ปี



2 ปี 6 ปี 10 ปี 14 ปี 18 ปี 22 ปี



22 ปี

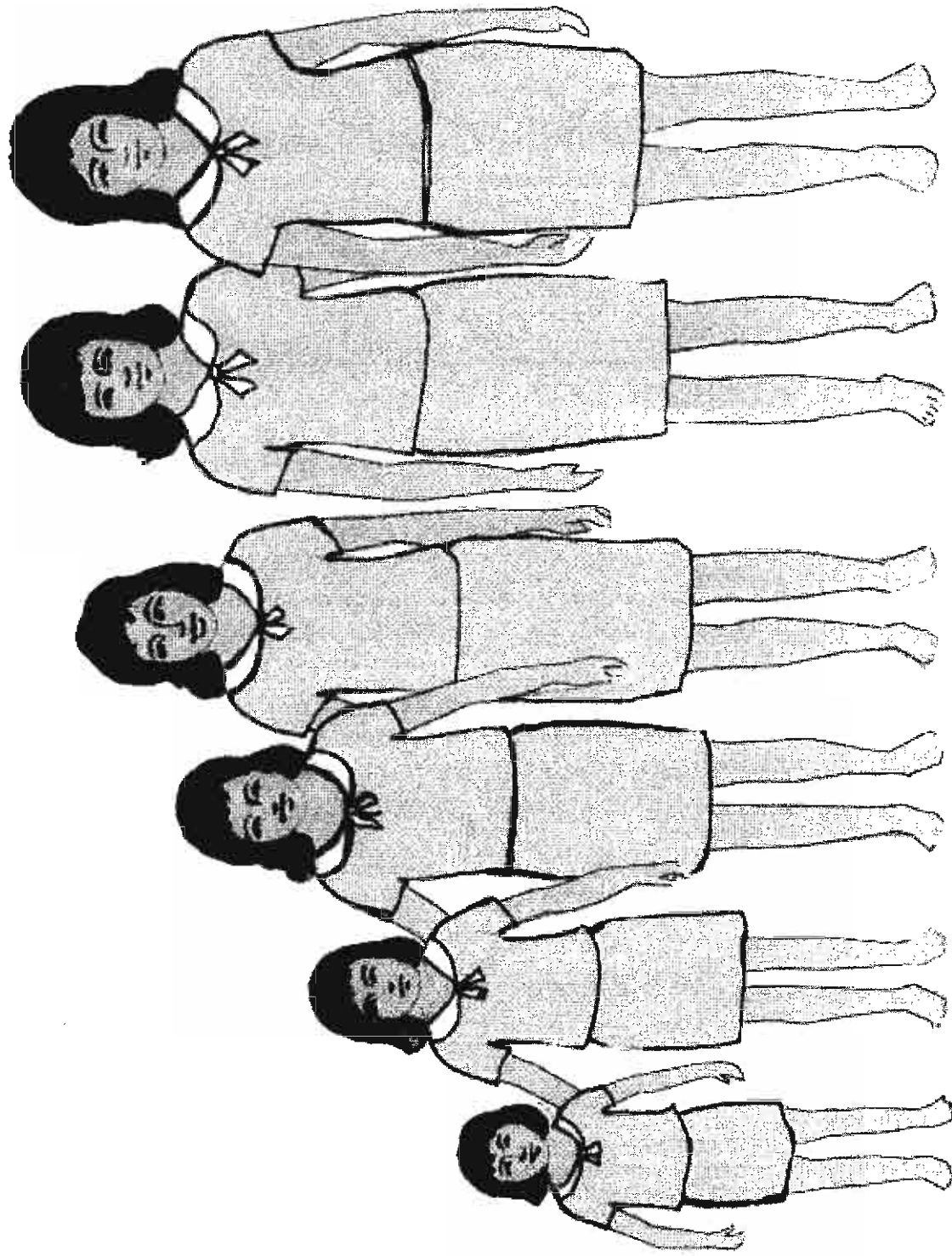
18 ปี

14 ปี

10 ปี

6 ปี

2 ปี



2 ปี

6 ปี

10 ปี

14 ปี

18 ปี

22 ปี

การเปลี่ยนแปลงนี้จะนำไปตามวัย

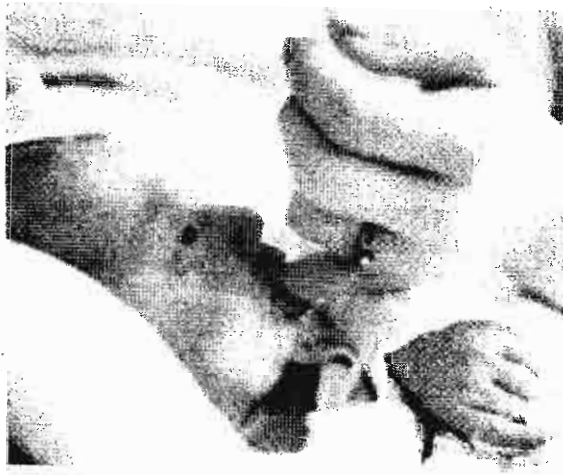
ในช่วงแรก แบ่งเป็น 6 ระยะ

1. วัยทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ปี
2. เริ่มต้นวัยเด็ก อายุระหว่าง 3-6 ปี
3. ช่วงปลายวัยเด็ก อายุระหว่าง 6-9 ปี
4. เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น อายุระหว่าง 9-14 ปี
5. ช่วงปลายวัยรุ่น อายุระหว่าง 14-19 ปี
6. ช่วงหนุ่มสาว อายุระหว่าง 19-24 ปี

ช่วงแรกเกิดถึง 1½ ปี

พัฒนาการทั่วไป

- * เป็นช่วงที่ทารกมีการพัฒนาการทาง
สมอง และอารมณ์มากที่สุด
- * ความสุขของทารกจะอยู่ที่ปาก
- * การสื่อสารของทารกอยู่ที่
 - * การสัมผัส
 - * การส่งเสียง/ร้องไห้ เรียกความสนใจ



ถ้าได้รับการตอบสนองที่ดี

- * ได้รับสัมผัสที่ดีจากพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดู
- * ได้รับการดูแลช่วยเหลือ เมื่อต้องการ
- * มีสิ่งแวดล้อมที่ทารกรู้สึกอบอุ่นมีความสุข
- * เด็กมีความรู้สึกปลอดภัย และไม่รู้สึกลัว

เมื่อเป็นผู้ใหญ่

- * รู้จักที่จะรักผู้อื่น
- * จะเป็นผู้ที่รู้จักใส่ใจผู้อื่น
- * เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง

ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนองที่ดี

- * ขาดสัมผัสที่ดีจากพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดู
- * ไม่ได้รับความสนใจเมื่อต้องการ
- * มีสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีความสุข และปลอดภัย

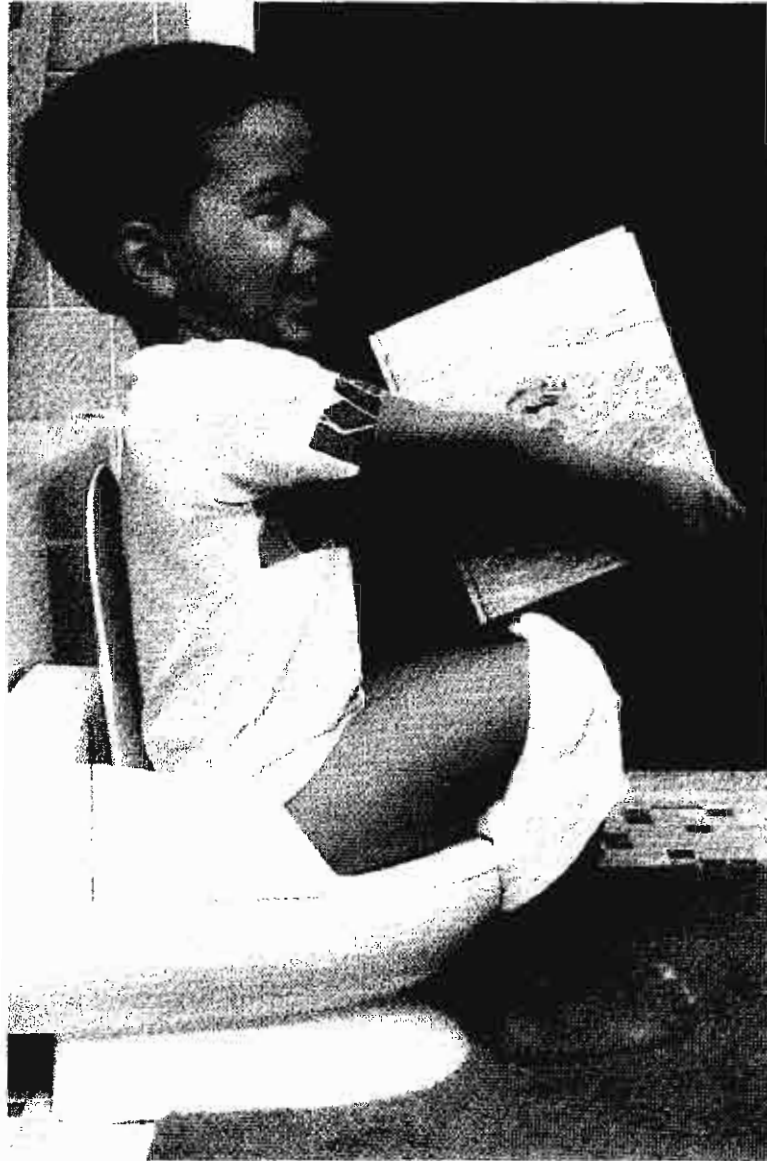
เมื่อเป็นผู้ใหญ่

- * เด็กจะเติบโตเป็นคนที่กลัวการถูกทอดทิ้ง
- * ไม่ไว้วางใจผู้อื่น หวาดระแวง
- * ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- * ชอบดูคนอื่น พุดมาก ก้าวร้าวทางวาจา
- * รักผู้อื่นไม่เป็น อิจฉาริษยา ชอบฟังพา
ผู้อื่น

พัฒนาการทางเพศ

- * เด็กมีการรับรู้และเข้าใจความแตกต่างของเพศหญิง และเพศชาย
- * เด็กจะรับรู้ว่าเป็นเพศใด

ระยะ 1 $\frac{1}{2}$ - 3 ปี



ความพึงพอใจของทารกจะอยู่ที่ทวารหนัก และการขับถ่าย

ถ้าพ่อแม่มีความเข้มงวดมากเกินไป

- * ฝึกหัดการขยับถ่ายอย่างเข้มงวด
- * แสดงท่าทีว่าสิ่งขยับถ่ายเป็นของสกปรก
น่ารังเกียจ
- * มีทัศนคติไม่ดีต่อเรื่องเพศ

เด็กอาจแสดงออกดังต่อไปนี้

- * เก็บกดอารมณ์ความรู้สึก
- * ขาดความมั่นใจในตนเอง
- * ต่อต้าน
- * เด็กจะเป็นผู้ใหญ่ที่จู้จี้ เจ้าระเบียบ
- * ใจแคบ
- * เพด็จการ
- * ไม่กล้าแสดงออกกับเพศตรงข้าม



ถ้าพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดู เข้าใจเด็ก

- * ฝึกหัดการขบถอย่างเป็นขั้นตอน
- * ฝึกตามความสามารถในการควบคุม
อวัยวะการขบถของเด็ก
- * ให้กำลังใจและสนับสนุนให้ฝึกต่อ แม้
ครั้งแรกทำไม่สำเร็จ
- * ให้คำชมเชยเมื่อเด็กมีพัฒนาการเพิ่มขึ้น

เด็กจะแสดงออกดังนี้

- * เด็กจะมีอารมณ์ดี
- * พร้อมที่จะรับฟังและให้ความร่วมมือ
- * พร้อมที่จะให้และรักผู้อื่น
- * เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่พร้อมที่จะ
ช่วยเหลือผู้อื่น

พัฒนาการทางเพศ

- * เด็กจะรู้ว่าตนเป็นเพศใด และรู้ความแตกต่างทางสรีระของเพศหญิงและชาย
- * สามารถรับรู้บทบาททางเพศตามที่สังคมกำหนด
- * สามารถจะเลียนแบบบทบาททางเพศจากพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิด

พฤติกรรมทางเพศที่พบ

- * เด็กจะชอบสำรวจตัวเอง และเล่นอวัยวะเพศ
- * เด็กเกิดจับไปแล้วเรียนรู้ว่าเกิดความพอใจ
- * พฤติกรรมนี้จะเกิดในระยะสั้น ๆ

สาเหตุที่ทำบ่อยและทำติดต่อกันเป็นระยะยาว

- * เกิดความไม่มั่นคงปลอดภัย
- * ว้าเหว่ ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว
- * อาจเกิดการอักเสบ ระคายเคืองที่อวัยวะเพศ

พ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูควรแก้ไขที่ต้นเหตุ

สิ่งที่ควรสอน

- * สอนให้รู้จักรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์
- * ให้รู้ว่าอวัยวะเพศ และอวัยวะต่าง ๆ มีความสำคัญเท่ากัน
- * กิจกรรมบางอย่างต้องทำในที่ส่วนตัว เช่น การเปลี่ยนเสื้อผ้า
- * รู้จักเคารพความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น

วัยเด็กตอนต้น อายุ 3-6 ปี

พัฒนาการทั่วไป

- * สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- * มีความกระตือรือร้น อยากสัมผัส อยากลองทำ
- * ช่างจดจำ และชอบเลียนแบบ



พัฒนาการทางเพศ

- * ความพึงพอใจของเด็กวัยนี้อยู่ที่
อวัยวะเพศ
- * ชอบสำรวจ และจับต้องอวัยวะเพศ
- * พัฒนาการรับรู้เอกลักษณ์ทางเพศของ
ตนเองต่อจากวัยต้น
- * เด็กจะสนิทและรักใครเป็นพิเศษกับพ่อ
แม่ที่เป็นเพศตรงข้าม
- * เด็กจะสามารถขจัดความขัดแย้ง/ปม
ปิตุฆาตได้ภายในอายุ 6 ปี

อิทธิพลของพ่อแม่ต่อลูกวัยรุ่น

- * ถ้าพ่อแม่มีความก้าวร้าวหรือดุเกินไป
- * ขาดพ่อ / ไม่มีรูปแบบที่ดีของพ่อ
- * แม่ครอบงำบุคคลในครอบครัวมากเกินไป
- * พ่อแม่มีความสัมพันธ์ต่อกันไม่ดี
- * มีทัศนคติไม่ดีต่อเรื่องเพศ

ถ้าเป็นเด็กชาย

- * เด็กจะเกิดความกลัว ไม่กล้าแข่งขันกับพ่อ
- * จะใกล้ชิดแม่ และเปลี่ยนไปเลียนแบบแม่
- * ไม่กล้าแสดงออกกับเพศตรงข้าม
- * ไม่กล้าแสดงออกกับคน แต่ไปแสดงออกกับ
สิ่งของที่มีสัญลักษณ์ของเพศตรงข้าม
- * แสดงออกกับผู้อ่อนแอกว่า เช่น เด็กหรือสัตว์

ถ้าเป็นเด็กหญิง

- * เด็กจะคิดว่าการเป็นผู้หญิงไม่ดี ถูกกดขี่
ข่มเหง เลียดเปรียบ
- * ผู้หญิงไม่ได้รับการยกย่องให้เกียรติ
- * ไม่เห็นว่าการมีครอบครัวมีความสุข
- * เด็กจะไม่อยากเป็นผู้หญิง
- * เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ชาย

บทบาทของพ่อแม่/ผู้ปกครอง

1. ให้เด็กเข้าใจและเคารพสิทธิส่วนบุคคล และ
เคารพสิทธิของผู้อื่น
2. ต้องสามารถตอบคำถามเรื่องเพศที่เด็ก
อยากรู้ อย่างตรงไปตรงมาอย่างเหมาะสมกับวัย
3. สอนให้มีเจตคติและค่านิยมที่ดีต่อเรื่องเพศ
4. สอนให้เด็กรู้จักดูแลตนเองให้ปลอดภัย จาก
การถูกล่วงเกินทางเพศ
5. สอนให้เด็กสามารถแยกแยะสัมผัสที่ดี และ
ไม่ดี



ช่วงปลายวัยเด็ก 6-9 ปี

พัฒนาการทั่วไป

- * มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทางร่างกาย
- * รู้จักใช้ความคิด และเหตุผล
- * มีความสามารถทางการสื่อสารต่อผู้อื่นได้มากขึ้น
- * รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง
- * เริ่มห่างจากพ่อแม่

พัฒนาการทางเพศ

- * มีความมั่นใจในเอกลักษณ์ทางเพศของตนเองมากขึ้น
- * ชอบจับกลุ่มกับเพื่อนเพศเดียวกัน
- * สังคมภายนอก และสื่อต่างๆ เช่น ภาพยนต์ โทรทัศน์ หนังสือการ์ตูน คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต จะมีอิทธิพลต่อเด็กวัยนี้มาก

บทบาทของพ่อแม่/ผู้เลี้ยงดู

- * พ่อแม่จะต้องใกล้ชิด และเข้าใจความรู้สึกของลูก
- * พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูก
- * พ่อแม่จะต้องตอบคำถามเรื่องเพศที่ลูกต้องการรู้
- * ช่วยเสริมสร้างเจตคติที่ดีในเรื่องเพศ
- * การมีระเบียบวินัย การรับผิดชอบ
- * ความภูมิใจในตัวเอง
- * ให้ได้รู้จักรักษาสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์



วัยรุ่นตอนต้น 9-14 ปี

พัฒนาการทั่วไป

ด้านร่างกาย

- * ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว
- * น้ำหนักและส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นถึง 25% ของน้ำหนักและส่วนสูงในวัยเด็ก

ด้านอารมณ์

- * มีความรู้สึกสับสน วุ่นวายใจ
- * มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว
- ควบคุมยาก วิตกกังวล
- * ไม่มั่นใจในรูปลักษณ์ของตนเอง

พัฒนาการทางเพศ

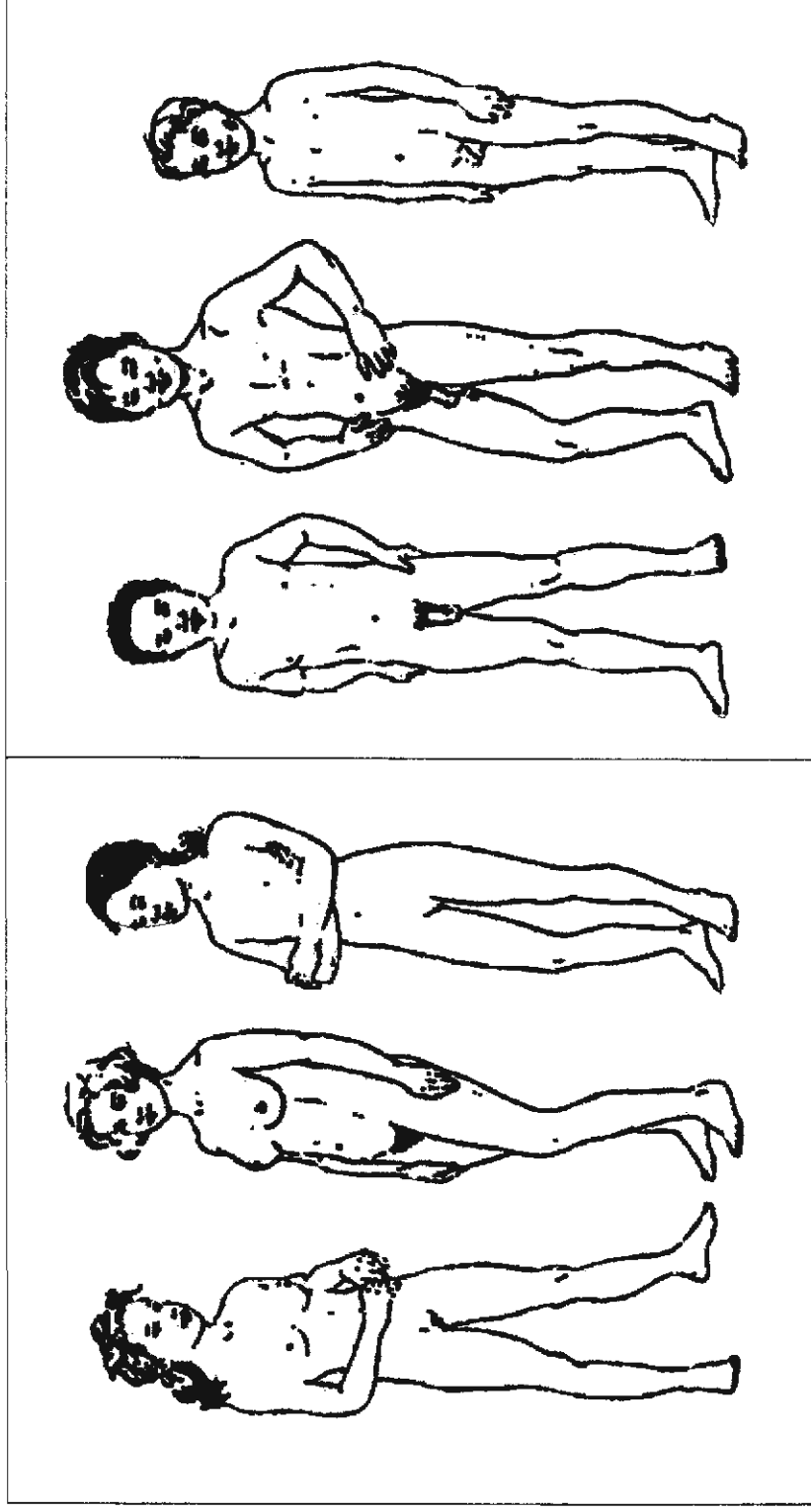
การเข้าสู่วัยสาว

- * รังไข่จะเจริญเติบโต
- * มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ
- * มีสารหล่อลื่นเกิดขึ้นในช่องคลอด
- * กระดูกสะโพกกว้างขึ้น และมีไขมันมาพอก
- * เต้านมขยายใหญ่
- * มีประจำเดือนครั้งแรก

การเข้าสู่วัยหนุ่ม

- * อัณฑะค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้น
- * องคชาติขยายใหญ่ และยาวขึ้น
- * มีขนขึ้นที่บริเวณโคนอัณฑะ และ
องคชาติ
- * มีขนรักแร้
- * ห้วนมเริ่มขยาย
- * กล่องเสียงขยายใหญ่ เสียงแตก
- * อัณฑะสร้างตัวอสุจิ องคชาติ
หลั่งน้ำอสุจิได้
- * มีฟันเปื่อยและความรู้สึทางเพศ

วัยรุ่นที่อายุเท่ากันอาจมีพัฒนาการทางเพศต่างกัน



พัฒนาการทางเพศ

- * กังวลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน
ร่างกายทั่วไป และระบบสืบพันธุ์
- * ชายจะกังวลต่อความรู้สึกทางเพศ/การ
ฝันเปียก
- * หญิงจะกังวลเรื่องการมีประจำเดือน
- * การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
- * การคบเพื่อนต่างเพศ

วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 14-19 ปี)

พัฒนาการทั่วไป

- * การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะช้าลง
- * รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล
- * เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น
- * เริ่มสนใจอนาคต การเรียน อาชีพ

พฤติกรรมทางเพศ

- * สนใจเพศตรงกันข้าม
- * มีเพื่อนต่างเพศ
- * สนใจความสวยงามของร่างกาย
- * มีความสนใจเรื่องเพศสัมพันธ์

พ่อแม่ครูควรสอน

- * ความรู้เรื่องกายวิภาค สรีรวิทยา และการทำงานของระบบสืบพันธุ์
- * ความเข้าใจผิดต่าง ๆ เรื่องเพศ
- * การรักษาความสะอาดของร่างกาย และอวัยวะสืบพันธุ์
- * การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- * การป้องกันการตั้งครรภ์

บทบาทของพ่อแม่/ครู

- * ยอมรับความสับสน และวุ่นวายของวัยรุ่น
- * ให้คำแนะนำที่เหมาะสมโดยไม่ใช้อารมณ์
- * ให้อิสระที่จะคิด และตัดสินใจ
- * ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- * ให้วัยรุ่นได้มีชีวิตเป็นส่วนตัวบ้าง
- * ให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูกอย่างสม่ำเสมอ



วัยหนุ่มสาว 19-24 ปี

พัฒนาการทั่วไป

- * เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกาย
และอารมณ์

พัฒนาการทางเพศ

- * มีเพื่อนต่างเพศ
- * ไม่เข้าใจธรรมชาติทางเพศของชายหญิง
แตกต่างกันอย่างทื่อแท้
- * คิดถึงความรักและสัมพันธ์ภาพที่ยั่งยืน
- * มีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน

“ความรัก” สอนได้ ในเพศศาสตร์ศึกษา

ความรักคืออะไร

องค์ประกอบของความรัก

- * ความใกล้ชิด คือ ความต้องการอยู่ใกล้ชิดกัน ไว้วางใจกัน สื่อถึงกันได้
- * ความเอาใจใส่ คือ ความเป็นห่วงต่อความเป็นอยู่ของอีกคนหนึ่ง
- * ความผูกพัน คือ ความต้องการสนับสนุนทางอารมณ์ และความติดเนื้อติดใจ

รูปแบบของความรัก

ความรักหรือความสัมพันธ์ระหว่างชาย-หญิง
แบ่งเป็น 2 ลักษณะ

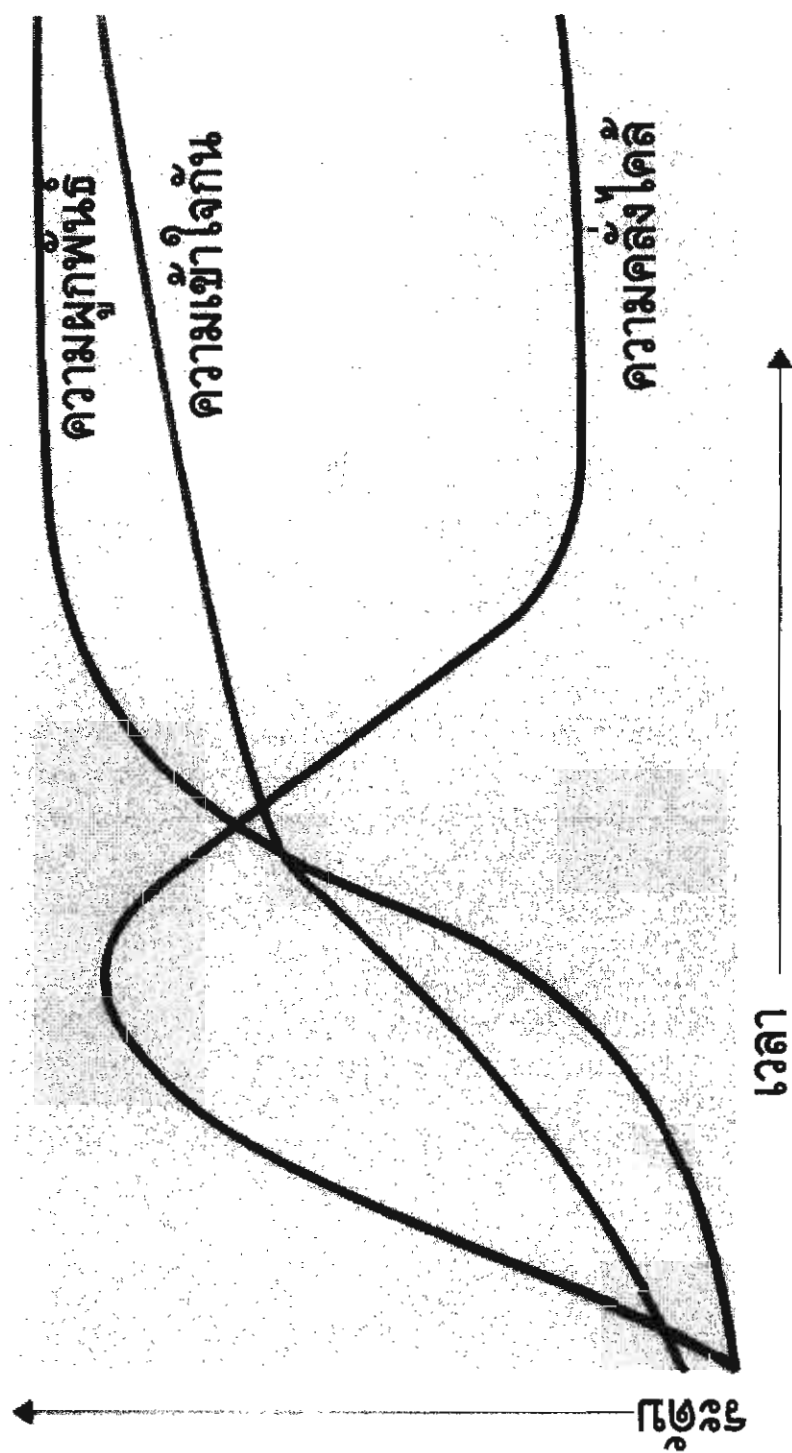
1. ความเส่นหา

- * เป็นความรักอย่างหลงใหลเพื่อฝัน
- * ชื่นชมต่อรูปลักษณ์ภายนอก
- * เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์
และร่างกายอย่างมาก
- * ไม่เห็นความเป็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย
- * เกิดความหึงหวง วิตกกังวล และไม่มั่นใจ
ในตัวเอง
- * กลัวจะสูญเสียความสัมพันธ์

2. ความรักฉันเพื่อน

- * เกิดซ้ำกว่าความรักแบบเสนาหา
- * มีความรุนแรงน้อยกว่า
- * มั่นคงในความสัมพันธ์
- * มีความอดทนต่อความขัดแย้ง และความ
ยุ่งยากต่าง ๆ
- * มีความรับผิดชอบ และพยายามสื่อความ
เข้าใจซึ่งกันและกัน
- * เป็นความรักที่ลึกซึ้งและคงทน

ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความรักและระยะเวลา



การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ควรคำนึงถึง

- * การกระทำนี้จะมีผลอย่างไรในอนาคต
- * จะมีผลกระทบต่อการเรียนหรือไม่
- * คนทั่วไปทำเป็นปกติหรือไม่
- * ป้องกันโรค และการตั้งครรภ์หรือไม่
- * พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่อผลกระทบต่าง ๆ
ที่จะตามมาหรือไม่ เช่น
 - * การผิดพลาดจากการคุมกำเนิด
 - * การผิดพลาดจากการป้องกันโรค
 - * การแยกจากกัน เมื่อความรักจืดจางลง
 - * ผลกระทบจากครอบครัว / เพื่อน
 - * ความเชื่อ ค่านิยม และศาสนา

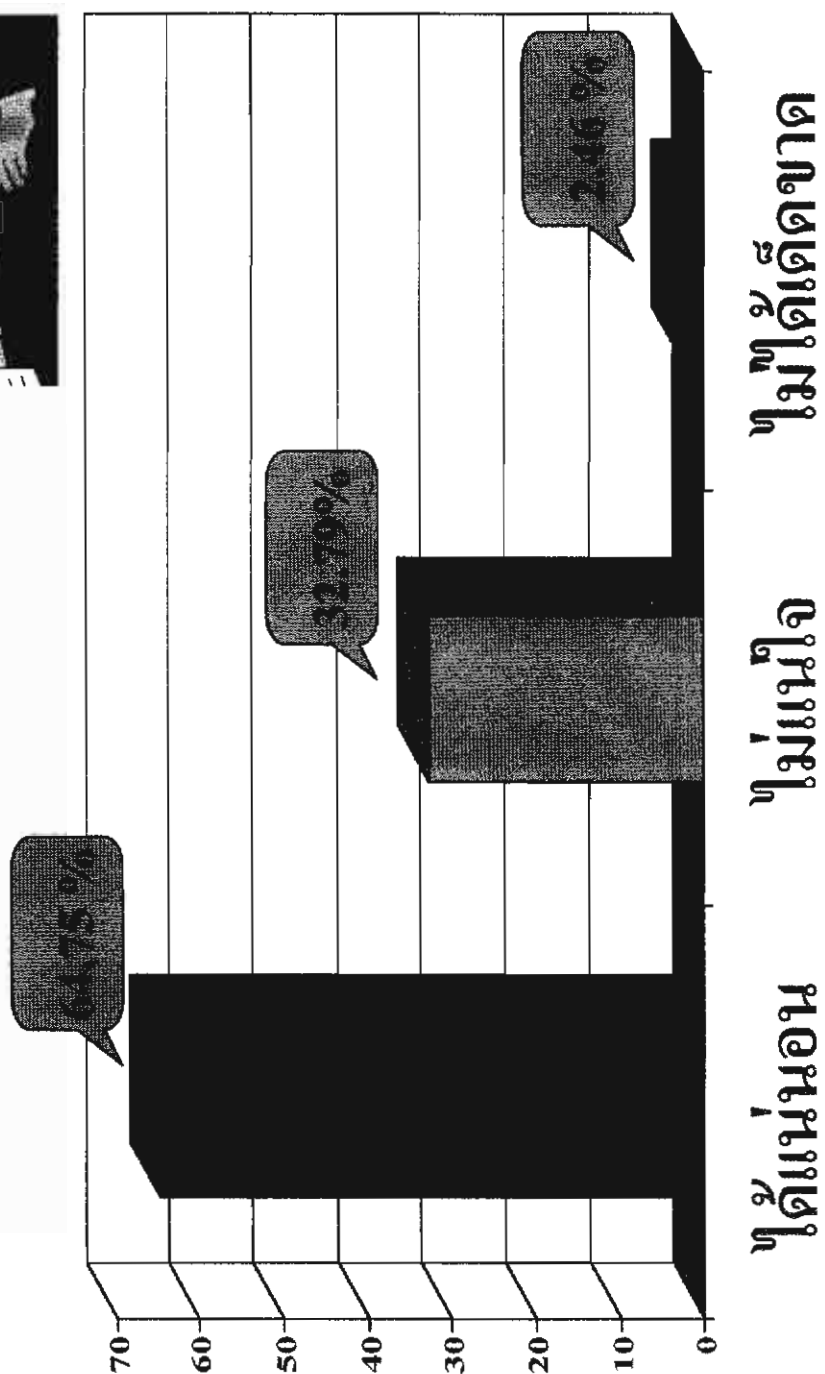
ผลสำรวจความคิดเห็นเรื่อง “ความรักกับเพศสัมพันธ์”

ของนิสิตนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา จำนวน 300 คน

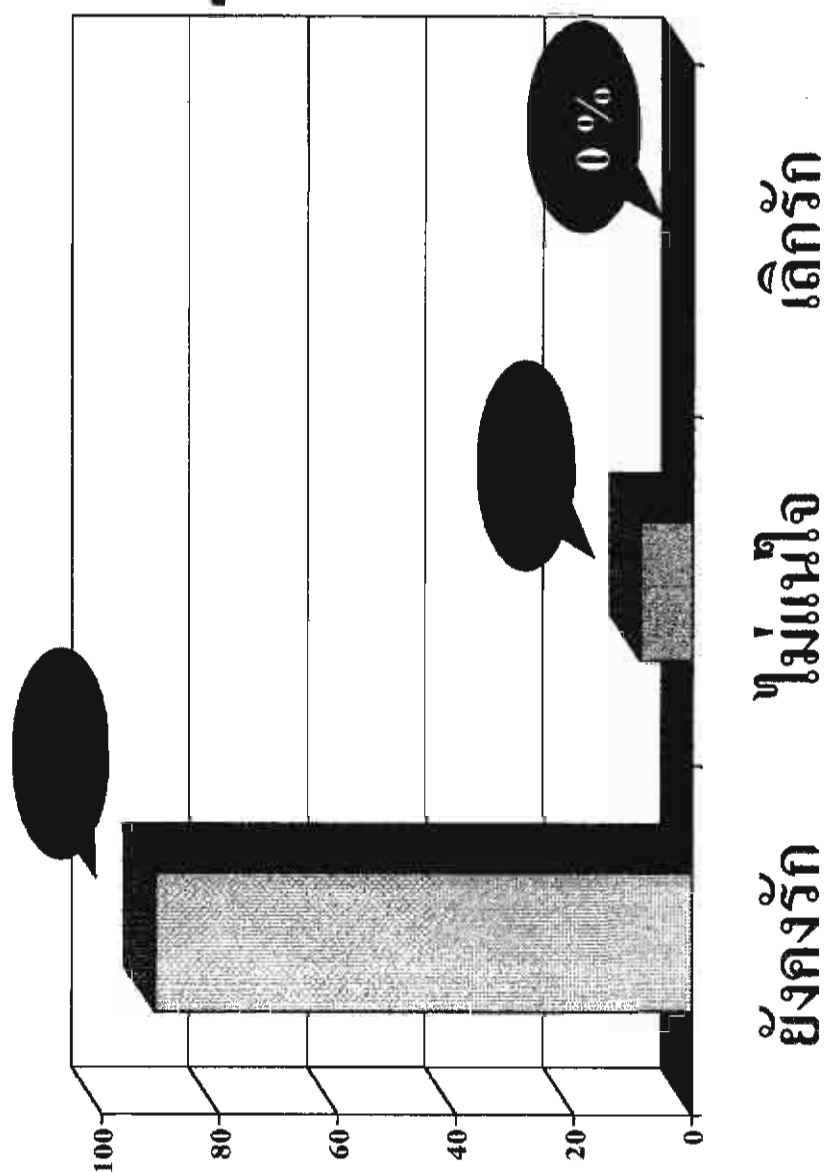
โดย ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คุณจะรักผู้หญิงสักคนโดยไม่ต้อง
มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานได้หรือไม่?

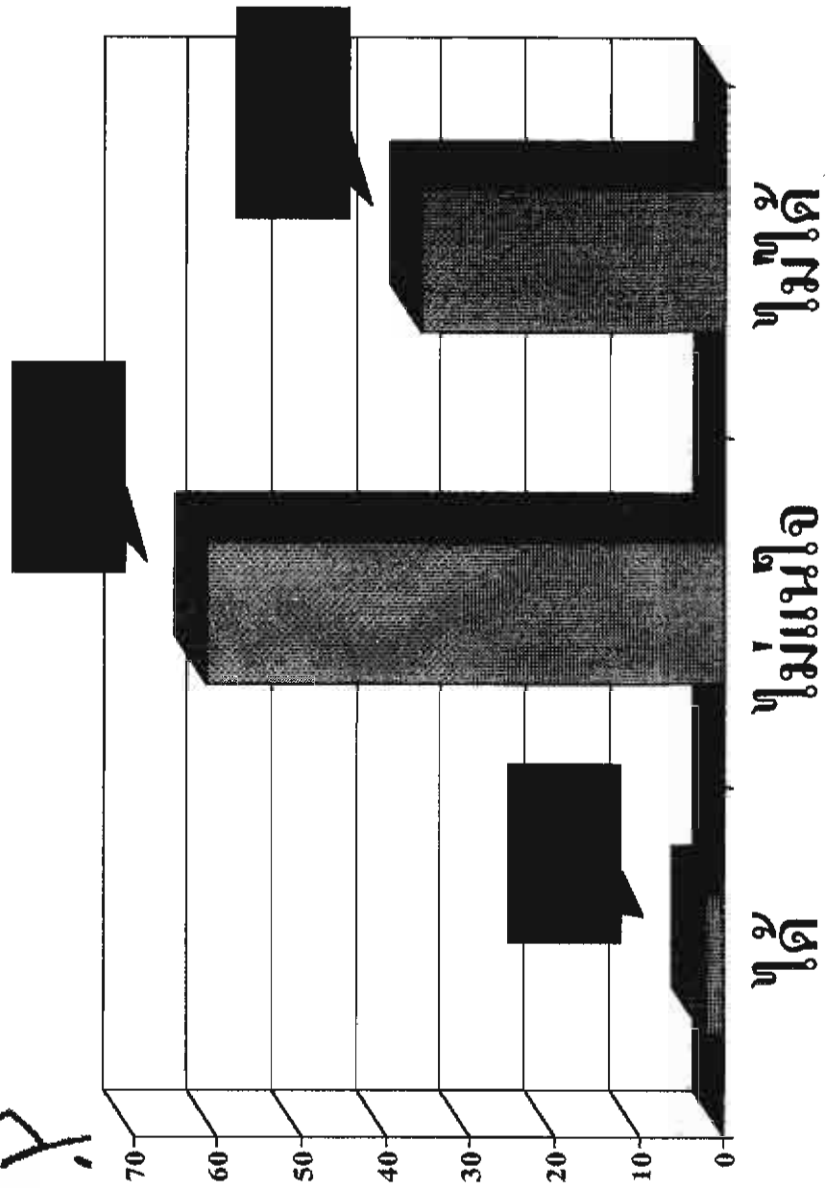


ถ้าผู้รักของคุณไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน
คุณะยังคงรักเธอหรือไม่?





การมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่คุณไม่รัก
จะช่วยให้คุณรักเธอได้หรือไม่?



ถ้าผู้รักของคุณขอมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน
คุณจะใช้ถุงยางหรือไม่ ?

