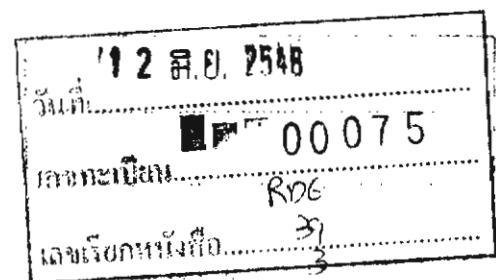




คู่มือ

การสอนเพศศาสตรศึกษา ระดับมัธยม



0007

โดยศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตรศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
ชั้น 14 อาคาร เอส เอ็ม เทวา เอร์
เลขที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10460
โทร. 298-0455 โทรสาร 298-0476
Home page : <http://www.trf.or.th>
E-mail : trf-info@trf.or.th



ชื่อหนังสือ คู่มือการสอนเพศศาสตร์ศึกษาระดับมัธยม

ผู้แต่ง ศ.นพ.นิกร ศุภิตสิน
นพ.วีระ นิยมวัน
ไพสิน ศรีสุขโข
จงกล ตั้งอุสาหะ
เชมิกา ยามะรัต

จัดพิมพ์โดย ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62
ถ.พญาไท อ.ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

พิมพ์เมื่อ มีนาคม 2543

ISBN 974-346-112-4

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

คำนำ

ความรู้เพศศาสตร์ศึกษาเป็นเรื่องที่ทุกคนควรจะรู้และให้ความสำคัญ เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราตั้งแต่เกิด เข้าสู่วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว ตลอดจนถึงวัยสูงอายุ แต่กลับเป็นสิ่งที่คนส่วนมากไม่กล้าพูดถึง ปัจจุบันนี้ สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นสังคมของข่าวสาร สื่อต่างๆ ซึ่งมีทั้งสิ่งดีมีค่า อินเทอร์เน็ต วิทยุ โทรทัศน์ กลายเป็นสิ่งชี้นำพฤติกรรมต่างๆ ทางเพศ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศซึ่งไม่พึงประสงค์ ทำให้ปัญหาทางเพศมีมาก และทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ในภาวะเช่นนี้ การสอนเพศศาสตร์ศึกษาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม จะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากความไม่รู้จริง ความไม่เข้าใจ ในเรื่องเพศได้อย่างมาก

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสำหรับสอนเพศศาสตร์ศึกษาในระดับมัธยม ซึ่งรวบรวมความรู้ทางด้านกายวิภาควิทยา สรีรวิทยา จิตวิทยา สังคมศาสตร์ สุขอนามัยทางเพศ เพื่อให้มีเจตคติที่ดีทางเพศ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงการสอนทักษะชีวิต เพื่อการหลีกเลี่ยงและแก้ไขปัญหา ผู้สอนสามารถจะเลือกหัวข้อ ภาพประกอบ และรายละเอียดในแต่ละหัวข้อ มากน้อยตามความเหมาะสม หรือตามต้องการของนักเรียนแต่ละวัยได้

คณะผู้จัดทำ

เรื่อง	หน้า
--------	------

1. เพศศาสตร์ศึกษา	1
เพศศาสตร์ศึกษาคืออะไร	3
สถานภาพปัจจุบันของเพศศาสตร์ศึกษา	4
ทัศนคติ ค่านิยมที่ควรปลูกฝัง	6
การสอนเพศศาสตร์ศึกษาที่บ้าน	7
เพศศาสตร์ศึกษาที่โรงเรียน	8
หลักสูตรเพศศึกษาขอขยายเนื้อหาตามอายุผู้เรียน	9
แนวทางตอนคำถามเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ	13
2. ระบบสืบพันธุ์	16
อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย	17
ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง	23
ชนิดของเยื่อพรหมจารี	25
การเข้าสู่วัยรุ่น	28
ประจำเดือนปกติ	29
ประจำเดือนไม่ปกติ	35
3. การตั้งครรภ์	39
การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร	39
เราจะทราบได้อย่างไร ว่าเกิดการตั้งครรภ์	40
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์	40
การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์	41
การคลอด	44
การแท้ง	45
4. การคุมกำเนิด	47
วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว	47
วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร	50

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่นิยมใช้กันมาก	51
ประสิทธิภาพของการคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ	57
5. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	58
โรคจากเชื้อแบคทีเรีย	58
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากไวรัส	62
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากพยาธิ	64
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อพาราสิต	65
6. เชช ไอ วี / เอ็ดส์	66
เชช ไอ วี / เอ็ดส์ เกิดจากอะไร	66
เชช ไอ วี / เอ็ดส์ แพร่และติดต่อได้อย่างไร	67
เอ็ดส์ มีอาการอย่างไร	68
เอ็ดส์ รักษาได้หรือไม่	69
7. การพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจในด้านเกี่ยวกับเพศ	71
ช่วงแรกเกิดถึง 3 ปี	72
ระยะ 1½ - 3 ปี	73
วัยเด็กตอนต้นอายุ 3 -6 ปี	75
ช่วงปลายวัยเด็ก 6 -9 ปี	77
วัยรุ่น	78
วัยรุ่นตอนต้น 9 -14 ปี	79
วัยรุ่นตอนปลาย 14 -19 ปี	81
วัยหนุ่มสาว 19 -24 ปี	84
สัมพันธ์ภาพและความรัก	85
8. จิตชีวิตที่แตกต่างกัน	89
ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางเพศ	91
9. ความเบี่ยงเบนทางเพศ	93
ลักษณะพฤติกรรมของกามวิปริตแบบต่าง ๆ	94
หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัย หรือตัดสินว่าเป็นกามวิปริต	99
แนวทางการรักษาในปัจจุบัน	100

10. การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก	101
รูปแบบของการล่วงเกินทางเพศ	101
ทำไมเขาจึงล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก	102
ผลของการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก	103
วิธีช่วยเหลือเด็ก	104
การบำบัดและฟื้นฟู	105
การสอนให้เด็กรู้จักป้องกันตนเอง	107
รายชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ	107
วิธีสังเกตในกรณีผู้เยาว์ถูกล่วงเกินทางเพศ	108

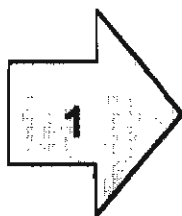
ภาคผนวก

แนวการสอนแบบมีส่วนร่วม	109
1. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	114
2. ทักษะชีวิต และการสอนแบบมีส่วนร่วม	118
3. ขอบเขตเรื่องเพศศาสตร์ศึกษา กายวิภาค และสรีรวิทยา ของอวัยวะระบบสืบพันธุ์	123
4. พัฒนาการทางเพศ	138
5. ความเบี่ยงเบนทางเพศ	145
6.ทัศนคติ และเจตคติ	150
7. ทักษะการปฏิเสธ	154
8. ทักษะการตัดสินใจ	159
9. ทักษะการแก้ไขปัญหา	163
10. ทักษะการจัดการกับอารมณ์	167
11. แบบประเมินผล ก่อน หลังการสอนแบบมีส่วนร่วม	172

รูปภาพสำหรับทำแผ่นใส

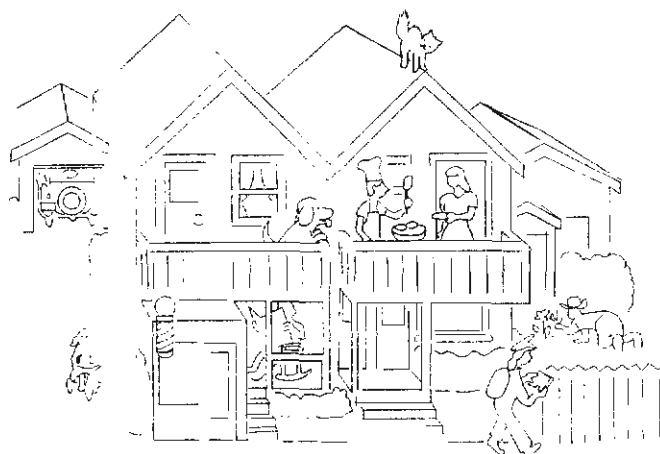
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของชาย	175
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของชาย	176

อสุจิ	177
การขลิบอวัยวะเพศชาย	178
การทำหมันชาย	179
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิง	180
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของหญิง	181
ชนิดของเยื่อพรหมจารี	182
การมีประจำเดือน	183
รอบประจำเดือน	184
ประจำเดือนปกติ	185
การตั้งครรภ์	186
การปฏิสนธิ	187
การคะเนอายุครรภ์ จากขนาดของมดลูก	188
ครรภ์ในระยะ 3 เดือน	189
ครรภ์ในระยะ 6 เดือน	190
ครรภ์ในระยะ 9 เดือน	191
ระยะของการคลอด	192
หลอดมดลูกปกติ	193
หลอดมดลูกตัน	194
การเดินทางของอสุจิ	195
การทำหมันหญิง	196
ยาเม็ดคุมกำเนิด	197
ยาฝังคุมกำเนิด	198
ห่วงอนามัย	199
ถุงยางอนามัยสตรี	200
ยาฆ่าเชื้ออสุจิ	201
ฝายางครอบปากมดลูก	202
หมวกยางครอบปากมดลูก	203
บรรณานุกรม	204



เพศศาสตร์ศึกษา

ทุกวันนี้ผู้เยาว์ต้องเผชิญกับโลกอันซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เคยได้รับการปกป้องทะนุถนอมจากครอบครัวอันอบอุ่นเป็นปึกแผ่นและวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม กำลังเสื่อมสลายด้วยสภาพสังคมเมือง สังคมอุตสาหกรรมและวังวนของสื่อ ซึ่งแสดงออกในรูปของการใช้ชีวิตแบบต่าง ๆ และการเลือกอาชีพ ตลอดจนแนวความคิดที่สับสนและขัดแย้ง ในสภาวะแวดล้อม เช่นนี้ นักการศึกษาผู้มองการณ์ไกล ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องเตรียมเยาวชนให้พร้อมรับสถานการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป



ความจำเป็นของเพศศาสตร์ศึกษา

เพศศาสตร์ศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่จำเป็นและสมควรมีอยู่ในสังคมมนุษย์ด้วยเหตุผลสำคัญดังต่อไปนี้

1. ทั้งหญิงและชายไม่อาจดำรงชีพอยู่ด้วยสัญชาตญาณเพียงอย่างเดียว เพราะมนุษย์มีความสามารถแยกแยะความดีความชั่ว ความสุนทรีย์และความน่าเกลียด ความควรและความไม่ควร ความผิดและความถูก มนุษย์ใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจบนพื้นฐานของจารีตทางสังคม มนุษย์สร้างสังคมแต่ไม่ได้เฝืยวยา ดังนั้นจึงมีการสร้างค่านิยม

2. เพศทรงคุณค่าสำคัญและลึกซึ้งในวงจรชีวิตของมนุษย์ ทุกวัย ทุกเพศและการแสดงออกทางเพศ ทุกสภาวะทางอารมณ์ ทุกสภาวะทางร่างกาย ทุกเชื้อชาติ และศาสนา
3. ทั้งหญิงและชายต้องการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
4. สังคมของเราเป็นสังคมปิดที่มีพหุมাত্রฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งอาจทำให้เด็กสับสน
5. เด็ก ๆ ได้ข้อมูลเรื่องเพศจาก คนรับใช้ เพื่อนฝูง ญาติมิตร สื่อต่าง ๆ เช่น สิ่งตีพิมพ์ วีดิโอ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ ซึ่งอาจเป็นข้อมูลผิด ๆ และทำให้เกิดผลร้าย
6. สื่อโป๊ลามกทั้งหมด ก่อความเสียหายแก่ทั้งหญิงและชาย และสร้างมุมมองที่ผิดในเรื่องเพศ
7. ทั้งผู้เยาว์และผู้ใหญ่ต่างมีความวิตกกังวลจากการขาดความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง หรือจากเรื่องเล่าขานตาม ๆ กันมา และความเชื่อที่ผิด ๆ
8. เด็กหนุ่มมิได้เพียงต้องการข้อมูลแต่ต้องการผู้ใหญ่ที่จะช่วยแนะนำ เช่นเมื่อเขาเกิดการหลั่งน้ำอสุจิเป็นครั้งแรก การมีจินตนาการทางเพศ และช่วยคลายความสงสัยเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เขาต้องการผู้ใหญ่สักคนคอยช่วยแก้ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนไปเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คอยอธิบายถึงความแตกต่างของเด็กชายและเด็กหญิงด้านความสัมพันธ์และเสน่ห์แห่งเพศ ตลอดจนคอยแนะนำวิธีการรับมือกับความรูสึกแปลกใหม่จากแรงกระตุ้นทางเพศ
9. เด็กสาวต้องการข้อมูลและผู้ใหญ่สักคนที่จะช่วยแนะนำเมื่อแรกที่มีรอบเดือน และช่วยจัดการกับความเปลี่ยนแปลงทางสรีระตลอดจนช่วยคลายกังวลเรื่องรูปร่าง รวมทั้งช่วยอธิบายความแตกต่างระหว่างหญิงกับชาย ในด้านความสัมพันธ์ เสน่ห์ทางเพศ และช่วยแนะนำวิธีควบคุมความรู้สึกแปลกใหม่อันเกิดจากแรงกระตุ้นทางเพศ
10. การวางแผนครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เด็กที่เกิดมาเป็นที่ต้องการและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
11. เพศศาสตร์ศึกษาจะช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจ และสามารถจัดการกับการล่อลวงเกินทางเพศได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสามารถป้องกันตนเองจากอาชญากรรมทางเพศ เช่นนี้ได้ด้วย
12. เพศศาสตร์ศึกษาสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง ช่วยผู้เยาว์ในการพัฒนาทัศนคติทางบวกในเรื่องเพศ ถ้าเขาเหล่านั้นได้รับคำตอบที่ถูกต้องตรงไปตรงมาและเหมาะสมกับวัย
13. ผู้เยาว์ที่ปราศจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับเพศของตน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับร่างกาย และความรู้สึกของตน จะพัฒนาความเชื่อถือในตนเอง ความนับถือและภูมิใจในตัวเอง

เพศศาสตร์ศึกษาคืออะไร

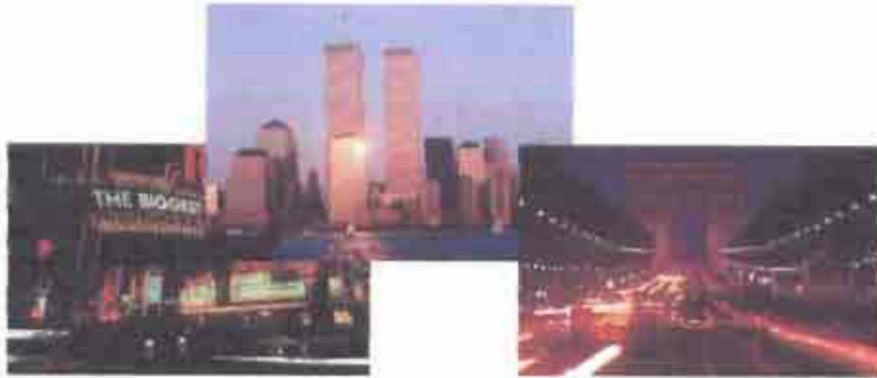
เพศศาสตร์ศึกษาคือ หลักสูตรการเรียนที่มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมความสมดุลทางเพศของแต่ละบุคคล ทั้งในชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และชีวิตสังคม โดยการบูรณาการเรื่องเพศเข้ากับบุคลิกภาพของบุคคล

เพศศึกษาต่างจากเพศศาสตร์ศึกษา โดยครอบคลุมเฉพาะเรื่องการก่อกำเนิดเท่านั้น ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และ HIV/AIDS แรกเริ่มเดิมทีเพศศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อลดอัตราการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การทำแท้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ HIV/AIDS ซึ่งเป็นกระบวนการเชิงลบ ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการแพทย์เท่านั้น เพศศึกษามีได้สอนผู้เรียนถึงความแตกต่างระหว่างความถูกต้องและความผิด ความควร และ ความไม่ควร ความงามและความน่ารังเกียจ พละนามัยและความท pudic ความมั่งคั่งของเพศสัมพันธ์และพฤติกรรมการให้กำเนิดอันเป็นผลลัพธ์ ดังนั้นหลักสูตรเพศศึกษา จึงล้มเหลวไม่บรรลุวัตถุประสงค์ และไม่เป็นที่ยอมรับของบรรดาผู้ปกครอง

การมารวมและพฤติกรรมทางเพศ (Sexuality) หมายถึง ปฏิบัติทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับ "ความเป็นชาย" และ "ความเป็นหญิง" ที่กำหนดพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ พฤติกรรมตอบสนองทางเพศจะถูกกำกับด้วยขนบทางวัฒนธรรม จารีตทางสังคม และแบบอย่างจากสื่อสารมวลชน ขนบทางวัฒนธรรมเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อทางศาสนาและแนวประเพณี จารีตทางสังคมเป็นผลของการประสานความต้องการทางอารมณ์ของมนุษย์เข้ากับแบบแผนทางวัฒนธรรมของสังคม การประสานนี้แตกต่างกัน ในต่างสังคมและต่างกาลเวลา ทำให้จารีตทางสังคมแตกต่างกันไปด้วย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องตรวจสอบจารีตสังคมและขนบทางวัฒนธรรมเป็นระยะ ๆ จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การมารวมและพฤติกรรมทางเพศ (Sexuality) มีความหมายกว้างกว่า เพศ (Sex) ซึ่งหมายถึงเฉพาะ ความต่างทางกายภาพ (gender) เท่านั้น

เพศศาสตร์ศึกษา ไม่เพียงแต่หมายถึง กายวิภาคและกายภาพของอวัยวะเพศเท่านั้นแต่รวมถึง ความเจริญและพัฒนาการของทุติยลักษณะทางเพศด้วย ช่วยให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่ออารมณ์อันเป็นสิ่งที่กำหนดการสนองตอบของบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆของชีวิต ทั้งหมายรวมถึงความ มีศักดิ์ศรีและมนุษยสัมพันธ์ การเปลี่ยนบทบาทในครอบครัว สถานภาพของผู้หญิงในครอบครัวและสังคม พละนามัยและการสนองความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง การให้เกียรติต่อคู่สามีภรรยา และความเอื้ออาทรต่อความรู้สึกของคู่สามีภรรยาขณะร่วมรัก

ที่สำคัญกว่านั้น เพศศาสตร์ศึกษาปลูกฝังทัศนคติและคุณค่าเชิงบวกของเพศสัมพันธ์แก่ผู้เยาว์ ทั้งยังช่วยเขาเหล่านั้นให้พัฒนาศักดิ์ศรี และทักษะความสามารถแยกแยะอย่างมีเหตุมีผลในพฤติกรรมทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ ตามสภาพแวดล้อมของแต่ละสังคม



สถานภาพปัจจุบันของเพศศาสตร์ศึกษา

- โดยทั่วไปผู้ใหญ่มักไม่ทราบความแตกต่างระหว่างเพศศึกษากับเพศศาสตร์ศึกษา จึงเกิดการต่อต้านหลักสูตรนี้
- พ่อแม่บางคนต้องการให้ลูกสาวเรียนรู้ "เพศศึกษา" เพื่อจะได้ไม่หลงผิดหรือตกเป็นเหยื่อของความไม่รู้ ขณะเดียวกันมิได้กังวลกับพฤติกรรมของลูกชาย
- ผู้ใหญ่มิได้ตระหนักว่าวัยรุ่นที่ขาดความรู้จริงมีความกังวลมากมายเพียงใดในแต่ละขั้นตอนของการเจริญเติบโตและมีได้ตระหนักว่าจะส่งอิทธิพลเพียงไรต่อการพัฒนาการทางบุคลิกภาพโดยรวมของเขาและเธอ
- เพราะความพรุนพรึงต่อ AIDS ผู้คนส่วนหนึ่งจึงหันเข้าหาเพศศึกษา เพื่อเป็นการศึกษาทางรอดหลักสูตรสำหรับ AIDS ซึ่งพัฒนาขึ้น เพื่อใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ยังเป็นการศึกษาที่แยกส่วน และเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเพศศาสตร์ศึกษาเท่านั้น ซึ่งที่จริงแล้วควรจะรวมถึงสุขภาพทางเพศ การให้กำเนิด และความรู้ความเข้าใจในเรื่องของพฤติกรรมทางเพศที่เกี่ยวข้องด้วย

เพื่อให้การศึกษาเรื่อง AIDS มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จำเป็นต้องให้การแนะนำโดยหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ แทนการแนะนำด้วยการกระทำเท่านั้น การเผยแพร่การป้องกัน AIDS ด้วยการใช้อง่ายๆ อย่างอนามัย เน้นการใช้ถุงยางอนามัยเป็นเครื่องป้องกันตรง ๆ คู่มืออื่นจะได้ผลน้อย

เพศศาสตร์ศึกษา SEX EDUCATION (Dhun Panthaki)



คุณค่า และ ศักดิ์ศรีเรื่องเพศ SEX VALUE คือการเลือก ตัดสินใจกระทำ จากทัศนคติที่ตนเห็นว่ามี
คุณค่า มีการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ เกิดขึ้นได้โดย การค้นหา ประเมินทัศนคติตนเอง

ทัศนคติและ ค่านิยมที่ควรปลูกฝัง

1. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน และเป็นส่วนที่ดีของชีวิต
2. ทุกคนมีเพศ มีความรู้สึกทางเพศ มีความกดดันทางเพศ มีการแสดงออกต่อการกระตุ้นทางเพศ สิ่งเหล่านี้จะมีอยู่ตั้งแต่เกิดจนตาย
3. เรื่องเพศหรือมิติทางเพศนั้นครอบคลุมทั้งความรู้เรื่อง สรีระ จริยธรรม ภาวะทางจิต วิญญาณ สังคม จิตวิทยา และอารมณ์
4. ต้องตระหนักถึงศักดิ์ศรี และคุณค่าของตัวเอง
5. ในสังคมที่อยู่รวมกันแต่ละคนจะมีการแสดงออกในเรื่องเพศที่แตกต่างกัน
6. ต้องยอมรับภาวะทางเพศ ความหลากหลายในความเชื่อและค่านิยมทางเพศที่แตกต่างกัน
7. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดัน ช่มชู้ หรือแสวงหาประโยชน์
8. ความสัมพันธ์ทางเพศ ควรอยู่บนรากฐานของความไว้วางใจความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ และให้เกียรติต่อกัน
9. เด็ก ๆ ทุกคนควรได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่
10. ความสัมพันธ์ทางเพศที่เกิดขึ้นย่อมมีผลตามมาเสมอ
11. ทุกคนมีสิทธิ์และความรับผิดชอบในการดำเนินวิถีชีวิตทางเพศของตน
12. สังคมจะได้ประโยชน์ ถ้าเด็ก ๆ สามารถจะพูดคุยเรื่องทางเพศกับพ่อแม่และผู้ใหญ่ด้วยความเชื่อถือ
13. เด็กสำรวจตัวเองในเรื่องเพศ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาทางเพศของเด็กเพื่อเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่
14. พฤติกรรมทางเพศที่เกิดมาเร็วกว่าวัย จะทำให้มีความเสี่ยงสูง
15. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ จะต้องมีความรับผิดชอบ
16. การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และ HIV / AIDS
17. วัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ควรจะได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการทางการแพทย์

แนวคิดของ Ellen Rozenberg

เพศศาสตร์ศึกษา เป็นของขวัญแก่เยาวชนให้เข้าใจประสบการณ์ที่สำคัญที่เกิดจากร่างกาย อารมณ์ สังคม และ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ ช่วยพัฒนาสุขภาพ ความรับผิดชอบตนเอง และเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้เรื่องชีวิต อย่างกว้างขวาง

ความจริงเกี่ยวกับการสอนเพศศาสตร์ศึกษา

ความจำเป็นในการสอนเพศศาสตร์ศึกษามีมากขึ้น เพราะการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา การหลอกลวงและการล่วงเกินทางเพศ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อเด็ก และการมีช่องทางมากมายมาชักจูงเด็กที่ขาดความรู้ ความเข้าใจ แต่ธรรมชาติผลักดันให้กระทำ และเมื่อพูดถึงการสอนเพศศาสตร์ศึกษาคนส่วนมาก โดยเฉพาะพ่อแม่ ผู้ปกครองและครูจะวิตกกังวลว่า การสอนเพศศาสตร์ศึกษาในโรงเรียน จะเป็นสิ่งผลักดันในเด็กอยากรู้ อยากลองและมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น (ซีโพร่งให้กระบอก) จากการสำรวจและวิจัยขององค์การอนามัยโลก จากข้อมูลการสอนเพศศาสตร์ศึกษาทั่วโลก (1993) พบว่า การสอนเพศศาสตร์ศึกษาให้เด็กไม่กระตุ้นให้เด็กอยากลองหรือมีเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น การให้ความรู้ที่ถูกต้องเสียอีก กลับจะทำให้เด็กมีเพศสัมพันธ์ช้าลง มีความรู้ทางด้านการคุมกำเนิดที่ถูกต้องมากขึ้น

การสอนเพศศาสตร์ศึกษาที่บ้าน

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต เด็กทารกเรียนรู้ถึงร่างกายของตนเอง พฤติกรรมต่าง ๆ และความสัมพันธ์ของคนอื่นตั้งแต่แรกเกิด โดยเรียนรู้จากการสัมผัส การโอบกอด เสียงพูดคุยกัน ซึ่งเป็นการเรียนรู้ตามธรรมชาติ

พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูนับได้ว่า มีความสำคัญอย่างมากต่อเด็ก เมื่อทารกเกิดมาเด็กจะมีเพศตามพื้นฐานทางชีววิทยาว่าเป็นเพศชายหรือเพศหญิง แต่การจะเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กหญิง เด็กชาย สุภาพบุรุษ และสุภาพสตรีนั้นเป็นขบวนการเรียนรู้ตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่นเดียวกับพื้นฐานทางการเรียนรู้เรื่องเพศอื่น ๆ รวมทั้งอารมณ์และพฤติกรรม ขบวนการเรียนรู้ตั้งแต่แรกเกิดนี้ ผ่านจากการสัมผัส การโอบอุ้ม ความสนุกสนานและการดูแลเอาใจใส่ของผู้รอบข้าง จะทำให้ทารกสัมผัสกับความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย อันเป็นรากฐานของการพัฒนาทางอารมณ์ ที่มั่นคงของทารก ต่อมาเมื่อทารกเติบโตขึ้นก็จะเรียนรู้จากการเลียนแบบพ่อแม่ และผู้ใกล้ชิด ช่วงนี้จึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมากในชีวิต เป็นเวลาที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูจะช่วยเสริมสร้าง ให้เด็กมีทัศนคติทางเพศที่ดี มีความรู้สึกผิดชอบ การตอบปัญหาที่เด็กต้องการรู้ ช่วยลูกตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกต้องการ เป็นการสร้างความเชื่อถือไว้วางใจเห็นอกเห็นใจต่อกัน เมื่อลูกมีปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต ลูกจะไว้วางใจพ่อแม่ และไม่ปิดบังเมื่อมีปัญหาต่าง ๆ ขณะที่ลูกย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดเห็นของตนเอง ถ้าไม่ได้เตรียมพร้อมหรือวางรากฐานไว้ตั้งแต่ต้น จะทำให้ปรับตัวปรับใจได้ยาก ขาดความเข้าใจและเชื่อถือซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น

บทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครอง

1. จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ดีต่อเรื่องเพศ ไม่คิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ต้องปิดบัง สามารถที่จะพูดคุยสื่อสารกับคนในครอบครัวได้
2. จะต้องเตรียมตัวศึกษาข้อมูลความรู้ทางด้านเพศ สามารถที่จะสอน และตอบคำถามที่ลูกอยากรู้ได้ เพื่อคลายความสงสัยหรือความวิตกกังวลให้แก่ลูก
3. ต้องเข้าใจพัฒนาการทางเพศของลูก และสอนลูกให้เหมาะสมกับวัย และการรับรู้ของลูก
4. ต้องมีทักษะในการสื่อสารกับลูก และบุคคลในครอบครัว เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีต่อลูก เพราะลูกจะเรียนรู้จากพฤติกรรมของพ่อแม่และบุคคลในครอบครัว
5. ต้องปลูกฝังความรับผิดชอบ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ เด็กจะต้องทราบว่าการกระทำต่าง ๆ จะต้องมียุทธศาสตร์มาภายหลังเสมอ

เพศศาสตร์ศึกษาที่โรงเรียน

เพศศาสตร์ศึกษา เป็นเรื่องที่จะต้องเรียนกันตั้งแต่แรกเกิดไปจนตลอดชีวิต เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน จึงควรจะมีการสอนความรู้เรื่องเพศต่อ เพื่อให้ต่อเนื่องจึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องเริ่มตั้งแต่วัยอนุบาล เพราะเป็นการเตรียมตัวให้เด็ก สำหรับชีวิตในวันข้างหน้า มีจุดมุ่งหมายที่จะให้เด็กได้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการพัฒนาของร่างกาย และอารมณ์ เพื่อที่จะขจัดความกลัว ความวิตกกังวลหรือความสงสัยในขั้นตอนต่าง ๆ ของการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ช่วยให้มีการเตรียมตัว เพื่อให้ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม รู้จักป้องกันตนเองจากโรค และการล่วงเกินทำร้ายทางเพศ การรู้จักจิตใจ และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความภูมิใจ และมั่นใจในตัวเอง สามารถใช้ความคิดวิเคราะห์ เพื่อการตัดสินใจ หรือปฏิเสธสิ่งที่อาจก่อให้เกิดปัญหากับตนเองได้ และ สิ่งสำคัญที่สุดอีกประการคือ การสร้างทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ ไม่คิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย น่ารังเกียจ หรือเป็นเรื่องที่ปกปิด สามารถพูดคุยและโต้แย้งกันได้ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่เหมาะสมกับศีลธรรมและประเพณีอันดีงาม

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวหลักสูตรเพศศาสตร์ศึกษา จึงควรจะครอบคลุมความรู้ 3 ด้าน คือ

1. ข้อมูลความรู้

เด็กควรได้รับข้อมูลความรู้ทางกายวิภาค และสรีรวิทยา พัฒนาการทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ สุขอนามัยที่ถูกต้อง เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับอายุ และพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย จะทำให้เด็กเข้าใจได้ ตื่นเต้นและนำไปใช้ประโยชน์ได้

2. ทักษะ

การฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคม คือ ทักษะการสื่อสาร เข้าใจผู้อื่น มิตรภาพ ความสัมพันธ์ต่อบุคคลในครอบครัวและเพื่อน การเจรจาต่อรอง การโน้มน้าวจิตใจ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การแสวงหาข้อมูล การใช้ข้อมูล และเหตุผลมาคิดวิเคราะห์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

3. ทศนคติ ค่านิยม และความเชื่อ

เด็กควรจะได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ ยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ทั้งทางด้านวัฒนธรรม ประเพณี และความเชื่อ ค่านิยมและทางเลือก เอกลักษณะทางเพศที่มีแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ความเสมอภาคทางเพศ มีความรับผิดชอบต่อตัวเอง ครอบครัวและสังคม และมีพฤติกรรมทางเพศที่สร้างสรรค์

หลักสูตรเพศศึกษาขอขยายเนื้อหาตามอายุของผู้เรียน

ระดับอนุบาล อายุ 3 - 5 ปี

- รู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ชาย - หญิง สามารถเรียกชื่อได้ และรู้จักประโยชน์ และการทำงานของอวัยวะนั้น ๆ ได้ อย่างถูกต้อง เช่น ตาไว้มอง จมูกใช้หายใจและดมกลิ่น อวัยวะเพศมีไว้สำหรับขับถ่าย และรู้จักทำความสะอาดร่างกาย
- รู้จักความแตกต่างของเพศหญิงและเพศชาย รู้จักเพศของตัวเอง และเลียนแบบบทบาททางเพศได้ถูกต้อง
- รู้จักการกระทำที่เป็นส่วนตัว เช่น การเปลี่ยนเสื้อผ้า การอาบน้ำ และสิทธิส่วนตัวในร่างกายของตนเอง เคารพสิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น รู้จักแยกแยะสัมผัสที่ดี และไม่ดี
- รู้จักการสื่อสาร และความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น รู้จักเล่นเข้ากลุ่มเพื่อน ๆ

ระดับประถมต้น อายุ 6 - 8 ปี

- รู้จักอวัยวะต่าง ๆ ของระบบสืบพันธุ์ภายนอก และภายในของหญิง - ชาย และการทำงานของอวัยวะนั้น
- รู้จักการรักษาความสะอาด และเข้าใจเรื่องการเจ็บป่วย การเกิดโรคต่าง ๆ ที่มาจากเชื้อโรค รวมทั้งโรคในระบบสืบพันธุ์
- การรู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอันตรายทางเพศ รู้จักการขอความช่วยเหลือ เมื่ออยู่ในสถานะที่เสี่ยง

- รู้จักภูมิใจในตัวเอง รู้จักพอใจในเพศของตนเอง มีความมั่นใจในตัวเอง ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ปฏิบัติค่านิยมต่าง ๆ ที่เหมาะสม รู้จักการสื่อสารที่ดีกับเพื่อน ๆ และครอบครัว ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างได้ รับฟังการวิเคราะห์วิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเองได้ เข้ากลุ่มกับเพื่อนเพศเดียวกันได้

ระดับประถมปลาย อายุ 9 - 11 ปี

- รู้จักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายชาย - หญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อเตรียมตัวและปรับตัวกับร่างกายที่เปลี่ยนไป

- รู้จักการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ซึ่งอาจจะเปลี่ยนได้อย่างมาก อาจมีอารมณ์รุนแรง รักง่าย โกรธ เกลียดได้ง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว และควบคุมได้ยาก

- รู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สาเหตุ และการติดต่อ ผลต่อร่างกาย ในระยะสั้น และระยะยาว

- รู้จักทักษะในการควบคุมอารมณ์ รู้จักใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ปัญหาประกอบการตัดสินใจ มีความมั่นใจในตัวเอง ไม่ตามอย่างเพื่อนในสิ่งที่อาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง มีทักษะในการปฏิเสธ รู้จักการสื่อสาร และการสร้างสัมพันธภาพ เข้ากลุ่มกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศได้ รู้จักการให้เกียรติและเชื่อถือไว้วางใจซึ่งกันและกัน ปฏิบัติการรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตนเอง ที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เช่นการเสมอภาคทางเพศ การเอาเปรียบทางเพศ

ระดับมัธยมต้น อายุ 12 - 14 ปี

- รู้จักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายชาย - หญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น สาเหตุ และระบบการทำงานที่กระตุ้นให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ความแตกต่างระหว่างชาย - หญิง ในด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก การปรับตัว สาเหตุและการแก้ปัญหาของวัยรุ่น เช่น การมีประจำเดือน การมีฝันเปียกในเพศชาย ความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

- รู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงและการป้องกัน การติดต่อ อันตราย และผลที่เกิดจากโรคในระยะสั้น และระยะยาว ภาวะอนามัย การคุมกำเนิด

- รู้จักสาเหตุและการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ การมีอารมณ์ที่รุนแรงเฉียวรุนแรง การไม่มั่นใจในตัวเอง การมีการเร้าอารมณ์ทางเพศ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และทางเลือกอื่น ๆ

- เสริมความภูมิใจในตัวเอง และเพศของตัวเอง ความมั่นใจในตัวเอง ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตามอย่างเพื่อนโดยไร้เหตุผล รู้จักการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธ เกลียด รัก แค้น และอารมณ์เพศ รู้จักการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเองได้ รู้จักตัดสินใจอย่างมีเหตุผล รู้จักรับผิดชอบ การสื่อสารกับการสร้างสัมพันธภาพกับเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม ยอมรับว่าบุคคลมีความคิดเห็นและค่านิยมในเรื่องเพศที่แตกต่างกัน

ระดับมัธยมปลาย อายุ 15 - 18 ปี

- รู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย และระบบสืบพันธุ์ การแก้ปัญหา และแหล่งช่วยเหลือ เมื่อไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง
- รู้จักการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ การคุมกำเนิด และวิธีการใช้ที่ถูกต้อง การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ รู้จักป้องกันตนเองจากอันตรายทางเพศ
- รู้จักแสวงหาความรู้เพิ่มเติม รู้แหล่งต่าง ๆ ที่มีบริการให้การช่วยเหลือหรือให้การปรึกษา
- การรู้จักวางแผนอนาคต การมีความรัก ความสัมพันธ์ทางเพศ ความแตกต่างของชาย - หญิง ทางเจตคติและอารมณ์ การแต่งงาน การมีครอบครัว
- มีความมั่นใจในตัวเอง ยอมรับบุคคลอื่นที่มีทางเลือกทางเพศที่แตกต่างกัน รู้จักการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ไม่เป็นผู้เอาเปรียบทางเพศ ต้องมีความรับผิดชอบในเรื่องเพศสัมพันธ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ลักษณะและบทบาทของครู

1. ครูจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ เห็นความสำคัญของการสอนเพศศึกษา ไม่ลำเอียงเป็นต้นว่า ไม่ชอบแต่ก็ต้องทำใจกว้าง ไม่ยึดติดกับตนเองเป็นหลัก ยอมรับความคิดของผู้อื่น
2. ครูผู้หญิงหรือผู้ชายก็สามารถสอนเพศศึกษาได้ และไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่แต่งงานแล้ว
3. ครูทุกคนในโรงเรียนควรมีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศ สามารถที่จะตอบคำถามที่เด็กอยากรู้ และปลูกฝังทัศนคติ ค่านิยมที่ดีให้แก่เด็กได้
4. การสอนจะต้องรู้สึกผ่อนคลายไม่อึดอัดที่จะพูด ไม่แสดงอาการให้เด็กเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ดี
5. ครูจะต้องให้ความสนใจแก่เด็กที่จะพูดคุย อภิปราย แสดงความคิดเห็น หรือโต้แย้ง ซึ่งจะ เป็นรากฐานให้เด็กกล้าพูด แสดงความคิดเห็นในเรื่องเพศได้อย่างตรงไปตรงมาและเปิดเผย
6. ครูจะต้องไม่หัวเราะเยาะคำถามไร้เดียงสา หรือดูเหมือนลามกของเด็ก อย่าขัดจังหวะการซักถาม หรือผลักดันให้ถามแต่ด้านดีไม่ลามก
7. ให้กำลังใจเด็กเสมอในการซักถาม เช่น “คำถามนี้ดีมาก” หรือ “ดีมากที่ถามเรื่องนี้” ไม่พูดดูถูกเด็ก เช่น “ทำไมถามแบบนี้” “เธอไม่รู้เรื่องเลยหรือ” ไม่โกรธเด็กเมื่อเด็กถามคำถามที่ดูเหมือนหยาบคาย เพราะเด็กได้ฟังมาอย่างไร ก็อาจจะถามอย่างซื่อ ๆ
8. ถ้าเด็กถามคำถามไม่ถูกกาลเทศะ ต้องบอกว่าจะตอบภายหลัง หรือในโอกาสอื่น เป็นการทำให้เขารู้ตัวว่าไม่ควรถามอย่างนั้น เช่น เด็กขึ้นไปมีคนมีครรภ์แล้วถามว่าทำอย่างไรจึงท้องโต
9. ข้อมูลความรู้ที่สอนเด็กจะต้องมีความถูกต้อง จะต้องหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ เพราะข้อมูลความรู้ในยุคปัจจุบันจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

คำถามของเด็กที่พ่อแม่ต้องเตรียมตอบ

เด็ก 3-6 ปี

1. หนูมาจากไหน
2. หนูอยู่ในท้องแม่ได้อย่างไร
3. ก่อนหน้านั้น หนูอยู่ที่ไหน
4. คลอดลูกเจ็บไหม
5. ทำไมองศาตพ่จึงใหญ่กว่าของผม
6. ทำไมหนูไม่มีนมโตเหมือนแม่
7. แม่รักหนูเท่าพ่อไหม

อายุ 7-10 ปี

1. ผู้หญิงมีลูกทุกคนไหม
2. คุณกำเนิดคืออะไร
3. ก่อนหน้านั้นหนูอยู่ที่ไหน
4. ลูกออกมาทางไหน
5. หนูต้องแต่งงานและมีลูกไหม .
6. ถ้ามีคนมาจับอวัยวะเพศหนูต้องทำอะไร
7. รู้อย่างไรว่ามีครรภ์

อายุมากกว่า 11 ปี

1. คนเปลือยกาย ไม่ดีอย่างไร
2. มีระดูเสียเลือดเท่าใด
3. ถ้าตั้งครรภ์จะมีระดูอีกไหม
4. ผู้หญิงมีผื่นเปื่อยไหม
5. ผื่นเปื่อยมีน้ำมาจากไหน
6. สำเร็จความใคร่ตนเอง คนอื่นจะรู้ไหม
7. เสียขลุ่ยอดเป็นเพราะอะไร

แนวทางตอบคำถามเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ

เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว และจะมีความกระตือรือร้นอยากรู้อยากเห็น จะมีคำถามในทุกเรื่องที่พบเห็นและไม่เข้าใจ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย เพราะเป็นเรื่องหนึ่งที่ใกล้ตัวและเด็กสนใจ เด็กจะถามด้วยความอยากรู้ อยากรู้เห็น หรือความไม่เข้าใจ ซึ่งคำถามบางคำถามจะทำให้ผู้ใหญ่ตกใจ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ว่าจะตอบอย่างไร เด็กก็จะเข้าใจ จึงต้องมีการเตรียมตัวที่จะตอบคำถามของเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็กๆ ในระดับอนุบาล จะเป็นวัยที่เริ่มสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน จะมีคำถามจากความนึกคิดของตัวเองหรือจากพฤติกรรมของเพื่อนมาถามพ่อแม่เสมอๆ เช่น หนูเห็นเพื่อนยืนฉี่ หนูจะยืนบ้างได้ไหม ทำไมแม่สอนให้หนูฉี่ ทำไมของหนูจึงไม่เหมือนของเพื่อน ทำไมจู๋ของเพื่อนจึงหายไป เพื่อให้เด็กได้รับคำตอบที่ถูกต้อง เหมาะสม ผู้ปกครองและครูจึงต้องตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เด็กถาม เช่นเดียวกับคำถามอื่น ๆ แนวทางตอบคำถามเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ คือ

1. เมื่อเด็กถามคำถาม ควรจะตอบเด็กทันที ไม่ควรบ่ายเบี่ยง หรือเลี่ยงการตอบคำถาม เช่น ไปถามคุณพ่อซิ แม่ไม่ว่าง หรือให้ไปถามแม่ หรือผลัดให้ไปถามครูหรือบอกว่า ไว้โตขึ้นหนูก็รู้เอง การที่เด็กถามคำถาม แสดงว่าเด็กกำลังมีความสนใจในเรื่องนั้น ถ้าให้รอเด็กอาจหมดความสนใจ ทำให้เสียโอกาสที่จะให้ความรู้แก่เด็ก หรือเด็กบางคนอาจจะไปแสวงหาความรู้เองจากคนอื่น ๆ ซึ่งอาจจะได้ความรู้ที่ไม่ถูกต้องก็ได้

2. การตอบคำถาม ควรจะตอบคำถามทุกข้อที่เด็กถามตามตรง ชัดเจน ถูกต้อง ใช้คำพูด คำศัพท์ที่เรียกกันตามปกติ ไม่ควรหลีกเลี่ยง หรือใช้คำศัพท์ที่เรียกกันเฉพาะภายในครอบครัว จะเป็นการสร้างความเชื่อถือ ไขว่คว้าใจของเด็กที่มีต่อผู้ใหญ่ และเป็นรากฐานของความสัมพันธ์และความไขว่คว้าใจต่อพ่อแม่ เมื่อเด็กได้คำตอบ เด็กจะรู้ว่าพ่อแม่ ผู้ใหญ่ สามารถที่จะช่วยเหลือเราได้ เมื่อโตขึ้น มีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือก็จะมาปรึกษา ตรงกันข้ามถ้าผู้ใหญ่แสดงความโกรธ หรือความอายที่ถูกถามและตอบไม่ตรง มีการปิดบัง จะเป็นการสร้างทัศนคติในเรื่องเพศที่ไม่ดี ทำให้เด็กคิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ดี เรื่องน่าอาย เป็นเรื่องที่ควรปกปิดและจะทำให้เด็กขาดความเชื่อถือไขว่คว้าใจผู้ใหญ่ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เด็กมักจะมีปัญหา หรือข้อข้องใจเกี่ยวกับเรื่องทางเพศมากขึ้น ก็จะไม่กล้ามาปรึกษาผู้ใหญ่

3. ผู้ใหญ่ พ่อแม่ หรือครู ไม่จำเป็นต้องรู้หมดไปทุกเรื่อง ฉะนั้น บางคำถามที่ไม่แน่ใจว่าจะตอบถูกหรือไม่ หรือไม่ทราบ ไม่ควรตอบอย่างผิด ๆ หรือตอบแบบปิดไปที ควรบอกแก่เด็กตามตรงได้ว่าไม่แน่ใจ แต่จะไปค้นหาคำตอบมาให้ หรือเรามาค้นหาด้วยกัน จะทำให้เด็กเห็นความสำคัญของความถูกต้อง และการค้นคว้าหาความรู้

4. การตอบคำถามควรจะคำนึงถึงอายุ ความเข้าใจ และการรับรู้ของเด็ก ถ้าเป็นเด็กเล็ก ควรจะใช้คำพูดที่ง่าย และสั้น อธิบายเท่าที่เด็กอยากรู้ การให้ข้อมูลมากจะไม่มีประโยชน์ แต่จะทำให้เด็กสับสนและไม่เข้าใจมากยิ่งขึ้น เช่น เด็กเล็ก เด็ก 3 ขวบ หรือ เด็กอนุบาล ถามว่าหนูมาจากไหน ควรจะอธิบายว่า หนูมาจากท้องแม่ ถ้าโตมากขึ้นหน่อย อยู่ประถมต้น ก็จะสามารถตอบได้ว่า หนูอยู่ในท้องแม่ ในที่พิเศษสำหรับเด็กจะเจริญเติบโตได้ ที่พิเศษนี้เรียกว่ามดลูก ถ้าเป็นเด็กประถมต้นหรือประถมปลาย ถ้าอธิบายแล้วเด็กไม่เข้าใจ ควรใช้รูปภาพประกอบ หรือใช้การเปรียบเทียบได้ เช่น ถ้าถามเรื่องการสืบพันธุ์ การมีลูกหลาน ก็จะเปรียบเทียบกับดอกไม้ ผลไม้ สัตว์ ปลา นก ไก่ สุนัข แมว ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เด็กจะรับรู้ได้

5. ความคำนึงถึงความรู้สึกของเด็กว่า ถามเพราะความอยากรู้ ไม่เข้าใจ หรือ มีความกลัว ความวิตกกังวลแฝงอยู่ด้วย เช่น เด็กผู้หญิงไปโรงเรียน ถูกเด็กผู้ชายว่า พิกการจู๋หาย (ไม่มีองคชาติ) จึงมาถามพ่อแม่ ถึงความแตกต่างของอวัยวะเพศ หรือเด็ก 9 ขวบ ได้ยินเรื่องประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงของเต้านม และเพื่อนบอกว่าตนเองก็ต้องมีเลือดออกเช่นกัน เด็กจะวิตกกังวล มาถามแม่ หรือถามครูว่าประจำเดือนคืออะไร มีประจำเดือนแล้วจะรู้สึกอย่างไร คำถามเหล่านี้ บางทีผู้ถามไม่ได้มีแต่ความไม่เข้าใจหรืออยากรู้แต่อย่างเดียว ผู้ถามจะมีความวิตกกังวลแฝงอยู่ด้วย ผู้ตอบควรสำรวจความรู้สึกของเด็กด้วย และควรอธิบายเพื่อคลายความวิตกกังวลของเด็กด้วย

6. ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นถาม ก็ควรจะตอบอย่างละเอียด เพราะเด็กจะเข้าใจได้มาก และอาจเป็นคำถามที่เด็กกำลังต้องการความรู้ไปใช้เพื่อการดูแลตัวเอง ในด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสุขอนามัยทางเพศ ถ้าเป็นคำถามเกี่ยวกับเจตคติ เช่น จะคบเพื่อนต่างเพศได้ไหม จะคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศ (ทอม ตุ๊ด ตี้) ได้หรือไม่ การมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมคือเมื่อไร ก็ควรจะให้คำตอบ ในลักษณะที่เป็นข้อมูลหลายแง่มุม ทั้งทางบวกและทางลบ ตามมุมมองทางด้านการแพทย์ ทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณี เพื่อให้วัยรุ่นได้นำข้อมูลต่าง ๆ ไปวิเคราะห์ พิจารณาให้เหมาะสมกับปัญหา และสถานการณ์ของตนเอง ถ้าจะให้แต่ข้อห้าม หรือให้ข้อมูลแต่ด้านเดียว หรือให้ข้อมูลที่ขัดแย้งกับความรู้สึกและความต้องการของวัยรุ่น โดยไม่ชี้แจงข้อเท็จจริงและเหตุผล วัยรุ่นอาจจะไม่รับฟัง

สำรวจ ทศนคติ คุณค่า และศักดิ์ศรีของท่านในเรื่องเพศในหัวข้อต่อไปนี้

1. การมีเพศสัมพันธ์ มีเสรีกันมากเกินไปในปัจจุบัน
2. เสรีทางเพศจะกระวนกระวาย
3. วัยรุ่นได้รับข่าวสารเรื่องเพศมากเกินไป
4. เพศศาสตร์ศึกษาต้องให้ที่บ้าน
5. ผู้สูงอายุไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์
6. ก่อนแต่งงานต้องเข้าใจเรื่องเพศศึกษา
7. เพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเป็นการทำลายสังคม
8. คนนอกใจคู่สมรสไม่เคยถูกลงโทษ
9. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์อย่างเสรีมากเกินไป
10. ผู้คนมีแนวโน้มในการมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป
11. ข้อบังคับ ข้อจำกัด และการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นมีน้อยมาก
12. เพศสัมพันธ์ คือการสอดใส่อวัยวะเพศเท่านั้น
13. เพศสัมพันธ์ควรมีเมื่อสมรสแล้ว
14. เรื่องเพศเป็นปัญหาของวัยรุ่นเท่านั้น
15. สังคมยอมรับกะเทย
16. เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของการมีบุตรมากขึ้น
17. ไม่ควรสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
18. ไม่ควรประณามการกอดจูบ
19. ไม่ควรพูดคุยเรื่องเพศกับคนอื่น
20. ไม่ควรมีกฎ ระเบียบ ห้ามการมีเพศสัมพันธ์สำหรับผู้สมยอมกัน
21. คนพิการไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์
22. คนสองคนมี เพศสัมพันธ์กัน คนอื่นไม่เกี่ยว
23. นิยายโทรทัศน์ มีเรื่องเพศมากเกินไป
24. ภาพยนตร์แสดงความทารุณทางเพศมากเกินไป
25. ภาพอนาจาร ภาพโป๊ ควรห้ามขาย

ให้คะแนนเต็มข้อละ 1-5 (เห็นด้วยที่สุด ให้ 5 ไม่เห็นด้วยที่สุด ให้ 1) นำมารวมกันทั้ง 25 ข้อ คะแนนรวม 25-50 เป็นผู้ที่มีเสรีนิยมมากที่สุด คะแนน 75-100 เป็นอนุรักษนิยมมากที่สุด



ระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย

อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายจะไม่ซับซ้อนเท่าอวัยวะเพศหญิง และส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ภายนอกร่างกาย และเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับระบบขับถ่ายปัสสาวะ

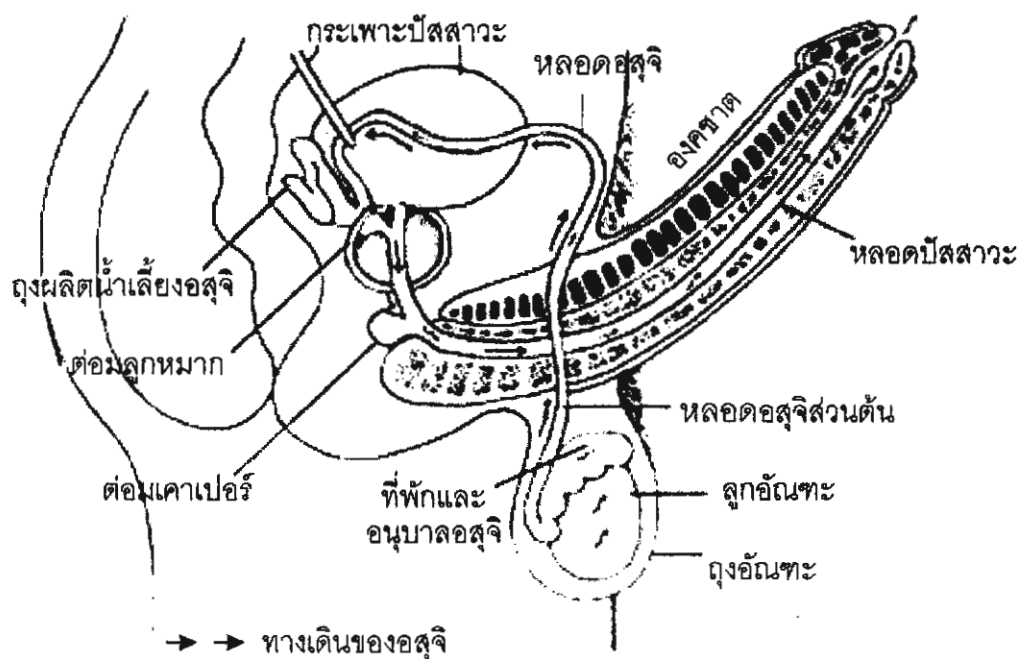
อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่สำคัญคือ

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

1. ถุงอัณฑะ
2. ลูกอัณฑะ
3. องคชาต

อวัยวะสืบพันธุ์ภายในประกอบด้วย

4. หลอดน้ำอสุจิ
5. ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ
6. ต่อมลูกหมาก
7. ต่อมเคาเปอร์



องคชาตขณะแข็งตัว แสดงหลอดทางเดินอสุจิ

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

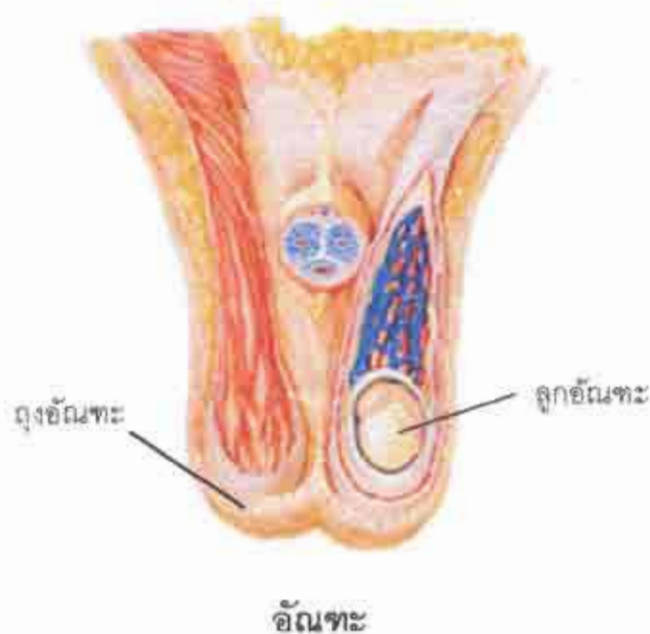
ถุงอัณฑะ

เป็นถุงเนื้อเยื่อห่อหุ้มลูกอัณฑะไว้ มีลักษณะเป็นผิวหนังและหยาบ มีรอยย่นทั่วไปจึงยืดและหดได้มาก ถ้าอากาศเย็นจะหดเข้าหาฝีเย็บ ถ้าอากาศร้อนจะหย่อนคลายลง อุณหภูมิในถุงอัณฑะจะต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย 1.5-2.0 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมแก่การสร้างอสุจิ ถุงอัณฑะเป็นส่วนที่ช่วยปรับอุณหภูมิของลูกอัณฑะไม่ให้สูงหรือต่ำไป

ลูกอัณฑะ

มีลักษณะเป็นรูปไข่อยู่ภายในถุงอัณฑะทั้งสองข้าง อาจมีขนาดเท่ากันหรือต่างกันเล็กน้อยก็ได้ ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ลูกอัณฑะจะอยู่ในช่องท้องของเด็ก เมื่อใกล้คลอดลูกอัณฑะจะเคลื่อนลงมาสู่ถุงอัณฑะ แต่มีบางรายที่ลูกอัณฑะข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง เคลื่อนลงมาอยู่ในถุงอัณฑะหลังเด็กเกิดแล้ว 1-2 ปี ถ้าหลังจากนี้ลูกอัณฑะยังไม่เคลื่อนมาอยู่ในถุงอัณฑะจะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อการแก้ไข

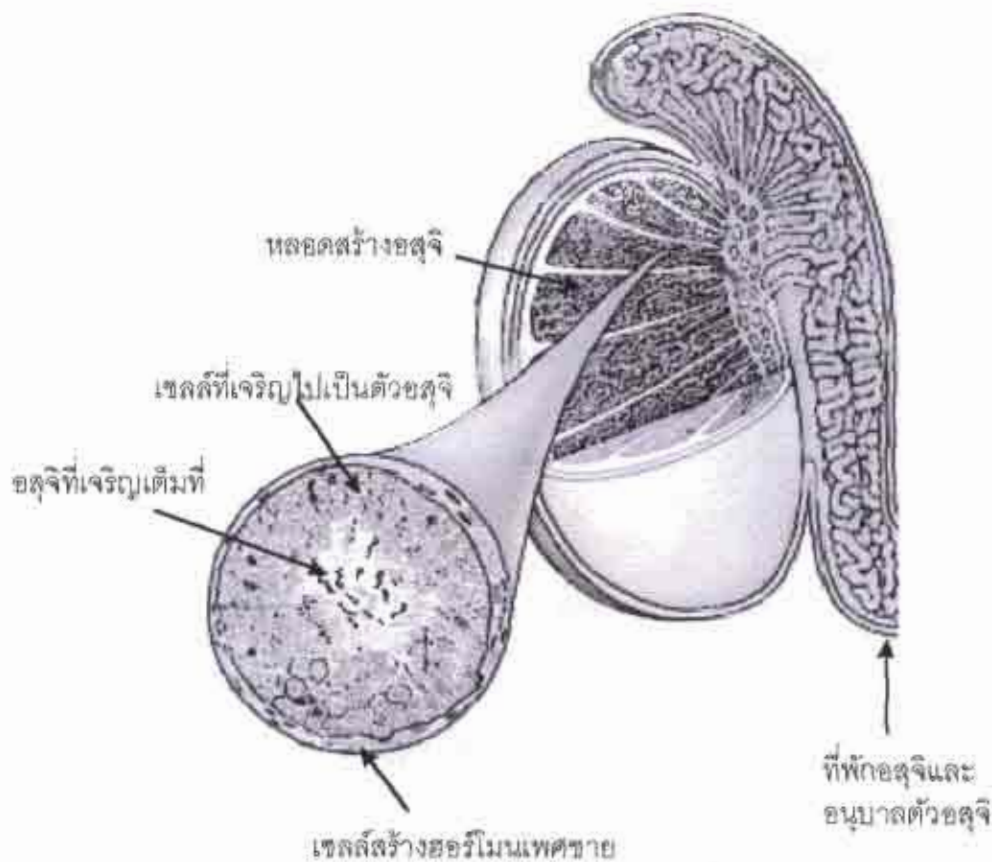
การที่ลูกอัณฑะไม่เคลื่อนลงมาอยู่ในถุงอัณฑะอาจทำให้เป็นหมัน ได้เลือด และมะเร็งลูกอัณฑะได้



หน้าที่ของลูกอัณฑะ

1. สร้างฮอร์โมนเพศชาย จากไลดิกเซลล์ ซึ่งเป็นเซลล์ที่อยู่ระหว่างหลอดสร้างอสุจิ ฮอร์โมนเพศชายจะเป็นตัวกำหนดลักษณะเฉพาะของผู้ชาย เช่น มีหนวดเครา มีขนตามตัว หน้าผากกว้าง ฝ่ามือ นิ้วเล็งห้าว กล้ามเนื้อ ผิวหนัง เป็นแบบผู้ชาย

2. สร้างอสุจิขึ้นในหลอดสร้างตัวอสุจิที่เป็นหลอดเล็ก ๆ จำนวนมากขดอยู่ภายในอัณฑะ หลอดเล็กๆ เหล่านี้จะมาเปิดรวมกันที่หลอดใหญ่ เพื่อเป็นทางให้ตัวอสุจิออกจากอัณฑะได้ อสุจิจะสร้างในหลอดสร้างอสุจิ ส่งต่อไปทางหลอดอสุจิ อสุจิจะอยู่ที่หัวอัณฑะระยะหนึ่ง เพื่อให้เจริญเติบโตเต็มที่ สามารถที่จะผสมกับไข่ได้ และส่งต่อไปทางหลอดอสุจิ อัณฑะจะสร้างอสุจิเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และสร้างต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่หยุด ตัวอสุจิจะสร้างได้ดีเมื่ออุณหภูมิของลูกอัณฑะต่ำกว่าอุณหภูมิร่างกายประมาณ 1.5-2.0 องศาเซลเซียส



ตัวอสุจิสร้างจากการแบ่งตัวของเซลล์ในหลอดสร้างอสุจิ และเจริญไปเป็นตัวอสุจิ ซึ่งตามปกติส่วนใหญ่จะพักและมีชีวิตความสามารถเพิ่มมากขึ้นขณะที่อยู่ที่บริเวณหัวของอัณฑะ

หลอดคอสุจิ

หลอดคอสุจิเป็นท่อทางเดินของอสุจิต่อจากหลอดสร้างอสุจิ ผ่านไปเปิดเข้าท่อปัสสาวะที่ตำแหน่งของต่อมลูกหมาก

ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ

มีลักษณะเป็นถุง 2 ถุง ติดกับหลอดคอสุจิ มีหน้าที่ สร้างน้ำสำหรับหล่อเลี้ยงอสุจิ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นต่างและมีน้ำตาลผลไม้ (ฟรุกโตส) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เพื่อให้พลังงานในการเคลื่อนไหวของตัวอสุจิ

ต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากมีขนาดและรูปร่างเหมือนลูกหมากเล็กๆ ตั้งอยู่ข้างใต้กระเพาะปัสสาวะ ท่อน้ำเลี้ยงอสุจิ หลอดคอสุจิและหลอดปัสสาวะเข้ามารวมกันเป็นท่อเดียวกัน ที่ตรงกลางของต่อมลูกหมากก่อนผ่านไปหลอดปัสสาวะ ในขณะที่หลั่งน้ำกาม ต่อมลูกหมากจะกั้นไม่ให้น้ำปัสสาวะไหลออกมาด้วย

ต่อมลูกหมากจะสร้างของเหลว มีลักษณะข้นและสีน้ำตาลปนขาว ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของน้ำกามเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของอสุจิ

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับต่อมลูกหมากคือ ต่อมลูกหมากอาจมีการอักเสบเนื่องจากการติดเชื้อ ต่อมลูกหมากอาจโตหรือเสื่อมตามวัย มะเร็งต่อมลูกหมากอาจเกิดได้ประมาณ 5% ในผู้สูงอายุ

ต่อมเคาเปอร์

ต่อมเคาเปอร์ เป็นต่อมเล็กๆ ขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวมีอยู่ 2 ข้างของต่อมลูกหมาก และมีท่อเปิดเข้าสู่หลอดปัสสาวะ น้ำเมือกที่สร้างขึ้นจากต่อมนี้ขณะมีความรู้สึกตื่นตัวทางเพศ จะออกมาเป็นน้ำหล่อลื่นที่ปลายองคราช น้ำเมือกนี้อาจจะมีตัวอสุจิปนออกมาด้วย ทำให้การร่วมเพศแบบชักองคราชออก เพื่อหลั่งน้ำกามภายนอกนั้นเกิดการผิดพลาดได้สูง

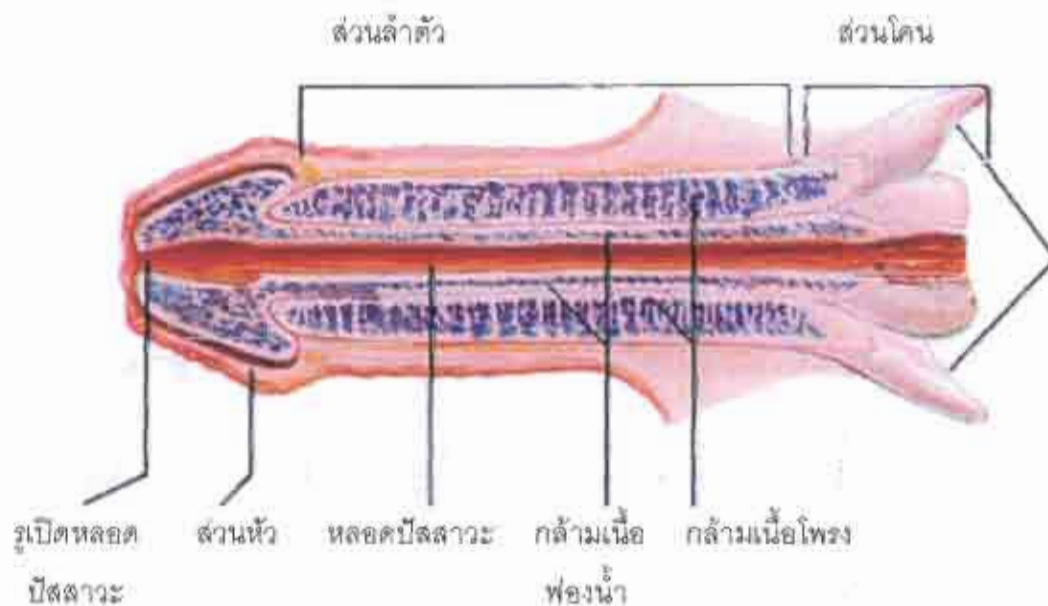
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
ชั้น 4 อาคาร เอส เอ็ม ทาวเวอร์
เลขที่ 979/17-21 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
T : 298-0455 โทรสาร 298-0476
Home page : <http://www.trf.or.th>
E-mail : trf-info@trf.or.th



องคชาต

มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อที่ข้างในมีโพรงเลือดอยู่จำนวนมากเหมือนฟองน้ำ ปกติโพรงเลือดจะแฟบ องคชาตจะมีขนาดเล็กและอ่อนตัว เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศจะมีเลือดเข้ามาคั่งในโพรงเลือดเป็นจำนวนมากทำให้องคชาตขยายตัวแข็งและใหญ่ขึ้น 1-2 เท่าของขนาดปกติ ภายในขององคชาตมีหลอดปัสสาวะทอดยาวตลอดจากกระเพาะปัสสาวะลงมาถึงส่วนปลายขององคชาต

ขนาดขององคชาตของแต่ละคนจะมีขนาดแตกต่างกันได้มาก และแต่ละเชื้อชาติก็อาจจะมีขนาดแตกต่างกันออกไป



องคชาตประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนหัว เป็นส่วนที่มีเส้นประสาทและเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยงจำนวนมาก จึงเป็นส่วนที่ไวต่อการกระตุ้นทั้งทางกายภาพ ทางอารมณ์และความรู้สึกทางเพศ

ส่วนลำตัว ประกอบด้วยเนื้อเยื่อคล้ายฟองน้ำ จะมีช่องว่างมากมายสำหรับให้เลือดไหลเข้ามาค้างอยู่ เมื่อมีความต้องการทางเพศ ทำให้องคชาตขยายใหญ่และแข็งตัว

ส่วนโคน มีกล้ามเนื้อยึดติดอยู่กับส่วนล่างของกระดูกหัวเหน่า



อสุจิ

ตัวอสุจิถูกสร้างจากหลอดอัณฑะ และพัฒนาจากเซลล์ที่ยังเคลื่อนไหวไม่ได้จนเป็นตัวอสุจิที่เจริญเต็มที่ และสามารถเคลื่อนไหวได้ใช้เวลาประมาณ 70 วัน เมื่อหลังออกมาแล้วตัวอสุจิจะมีชีวิตที่สามารถผสมกับไข่ได้ภายใน 48 ชั่วโมง แต่อาจยังมีชีวิตและเคลื่อนไหวได้หลาย ๆ วัน ถ้าอยู่ภายในโพรงมดลูกหรือในท่อนไข่ ตัวอสุจิที่ตกค้างอยู่ในช่องคลอดจะตายหมดภายในไม่กี่ชั่วโมง เนื่องจากน้ำในช่องคลอดมีคุณสมบัติเป็นกรด ตัวอสุจิจะมีสารพันธุกรรมที่เป็นตัวกำหนดเพศของทารก ตัวอสุจิที่กำหนดเพศหญิงเป็นตัวอสุจิที่มีโครโมโซม x มีลักษณะใหญ่กว่าตัวอสุจิที่กำหนดเพศชาย หรือตัวอสุจิที่มีโครโมโซม y ซึ่งจะตัวเล็กและมีส่วนหัวแหลมเรียกว่า ตัวอสุจิ y จะวิ่งเร็วกว่าอสุจิ x ตัวอสุจิ x จะทนกับภาวะการเป็นกรดในช่องคลอดได้ดีกว่าอสุจิ y

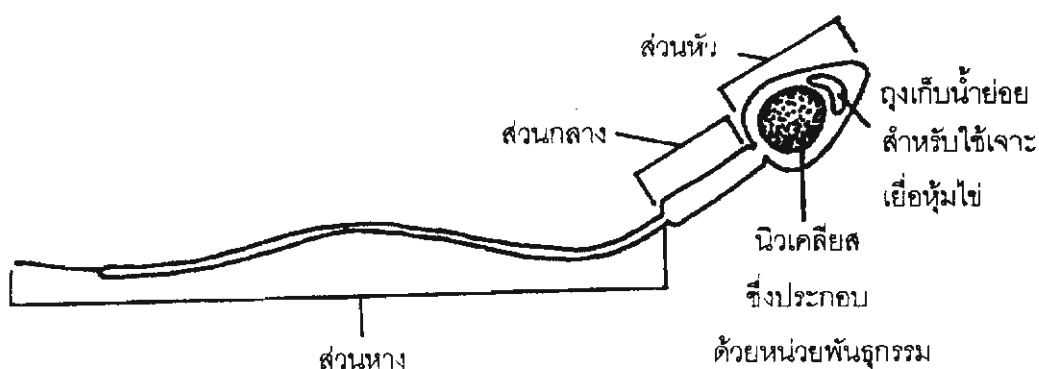
ตัวอสุจิ

ตัวอสุจิประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนหัว จะมีสารพันธุกรรมและเอนไซม์ เอนไซม์นี้จะช่วยให้ตัวอสุจิสามารถไชทะลุผนังของไข่เข้าไปผสมกับไข่ได้

ส่วนกลาง เป็นส่วนที่ให้พลังงานโบกทางสำหรับการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิ

ส่วนหาง เป็นส่วนที่มีความยาวเป็น 10 เท่าของส่วนหัว ใช้โบกเพื่อให้เคลื่อนที่ได้รวดเร็ว



ตัวอสุจิ ความยาว 0.05 มม.

น้ำกาม

คือน้ำที่หลั่งออกมาจากอวัยวะเพศชาย ประกอบด้วยตัวอสุจิ น้ำเลี้ยงจากถุงเก็บน้ำเลี้ยง น้ำเมือกจากต่อมลูกหมาก และต่อมเคาเปอร์ น้ำกามที่หลั่งออกมาแต่ละครั้งมีประมาณ 2 - 3 มิลลิลิตร

ในคนปกติที่ไม่เป็นหมัน จะมีตัวอสุจิ 80-120 ล้านตัวในน้ำอสุจิ 1 มิลลิลิตร หรือมีตัวอสุจิที่แข็งแรงอย่างน้อยที่สุด 20 ล้านตัว ต่อน้ำอสุจิ 1 มิลลิลิตร

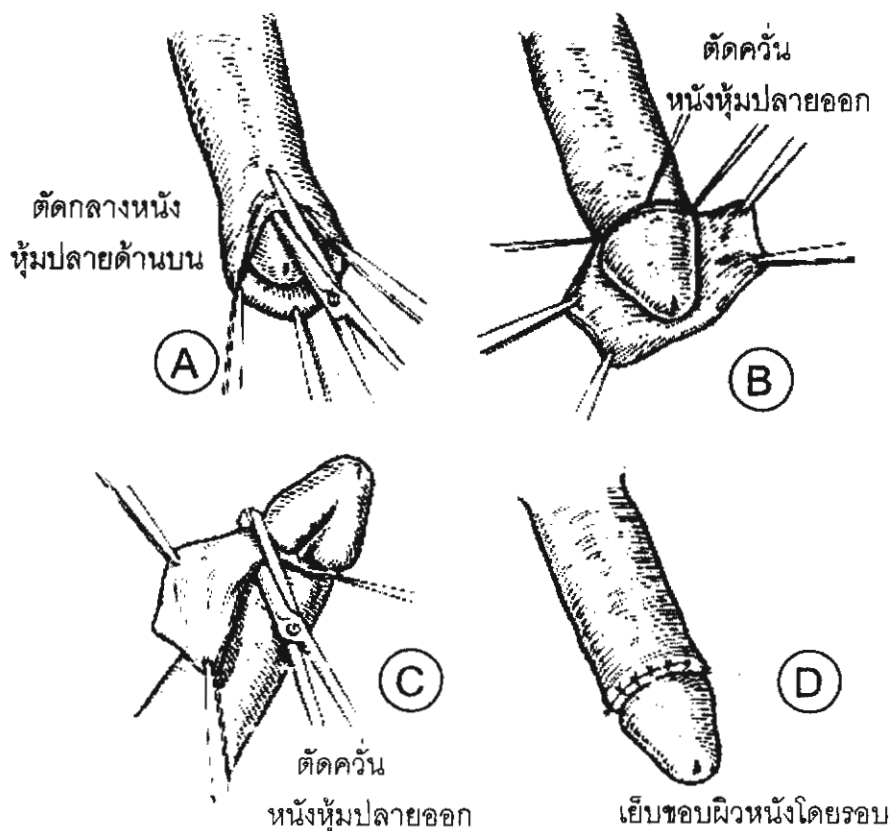
การรักษาความสะอาด

การรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นสิ่งสำคัญ ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและเย็น ทำความสะอาดโดยใช้น้ำและสบู่ และเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณหัวขององคชาติ จะเป็นส่วนที่จะหมักหมมสิ่งสกปรกได้มาก โดยเฉพาะในผู้ที่ ยังไม่ได้ขลิบหนังหุ้มปลายองคชาติ และควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งหลังปัสสาวะและ หลังการร่วมเพศ

การขลิบหนังหุ้มปลายองคชาติ

เด็กชายที่อายุเกิน 10 ปี จะสามารถปลิ้นปลายหนังหุ้มองคชาติได้ ถ้าเลยวัย รุ่นไปแล้ว และยังมีหนังหุ้มปลายที่ยื่นยาว ไม่สามารถปลิ้นได้ ควรจะทำการผ่าตัดแก้ไข เพื่อให้ สามารถทำความสะอาดปลายองคชาติได้ ไม่เกิดการหมักหมม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการติดเชื้อ หรือเป็นมะเร็ง และอาจทำให้ภรรยามีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกได้มากกว่าปกติ

การขลิบอวัยวะเพศชาย



ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงแบ่งเป็น 2 ส่วนใหญ่ คือ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก และอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

ประกอบด้วยส่วนต่างๆที่สำคัญ คือ

โคกหัวหน้า

อยู่ใต้ท้องน้อย มีลักษณะเป็นผิวหนังนูน ประกอบด้วยไขมันเป็นจำนวนมาก

แคมใหญ่

มีลักษณะเป็นเนื้อนุ่มสองกลีบ ปิดช่องคลอดและอวัยวะภายใน

แคมเล็ก

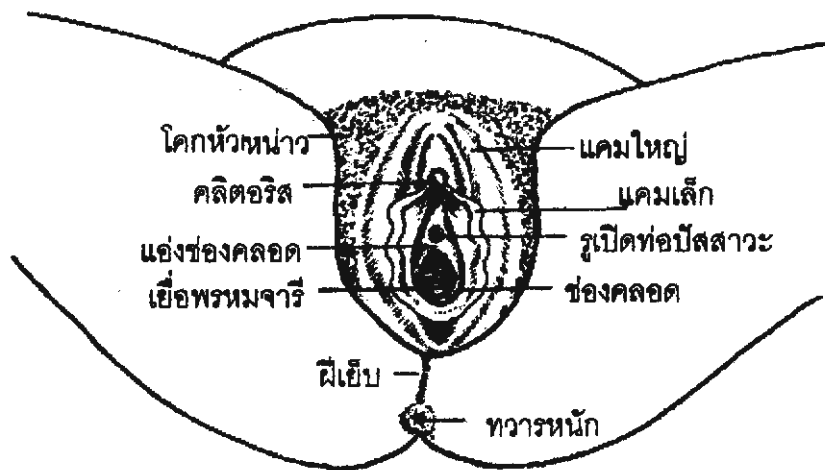
เป็นกลีบเนื้อเล็กๆอยู่ด้านในของแคมใหญ่อีกทีหนึ่ง ทั้งแคมใหญ่และแคมเล็กจะช่วยปิดอวัยวะภายในไว้ เป็นประตูด่านแรกที่จะป้องกันการติดเชื้อจากภายนอกเข้าสู่ช่องคลอด บริเวณโคกหัวหน้า แคมใหญ่ แคมเล็ก และปากช่องคลอดจะเรียกรวมกันว่า อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก (Vulva)

เม็ดละมุด (คริตอริส)

เป็นติ่งเนื้อเล็กๆอยู่ตรงกึ่งกลางตอนบนของแคมเล็กทั้งสองข้าง เป็นบริเวณที่มีปลายประสาท และเส้นเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นบริเวณที่มีความรู้สึกไว เช่นเดียวกับองคชาตในเพศชาย และเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ เม็ดละมุดจะขยายตัวได้เช่นกัน

รูเปิดของท่อปัสสาวะ

เป็นช่องเปิดช่องแรกถัดจากคริตอริสลงมา



อวัยวะเพศหญิงภายนอก

เยื่อพรหมจารี

เป็นเนื้อเยื่อบางอยู่รอบปากช่องคลอด มีความยืดหยุ่นได้มากตรงกลางจะมีรูเล็กๆ เป็นทางออกของประจำเดือน เยื่อพรหมจารีมีลักษณะต่างๆ กัน ได้หลายแบบเช่นเป็นช่องกลมกว้าง เป็นรูตะแคง หรือเป็นช่องยาวแคบ บางรายเยื่อพรหมจารีปิดสนิทไม่มีช่องเปิดเลยถือว่าผิดปกติ ในกรณีนี้เมื่อถึงวัยมีประจำเดือนเลือดประจำเดือนออกไม่ได้ทำให้มีเลือดคั่งอยู่ภายในต้องรักษาโดยการผ่าตัดเปิดเยื่อพรหมจารี เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเยื่อพรหมจารีมักเกิดการฉีกขาด และมีเลือดออก บางกรณีที่มีเยื่อพรหมจารีชนิดที่หนา / เหนียว ชนิดที่ช่องเปิดแคบหรือเล็ก (เช่น ชนิดที่มีผนังกันกลาง ชนิดที่เป็นช่องยาว) หรือเกิดการฉีกขาดบริเวณเส้นเลือดใหญ่ จะทำให้มีเลือดออกมาก หรือมีการฉีกขาดลึกเข้าไปถึงข้างหลังคอมดลูก (Posterior fornix) ต้องเย็บแผลเลือดจึงจะหยุด

แต่ก็มีบางกรณีที่ไม่มีเกิดการฉีกขาด หรือเลือดออกในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ว่าเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ในกรณีเช่นนี้จะพบได้ในผู้ที่มีเยื่อพรหมจารีแบบบางแหวน หรือมีช่องเปิดกว้าง หรือเป็นเยื่อที่ยืดหยุ่นได้ และการสอดใส่อวัยวะเพศตามปกติไม่รุนแรง ก็จะไม่ทำให้เกิดการฉีกขาดได้

ชนิดของเยื่อพรหมจารี



Common (พบบ่อย)

Septate (ผนังกั้นกลาง)

Common (พบบ่อย)



ชนิดที่พบบ่อย



ชนิดวงแหวน



ชนิดหนา/เหนียว



ชนิดตะแกรง



ชนิดผนังกั้นกลาง



ชนิดช่องยาว



ชนิดไม่เปิด



ชนิดเคยคลอดลูกแล้ว

อวัยวะภายในของสตรี

ช่องคลอด

เป็นส่วนที่อยู่ปลายสุดของมดลูกเป็นช่องเปิดติดต่อกับอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของเลือดประจำเดือนที่มดลูกบีบตัวขับออกมาจากโพรงมดลูก และเป็นช่องทางที่ทารกคลอดออกมาด้วย

ช่องคลอดมีความยาว 7-8 เซนติเมตร ผนังช่องคลอดประกอบด้วยกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ เส้นเลือด และเส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย ผนังช่องคลอดจะย่นเป็นหีบ ซึ่งสามารถจะยืดและขยายได้อย่างมาก น้ำเมือกต่างๆในช่องคลอดที่ช่วยหล่อลื่นขณะร่วมเพศมาจาก ผิวหนังช่องคลอดและจากต่อมบาร์โกลินบริเวณปากช่องคลอด ในภาวะปกติภายในช่องคลอด จะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งสามารถจะเปลี่ยนน้ำตาลไกลโคเจนให้เป็นกรดแลคติก ทำให้ช่องคลอดมีสภาพเป็นกรด ซึ่งป้องกันการอักเสบจากการติดเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

มดลูก

ตั้งอยู่ด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะ มีรูปร่างและขนาดเท่าและเหมือนขมพู่ กลับหัว ภายในเป็นช่องกลาง ผนังของมดลูกเป็นกล้ามเนื้อที่หนา มีความเหนียวและแข็งแรงมาก เมื่อตั้งครรภ์จะขยายตัวได้ใหญ่โตมาก แต่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ภายใน 45 วัน หลังการคลอด ในหญิงวัยหมดประจำเดือนขนาดของมดลูกจะเล็กลงจนเกือบเท่าขนาดของเด็ก

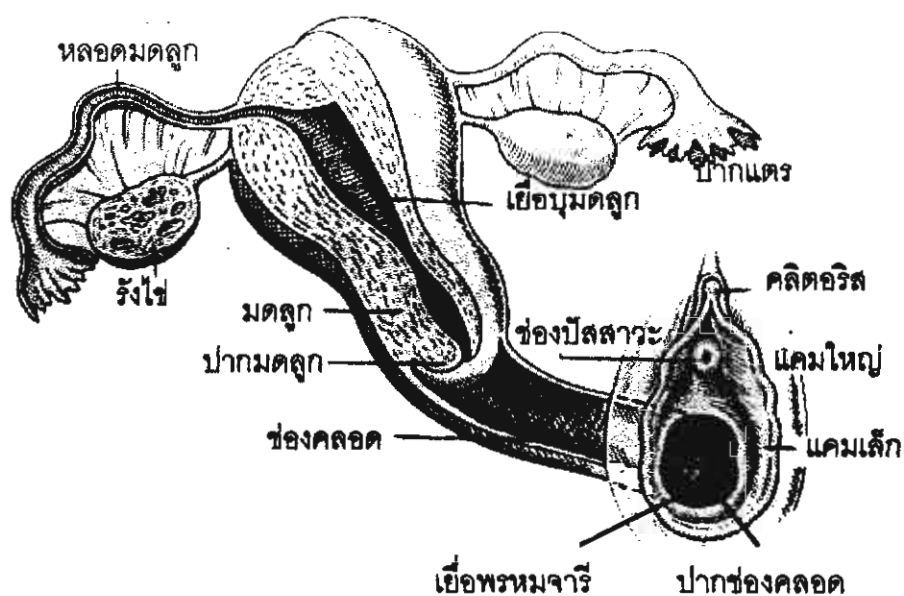
หน้าท้องของมดลูก

เตรียมเยื่อบุมดลูก ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนจากรังไข่ สำหรับให้ไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัวจนเจริญเติบโตเป็นทารก มดลูกจะบีบตัวให้ทารกคลอดออกมาได้เมื่อครบกำหนดคลอด

ในแต่ละรอบเดือนถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมเยื่อบุมดลูกก็จะลอกหลุดออกมาพร้อมกับเลือดประจำเดือน

หลอดมดลูก หรือท่อนำไข่

เป็นหลอดต่อจากมดลูกทั้งสองข้าง ปลายท่อนี้มีลักษณะคล้ายนิ้วมือที่ทำเป็นกระพุ้งรูปปากแตร ส่วนหนึ่งของปลายปากแตรจะยึดติดกับรังไข่ ภายในท่อนี้จะมีขนละเอียดโบกพัดอยู่ตลอดเวลา และยังมีกล้ามเนื้อบีบรัดตัวอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ไข่ที่ออกจากรังไข่เคลื่อนเข้าสู่มดลูก เพื่อไปฝังตัวที่โพรงมดลูก การผสมของไข่กับตัวสpermมักเกิดขึ้นที่บริเวณกระพุ้งของท่อนำไข่



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี

รังไข่

มีลักษณะและขนาดเท่านิ้วหัวแม่มือของผู้ชาย มีอยู่สองใบอยู่ข้างมดลูก และมีเอ็นยึดติดกับด้านข้างของมดลูก

ภายในรังไข่จะมีต่อมไข่อ้อยู่เป็นจำนวนมากเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จะมีต่อมไข่อประมาณ 4-5 แสนต่อม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น หรือวัยเจริญพันธุ์ต่อมไข่อจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอกเจริญเติบโตขึ้น และควบคุมการพัฒนาลักษณะของเพศหญิงเด่นชัดขึ้น ต่อมาต่อมไข่อจะเจริญเติบโตจนมีไข่อสุกและตกจากรังไข่เดือนละหนึ่งใบจากรังไข่แต่ละข้าง ภายหลังกี่ไข่อตกแล้วต่อมไข่อจะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกเพื่อเตรียมให้ไข่อที่ผสมกับอสุจิแล้วมาฝังตัว

การรักษาความสะอาด

ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด ไม่ควรถูหรือเช็ดแรง ๆ เพราะผิวหนังบริเวณนี้บอบบาง อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้ ไม่ควรทำความสะอาดโดยการล้างภายในช่องคลอด เพราะช่องคลอดมีสภาพเป็นกรดอ่อน ๆ อยู่แล้ว ซึ่งจะป้องกันการอักเสบติดเชื้อของจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ การล้างภายในช่องคลอด จะทำลายสภาวะตามธรรมชาติในช่องคลอด อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

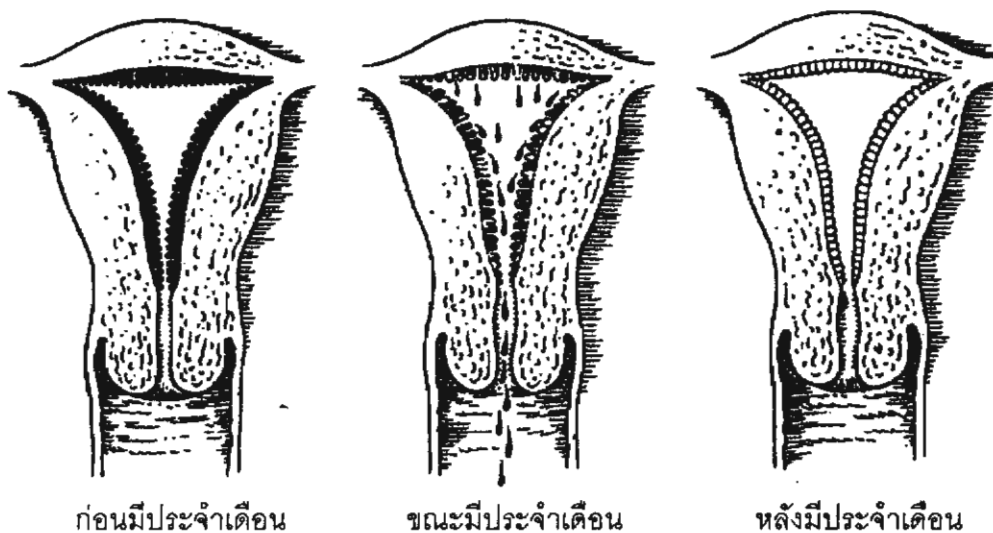
การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก จะต้องล้างหรือเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง โดยระวังไม่ให้สิ่งสกปรกจากทวารหนักติดมายังช่องคลอดได้

การเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีการเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเกิดจากฮอร์โมน และการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์และจิตใจ เด็กวัยนี้จึงควรที่จะได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งหมด ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะทำให้เด็กสามารถที่จะรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง และปรับตัวเองให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ด้วยความมั่นใจ

ประจำเดือน หรือรอบเดือน

การมีประจำเดือนในเด็กหญิงนั้นเป็นการแสดงว่าได้เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นอย่างสมบูรณ์แล้ว ประจำเดือนเกิดจากขบวนการที่ครบวงจรของการเตรียมระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของสตรีให้พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการผลิตไข่ พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูก เพื่อไข่ที่ถูกผสมแล้ว จะมาฝังตัวและเจริญเติบโตเป็นทารก ถ้าขบวนการนี้ไม่เกิดขึ้นก็จะเกิดการสลายของเยื่อบุมดลูก เกิดเป็นประจำเดือน ซึ่งเป็นการทำความสะอาดภายในมดลูกนั่นเอง ระยะเวลาตั้งแต่ผนังมดลูกหนาตัวจนกระทั่งหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือนนี้เรียกว่า รอบประจำเดือน การมีประจำเดือนจะเกิดหมุนเวียนติดต่อกันไปจนกระทั่งรังไข่หยุดทำงาน ซึ่งเรียกว่า วัยหมดประจำเดือน



ลักษณะเยื่อบุมดลูกในระยะต่างๆ ในรอบประจำเดือน

ประจำเดือนปกติ

ลักษณะของประจำเดือน

เลือดจะไม่แข็งตัวเป็นก้อน วันแรกจะมีสีแดงค่อนข้างสด ต่อไปจะมีสีคล้ำ เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล และค่อย ๆ จางหมดไป

ระยะเวลาที่มีเลือดออก 3-5 วัน ไม่ควรน้อยกว่า 1 วัน และไม่ควรมากเกิน 7 วัน

มีระยะห่างของรอบประจำเดือน นับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนมา จนกระทั่งวันแรกของประจำเดือนอีกครั้งหนึ่ง ปกติจะเป็นเวลา 28 ± 7 วัน หรือโดยเฉลี่ย 28 วัน

ทางผ่านของเลือดประจำเดือน เริ่มจากปากมดลูก ผ่านมาทางช่องคลอดออกสู่ภายนอกในร่างกาย

การเริ่มต้นของประจำเดือน

โดยทั่วไปการมีประจำเดือนครั้งแรก (Menarche) จะมีอายุประมาณ 10 - 17 ปี แต่ไม่ควรเร็วกว่า 9 ปี และไม่ควรมากกว่า 18 ปี หลัง 18 ปี ถ้ายังไม่มีประจำเดือนควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและการแก้ไข

การสิ้นสุดของประจำเดือน

ประจำเดือนของหญิงจะมีทุก ๆ รอบเดือน เป็นระยะเวลา 35 ปี หรือเท่ากับมีเลือดออกเป็นประจำทุกรอบเดือนประมาณ 400 ครั้ง เมื่อมีอายุประมาณอายุ 45-50 ปี การตกไข่จะหยุด เรียกว่า วัยหมดประจำเดือน (Menopause) อายุเฉลี่ยของสตรีไทยวัยหมดประจำเดือนคือ 50 ปี

การปวดประจำเดือน

เป็นอาการปวดบริเวณท้องน้อย ปวดตื้อในอุ้งเชิงกราน ที่เกิดขึ้นก่อนหรือขณะกำลังมีประจำเดือน อาการปวดอาจมากจนต้องใช้ยาเพื่อบรรเทา ลักษณะการปวดอาจบีบรัดเป็นพัก ๆ หรือปวดร้าวไปที่เอว ล้นหลัง สะโพก ต้นขา บางครั้งมีอาการระบบทางเดินอาหาร เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย เป็นต้น อาจมีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หน้ามืด เหมือนจะเป็นลม ร่วมด้วย อาการเหล่านี้ตามปกติจะไม่ขัดขวางต่อการทำงานหรือ ดำรงชีวิตตามปกติ

การปวดประจำเดือนมากชนิดปฐมภูมิ

มักเกิดขึ้นในปีแรกหลังจากที่มีประจำเดือนครั้งแรกได้ 3-4 เดือน อาการปวดจะเริ่มก่อนเลือดประจำเดือนมา 2-3 ชั่วโมง อาการปวดรุนแรงมากที่สุดในวันแรกของการมีประจำเดือน อาการจะทุเลาลงภายใน 2-3 วัน ร้อยละ 50 มีอาการร่วมกับ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อ่อนเพลีย และปวดศีรษะ ไม่พบพยาธิสภาพของอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน พบส่วนใหญ่ในสตรีวัยแรกสู่ ร้อยละ 98 อาการจะหายไปภายหลังคลอดบุตร

กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน หรือกลุ่มอาการร่วมกับการมีประจำเดือน

อาการเหล่านี้อาจเกิดในช่วงครึ่งหลังของรอบประจำเดือน และมักจะมีอาการร่วมไปกับรอบประจำเดือน เช่น มีอาการเต้านมคัด ปวดตึงท้องน้อยซึ่งเกิดจากการบีบรัดของมดลูกและการขยายตัวของปากมดลูก ปวดหลัง หรืออาจมีอาการมึนงงตึงบ้าง อ่อนเพลีย ชีพเศร้า บิดสวาทบ่อย ท้องผูก ท้องเดิน หรือท้องอืด เป็นต้น อาการเหล่านี้มักไม่เป็นอุปสรรคสำคัญในการดำรงชีวิตปกติประจำวันแต่อย่างใด อาการเหล่านี้เกิดจากฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งหลังจากที่รังไข่ตามปกติ คือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน พบว่าผู้หญิงในวัยมีบุตรได้ร้อยละ 95 จะมีอาการดังกล่าวอย่างน้อย 1 อาการ อันแสดงถึงการทำงานตามปกติของรังไข่

ประมาณ 1 ใน 3 ของสตรี อาการดังกล่าวอาจทวีความรุนแรงมากขึ้น และมีอาการร่วมกันมากกว่า 2-3 อย่างขึ้นไป เช่น อ่อนเพลียมาก มึนงงตึงรำคาญใจมาก แต่ก็ยังพอประคับประคอง ประกอบกิจวัตรประจำวันได้

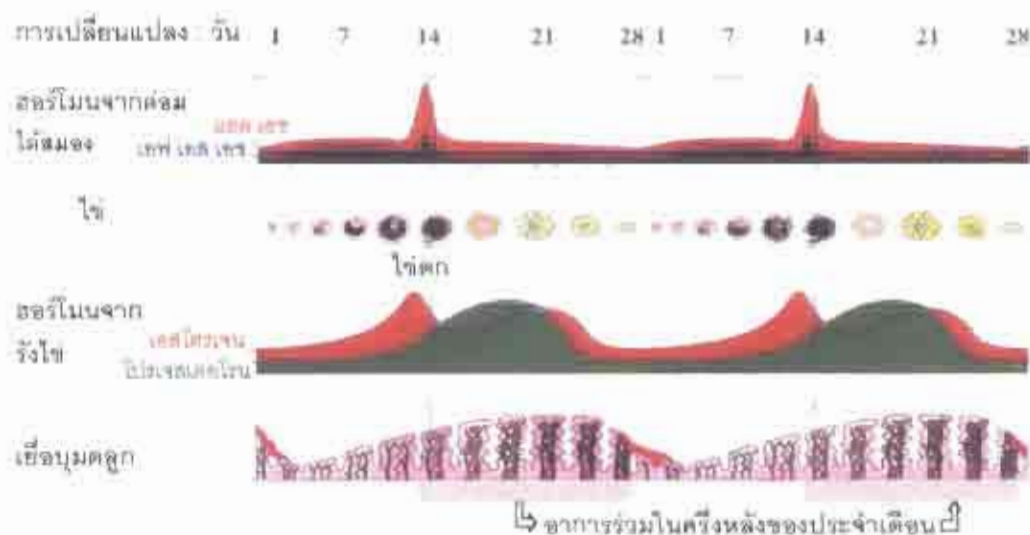
ประมาณร้อยละ 3-5 อาการต่าง ๆ อาจมีความรุนแรงมาก จนไม่สามารถจะประกอบกิจการงานตามปกติได้ และต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ อาการเหล่านี้ทางแพทย์เรียกว่า “กลุ่มอาการร่วมกับการมีประจำเดือน” “Premenstrual syndrome” หรือ “PMS”

ขบวนการของการเริ่มเกิดประจำเดือน

เริ่มการเกิดรอบเดือนด้วยการที่ต่อมใต้สมองส่วนหน้าหลั่ง ฮอริโมน เอฟ เอส เอช (FSH) ออกมา ฮอริโมนนี้จะกระตุ้นให้ไข่ที่อยู่ในรังไข่เจริญเติบโต และปกติจะมีไข่สุกออกมาเพียงเดือนละ 1 ฟอง เท่านั้น

การตกไข่ (Ovulation)

ขบวนการของการตกไข่ (Maturation of the Ovum) ได้รับการกระตุ้นโดยฮอร์โมน เทสโทสเตสโธน ร่วมกับฮอร์โมนแอลกอฮอล์ (LH) ไข่จะเจริญเติบโตเต็มที่ใช้เวลาประมาณ 14 วัน โดยจะมีไข่เพียง 1 ใบเท่านั้นที่เจริญเต็มที่ ไข่ที่เหลือจะไม่เจริญ และจะสลายไป



ในระยะนี้ต่อมไทรอยด์จะให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Oestrogen) จำนวนมาก ทำให้เยื่อโพรงมดลูกหนาขึ้นจาก 2 มิลลิเมตร เป็น 6 มิลลิเมตร (ประมาณ 3 เท่าตัว)

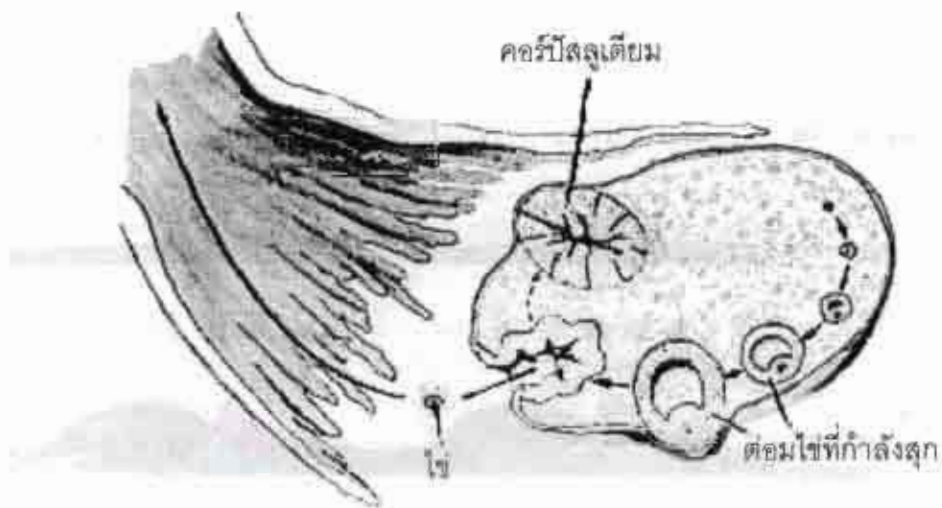
ประมาณวันที่ 14 ผนังของต่อมไข่ (Follicle) จะแตกออก (Rupture) ไข่จะหลุดออกมา (มีขนาด 0.02 มิลลิเมตร)

ต่อมาต่อมไข่ก็จะกลายเป็นต่อมสีเหลือง เรียกว่าคอร์ปัสลูเทียม (Corpus luteum) สร้างฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน (Progesterone) และ เอสโตรเจน (Oestrogen)

โปรเจสเตอโรน ช่วยเสริมให้เยื่อโพรงมดลูก (Endometrium) เพิ่มความชุ่มชื้น มีอาหารเตรียมพร้อมเพื่อการฝังตัวของไข่ที่ตกผสม

ฮอร์โมน เอช ซี จี (Human Chorionic Gonadotrophin, HCG) จากรก ช่วยให้ต่อมคอร์ปัสลูเทียม คงอยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ระยะแรก

ระหว่างการพัฒนาตัวอ่อนใน 8 สัปดาห์แรก ต่อมคอร์ปัสลูเทียม จะหลั่งโปรเจสเตอโรน และ เอสโตรเจน ซึ่งป้องกันการเกิดรอบเดือนใหม่หรือการสลายตัวของเยื่อเมมเบรน ต่อจากนั้นจะเป็นหน้าที่ของ รก (Placenta) ในการหลั่งโปรเจสเตอโรนและเอสโตรเจน

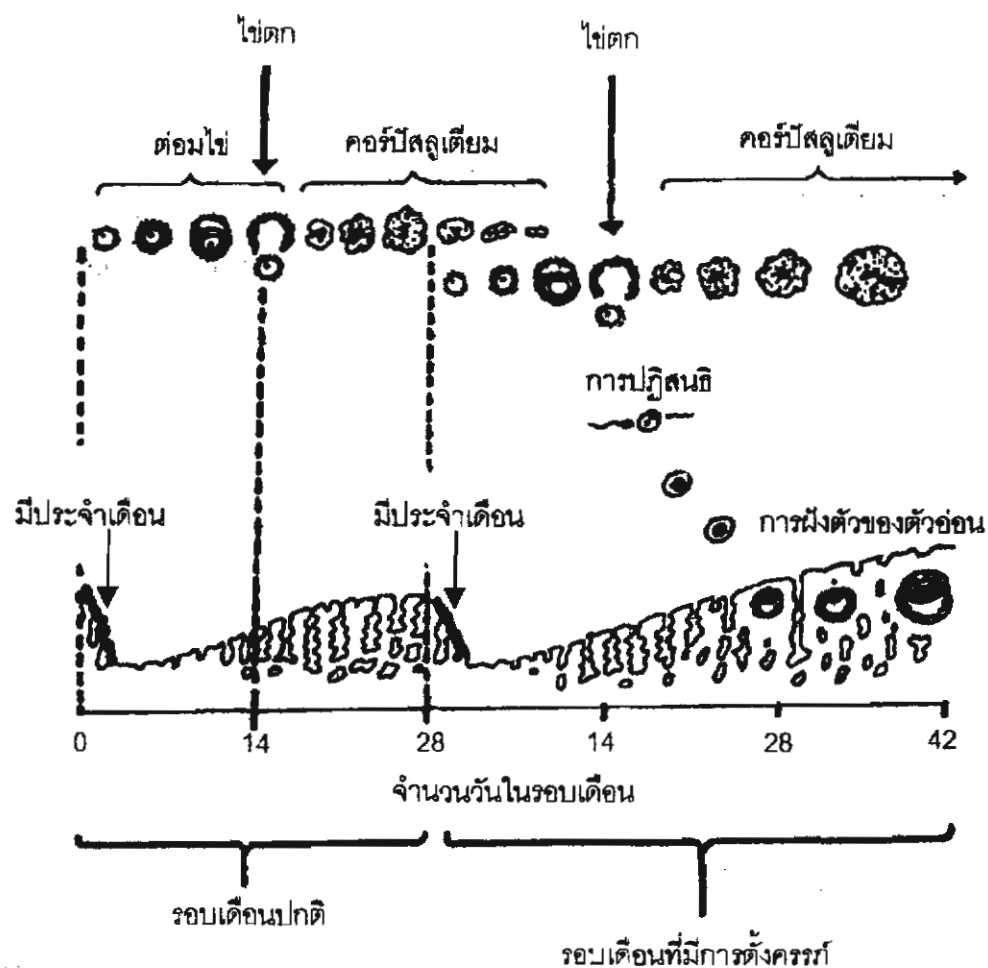


การเจริญของต่อมไซที่ถูกกระตุ้นในรอบประจำเดือน

การเปลี่ยนแปลงของรังไข่หลังจากการตกไข่

ถ้าไม่เกิดการปฏิสนธิหลังจากการตกไข่แล้ว 8 วัน คอว์ปัสลุตเตียม จะเริ่มสลายไป และเยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมา เรียกว่า เลือดประจำเดือน โดยไหลอย่างช้า ๆ ออกมาจากมดลูก ใช้เวลา 3 - 5 วัน

หลังจากเลือดประจำเดือนหยุด เยื่อบุโพรงมดลูกจะเริ่มสร้างขึ้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง เป็นการเริ่มต้นรอบประจำเดือนใหม่ เป็นเช่นนี้ทุกรอบ 28 ± 7 วัน จนกว่าจะตั้งครรภ์ ซึ่งรอบประจำเดือนจะหยุดไปชั่วคราว และรอบประจำเดือนนี้จะหยุดตลอดไป เมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน



รอบประจำเดือนปกติ และรอบประจำเดือนที่มีการตั้งครรภ์

การปฏิบัติตัว

ในขณะนี้ เป็นระยะที่จะติดเชื้อโรคได้ง่าย จึงควรระวังรักษาความสะอาดของร่างกายและ อวัยวะสืบพันธุ์ให้ดี

- เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ
- พักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล เพราะการมีประจำเดือนเป็นเรื่องปกติ

ตามธรรมชาติของสตรีทุกคน

- บั้นที่กระยะเวลาของการมีประจำเดือน เพื่อจะได้ทราบถึงวันเวลาที่จะมี ประจำเดือนครั้งต่อไป และทราบถึงความสม่ำเสมอของการมีประจำเดือน

การเลื่อนประจำเดือน

ให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน หรือยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวม รับประทานก่อนมีประจำเดือน 5-7 วัน

ความเชื่อบางประการเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือน

เช่น ห้ามอาบน้ำ ห้ามอาบน้ำเย็น หรือดื่มน้ำเย็น เพราะจะทำให้ประจำเดือนหยุดได้ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด

บางคนเชื่อว่าการดื่มน้ำมะพร้าว จะทำให้ประจำเดือนหยุด หรือประจำเดือนมาผิดปกติ อาจเป็นได้ เพราะน้ำมะพร้าวมีสารที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นฮอร์โมนเพศหญิง ทำให้ระบบประจำเดือนของสตรีบางคนเปลี่ยนไปได้ บางคนก็ไม่มีเปลี่ยนแปลงเพราะสตรีแต่ละคนมีการตอบสนองต่อฮอร์โมนไม่เท่ากัน

การออกกำลังกาย

เล่นกีฬาได้ตามปกติ การออกกำลังกายปานกลางสม่ำเสมอ และให้เหมาะสมกับตนเอง จะช่วยบรรเทาอาการปวดท้องหรืออาการอึดอัดได้

อาหาร

ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ อาหารที่มีธาตุเหล็กและแคลเซียม มาก ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด ควรเลือกอาหารที่ย่อยง่าย ไม่ทำให้เกิดลมในกระเพาะ และระวังอย่าให้ท้องผูก

ช่วงก่อนวัยหมดประจำเดือน (Premenopause)

การทำงานของฮอร์โมนจากระบบต่อมไร้ท่อ และอวัยวะสืบพันธุ์ เปลี่ยนแปลงไปใกล้จะหมดสภาพ ประจำเดือนอาจจะหยุดทันที หรือขาดความสม่ำเสมอของรอบเดือน หรืออาจไม่มีไข่ตกในรอบเดือน อาจมีเลือดออกมาจากโพรงมดลูกโดยหาสาเหตุไม่ได้ เนื่องจากรังไข่ไม่ตอบสนองต่อการทำงานของสมองส่วนไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมองส่วนหน้า (Anterior Pituitary)

การหมดประจำเดือน (Menopause)

คือการที่ประจำเดือนที่เคยมีมาตลอดตั้งแต่เริ่มต้นสิ้นสุดลง ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทันที หรือ ค่อยเป็นค่อยไป โดยเฉลี่ยแล้วจะเกิดเมื่ออายุประมาณ 50 ปี อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายนอกและ ภายในจะเสื่อมสมรรถภาพ ไม่สามารถจะมีบุตรได้ เนื่องจากต่อมไข่ถูกใช้ไปจนหมด รังไข่ที่ ่อ ผลิตและผลิตฮอร์โมนเพศลดลงจึงไม่มีการตกไข่

การหมดประจำเดือนอาจเกิดเนื่องจากถูกตัดรังไข่ทั้งสองข้าง หรือการรักษาโรคโดยใช้ รังสีรักษา

ในวัยหมดประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนอารมณ์ มากบ้างน้อยบ้าง ไม่เหมือนกันในแต่ละคน อาการที่มักปรากฏคือ รู้สึกร้อนวูบวาบที่หน้าผาก ออก ผ่านมือ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว ใจน้อย โกรธง่าย เรียกว่า กลุ่มอาการวัย หมดประจำเดือน (Menopausal Syndrome)

ประจำเดือนไม่ปกติ

การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

การมีเลือดที่ออกมาจากโพรงมดลูกผิดปกติในช่วงระหว่างรอบเดือน หรือ ระยะเวลาการ มีรอบเดือน ปริมาณเลือดมากโดยหาสาเหตุไม่ได้

พบเมื่อเริ่มมีรอบเดือน 1-2 ปี เนื่องจาก สมองส่วน ไฮโปธาลามัส ต่อมใต้สมองส่วน หน้าและรังไข่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ และพบมากในช่วงก่อนหมดประจำเดือน เนื่องจากรังไข่ไม่ตอบ สนองต่อการกระตุ้นของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองส่วนหน้า

ประจำเดือนนาน ๆ มาครั้ง

สาเหตุที่นาน ๆ มาครั้งเป็นเพราะมี เอสโตรเจนมาก ไม่มีโปรเจสเตอโรน ทำให้ระยะแรก ก่อนไข่ตกยืดนานออกมากกว่าระยะรอบเดือนปกติคือ 14 วัน (ดูรูปประจำเดือนปกติ) หรือถ้า เยื่อบุโพรงมดลูกได้รับการกระตุ้นจากโปรเจสเตอโรนนานกว่าปกติ (คอร์ปัสลูเทียมไม่ฝ่อ) ทำให้ มีเยื่อบุมดลูกหนากว่าปกติ เมื่อมีประจำเดือนจะมีเลือดออกมากและนาน

การมีประจำเดือนนาน ๆ มาครั้ง อาจเป็นภาวะปกติของบางคนก็ได้ หรือเป็นไฮโป ไทรอยด์ ตับอักเสบ เนื่องจากมดลูก

การมีประจำเดือนมาน้อยหรือมามาก

ส่วนมากเกิดจากความไม่สมดุลของฮอร์โมน เอสโตรเจน และ โปรเจสเตอโรน ประจำเดือนมามาก คือประจำเดือนที่มามากกว่า 7 วัน หรือนับจากการใช้ผ้าอนามัย ถ้าใช้มากกว่า 10 แผ่นขึ้นไป โดยมีเลือดออกชุ่มตลอดแผ่น ก็นับว่าเลือดออกมากกว่าปกติ

ประจำเดือนมาน้อยกว่าปกติ คือ มาน้อยกว่า 2 วัน หรือมีเลือดประจำเดือนออกมามีผ้าอนามัยเพียงเล็กน้อย การมีประจำเดือนมาน้อยหรือมากนี้อาจเป็นภาวะปกติของบางคน แต่ในบางกรณีก็เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและการแก้ไข

สีของเลือดประจำเดือนเป็นสีแดงคล้ำ หากมีเลือดประจำเดือนมากสีเลือดจะแดงสดมากขึ้น แต่ถ้ามีเลือดออกน้อยสีเลือดจะออกเป็นสีแดงคล้ำ สีน้ำตาลแดง หรือสีน้ำตาลค่อนข้างดำ เนื่องจากเลือดที่ออกมีสีเปลี่ยนแปลงไปเพราะกรดในช่องคลอด แต่ถ้าเลือดออกมากจะไปเจือจาง กรดในช่องคลอดสีของเลือดประจำเดือนจึงไม่เปลี่ยน บางคนเลือดประจำเดือนมีสีคล้ำจึงเข้าใจผิดว่าเป็นเลือดเสีย

การปวดประจำเดือนที่ไม่ปกติ

คือ ปวดในอุ้งเชิงกราน ปวดบริเวณหลัง ปวดขาทั้งสองข้าง ปวดท้องน้อย หรือปวดในช่องเชิงกราน เนื่องจากมีความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ส่วนใหญ่พบในสตรีที่อายุมากกว่า 35 ปี หรือเนื่องจากการค้างของเลือดในกล้ามเนื้อมดลูก หรือ กล้ามเนื้อมดลูกบีบตัวแรงจากการมีก้อนเนื้อในโพรงมดลูกและมดลูกต้องการขับก้อนเนื้อออกออกจากโพรงมดลูก หรือ ปากมดลูกตีบตัน เยื่อบุผนังมดลูกงอกผิดปกติจากการอักเสบของอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน มักปวดก่อนเริ่มมีรอบเดือนประมาณ 1 สัปดาห์ การปวดจะมีมากขึ้นตอนมีประจำเดือน ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนมากทุกเดือน อาการปวดเพิ่มมากขึ้นทุกเดือน หรือปวดจนต้องหยุดเรียน หยุดทำงานไม่สามารถทำกิจวัตรตามปกติได้ ควรจะปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุของตามผิดปกติ

การขาดประจำเดือน หรือการไม่มีประจำเดือน (Amenorrhea)

1. ไม่เคยมีรอบเดือนเลยตั้งแต่เกิด อาจเนื่องจาก

- มีเยื่อพรหมจารีแบบไม่เปิด (Imperforate hymen) คือจะมีประจำเดือนทุกเดือน แต่ขังอยู่ในช่องคลอดและโพรงมดลูก เนื่องจากเยื่อพรหมจารีชนิดนี้มักหนาและเหนียว ไม่มีรูเปิดออกมาข้างนอกช่องคลอด
- ไม่มีช่องคลอด ปากมดลูก หรือ มดลูก เป็นความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด

- เป็นแต่กำเนิด คือมีอวัยวะสืบพันธุ์ไม่เจริญเป็นแบบของเด็ก รังไข่มีลักษณะเป็นพังผืด ไม่มีต่อมไข่ (Gonadal dysgenesis) หรือมีลูกอัณฑะที่ผลิตเอสโตรเจนมาก (Testicular feminizing tumour)

- มีฮอร์โมน แอนโดรเจน (androgen) สูง อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเป็นหญิง แต่ภายในเป็นหญิง (มีมดลูก หลอดมดลูก)

- ประจำเดือนครั้งแรกมาช้า (Delayed menarche) เช่น อายุ 18 ปี แล้วยังไม่มา ประจำเดือน อาจเป็นเพราะกรรมพันธุ์เช่น แม่มีช้า หรือหาสาเหตุไม่ได้ อาจมีสาเหตุที่ระบบประสาทส่วนกลาง หรือมีสาเหตุที่รังไข่

2. ในวัยมีบุตรได้ เคยมีประจำเดือนมาแล้ว ต่อมาขาดหายไปติดต่อกัน (ตั้งแต่ 3 เดือน ขึ้นไป) อาจเนื่องมาจาก

- สาเหตุทางสรีรวิทยา ได้แก่การตั้งครรภ์ การให้นมบุตร หรือเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

- ทางพยาธิวิทยา การมีประจำเดือนต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสมองส่วนไฮโปธาลามัส ต่อมาได้สมองส่วนหน้า รังไข่ ทุกส่วนต้องทำงานสัมพันธ์กัน ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่อง อาจทำให้การเกิดประจำเดือนเปลี่ยนแปลงไป หรือไม่มีประจำเดือน นอกจากนี้ยังพบว่า อาจเกิดจากจิตใจ เช่น ความต้องการมีลูก กลัวตัวเองตั้งครรภ์ หรือเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างรุนแรง เช่น แต่งงานใหม่ ๆ การเสียชีวิตของผู้ใกล้ชิด การย้ายที่อยู่ ในนักเรียนพบมากในขณะเตรียมตัวสอบ อาการเหล่านี้จะหายได้เองในเวลาต่อมา หรือบางกรณีเกิดจากต่อมใต้สมองถูกทำลาย เช่น มีเนื้องอก

- รังไข่ ถูกทำลาย (จากการรักษาด้วยรังสี) หรือถูกตัดออกเนื่องจาก มีเนื้องอกของรังไข่

- การรักษา หรือ การผ่าตัดตัวมดลูกออก หรือเย็บโพรงมดลูกถูกทำลาย

- ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ

- ตับอ่อนทำงานผิดปกติ เป็นเบาหวานขั้นรุนแรง

- ต่อมหมวกไตสร้างฮอร์โมนผิดปกติ มีฮอร์โมนเพศชาย หรือสเตียรอยด์ฮอร์โมนหลังออกมามาก

- การใช้ยา ที่มีผลต่อ ไฮโปธาลามัส เช่น ยาคุมกำเนิด, ฮอร์โมนเพศต่าง ๆ

- การขาดสารอาหารอย่างรุนแรง

- การออกกำลังกายมากเกินไป และมีปริมาณไขมันในร่างกายน้อยเกินไป

3. ในวัยกลางคน อยู่ในวัยหมดประจำเดือน เนื่องจากรังไข่หยุดการผลิตฮอร์โมนเพศ

การปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทาอาการร่วมมากับรอบประจำเดือน และอาการปวดประจำเดือน

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย จะลดอาการต่าง ๆ ก่อนมีรอบประจำเดือนได้ ผู้ที่มีอาการปวดประจำเดือนมาก จะใช้การบริหารร่างกายแบบโยคะทำธนู และท่างู จะได้ผลดี



ท่างู



ทำธนู

2. รับประทานผักและผลไม้เพื่อเพิ่มวิตามิน วิตามินที่ช่วยในเรื่องการปวดท้อง และเลือดระดูออกมาก คือ วิตามินบี 6 บี 12 วิตามินเค วิตามินซี แคลเซียมและเหล็ก ผักและผลไม้มีเส้นใยอาหารมากช่วยให้ท้องไม่ผูกอีกด้วย หรือจะรับประทานวิตามินเหล่านี้เสริมในช่วง 2 อาทิตย์ก่อนจะมีประจำเดือน

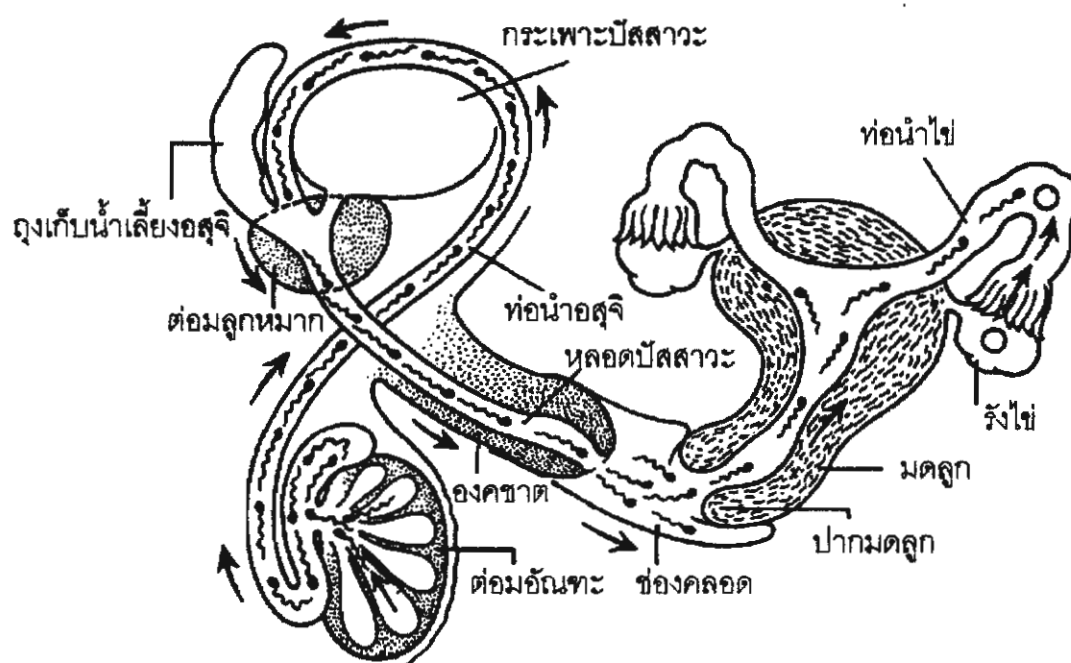
3. ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนมาก จะใช้ยาพาราเซตามอลรับประทาน เพื่อบรรเทาอาการปวดได้ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ดทุก 4 ชม. หรือจะใช้ยาแก้ปวดประจำเดือนก็ได้ เช่น ยาพอนสแตน ซึ่งเป็นสารที่คล้ายกับสารเคมี ตามธรรมชาติ ที่มีอยู่ในร่างกาย สารนี้จะช่วยให้มดลูกคลายตัว หรือนบีตัวน้อยลง จึงลดอาการปวดประจำเดือนได้

3

การตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

การตั้งครรภ์จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อหญิงชายมีเพศสัมพันธ์กันในขณะที่ร่างกายของทั้งสองฝ่ายมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์แล้ว กล่าวคือเพศชายมีการสร้างน้ำเชื้อและตัวอสุจิ ในเพศหญิงมีไข่สุกและมดลูกมีการเตรียมพร้อมที่จะรองรับไข่ที่ปฏิสนธิแล้วมาฝังตัว



การปฏิสนธิ (Fertilization) หมายถึงการเริ่มต้นชีวิตมนุษย์โดยการที่ตัวอสุจิของเพศชายเข้าไปผสมพันธุ์กับไข่ของเพศหญิง ในการมีเพศสัมพันธ์กันครั้งหนึ่งนั้นน้ำอสุจิของเพศชายจะมีตัวอสุจินับเป็นจำนวนร้อยล้านตัว อสุจิที่แข็งแรงเท่านั้นที่จะสามารถแหวกว่ายเข้าไปในมดลูกและเลยไปยังปากมดลูกเพื่อที่จะได้ผสมพันธุ์กับไข่ได้ก่อนและจะเจาะเปลือกของไข่เพื่อเข้าไปรวมกับนิวเคลียสภายในไข่ เมื่อไข่ได้รับการผสมพันธุ์แล้วก็จะเคลื่อนตัวลงมาตามปากมดลูก และมาถึงมดลูกภายใน 6-7 วัน จะเกาะติดและฝังตัวเข้ากับเยื่อภายในโพรงมดลูกที่หนานุ่มและมีโลหิตคั่งเตรียมพร้อมอยู่ก่อนแล้ว

ในขณะเดียวกันก็จะมีกระบวนการแบ่งตัวของเซลล์และเจริญเติบโตเป็นทารก โดยได้รับสารอาหารหล่อเลี้ยงต่าง ๆ จากมารดาผ่านเยื่อพมดลูกทางรกและเจริญเติบโตอยู่ภายในถุงน้ำคร่ำ ในครรภ์มารดา น้ำคร่ำจะเป็นส่วนที่ป้องกันอันตรายให้กับทารก ขณะอยู่ในครรภ์มารดาประมาณ 280 วัน ก็จะถึงกำหนดคลอด

เราจะทราบได้อย่างไร ว่าเกิดการตั้งครรภ์

มีข้อสังเกตและการปฏิบัติเมื่อสงสัยว่าจะมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นดังนี้

1. ประจำเดือนซึ่งเคยมาสม่ำเสมอขาดหายไป
2. มีอาการคลื่นไส้ในตอนเช้าหรือตอนเย็น

การทดสอบการตั้งครรภ์

1. การตรวจปัสสาวะ เป็นวิธีที่สามารถตรวจสอบการตั้งครรภ์ที่ง่ายมาก เพียงแค่รอบเดือนขาดหายไปประมาณ 2 สัปดาห์เท่านั้นก็สามารถนำปัสสาวะมาตรวจสอบเพื่อวินิจฉัยได้ทันที โอกาสผิดพลาดก็พบน้อยมาก

2. การตรวจภายใน การที่จะทราบให้แน่นอนว่าเกิดการตั้งครรภ์จริงหรือไม่ จำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจภายใน ถ้าตั้งครรภ์จริงปากมดลูกจะมีสีคล้ำและขนาดของมดลูกจะโตขึ้น แพทย์ผู้ตรวจจะสามารถบอกได้ว่าขนาดโตกี่สัปดาห์แล้ว

3. การตรวจโดยใช้คลื่นเสียงความถี่สูง เป็นเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ที่ช่วยในการตรวจหาอายุครรภ์ สามารถทำได้ตั้งแต่ระยะแรกของการตั้งครรภ์โดยจะตรวจพบ เป็นครั้งแรกเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 5 สัปดาห์

4. การทดสอบด้วยฮอร์โมน

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1. ประจำเดือนขาดหายไป อาการนี้อาจเกิดจากปัญหาความเครียดทางอารมณ์ หรือการเจ็บป่วยทางร่างกายก็ได้ สำหรับผู้ที่เคยมีประจำเดือนมาตรงเวลาม่าเสมอ ถ้าประจำเดือนมาเลยกำหนดมากกว่าสองสัปดาห์แสดงว่าอาจมีการตั้งครรภ์

2. มีอาการคลื่นไส้ในตอนเช้า หรือตอนเย็น หลังจากประจำเดือนมาไม่ตรงกำหนด ประมาณสองสัปดาห์ ส่วนมากจะเป็นอยู่ในระยะเวลา 3 เดือนแรก

3. มีการเปลี่ยนแปลงของเต้านม เต้านมคัด หัวนมขยายใหญ่ขึ้นและมีสีคล้ำ

4. ปัสสาวะบ่อยขึ้น เนื่องจากมดลูกโตขึ้นไปเบียดและกดทับกระเพาะปัสสาวะ

5. มีเมือกทางช่องคลอดมากขึ้น

6. เมื่ออายุครรภ์ 12 สัปดาห์ จะมีรกเกิดที่ตำแหน่งที่ตัวอ่อนไปฝังตัว รกนี้จะใช้แทนปอด ตับ ไต ระบบฮอร์โมน และระบบนำส่งอาหารของทารก

7. ในสตรีที่ตั้งครรภ์แรก ทารกจะตื่น เมื่อมีอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ และจะอยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งอายุครรภ์ 36 - 40 สัปดาห์

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

ในระยะแรกของการ ตั้งครรภ์ เป็นระยะที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย หงุดหงิด อารมณ์อ่อนไหว ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ มีความวิตกกังวลต่อผลของการตั้งครรภ์ ต่อตัวเองและทารกในครรภ์ หลัง 3 เดือนแรกหรือไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์ สตรีจะปรับตัว กับภาวะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ มีอาการแพ้ท้องน้อยลงและเริ่มมีความผูกพันกับทารกในครรภ์มากขึ้น และสนใจในการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของตัวเอง รวมทั้งการพัฒนากายของทารกในครรภ์ความวิตกกังวลต่าง ๆ จะลดน้อยลง แต่จะเพิ่มขึ้นอีกครั้งหนึ่งในระยะใกล้คลอด เนื่องจากความกังวลในเรื่องการคลอด

การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

ระยะ 6 สัปดาห์

ในสัปดาห์ที่ 6 ตัวอ่อนจะเริ่มสร้างกระดูกสันหลัง สมอง และหัวใจ

ระยะ 8 สัปดาห์ (2 เดือน)

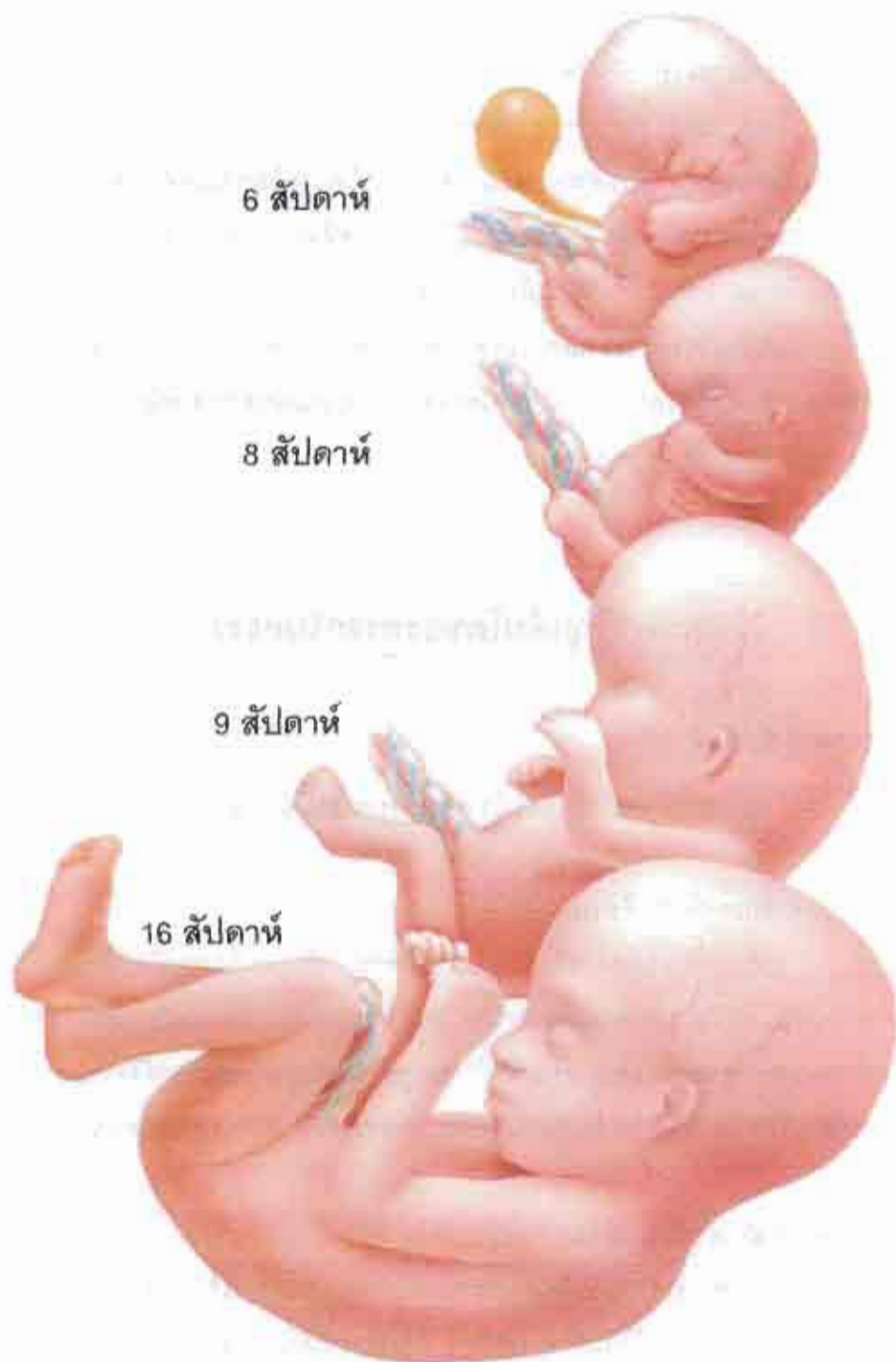
ปลายเดือนที่สอง หรือระยะ 8 สัปดาห์ ตัวอ่อนมีการเจริญเติบโตเป็นรูปร่างเหมือนของมนุษย์ จะมีส่วนของกระดูกซี่โครงใหญ่กว่าส่วนอื่น แขนและขาจะเล็กและสั้น มีอวัยวะภายนอก ตา หู จมูก แขน ขา แต่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ เริ่มมีกลุ่มเซลล์ที่เจริญไปเป็นปอด มีหัวใจและเส้นเลือด ไต ทารกจะรับออกซิเจนและอาหารจากร่างกายของแม่โดยตรงทางรก

ระยะ 12 สัปดาห์ (3 เดือน)

ตัวอ่อนจะเจริญเติบโตมาเป็นทารก กระดูกจะเริ่มแข็งแรงขึ้น อวัยวะเพศจะมองเห็นชัดเจน แยกเพศได้ อวัยวะภายในต่าง ๆ พัฒนามากขึ้น มีสมอง ปอดหัวใจ ลำไส้

ระยะ 16 สัปดาห์ (4 เดือน)

ทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 120 กรัม หัวใจ เส้นเลือดเจริญเต็มที่ อวัยวะเพศเจริญครบถ้วน กล้ามเนื้อต่าง ๆ เริ่มเจริญและเคลื่อนไหวได้ มารดาจะรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวได้ในสัปดาห์ที่ 16-18 ผิวหนังจะเป็นสีแดงใส มองเห็นเส้นเลือดได้ผิวหนังได้



ระยะที่ 20 สัปดาห์ (5 เดือน)

ทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 250-280 กรัม จะมีไขมันมาเกาะใต้ผิวหนัง ทำให้มีลักษณะที่บวม ไม่โปร่งใสเหมือนระยะแรก มีผมและขนตามผิวหนัง นิ้วมือและนิ้วเท้าแยกกัน เห็นได้ชัด หัวใจจะเต้นจนฟังเสียงจากเครื่องตรวจหัวใจครรภ์ได้อย่างชัดเจน

ระยะที่ 24 สัปดาห์ (6 เดือน)

ทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 600-700 กรัม มีไขมันมาเกาะใต้ผิวหนังมากยิ่งขึ้น ผิวหนังเป็นรอยย่น มีขนตา ขนคิ้ว ทารกจะรับรู้ความรู้สึกจากภายนอกได้ นอกเหนือจากเสียงเด่นของหัวใจแม่ โดยจะได้ยินเสียงต่าง ๆ เช่น เสียงเพลง เสียงของพ่อ แม่

ระยะ 28 สัปดาห์ (7 เดือน)

ทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 1000-1200 กรัม ถ้าทารกคลอดในระยะนี้ ก็มีโอกาสที่จะรอดได้มาก แต่ต้องอยู่ภายในตู้ปรับอุณหภูมิ หรืออาจต้องมีการช่วยหายใจ เพราะปอดยังไม่เจริญเต็มที่ ทารกจะมีไขมันหนามาหุ้มตัว ซึ่งไขมันจะป้องกันผิวหนัง ทารกจะดิ้นแรงขึ้น จนสัมผัสทางหน้าท้องได้

32 สัปดาห์ (8 เดือน)

ทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 1600 กรัม จะมีไขมันมาสะสมใต้ผิวหนังมากขึ้น ผิวหนังมีรอยย่นน้อยลง ปอดจะเจริญเต็มที่และพร้อมที่จะหายใจ และเริ่มดูดปากได้ ทารกจะดูดนิ้วได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์

36 สัปดาห์ (9 เดือน)

ทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 2500 กรัม ในระยะนี้ทารกจะอยู่ในท่าที่เตรียมพร้อมที่จะคลอด ซึ่งตามปกติ จะมีหัวลง และทารกจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และเกือบจะเต็มมดลูก ไม่สามารถถกลับตัวได้ การหมุนเวียนของโลหิตและระบบประสาทจะเจริญเพิ่มมากขึ้น ลูกอ้นทะเคลื่อนต่ำลงมา และจะเลื่อนเข้าไปอยู่ในถุงหุ้มอ้นทะก่อนคลอด

40 สัปดาห์ (10 เดือน)

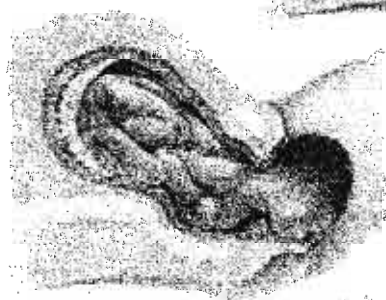
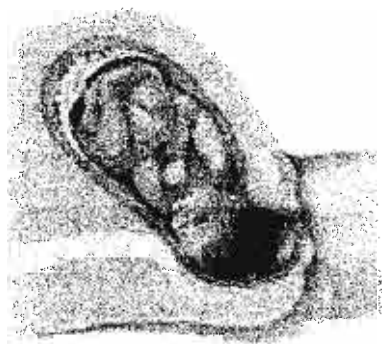
ทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 3000 กรัม ผิวหนังมีสีแดงเรื่อ ไม่เป็นมัน และมีไขมันหุ้มอยู่ ขนอ่อน ๆ จะหายไป หรืออาจจะมีอยู่บ้างที่หัวไหล่ ระยะที่ทารกจะครบกำหนดคลอด ศีรษะของเด็กจะเคลื่อนลงไปมาอยู่ในช่องเชิงกราน ยอดมดลูกจะต่ำลง ทำให้แม่หายใจสะดวกขึ้น ในระยะ 38 - 40 สัปดาห์

การคลอด

ทารกจะเจริญเติบโตในถุงน้ำคร่ำ มีสายสะดือไปต่อกับรก เด็กจะได้รับออกซิเจนอาหาร ผ่านทางรก เด็กจะอยู่ในครรภ์มารดาประมาณ 280 วัน (40 สัปดาห์) เมื่อครบกำหนด มดลูกจะบีบตัว ปากมดลูกเริ่มเปิดทำให้ทารกเคลื่อนที่จากมดลูกลงข้างล่างไปยังปากมดลูก ระยะที่ปากมดลูกเริ่มเปิด จะรู้สึกเจ็บท้อง ระยะที่ปากมดลูกเริ่มเปิด ถึงระยะเปิดเต็มที่ในท้องแรกจะกินเวลา 8 - 12 ชั่วโมง ในท้องหลังประมาณ 6 - 8 ชั่วโมง หรือเร็วกว่านั้น เมื่อปากมดลูกขยายเต็มที่ ถุงน้ำคร่ำจะแตก น้ำคร่ำจะไหลออกมาทางช่องคลอดเพื่อช่วยหล่อลื่นช่องคลอดและทารกก็จะคลอดออกมา หลังจากทารกคลอด 5 - 15 นาที รกและเศษของถุงน้ำคร่ำจะลอกหลุดออกมา ทารกที่คลอดจะมีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 3 กิโลกรัม

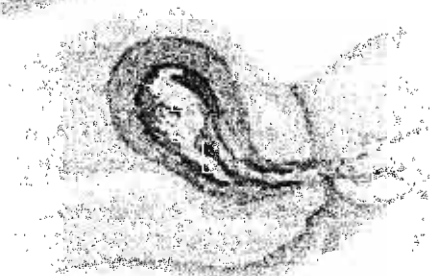
ในสัปดาห์แรกหลังคลอด มดลูกจะหดตัวลงครึ่งหนึ่ง และจะมีขนาดเท่ากับภาวะปกติภายใน 4 - 6 สัปดาห์

ระยะที่ 1



ระยะที่ 2

ระยะที่ 3



การแท้ง

การแท้ง คือ การสิ้นสุดการตั้งครรภ์ก่อน 28 สัปดาห์หรือน้ำหนักเด็กทารกน้อยกว่า 1,000 กรัม อีกความหมายหนึ่งก็คือ การสิ้นสุดการตั้งครรภ์ก่อนที่เด็กจะดำรงชีวิตอยู่ได้นอกครรภ์มารดา

การแท้งที่เกิดขึ้นเอง 3 ครั้งติดต่อกันเรียกว่า การแท้งเป็นอาจัน (Habitual abortion)

สาเหตุของการแท้ง

ส่วนมากไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง อาจเกิดจากหลายสาเหตุรวมกันทั้งจากแม่และเด็ก มากกว่าจะเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งโดยเฉพาะ

1. **สาเหตุของเด็ก** อาจเกิดจากความผิดปกติของตัวอ่อนเอง เนื่องจากไข่หรือตัวอสุจิที่มาผสมนั้นมีความผิดปกติอยู่ก่อนแล้ว หรือการที่รกฝังตัวผิดที่ คือฝังที่ส่วนล่างของโพรงมดลูกทำให้เลือดไปเลี้ยงไม่พอก็จะทำให้เกิดการแท้งได้

2. **สาเหตุของแม่** เกิดได้จากหลายสาเหตุ คือ

การติดเชื้อ จากการติดเชื้อแบคทีเรียอย่างเฉียบพลัน เช่น ปอดบวม ไข้ดั่งอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือโรคทางปาลาติต เช่น มาเลเรีย การติดเชื้อ จากไวรัสบางชนิดเช่น ไข้หวัดใหญ่ ตับอักเสบบ โรคเริมของอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นต้น

ภาวะทุโภชนาการ เช่นภาวะโปรตีนในเลือดต่ำ การขาดวิตามิน A, C, E และ Folic acid อาจทำให้เกิดการแท้งได้

โรคเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวานที่กระจายทั่วตัว โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สาเหตุเฉพาะที่ ได้แก่ ความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ เช่น ความพิการแต่กำเนิดของมดลูก เนื้องอกของกล้ามเนื้อมดลูก หรือการฉีกขาดของปากมดลูกมักทำให้เกิดการแท้งได้

การไม่เข้ากันของหมู่เลือด A B O อาจมีส่วนทำให้เกิดการแท้งได้

3. **ปัญหาทางสุขภาพจิต** ภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ ความผิดปกติทางจิตใจอาจมีผลให้สมองส่วน Hypothalamus และต่อมใต้สมองหลังฮอร์โมนผิดปกติอันเป็นเหตุทำให้เกิดการแท้งได้

4. การบาดเจ็บและอุบัติเหตุ เช่นการผ่าตัดอาจทำให้เกิดการแท้งได้ โดยเฉพาะการผ่าตัดด้วยวิธีในอุ้งเชิงกรานได้แก่การผ่าตัดถุงน้ำรังไข่ เนื้องอกกล้ามเนื้อดลูก อุบัติเหตุที่มีการบาดเจ็บของอวัยวะต่าง ๆ ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดการแท้งได้

นอกจากนี้ยังมีสารเคมีจากภายนอกที่อาจทำให้เกิดการแท้งได้ เช่นยาที่ทำให้เด็กพิการแต่กำเนิด ยาที่มีพิษต่อเซลล์และสารกัมมันตภาพรังสี

ความเชื่อเกี่ยวกับการแท้งลูก

1. การออกแรงหรือทำงานหนัก สมัยโบราณเชื่อว่าแม่ ที่ตั้งท้องถ้าออกแรงเคลื่อนย้ายของหนักๆ จะทำให้มีเลือดออกระหว่างตั้งครรภ์ ความเชื่อนี้ไม่เกี่ยวกับเลือดที่ไหลแต่อย่างใด เพราะการแท้งลูกเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

2. การกินยาขับเลือด หญิงสาวบางรายที่ประจำเดือนไม่มาตามกำหนดและจะเกิดกล้วการตั้งครรภ์ ก็หาซื้อยาขับเลือดมารับประทานเพราะเชื่อว่าจะสามารถขับเลือดให้มาตามปกติได้ แต่ความจริงแล้วเราพบว่ารายที่ไม่ได้ตั้งครรภ์หรือ ครรภ์มีติดปกติอยู่แล้วจึงจะมีเลือดมาได้ แต่ในรายที่มีครรภ์เป็นปกติและแข็งแรงดีจะไม่มีการเลือดออก

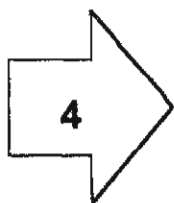
3. การใช้ผ้ารัดหน้าท้อง มีวัยรุ่นหรือหญิงสาวจำนวนไม่น้อยที่เกิดตั้งครรภ์อันไม่พึงปรารถนาขึ้นมาก็จะกระโดดขึ้นกระโดดลงหรือพยายามหาผ้ารัดหน้าท้อง เพื่อขับไล่ทารกในครรภ์ ซึ่งจะไม่มีผลต่อการตั้งครรภ์แต่อย่างใด เด็กที่ไม่สมบูรณ์จะแท้งเองไม่ว่าจะทะนุถนอมอย่างไรก็ตาม

เมื่อมีการตกเลือดเกิดขึ้นควรไปหาแพทย์เพื่อตรวจสภาพร่างกายของผู้เป็นแม่และทารกในครรภ์ว่าผิดปกติหรือไม่ ถ้าครรภ์ยังเจริญเติบโตแพทย์อาจให้นอนพักผ่อนที่บ้านหรือที่โรงพยาบาลระยะหนึ่ง สุขภาพครรภ์ที่แข็งแรงไม่จำเป็นต้องใช้ยาช่วยแต่อย่างใด

ในระยะแรกๆ ของการตั้งครรภ์ ถ้าไม่สามารถรักษาครรภ์นั้นไว้ได้จริงๆ แล้วหมออาจจะทำการขยายปากมดลูกและขูดมดลูกเพื่อป้องกันการเสียเลือดมากถ้าปล่อยให้แท้งเอง

หลีกเลี่ยงการทำแท้ง

หญิงสาวที่ยังไม่แต่งงาน ควรต้องรู้จักระมัดระวังตนเอง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันสมควร ไม่ไปในสถานที่อันเสี่ยงต่อการถูกข่มขืน หญิงที่สมรสแล้วแต่ยังไม่พร้อมเนื่องจากสภาพทางเศรษฐกิจทางสังคม หรือสภาพทางร่างกาย และจิตใจยังไม่พร้อม ก็ควรรู้จักป้องกันการตั้งครรภ์ โดยใช้การคุมกำเนิดที่เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดภาวะการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา และเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการทำแท้งด้วย



การคุมกำเนิด

การป้องกันการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์เกิดจากการที่เชื้อสุมิจของฝ่ายชายผ่านเข้าไปผสมกับไข่ของฝ่ายหญิงในท่อนำไข่ จากนั้นไข่ที่ถูกผสมแล้วจึงถูกนำเข้ามาเจริญเป็นทารกในโพรงมดลูก วิธีคุมกำเนิดส่วนใหญ่คือการป้องกันไม่ให้เชื้อสุมิจผสมกับไข่ หรือป้องกันไม่ให้มีไข่สุมิจจึงไม่เกิดการตั้งครรภ์

วิธีคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ

การคุมกำเนิดมีหลายวิธีทั้งแบบชั่วคราวและแบบถาวรเพื่อให้เลือกได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน

1. วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

หมายถึงวิธีที่มีผลป้องกันการตั้งครรภ์ขณะที่ใช้อยู่เท่านั้น เมื่อเลิกใช้แล้วผู้ใช้จะกลับตั้งครรภ์ได้ปกติ วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวมีหลายวิธี

วิธีคุมกำเนิดที่นิยมใช้กันมาก และมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง

การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

การใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

การใช้ยาฝังคุมกำเนิด

การใส่ห่วงอนามัย

การใช้ถุงยางอนามัย

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีผู้นิยมใช้น้อย เพราะไม่สะดวกและมีอัตราเสี่ยงในการตั้งครรภ์สูงได้แก่

การใช้ยาฆ่าเชื้อสุมิจ

การใช้หมวกยางครอบปากมดลูก

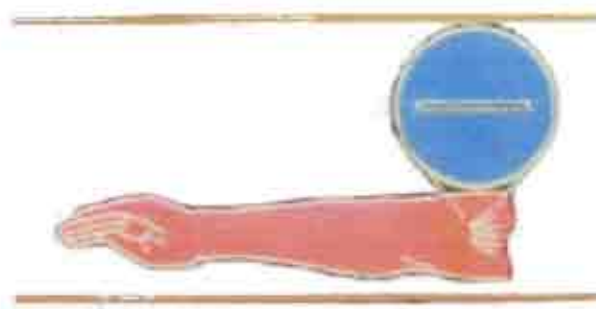
การสวนล้างช่องคลอด

การหลั่งภายนอก

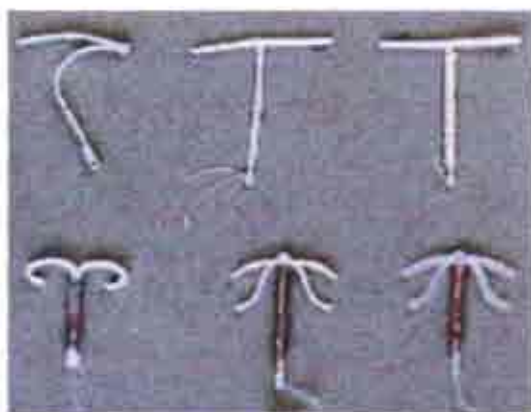
ยาฝังคุมกำเนิด



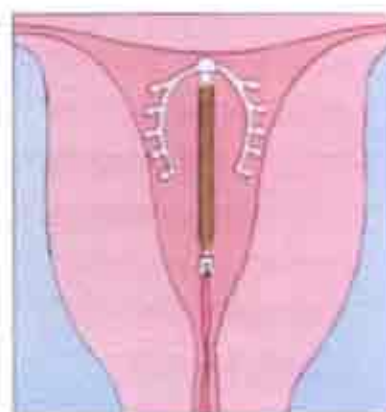
ฝังยาคุมกำเนิดที่ต้นแขน



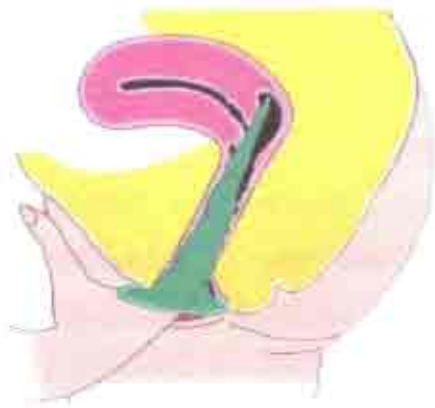
ห่วงอนามัยชนิดต่าง ๆ



ใส่ห่วงอนามัยในมดลูก



ถุงยางอนามัยสตรี



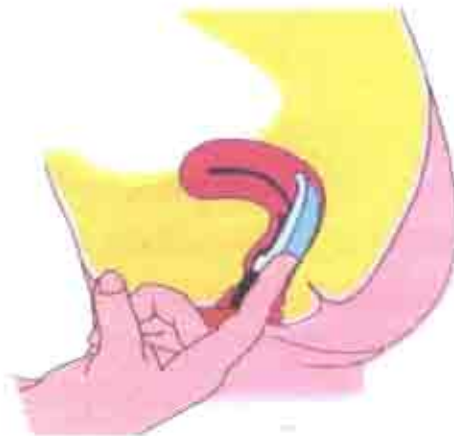
ยาฆ่าเชื้ออสุจิ



หมวกยางครอบปากมดลูก

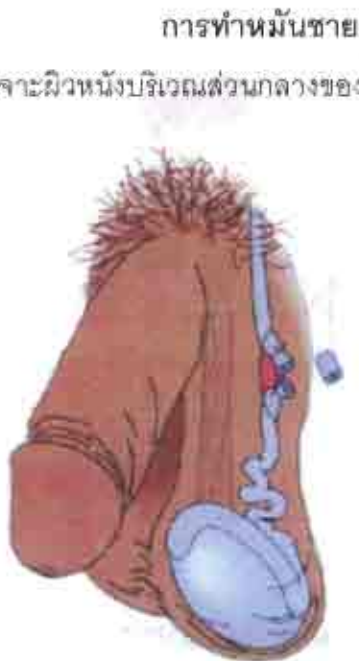


ฝายางครอบปากมดลูก



2. วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร

เป็นการคุมกำเนิดเพื่อหยุดการมีบุตรอย่างถาวรเหมาะสำหรับผู้ที่มิต้องการมีลูกอย่างเพียงพอแล้ว หรือผู้ที่ไม่สมควรมีลูก เช่นคนที่มีโรคภัยแรงบางอย่าง หรือคนปัญญาอ่อน การคุมกำเนิดประเภทนี้ทำได้ 2 วิธีคือ



การทำหมันชาย

ปัจจุบันไม่นิยมใช้วิธีผ่าตัด แต่ใช้เข็มปลายแหลมเจาะผิวหนังบริเวณส่วนกลางของโคนถุงอัณฑะ แล้วดึงหลอดนำอสุจิมาผูก 2 ข้าง และตัดส่วนกลางออก 1 ซม. (ดังรูป) เพื่อป้องกันไม่ให้หลอดนำอสุจิต่อกันได้อีก วิธีนี้เรียกว่าหมันเจาะ ทำได้ทุกสถานที่ ใช้เวลา 5 นาที หลังทำหมันแล้วต้องคุมกำเนิดชั่วคราวเป็นเวลา 3 เดือน เพราะขณะทำหมันยังมีตัวอสุจิค้างอยู่ในถุงเก็บอสุจิ ต้องหลังประมาณ 15 ครั้ง หรือ 3 เดือน จึงหมด ควรกลับไปตรวจน้ำเชื้อว่ายังมีตัวอสุจิออกมาหรือไม่ การทำหมันชายเป็นการปิดกั้นทางเดินของตัวอสุจิ ไม่มีผลต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางเพศแต่อย่างใด

การทำหมันหญิง

ทำหลังการคลอดบุตร เรียกว่า หมันเป็ช

การทำหมันทั้งสองวิธี

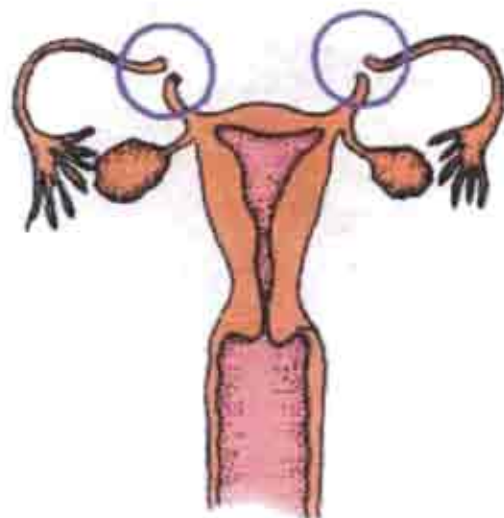
ทำโดยการผ่าหน้าท้องเหนือหัวหน่าว ผูกสองข้าง และตัดส่วนกลางของหลอดมดลูก ซึ่งเป็นท่อนำไข่ออก 1 ซม. จะเป็นหมันทันที ปิดกั้นมิให้ไข่ผ่านลงมาผสมกับอสุจิ ไม่มีผลข้างเคียงต่อร่างกายส่วนใด

การทำหมันหญิงใช้เวลา

15 นาที และต้องทำในห้องผ่าตัด

ฉะนั้นการทำหมันชายจึงสะดวก ปลอดภัย ค่าใช้จ่ายน้อย และเป็นการแบ่งเบาภาระของสตรี

ทำได้ทั้งภาวะปกติ ซึ่งเรียกกันว่า หมันแห้ง หรือ



3. วิธีคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศ

การคุมกำเนิดหลังการร่วมเพศหรือที่เรียกว่าการคุมกำเนิดอย่างฉุกเฉิน เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์หลังการมีเพศสัมพันธ์แล้ว ซึ่งจะใช้ในกรณีที่จำเป็นเท่านั้น หรือเกิดการผิดพลาดในการคุมกำเนิด หรือกรณีฉุกเฉินขึ้น วิธีนี้ไม่ควรใช้เป็นประจำเพื่อการคุมกำเนิด หรือตั้งใจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันแล้วใชยานี้คุม

การคุมกำเนิดแบบนี้มี 2 วิธีคือ

วิธีกินฮอว์โมนเพศหญิง

วิธีใส่ห่วงอนามัยที่มีทองแดง

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่นิยมใช้กันมาก

ยาเม็ดคุมกำเนิด

เป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนปริมาณและชนิดของฮอร์โมนสังเคราะห์ทำให้อาการข้างเคียงลดน้อยลง แต่ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงเกือบ 100 % ฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ประกอบอยู่ในยาเม็ดคุมกำเนิด มีทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนอยู่รวมกัน แบ่งออกเป็น 3 ชนิด

1. Combined Pill หมายถึงมีทั้งเอสโตรเจน และโปรเจสตินเจน ในแต่ละเม็ด แบ่งเป็นชนิดย่อยอีก 3 ชนิด

1.1 Monophasic Pill มีฮอร์โมนความเท่ากันทุกเม็ด มีชนิด 21 เม็ดและ 28 เม็ด

1.2 Biphasic Pill มีฮอร์โมน 2 ระดับ (ไม่นิยมใช้)

1.3 Triphasic Pill มีฮอร์โมน 3 ระดับ ในแต่ละเม็ด จะมี ฮอร์โมนไม่เท่ากัน จะมี 3 สี (ส่วนมากใช้ในรายที่มีพื้นฐานปกติ ยามีราคาแพง สื้มไม่ได้เลยถ้าสื้มอาจมีการตั้งครรภ์ได้มากกว่ายา monophasic ได้แก่ยา Trinordiol, triquilar)

2. Micro dose มี สอร์โมนโปรเจสเตอโรน ตัวเดียวในขนาดน้อย ๆ ส่วนมากบรรจุแผง 35 เม็ด ได้แก่ยา Microlut, Exluton (ไม่ค่อยนิยมใช้) ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ต่ำส่วนมากใช้ในรายที่ใช้สอร์โมนเอสโตรเจนไม่ได้ ประสิทธิภาพไม่ดีเท่ากับ Combined Pill เหมาะสำหรับใช้ในผู้ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะยานี้ไม่ทำให้น้ำนมแห้ง บางคนกินแล้วอาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้ กินหมดแผงแล้วต่อแผงใหม่ได้เลย โดยไม่ต้องหยุดยา



ยาคุมกำเนิดที่นิยมใช้มากที่สุดคือ สอร์โมนรวมชนิด Monophasic Pill มีสอร์โมนในแต่ละเม็ดเท่ากันทุกเม็ด มีทั้ง 21 เม็ด และ 28 เม็ด ส่วนมากนิยมใช้สอร์โมนรวมในปริมาณต่ำ มีเอสโตรเจน 30 ไมโครกรัม ได้แก่ยา

- Anna (แอนนา)
- Prevenon (พรีเวนอน)
- Nordette (นอร์ดีต)
- Marvelon (มาร์เวลอน)
- Microgynon (ไมโครไคนอน ชนิดสอร์โมน 30 ไมโครกรัม)
- Gynera (ไคนอร์รา)
- Minulet (มินูเลต)

ยาที่มีสอร์โมนน้อยที่สุด มีเอสโตรเจน 20 ไมโครกรัม ได้แก่ Mercilon (เมอร์ซิลอน)

ถ้าเป็นสอร์โมนรวมที่มีเอสโตรเจน 50 ไมโครกรัม นิยมใช้ในการรักษา เช่น มีเลือดออกจากมดลูก โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น Ovral, Eugynon

ข้อห้ามการใช้ยาคุมกำเนิด

1. ประวัติเคยมีหลอดเลือดดำอักเสบ หรือหลอดเลือดอุดตันโดยลิ่มเลือด (Thrombo-embolism) เนื่องจากเอสโตรเจนอาจมีผลทำให้เกิดการจับตัวของเลือดผิดปกติอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

2. มีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดไปเลี้ยงสมองตีบ

- อัมพฤกษ์ อัมพาต

3. มีประวัติโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ (Ischemic heart disease)

4. มะเร็งเต้านม

5. เนื้องอกอวัยวะสืบพันธุ์

6. โรคตับแข็ง ดีซ่าน เนื้องอกหรือมะเร็งของตับ

7. สงสัยว่าตั้งครรภ์แล้ว

8. เลือดออกจากโพรงมดลูกโดยไม่ทราบสาเหตุ

ข้อควรระวังในการใช้ยาคุมกำเนิด

1. ปวดศีรษะ โดยเฉพาะปวดศีรษะข้างเดียว ชนิด Migraine

2. ความดันโลหิตสูง

3. โรคเบาหวาน

4. โรคหัวใจ

5. โรคไต

6. กำลังเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา (น้ำนมจะน้อยลง ถ้าใช้ฮอร์โมน)

7. ผู้ที่อายุเกิน 35 ปี และสูบบุหรี่จัด อ้วน และมีไขมันในเลือดสูง

8. เคยมีประวัติถุงน้ำดีอักเสบ

9. ผู้ที่ไม่เคยมีบุตร และมีประจำเดือนมาก

10. หลอดเลือดดำขอด

11. ผู้ที่มีปัญหาทางจิตเช่นปัญญาอ่อน ซึมเศร้า โรคจิตประสาท

12. โรคภูมิแพ้ เช่น หิดหอบ

13. โรคลมบ้าหมู (Epilepsy)

วิธีกินยาคุมกำเนิดแบบฮอว์โมนรวม

1. กินยาเม็ดแรกในวันที่ 1-5 ของรอบเดือน (ถ้าหลังคลอดบุตรเริ่มใช้ได้ หลังจากคลอด 4 สัปดาห์ โดยไม่ต้องรอให้ประจำเดือนมา)
2. กินยาวันละ 1 เม็ดทุกวันในเวลาเดียวกัน เช่นหลังอาหารเย็น และทุกเช้าต้องตรวจว่าลืมกินหรือไม่
3. สำหรับยาแบบ 21 เม็ด เมื่อกินยาหมดแผงแล้วให้หยุด 7 วัน แล้วเริ่มแผงใหม่ทันที (ขณะหยุด 7 วันจะมีระดูมา)
4. ถ้าเป็นยาแบบ 28 เม็ดก็ให้กินยาติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุดยา (ยา 7 เม็ดหลัง เป็นยาบำรุง ใช้กินกันลืม)

การลืมกินยา

1. ถ้าลืมกินยา 1 เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้แล้วกินเม็ดต่อไปในเวลาเดิม
2. ในกรณีที่ลืมกินยา 2 เม็ด ให้กินเพิ่ม 1 เม็ด หลังอาหารเช้า 2 วัน และกินหลังอาหารเย็นตามเดิม และอาจเกิดเลือดออกกะปริดกะปรอยได้ (ควรใช้ถุงยางอนามัยด้วย ในรอบเดือนนั้น)

อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด

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

อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอย ในรายที่ลืมกินยาบ่อย ๆ หรือกินยาไม่ตรงเวลา บางคนหน้าเป็นฝ้า เนื่องจากยามีส่วนประกอบของเอสโตรเจน ซึ่งกระตุ้นเซลล์ที่สร้างสีในผิวหนัง

อาจมีน้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง การใช้ยาคุมานาน ๆ มีแนวโน้มทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อาจมีปวดศีรษะ หรือปวดแบบไมเกรน (Migraine) ขณะใช้ยาคุมเนื่องจากผลของฮอว์โมน

อาจทำให้ระดูมีน้อยลงหรือขาดระดู จากการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดนานหลายปี การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ อาจมีการซึมเศร้า

การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางเพศ บางรายอาจจะลดลง หรืออาจดีขึ้นเพราะหมดความกังวลในการตั้งครรภ์

ถุงยางอนามัย (Condom)

ใช้คุมกำเนิดโดยสวมคลุมองศาตขณะแข็งตัวเต็มที่ก่อนมีการร่วมเพศเพื่อป้องกันการหลั่งน้ำอสุจิเข้าช่องคลอด

ถุงยางอนามัยที่นิยมใช้กันสมัยนี้ส่วนมากทำจากยางลาเทกซ์ซึ่งมีคุณภาพดี คือบางแต่เหนียว ยึดได้มาก ไม่ขาดง่าย ใช้ได้ครั้งเดียว

ลักษณะของถุงยางอนามัย มี 2 ลักษณะ คือ

1. กันถุงปลายมนธรรมดา
2. กันถุงยื่นออกเป็นกระเปาะเล็ก ๆ

นอกจากนี้ชนิดที่มีสารหล่อลื่นและไม่หล่อลื่น ปากเปิดของถุงยางอนามัยเป็นวงแหวนซึ่งพอเหมาะที่จะสวมใส่ได้สะดวก

วิธีใช้

1. การใส่ถุงยาง จำเป็นต้องใส่ขณะที่ยังแข็งตัวเต็มที่ ก่อนที่จะสอดใส่อวัยวะเข้าช่องคลอด โดยเอาถุงยางที่ม้วนไว้ครอบกับปลายองศาตและรูดเข้ามาจนถึงโคนองศาต
2. ถ้าเป็นถุงแบบปลายมน เวลาสวมต้องเหลือที่ตรงปลายวางไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร ห่างจากปลายองศาตเพื่อไว้เป็นที่รองรับน้ำอสุจิ
3. เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ฝ่ายชายต้องรีบถอนอวัยวะเพศออกพร้อมกับถุงยางโดยใช้มือจับที่โคนถุงยางและระวังไม่ให้ น้ำอสุจิหกเปื้อนเข้าปากช่องคลอด



การคุมกำเนิดโดยวิธีนี้ถ้าใช้ถูกต้องจะมีประสิทธิภาพดีมากเนื่องจากถุงยางในปัจจุบันมีคุณภาพดีจึงมักไม่ฉีกหรือฉีกขาด

ข้อดีของถุงยางอนามัย

1. หาซื้อง่าย ใช้สะดวก และไม่มีอันตรายหรืออาการข้างเคียงใดๆ
2. มีผลป้องกันการโรคและโรคบางอย่างที่ติดต่อกันขณะร่วมเพศ เช่น โรคตับอักเสบบี และโรคเอดส์
3. ในบางรายที่ฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิเร็วผิดปกติ ถุงยางจะทำให้สามารถควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิได้ดีขึ้น เพราะความรู้สึกจากการเสียดสีลดลง

ยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศ

เป็นการคุมกำเนิดที่ใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์จากการร่วมเพศในระยะตกไข่โดยไม่ได้คุมกำเนิดมาก่อน เช่นถูกข่มขืน หรือเกิดการผิดพลาดในการใช้วิธีคุมกำเนิดโดยวิธีธรรมชาติ (วิธีนับวัน) การหลั่งภายนอก หรือการฉีกขาดของถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศนี้ไม่ควรใช้ประจำเพื่อการคุมกำเนิด

กลไกป้องกันการตั้งครรภ์

เป็นการขัดขวางการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว โดยการทำให้ไข่เคลื่อนที่เร็วกว่าปกติและทำให้เยื่อเมือกไม่เหมาะแก่การฝังตัวของไข่ ทำลายขีดความสามารถของตัวอสุจิในการผสมกับไข่ด้วย

ข้อควรระวังในการใช้

1. ไม่สามารถป้องกันได้ 100 %
2. อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือทำให้มีเลือดออกกระปริบกระปรอยได้
3. มีผลต่อการบีบตัวของท่อนำไข่ บางครั้งอาจทำให้เกิดตั้งครรภ์นอกมดลูกได้

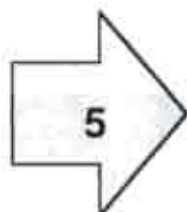
**ประสิทธิภาพของการคุมกำเนิดแบบต่างๆ จากสตรี 100 คน
ที่ใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดนั้นๆ ใน 1 ปี**

วิธีคุมกำเนิด	ความผิดพลาดในการคุมกำเนิด	
	A	B
ยาคุมกำเนิดแบบฝัง	0.09	0.09
ยาฉีด ดีไปโปรเวรา	0.3	0.3
ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบรวม	3.0	0.1
ถุงยางอนามัยชาย	12.0	3.0
ถุงยางอนามัยสตรี	21.0	5.0
หลั่งข้างนอก	19.0	4.0
หมวกครอบช่องคลอด	18.0	6.0
ยาเหน็บและโฟม	21.0	3.0
ห่วงอนามัย (แบบ Copper T-380A)	0.8	0.6
การทำหมันชาย	0.15	0.1
การทำหมันหญิง	0.4	0.4
ไม่ใช้การคุมกำเนิด	85.0	85.0

จาก All About Sex, Planing Our Families

A คือ อัตราการผิดพลาดของการคุมกำเนิด จากผู้ที่ใช้อย่างไม่ถูกวิธี

B คือ อัตราการผิดพลาดของการคุมกำเนิด จากผู้ที่ใช้อย่างถูกต้อง



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ Sexually Transmitted Diseases.

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง โรคติดต่อที่สามารถติดต่อกันได้ทางการร่วมเพศกับ ผู้ป่วย หรือผู้ติดเชื้อ อาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัยและอาจมีผลอื่นๆ ตามมาอีกด้วย เช่น เป็นหมัน ท้องนอกมดลูก แห้ง มะเร็ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือเชื้อรา

โรคจากเชื้อบักเตรี

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
1 แผลริมอ่อน (CHANCROID) เกิดจากเชื้อ เฮโมฟิลัส ดูว์เรย์	ติดต่อโดยสัมผัสกับ น้ำเหลืองจากแผล ขณะ มีเพศสัมพันธ์ จะเกิด อาการหลังได้รับเชื้อ 3-5 วัน เริ่มที่สุด 24 ชั่วโมง และนานที่สุด 10 วัน	เป็นจุดแดงเล็กๆ ที่ บริเวณอวัยวะเพศ และ กลายเป็นตุ่ม มีน้ำใสๆ เกิด เป็นหนองและแตกเป็นแผล ขอบแผลไม่เรียบ ไม่แข็ง แผลจะเจ็บปวดมาก	ถ้าไม่รักษา หรือรักษา ไม่ถูกต้อง แผลอาจลุกลาม ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์แห้ง ขาดไป หรือมีการอักเสบที่ ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ



แผลริมอ่อนในชาย



แผลริมอ่อนในหญิง

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
2. CHLAMYDIA เกิดจากเชื้อ chlamydia trachomatis	ติดต่อโดยมีเพศสัมพันธ์โดยทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือทางทวารหนัก กับผู้ที่มีเชื้อ จะปรากฏอาการหลังจากได้รับเชื้อ 7-21 วัน	ในผู้หญิงส่วนมากจะไม่ปรากฏอาการ ผู้ที่มีอาการจะรู้สึกเจ็บปวดเวลาปัสสาวะ เจ็บปวดในท้อง มีไข้ และคลื่นไส้ หญิง • มีตกขาว • มีเลือดออก ชาย • มีน้ำมูก/ขาว ๆ หนองจากช่องคลอด	จะเป็นผู้แพร่เชื้อโรคไปยังผู้อื่นได้ • ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ขณะคลอดทำให้เกิดโรคปอดบวมได้ • การติดเชื้อจะทำให้อันตรายต่ออวัยวะสืบพันธุ์ได้ • ทำให้เป็นหมันได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิง • ทำให้ท้องบวมตลูกหรือ คลอดก่อนกำหนดได้

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
3. หนองใน เกิดจากเชื้อ ไนซอเรีย โกโนเรีย	เป็นกามโรคที่มีผู้ป่วยมากที่สุด เพราะติดต่อได้ง่าย มีระยะฟักตัว 2-5 วัน หนองขาวที่สุด 24 ชม.	ชายจะหนองในช่องชายและหญิงจะมีอาการแตกต่างกันคือ ในหญิง อาการไม่ชัดเจนเหมือนในผู้ชาย จะพบอาการตกขาวมากกว่าปกติ เมื่อมีอาการมาก จะปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อยๆ และมีหนองออกมาทางปัสสาวะ มีเลือดออกหลังร่วมเพศ ประจำเดือนผิดปกติ ในชาย มีอาการปัสสาวะขัดและเจ็บร้อน มีหนองไหลออกมาจากท่อปัสสาวะ มีสีเหลืองขึ้นเหมือนเมือกเหนียว	จะแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้อื่น • ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ขณะคลอด ทำให้ตาบอดได้ • ในหญิง การติดเชื้ออาจลุกลามเข้าไปในมดลูกและปีกมดลูก ทำให้เป็นหมันได้ • ในชาย ถ้ารักษาไม่ถูกต้องอาจลุกลามเข้าสู่อวัยวะสืบพันธุ์ชายได้ คือ หนองขาว ขี้หนียว ทำให้เป็นหมันได้ • อาจเป็นโรคผิวหนังและ ขี้หูขี้ตาแสบ

โรคหนองใน
ในหญิง

โรคหนองใน ในชาย

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
4 กามโรคเรื้อรัง ที่ขาหนีบ เกิดจากเชื้อ ใดโนวราเนีย กรานูโลมาติส 	ติดต่อโดยมีเพศ สัมพันธ์กับผู้เป็นโรค พบ ในชายมากกว่าหญิง ใน หญิงอาจไม่มีอาการ ไม่ ค่อยพบในเมืองไทย	มีระยะเวลา 8-80 วัน ในระยะแรกจะมีอาการ เป็นตุ่มใสๆ ซึ่งต่อไป จะ แดงเป็นแผล ลักษณะ แผลจะเป็นขอบนูนม่วง และก้นแผลจะมีพังผืด มักเกิดบริเวณที่ชื้น เช่น บริเวณขาหนีบ บริเวณลูก ขันตะและต้นขา หรือที่ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ของหญิง	ถ้าทิ้งไว้ไม่รักษาจะมี อาการทำลายเนื้อเยื่อ ส่วนต่าง ๆ เช่น ระบบ ปัสสาวะติดขัด แผลเรื้อ ร้าง อาจกลายเป็นแผล มะเร็งได้

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
5 กามโรคของต่อม น้ำเหลือง หรือมีมะม่วง <i>Lymphogranuloma venereum</i> เกิดจากเชื้อ <i>Chlamydia trachomatis</i> 	ระยะฟักตัวใช้เวลา 2-30 วัน หลังมีเพศ สัมพันธ์กับผู้ มีเชื้อ	เริ่มแรกอาจมีแผล กลอกเล็กๆ ไม่เจ็บหรือ เป็นเม็ดใสๆ แล้วแตกเป็น แผล ต่อมน้ำเหลืองใกล้ เคียงจะอักเสบบวมและ กลายเป็นฝี ในหญิงจะเป็นที่ท่อน ปัสสาวะ อวัยวะเพศ ช้องคลอขัด และทวารหนัก ในชายจะเป็นที่องค ขาและทวารหนัก	จะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น แผลที่เกิดขึ้นจะหายไป เองและไม่เป็นแผลเป็น ถ้าไม่ได้รับการรักษา ถูกต้อง โรคจะลุกลาม มีที่ บริเวณขาหนีบจะแตก ออกเป็นแผล มีอาการ บวมของอวัยวะสืบพันธุ์ มีการตีบตันของลำไส้ ไหล่ส่วนปลาย ทำให้ กายอวัยวะลำบาก

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
6. ซิฟิลิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรียรูปเกลียวสั้น (Treponema pallidum)	เป็นกามโรคชนิดที่มี ความร้ายแรงมาก ทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ ระยะฟักตัว 10-90 วัน โดยปกติจะปรากฏอาการในระยะ 3 สัปดาห์	ระยะแรก หลังจากได้รับเชื้อ 1-12 สัปดาห์ จะเกิดตุ่มแดงเล็กๆ ที่อวัยวะสืบพันธุ์ หรือในปาก ต่อมาจะแตกเป็นแผล ขุยบริเวณแข็ง แผลนี้จะหายได้เอง ภายใน 3-6 สัปดาห์ ระยะที่ 2 อาการในระยะ 7-10 สัปดาห์ มีอาการปวดหัว ซ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดข้อ และกล้ามเนื้อ มีผื่นแดงทั่วตัว เบื่ออาหาร ซบถลอก ระยะแฝง ระยะนี้ไม่มีอาการแสดงให้เห็น และจะเกิดภายหลังระยะที่ 1 ประมาณ 3-10 ปี จะมีอาการที่อวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ระบบประสาท และสมอง	อาการในระยะแรกจะหายไปได้เองโดยไม่รักษา แต่ไม่ได้หมายความว่าโรคจะหายไปได้ ถ้ารักษาไม่ถูกต้องของโรค จะลุกลามไปสู่ระยะที่ 3 อาการในระยะที่ 3 จะไม่รักษาจะหายได้เองได้ และโรคก็จะลุกลามต่อไประยะที่ 3 ตาม เว้นแต่ ซิฟิลิสระยะแฝง การไม่รักษาระยะนี้เป็นระยะที่จะทำให้เกิดความพิการของร่างกายและอาจถึงแก่ชีวิตได้ ถ้าตั้งครรภ์ มารดาจะต้องรักษาก่อนตั้งครรภ์ครบ 4 เดือน มิฉะนั้นทารกในครรภ์ อาจตายหรือพิการได้ หรือถ้าตั้งครรภ์จนครบ 4 เดือน เด็กจะมีอาการของซิฟิลิส แต่กำเนิด



โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
7.หนองในเทียม เกิดได้จากหลายสาเหตุอาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ส่วนมาก มีสาเหตุจาก Chlamydiae และ Mycoplasma และสาเหตุอื่นๆ คือ • หนองใน	ระยะฟักตัว อาจจะมีหรือไม่มีอาการก็ได้ สาเหตุอื่นๆ ไม่ประมาณ 8-14 วัน	มีอาการท่อน้ำปัสสาวะอักเสบ มีมูกข้นๆ หรือใสๆ ออกจากท่อน้ำปัสสาวะ ปัสสาวะขัด ถ้ามีอาการรุนแรง จะมีอาการคล้ายผู้เป็นหนองใน แต่บางรายก็ไม่มี	ถ้าไม่รักษาจะติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ ขณะคลอด การติดเชื้อจะทำให้เป็นหมันได้ทั้งหญิงและชาย

• เชื้อรา • แพ้สารอาหารต่างๆ • การระคายเคืองจากสารเคมี • ถูกกระแทก		
---	--	--

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากไวรัส

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
8. เริม เกิดจากเชื้อ Herpes Simplex virus มี 2 ชนิด คือ Hsv ₁ และ Hsv ₂ 	Hsv ₁ เกิดได้ที่ริมฝีปาก ผิวหนังทั่วไป พบในเพศกริกร่วมเพศ และผู้ที่ทำ oral sex Hsv ₂ เกิดที่อวัยวะเพศ ติดต่อกันโดยการร่วมประเวณีและโดยการสัมผัส ระยะฟักตัว 3-8 วัน ส่วนมากเป็นในระยะ 4-5 วัน ปัจจุบันเชื้อทั้งสองชนิดจะพบได้ทั้งที่ริมฝีปากและที่อวัยวะเพศปนกันไป	เริมแรกจะรู้สึกแสบๆ คันๆ และเป็นผื่นแดงๆ ตรง ผิวหนังที่เชื้อเข้า ต่อมาจะเป็นตุ่มใสๆ และแตกเป็นแผลอาจมีอาการไข้ ปวดหัว ปวดหลัง หรืออาจมีอาการไข้ได้	เริมจะติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ขณะคลอด ซึ่งจะถ่ายทอดลง ถ้าแม่เป็นเริมที่บริเวณช่องคลอด ควรจะคลอดโดยวิธีผ่าคลอดน่าจะดีกว่าในกรณีนี้อาจจะได้รับการเชื้อ ทำให้แท้งได้ เริมไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ มักจะเป็นๆ หายๆ แต่ระยะหนึ่งๆ ความรุนแรงจะน้อยลง

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
9. หูดหงอนไก่ เกิดจากเชื้อ Human papilloma virus	โดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็น จะปรากฏอาการหลังจากได้รับเชื้อ 1-8 เดือน หรือโดยเฉลี่ย 2-3 เดือน	อาการเริ่มจากมีตุ่มเล็กๆ สีแดง อาจมีตุ่มเดียว หรือหลายตุ่ม ขยายใหญ่ขึ้น มีลักษณะเหมือนดอกกะหล่ำ หรือหงอนไก่ ถ้าเกิดในช่องคลอดจะมีตกขาว	หูดหงอนไก่จะติดต่อไปยังผู้อื่น ลูกอาจจะติดจากแม่ขณะที่คลอด หูดจะขยายใหญ่ขึ้นทำให้รักษายาก และอาจจะก่อให้เกิดมะเร็งได้



หูดหงอนไก่ในชาย



หูดหงอนไก่ในหญิง

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
10. หูดข้าวสุก เกิดจากเชื้อ Pox virus	ติดต่อโดยการสัมผัสร่างกาย เกิดได้ทั้งตัว เกิดที่อวัยวะเพศ มักจะเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ มีระยะฟักตัว 3-6 อาทิตย์	เป็นตุ่มครึ่งวงกลม มีรอย บุ๋มตรงกลางขนาด 1-5 มม. มีสีขาวเหมือนเทียน หรือ สีชมพูอ่อน อาจพบเป็นตุ่ม เดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม พบได้ทั้ง ตัว ในรายที่ติดต่อทางเพศ สัมพันธ์มักพบที่องคชาต หน้าขา และหน้าท้อง ใน หญิงพบที่หน้าขา หน้าอก	บางคนตุ่มเหล่านี้จะหาย ไปได้เองภายใน 6-12 เดือน แต่บางครั้งเป็นชุกหลายปี เวลาที่มีความต้านทานต่ำ ตุ่มหูดข้าวสุกนี้จะกระจายตัว อย่างรวดเร็ว



โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
11. ไวรัสตับอักเสบ	ไวรัสตับอักเสบ B & A ติดต่อทางเลือด น้ำอสุจ น้ำเหลืองในช่องคลอด น้ำลาย และเพศสัมพันธ์	อาการมีต่างๆ กันไป ตั้ง แต่ไม่มีอาการเลย จนถึงมี อาการหนัก มีไข้สูง อาเจียน และเจ็บในท้อง	ติดต่อไปยังคู่สมรส และ ลูกในท้องได้ ไวรัสตับอักเสบ B อาจทำ ให้เป็นมะเร็งของตับได้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากพยาธิ

โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
12 พยาธิในช่องคลอด เกิดจากเชื้อ <i>Trichomoniasis vaginalis</i> (protozoa)	ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์ กับผู้มีพยาธินี้ มีระยะฟักตัว 4-20 วัน โดยเฉลี่ยประมาณ 7 วัน	ผู้ชายมักจะไม่มีอาการ หรือมีอาการปัสสาวะแสบ เล็กน้อย ในผู้หญิง มีอาการ ตกขาว คันและมักคันเหน็บ	อาจติดต่อจากมารดา ไปยังทารกในครรภ์ได้ ในผู้ชายถ้าไม่รักษา อาจทำให้เป็นหมันได้



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อรา

13 เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์ หรือเรียก เชื้อรา Moniliasis ของอวัยวะสืบพันธุ์ เกิดจากเชื้อ <i>Candida albicans</i>	มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็น โรคนี้ และทางการสัมผัส ปรากฏอาการหลังได้รับ เชื้อ 3-5 วัน อาจเกิดขึ้นได้เอง ใน ผู้ที่เป็ยเบาหวาน สตรีตั้ง ครรภ์หรือ รับประทานยา ฆ่าเชื้อติดต่อกันเป็นเวลายาวนาน ผู้ที่ขอบสวนล้างช่อง คลอดบ่อย ๆ	ในผู้หญิงจะมีอาการคันที่ อวัยวะเพศ อักเสบ บวม และมีตกขาว รวมด้วย หรือ ไม่มีก็ได้ ตกขาวจะมี ลักษณะขาวข้นเหมือนนม บูด ผู้ชายส่วนมากจะไม่มี อาการ ผู้ที่มีอาการจะเกิด ระคายเคืองที่องคชาติ มีผื่น แดง และมีตกขาวออกจากร องคชาติ	ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ มีการอักเสบของผนัง ช่องคลอด
--	--	---	---



14 เชื้อกลากที่ขาหนีบ (Tinea cruris) เกิดจาก <i>Tinea rubrum</i>	ติดต่อกันได้โดยการ สัมผัส หรือการมีเพศ สัมพันธ์	จะเป็นผื่นแดงมีขอบเป็นวง หรือค่อนๆ โผล่เห็นได้ชัด และมีอาการคัน เกิดกับผิว เหนียวบริเวณที่อับชื้น เช่น ขา อู้งอในท่อน้ำ ขาหนีบ	
---	---	--	--



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อพาราสิต

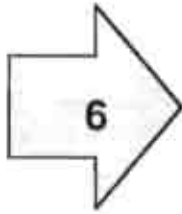
โรค	การติดต่อ	อาการ	ถ้าไม่รักษา
15. หนีต Scabies เกิดจากเชื้อ Sarcopitus Scabiei 	ไม่จำเป็นต้องติดต่อทางเพศสัมพันธ์เสมอไป ยังสามารถติดต่อได้โดยการใกล้ชิด ใช้เสื้อผ้า หรือเครื่องนอนร่วมกัน	เชื้อจะเข้าไปวางไข่ในผิวหนัง ทำให้เกิดอาการคัน เป็นผื่น หรือตุ่ม บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์	จะติดต่อกันได้ทั้งครอบครัว ควรรักษาโรคนี้พร้อมกัน เพื่อป้องกันการติดเชื้ออีก
16. ไลน Pediculosis pubis เกิดจากเชื้อพาราสิต Phthirus pubis 	ส่วนมากติดต่อทางเพศสัมพันธ์และติดต่อโดยใช้เสื้อผ้า และเครื่องนอนร่วมกัน ไลนจะออกไข่และฟักเป็นตัวใน 1 สัปดาห์ และเป็นตัวแก่สืบพันธุ์ได้ใน 2 สัปดาห์	จะมีอาการคันบริเวณหัวหน่าว รอบ ๆ ทวารหนัก มีตุ่มแดง มีร่องบุ๋มตรงกลาง	

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เมื่อเป็นแล้ว ส่วนมากก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน บกเืองชีวิต และเมื่อถึงระยะที่มีอาการมาก ก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย และอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง พิการ เป็นหมัน และเสียชีวิตได้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนมากสามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ หรือขณะคลอดได้ อาจทำให้เกิดท้องนอกมดลูก คลอดก่อนกำหนด การตายคลอด และพิการ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ สภาพสังคมของตนและคู่สมรส และครอบครัว

การป้องกัน

1. ละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
2. ขี้อสังค์ย์ต่อคู่สมรส
3. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์



เลข ไอ วี / เอ็ดส์

โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือที่รู้จักกันดีในนามโรคเอดส์นั้นเป็นคำที่ย่อมาจากภาษาอังกฤษว่า Acquired Immune Deficiency Syndrome โรคเอดส์เกิดขึ้นมาเมื่อใด และมีต้นกำเนิดมาจากที่ไหน ยังไม่มีหลักฐานยืนยันได้อย่างชัดเจน แต่สันนิษฐานว่ามาจากประเทศแถบอาฟริกากลาง และเป็นที่สนใจกันอย่างมาก เมื่อเริ่มมีการแพร่ระบาดในชายรักร่วมเพศ ในสหรัฐอเมริกาและยุโรปในปี ค.ศ. 2524 โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อกัน โดยพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเพละเลื้อย จึงเป็นสาเหตุให้โรคเอดส์แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว และทวีความรุนแรงมากขึ้น ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่มีอาการในระยะแรก จึงทำให้แพร่เชื้อไปยังผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว โรคเอดส์ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน และไม่มียารักษาให้หายขาด ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน ทำให้เกิดความสูญเสียต่อเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติเป็นอย่างมาก ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่กล้าเปิดเผย เพราะเกรงว่าจะเป็นที่รังเกียจของสังคมและครอบครัว เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งทางใจและทางกาย ดังนั้นทุกคนจึงควรได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ เพื่อที่จะได้ตระหนักถึงการหลีกเลี่ยง และป้องกันตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ซึ่งจะช่วยให้ผู้ติดเชื้อ และไม่ติดเชื้อสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข

เลข ไอ วี / เอ็ดส์ เกิดจากอะไร?

โรคเอดส์เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง คือ ฮิวแมน อิมมูโนแอฟฟิเซียนซี ไวรัส (Human Immunodeficiency Virus มีคำย่อว่า HIV) ไวรัสชนิดนี้จะติดต่อในคนไม่ติดต่อในสัตว์อื่น ๆ เป้าหมายการโจมตีและทำลายของเชื้อ เอช ไอ วี นี้คือ เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า ซี ดี 4 หรือ ที โฟ เซลล์ เม็ดเลือดขาว ซี ดี 4 นี้มีความสำคัญมากในการกระตุ้น และควบคุมภูมิคุ้มกันหรือภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคของร่างกาย ดังนั้นเมื่อเชื้อ เอช ไอ วี เข้าสู่ร่างกายและเข้าสู่เม็ดเลือดขาว ซี ดี - 4 มีผลทำให้มีการทำลายของภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในที่สุดเกิดภาวะภูมิคุ้มกันเสียหรือบกพร่องไป

เชื้อ เอช ไอ วี ทำให้เกิดอาการได้หลายอย่าง แต่การที่เชื้อนี้ทำลายภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ของร่างกาย อาการของเอดส์ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ เกิดจากมีเชื้อโรคหรือเชื้อมะเร็งที่อกจกوىโอกาส แทรกซ้อนเข้ามา เช่น โรคเริม ปวดอักเสบจากเชื้อพยาธิบางชนิด วัณโรคในปอดหรือต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา มะเร็งของต่อมน้ำเหลือง ซึ่งสาเหตุของภาวะเสียชีวิตมักมาจากโรคแทรกเหล่านี้

เชื้อไวรัส เอช ไอ วี มีลักษณะพิเศษไปจากไวรัสชนิดอื่นคือ

1. ทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยตรง
2. แบ่งตัวแพร่ลูกหลานกลายพันธุ์ได้ง่ายมาก สามารถสร้างได้วันละหมื่นล้าน จนภูมิคุ้มกันทานของร่างกายจำไม่ได้ และไม่สามารถกำจัดเชื้อออกไปได้หมด
3. เชื้อไวรัส เอช ไอ วี เมื่อติดเข้าไปในเม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ แล้วจะฝังกายแทรกอยู่ได้นาน รอคอยให้เม็ดเลือดขาวดังกล่าวกระตุ้นให้ทำงาน ไวรัสนี้จะแบ่งตัวออกลูกหลานเพิ่มปริมาณตามไปด้วย แล้วจะเข้าไปติดเชื้อในเม็ดเลือดขาวใหม่อีกมากมายต่อไป

ดังนั้นผู้ติดเชื้อนี้แล้วยังไม่เคยมีรายงานว่าสามารถหายจากโรคได้ ฉะนั้น ถ้าไม่อยากรอดโรคนี้ ควรป้องกันตัวเองให้ดี

เอช ไอ วี หรือ เอ็ดส์ แพร่และติดต่อได้อย่างไร

เอ็ดส์ติดต่อและแพร่ระบาดได้ เพียง 3 ทาง เท่านั้น

1. ติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ติดต่อทางเลือด โดยการถ่ายเลือด หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี
3. ติดต่อจากแม่ไปสู่ลูกในครรภ์

ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยการมีเพศสัมพันธ์ แบบสัมผัสหรือทางทวารหนัก และไม่สวมถุงยางอนามัยกับคู่นอนที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี โอกาสติดเชื้อมีสูงขึ้น ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่ายกำลังเป็นกามโรค โดยเฉพาะถ้าเป็นแผล การมีเพศสัมพันธ์ทางปาก เชื่อว่าถ้าช่องปากมีการอักเสบหรือมีแผล ก็ อาจติดเชื้อเอ็ดส์ได้ การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการหรือคนแปลกหน้า เพียงครั้งเดียว โดยไม่สวมถุงยางอนามัยมีโอกาสติดเชื้อ เอช ไอ วี ได้ ถ้าหญิงบริการหรือคนแปลกหน้านั้นได้รับเชื้อ เอช ไอ วี อยู่ในร่างกายแล้ว

การติดต่อทางเลือดติดต่อกับ 3 ทางคือ

1. การติดเชื้อ เอช ไอ วี จากการถ่ายเลือด หรือได้รับเลือดบริจาคที่มีเชื้อ เอช ไอ วี อยู่ ในปัจจุบันโอกาสติดเชื้อ เอช ไอ วี จากการถ่ายเลือด ที่รับบริจาคมานั้นมีน้อยมาก เนื่องจากมีการตรวจคัดกรอง ทั้งประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ของผู้บริจาค และการตรวจคัดกรอง เลือดก่อนนำมาใช้ เป็นการป้องกันการแพร่ระบาดทางเลือด อย่างมีประสิทธิภาพสูงมากอีกทั้งแพทย์จะระมัดระวังโดยพยายามถ่ายเลือดให้ในกรณีจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น เพื่อลดโอกาสเสี่ยงให้น้อยลง
2. ได้รับบริจาคอวัยวะจากผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี หรือการผสมเทียม โดยรับอสุจิจากผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ซึ่งในปัจจุบันได้มีการตรวจคัดกรองอย่างดี ทำให้มีการเสี่ยงน้อย
3. การติดต่อโดยใช้เข็มฉีดยาร่วมกันในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

การติดต่อจากแม่ไปสู่ลูก ในกรณีที่แม่ติดเชื้อ เอช ไอ วี แล้วมีโอกาสติดต่อไปยังลูกพบว่ามีได้ประมาณ 30 % ซึ่งลูกอาจได้รับเชื้อ เอช ไอ วี ตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือระหว่างคลอด

การอยู่ร่วมกันกินอาหารใช้ภาชนะและแก้ว ดื่มน้ำร่วมกัน การจับมือกอดจูบธรรมดา การใช้ห้องน้ำ โตะ แก้ว ร่วมกัน ไม่ทำให้มีการติดต่อของเชื้อ เอช ไอ วี

ตรวจหาเชื้อเอช ไอ วีโดยตรงได้อย่างไร ?

ใช้วิธีการตรวจทางเลือดเพื่อตรวจหาภูมิคุ้มกัน (Antibody) ต่อเชื้อ เอช ไอ วี หรือเชื้อเอดส์ ถ้าผลเป็นบวก แสดงว่าได้รับเชื้อ เอช ไอ วี ไปแล้ว และสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ทางเพศสัมพันธ์ จากแม่ไปสู่ลูก หรือจากการถ่ายเลือด หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ควรจะตรวจหลังจากที่สงสัยว่ามีพฤติกรรมเสี่ยง 3 เดือน และตรวจซ้ำอีกในเดือนที่ 6 เพราะเชื้อ เอช ไอ วี ถ้าตรวจก่อน 3 เดือน ซึ่งอยู่ในระยะที่เชื้อพื้กตัว อาจจะตรวจไม่พบ

สถานที่ตรวจเลือด

สถานที่ตรวจเลือดในเขตกรุงเทพมหานครรับบริการได้ที่

- โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง
- โรงพยาบาลเอกชนบางแห่ง
- คลินิกนิรนามสภากาชาดไทย
- โรงพยาบาลบางรัก

ต่างจังหวัดรับบริการได้ที่

- โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ
- โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยทุกแห่ง
- ศูนย์เขตกามโรคทุกแห่ง

เอดส์มีอาการอย่างไร

หลังจากได้รับเชื้อ เอช ไอ วี เข้าไปในร่างกายภายใน 2-6 อาทิตย์ ผู้ติดเชื้อจำนวนหนึ่งจะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หลังจากนั้น 1-3 อาทิตย์ จะหายปกติ และเข้าสู่ระยะไม่แสดงอาการ แต่ความจริงขณะที่ไม่แสดงอาการ เชื้อ เอช ไอ วี ยังหลบอยู่และแบ่งตัวเพิ่มปริมาณที่ละน้อยไปเรื่อยๆ บางรายอาจมีต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่ง เรียกว่า ระยะต่อมน้ำเหลืองโต โดยไม่มีอาการใด ๆ ระยะเวลานี้จะแตกต่างกันราย ๆ ไป โดยทั่วไป จะประมาณ 3-10 ปี เมื่อไวรัสแบ่งตัวเพิ่มมากขึ้นร่วมกับภาวะภูมิคุ้มกันถูกทำลายเหลือน้อยลงไปเรื่อย ๆ ก็จะเข้าสู่ระยะแสดงอาการเริ่มต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอาการทางผิวหนัง มีผื่นขาวหรือเชื้อราในปาก เมื่อภูมิคุ้มกันต้านทานตกลงไปมาก ก็จะเข้าสู่ระยะเอดส์เต็มขั้น

อาการที่ทำให้สงสัยว่าติดเชื้อ เอช ไอ วี ได้แก่

1. หลังจากเที่ยวหญิงบริการ หรือผู้ติดยาเสพติด แล้วใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ภายใน 2-6 อาทิตย์ มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่มีผื่นตามตัว มีแผลในปาก ต่อม้ำเหลืองโต มีฝ้าเชื้อราขาว ๆ ในปาก อาจเป็นอาการของการติดเชื้อ เอช ไอ วี
2. คลำได้ต่อมน้ำเหลืองโตขนาดใหญ่กว่า 1 ซม. มากกว่า 2 แห่ง (ยกเว้นตรงบริเวณขาหนีบ ซึ่งคนธรรมดาไม่ติดเชื้อ เอช ไอ วี ก็โตได้)
3. มีไข้เรื้อรัง และมีอาการท้องเสียนานเป็นเดือน
4. มีตุ่มใส ๆ ขึ้นเป็นบริเวณกว้างตามตัว แขนขา มีอาการปวดแสบร้อน หรือมีริมฝีปากในช่องปาก หรือที่อวัยวะเพศเรื้อรัง
5. มีฝ้าขาวจากเชื้อราในช่องปาก มีแผลในปากเรื้อรัง หรือมีแถบขาวเป็นริ้วเส้น ๆ ที่ด้านข้างของลิ้น
6. มีไข้หอบเกิดจากปอดอักเสบ
7. น้ำหนักลดลงมากกว่า 10 % ของน้ำหนักเดิม โดยไม่ทราบสาเหตุ

เอดส์รักษาได้หรือไม่

เอดส์รักษาได้ แต่ไม่หายขาด การดูแลรักษาผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี แบ่งตามระยะของโรคดังนี้

1. ระยะที่ยังไม่แสดงอาการ แต่เชื้อ เอช ไอ วี ยังมีการแบ่งตัวอยู่เรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในต่อมน้ำเหลือง แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยมาตรวจดูอาการ และตรวจเม็ดเลือดขาว โดยเฉพาะ ซี ดี โฟ เป็นระยะ ๆ 3-6 เดือนต่อครั้ง เพื่อดูแนวโน้มว่าจะรุนแรงมากขึ้นหรือไม่ และอาจให้ยาป้องกันโรคแทรกซ้อน ระยะนี้ครอบคลุมไปถึงระยะต่อมน้ำเหลืองโตโดยปราศจากอาการอื่นด้วย
2. ระยะเริ่มแสดงอาการ อาการที่พบคือ ฝ้าขาวในปากซึ่งเกิดจากเชื้อรา ริ้วขาวเล็ก ๆ ที่ขอบลิ้น เชื่อว่าเกิดจากไวรัสชนิดหนึ่ง ตุ่มคันตามผิวหนังหรืองูสวัด มีไข้เรื้อรัง ท้องเสียเรื้อรัง ซึ่งเป็นระยะที่เชื้อ เอช ไอ วี กำลังเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันโรคทั่วไปเริ่มลดลง แพทย์จะรักษาตามอาการแทรกซ้อน เช่น ให้ยา กินรักษาเชื้อรา ให้ยาแก้คันหรือยาทาผิวหนัง และนัดตรวจบ่อยขึ้น 2-6 เดือนต่อครั้งและอาจให้ยาเพื่อยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อ เอช ไอ วี
3. ระยะเอดส์เต็มขั้น ระยะนี้เป็นระยะที่เชื้อ เอช ไอ วี เพิ่มจำนวนมากขึ้น ภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลายไปมาก จนบกพร่อง ผู้ป่วยจะมีอาการของเอดส์ คือ อาการโรคติดเชื้อที่ฉวยโอกาส เช่น ไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค หรือมะเร็ง

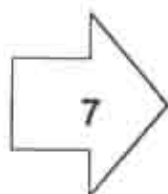
เอดส์หลีกเลี่ยงหรือป้องกันได้หรือไม่

1. การป้องกันเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์ ถ้าจะมีเพศสัมพันธ์จะต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
2. ไม่ติดยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็นชนิดใด อาจนำไปสู่การฉีดยาเข้าเส้น
3. ผู้ที่ติดยาเสพติดชนิดเข้าเส้นไม่ควรใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
4. ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ คือ การขึ้นครุ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน ชายชาตรีต้องเก่งเรื่องเพศ มีเพศสัมพันธ์ยังมีมากยิ่งดี การเปลี่ยนคุณนอนบ่อยๆ ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ก่อนเที่ยวต้องดื่มย้อมใจก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เอดส์แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วในประเทศ และอัตราการติดโรคและการตายจากโรคเอดส์ยังไม่ลดลง

เอดส์และสังคม

ทำไมสังคมจึงรังเกียจผู้ติดเชื้อเอดส์

การรังเกียจผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี เป็นความรู้สึกที่แพร่หลายในทุกประเทศและทั่วโลก สาเหตุเนื่องมาจาก ความไม่รู้จริง กลัวผู้ที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี อาจจะแพร่เชื้อมาสู่ตน เช่น การอยู่ร่วมกันในครอบครัว หรือจากการทำงานร่วมกัน การไปมาหาสู่กัน กลัวว่าเชื้อ เอช ไอ วี จะมากับน้ำลาย ห้องน้ำ ห้องสุรา ยุงกัด หรือจากการสัมผัสเลือดหรือน้ำเหลืองของผู้ป่วยที่เปราะเปื้อนอยู่ตามที่ต่าง ๆ ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานี้ไม่ได้ทำให้ติดโรคได้ ดังนั้นเมื่อมีความรู้จริง จะสามารถทำให้อยู่ร่วมสังคมกับผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี ได้อย่างปกติ



7 การพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจในด้านเกี่ยวกับเพศ

การเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ นั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและซับซ้อน ระยะเวลาตั้งแต่แรกเกิด เติบโตไปเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น จนถึงวัยหนุ่มสาว ใช้เวลานานถึง 20 ปี ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด สติปัญญา อารมณ์ สังคม และมีพัฒนาการทางเพศ



พัฒนาการทางเพศ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศ แรงแผ่ก้นทางเพศ รวมทั้งหัตถิยลักษณะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายประการคือ ลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล พันธุกรรม อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์จากสังคมและชุมชนที่ต่าง ๆ กันไป การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี จะมีความสำคัญต่อบุคลิกลักษณะ และการพัฒนาทางเพศมาก การเปลี่ยนแปลงนี้จะเป็นไปตามวัยต่าง ๆ จากแรกเกิดถึงวัยหนุ่มสาว แบ่งได้เป็น 6 ระยะ คือ

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1 วัยทารก | ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 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 วัยหนุ่มสาว | อายุระหว่าง 19 - 24 ปี |

บุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดมีการพัฒนาเป็นขั้น ๆ มีผู้ศึกษาและเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพนี้เป็นจำนวนมาก แต่ทฤษฎีที่ได้รับการเชื่อถือกันมาก คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ فروยด์ فروยด์สนใจแรงขับทางเพศมาก จึงอธิบายสาเหตุของการพัฒนาทางเพศแต่ละขั้นว่ามีความสัมพันธ์กับอวัยวะที่ตอบสนอง และให้ความสุขความพึงพอใจทางเพศ ต่างกันไปในแต่ละวัย คือ บริเวณปาก บริเวณทวารหนัก และบริเวณอวัยวะเพศ ในการพัฒนาแต่ละขั้นตอนเหล่านี้ ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองที่ดี และมีความสุขเพียงพอ ก็จะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดี

ช่วงแรกเกิดถึง 3 ปี

เป็นช่วงที่ทารกมีการพัฒนาการทางสมอง และอารมณ์มากที่สุด ระยะนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญมาก ระยะแรกเกิดถึง 18 เดือน หรือ 1 ½ ปี เป็นการพัฒนาขั้นแรกสุด ซึ่งความต้องการ การรับรู้ และวิธีการแสดงออกของทารกจะใช้ปาก ริมฝีปาก ลิ้น และการดูด ถ้าพ่อแม่เอาใจใส่ลูกดี เช่น เวลาหิวก็ได้กินตามความต้องการ การให้ทารกกินนม



นอกจากจะได้อาหารที่ดีมีคุณภาพ เหมาะกับการเจริญเติบโตของทารก ยังได้รับอาหารทางใจ คือ ความรักและความอบอุ่นจากแม่ ในระยะแรกนี้ทารกยังพูดและสื่อสารในรูปแบบอื่นไม่ได้ ภาษาที่จะใช้สื่อสารเป็นภาษากาย ฉะนั้นสัมผัสจากพ่อแม่ และพี่เลี้ยงเด็ก จะมีความสำคัญอย่างมาก ถ้าเด็กร้องก็มีคนดูแลเอาใจใส่ได้สัมผัสที่ดีและอบอุ่นจากพ่อแม่ พี่เลี้ยง เด็กก็จะรู้สึกถึงความรัก ความปลอดภัย และเรียนรู้ที่จะไว้ใจผู้อื่น และคนรอบข้าง ถ้าเด็กไม่ได้รับสัมผัสที่ดีจากพ่อแม่ พี่เลี้ยง ผู้ใกล้ชิด หรือทารกถูกทารุณ ถูกทอดทิ้ง เด็กก็จะกลัวการถูกทอดทิ้ง ไม่ไว้ใจคนอื่น หวาดระแวง ขาดความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งเป็นต้นเหตุของปัญหาเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะติดหรือยึดติดกับการตอบสนองความพึงพอใจทางปาก เช่น จะชอบดูดนิ้วตนเอง หรือต้องคาบสิ่งหนึ่งสิ่งใดไว้ เช่น ตุ๊กตาหมี ต้องมีของกินขบเคี้ยวอยู่เสมอ พูดมาก ก้าวร้าว โดยเฉพาะการก้าวร้าวทางวาจา อิจฉาริษยา และมีบุคลิกพึ่งพาผู้อื่น ช่วงปลายของระยะนี้ เด็กจะเริ่มเรียนรู้และรับรู้ได้ว่า คนนั้นแตกต่างกันมีเพศหญิงและชาย พ่อแม่ก็แตกต่างกัน และตัวเขาเป็นเพศใด

บทบาทของพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู

1. พ่อแม่จะต้องให้ความรัก ความสนใจ การอุ้มชู ใกล้ชิด และสัมผัสที่นุ่มนวล
2. พ่อ แม่ และผู้เลี้ยงดูจะต้องรู้จักตอบสนองให้ถูกต้องกับการสื่อสารของเด็ก จะทำให้เด็กมีความมั่นใจ และรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นได้

ระยะ 1½ - 3 ปี

ในระยะ 1½ - 3 ปี ทารกจะพัฒนาไปสู่ระยะทวาร โดยที่ความพึงพอใจจะเกี่ยวข้องกับทางทวารหนักและการขับถ่าย เด็กจะรับรู้ว่าการขับถ่าย อุจจาระและปัสสาวะจะทำให้เป็นสุข ไม่อึดอัด และรู้ว่าเขาสามารถควบคุมการขับถ่ายของตัวเองได้ แต่ถ้าพ่อแม่ขัดขวางความสุข ที่ได้จากการขับถ่าย โดยการสอน และฝึกหัดเรื่องการขับถ่ายแก่เด็กอย่างเข้มงวด และแสดงที่ทำว่าสิ่งที่เขาขับถ่ายออกมาเป็นสิ่งสกปรกน่ารังเกียจ ก็จะกระทบกระเทือนจิตใจ เกิดความขัดแย้งในจิตใจ เด็กจะเกิดความกลัว ขาดความมั่นใจ กลัวผู้ใหญ่มาบังคับ กลัวอำนาจ กลัวพ่อแม่ หรือกลัวผู้ที่มีอำนาจสูงกว่า ถ้าโตไปจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพเข้มงวดในเรื่องระเบียบแบบแผน จุกจิกจู้จี้ เจ้าระเบียบ ใจแคบ ขาดความมั่นใจ และขาดความเป็นผู้นำ หรืออาจเป็นคนที่เก็บกด เมื่อพบกับผู้ที่เก่ง มีอำนาจสูงกว่า เช่น ครู หรือหัวหน้าที่ดี ก็จะไม่กล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจที่จะแสดงออกในสังคม ไม่กล้าพูดหน้าชั้น หรือ พูดในที่ประชุม

การแสดงออกในทางเพศก็เช่นกัน จะเป็นคนเก็บกด ไม่กล้าแสดงออกกับเพศตรงข้าม จะขี้อาย เจ้าระเบียบและกลัวสกปรก จึงมองเรื่องเพศเป็นเรื่องสกปรกไป พ่อแม่จึงควรจะฝึกหัดการขับถ่ายของเด็กตามการพัฒนาของเด็กอย่างเป็นขั้นตอน



โดยธรรมชาติ เด็กในวัยนี้จะชอบสำรวจตัวเองในขณะที่เล่น พักผ่อน หรือ ขณะอาบน้ำ เด็กอาจจะชอบจับและเล่นอวัยวะเพศของตัวเอง เด็กในวัยนี้ยังไม่มีความต้องการทางเพศ การเล่นหรือสนใจอวัยวะเพศจะเป็นอยู่ไม่นานเด็กก็จะเลิกสนใจ การที่เด็กชอบจับหรือเล่นอวัยวะเพศของตัวเองบ่อย ๆ นั้น มาจากหลายสาเหตุ เด็กเกิดไปจับแล้วเรียนรู้ว่าเกิดความพอใจ หรือเกิดจากความไม่มั่นคง รู้สึกไม่ปลอดภัย ว้าเหว รู้สึกว่าถูกผู้ใหญ่ทอดทิ้ง บ่อยครั้งที่พบว่ามีปัญหาทางด้านการรักษาความสะอาดในเด็กชาย อาจจะมีปัญหาจากหนังหุ้มปลาย เกิดการอักเสบ ระคายเคือง ในเด็กหญิงก็เช่นกัน จะพบการอักเสบและคัน ถ้าเด็กมีพฤติกรรมชอบจับต้องและเล่นอวัยวะของตนเองมากกว่าปกติ และ

ทำสยเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน ควรจะหาสาเหตุและแก้ไข และเบี่ยงเบนความสนใจเด็กไปสู่กิจกรรมอื่น ไม่ควรใช้วิธีดุ และทำโทษ จะทำให้เด็กเกิดความกลัว, กังวล และมองเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ดี, เลื่อมเสียและน่าอับอาย อันเป็นจุดเริ่มต้นของความเบี่ยงเบนทางเพศ

ในขณะนี้เด็กจะรับรู้ได้แล้วว่าตนเป็นเพศใด เป็นหญิงหรือชาย โดยเรียนรู้จากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และผู้ใกล้ชิดจากชีวิตประจำวัน สิ่งแวดล้อมที่บ้าน จากนั้นก็จะเรียนรู้บทบาททางเพศตามที่สังคมกำหนด จากการที่พ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด แสดงท่าที กิริยาต่อเด็ก การอบรมสั่งสอนตลอดจนคำพูด ผู้ใหญ่จะพูดกับเด็กหญิงหนุ่มสาวว่าเด็กชาย ใช้สรรพนามและคำพูดที่ต่างกันระหว่างเด็กหญิงและเด็กชาย การแต่งตัวและของเล่นก็ต่างกัน พ่อแม่จะหาของเล่นประเภท รถยนต์ รถถัง ปืน รถไฟ ให้เด็กชาย และตุ๊กตา ชุมน้ำชา ชุดทำครัว ให้เด็กหญิง

บทบาทของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง

1. ควรจะสอนให้เด็กรู้ว่าอวัยวะต่าง ๆ เช่น มือ เท้า ตา หู หรืออวัยวะเพศมีประโยชน์ และสำคัญเท่าเทียมกันหมด



2. สอนให้เด็กเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพและความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศ โดยไม่ให้เด็กรู้ถึงกษาย หรือตะจิตตะขวงใจ

3. จะต้องดูแลเสื้อผ้าการแต่งตัวของเด็กให้ถูกเพศ ไม่ควรจับเด็กแต่งตัวตามที่พ่อแม่ต้องการ ซึ่งไม่ตรงกับเพศของเด็ก

4. ไม่ควรวางกฎเกณฑ์เพื่อกำหนดทางพฤติกรรมของเด็กอย่างเข้มงวด การดูว่าเด็กเมื่อเด็กจับอวัยวะเพศ ว่าไม่ดี เป็นสิ่งน่าอาย สกปรก จะทำให้เด็กรู้สึกไม่ดีต่ออวัยวะเพศ ทำให้รู้สึกละอาย สงสัย รู้สึกผิด และเก็บกดทางเพศ

5. ควรสอนให้เด็กรู้ว่า กิจกรรมบางอย่าง ควรทำในที่ส่วนตัว เช่น การเปลี่ยนเสื้อผ้า และควรเคารพการเป็นส่วนตัวของผู้อื่นด้วย

วัยเด็กตอนต้น อายุ 3-6 ปี

ลักษณะบุคลิกภาพทั่วไป

เด็กในวัยนี้จะมีการพัฒนาทางร่างกายมากขึ้น จะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ทำให้มีการทรงตัวดีขึ้น เดิน หรือ วิ่ง ได้คล่อง เป็นวัยที่เด็กสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความกระตือรือร้น อยากจับ อยากลองทำไปหมด ข้างจดจำ และอยากรู้อยากเห็น จึงมีคำถามมากมายจากเด็กในวัยนี้ เด็กจะเลียนแบบได้ดี จากประสบการณ์ที่ตนได้พบจากกิจวัตรประจำวัน และบุคคลใกล้ชิด หรือมีอิทธิพลต่อเด็ก



การพัฒนาทางเพศ

ความพึงพอใจของเด็กวัยนี้อยู่ที่อวัยวะเพศ เด็กจะพึงพอใจในการสำรวจ จับต้องอวัยวะเพศ หรือ ความมีสุขกับการเล่นอวัยวะเพศ แต่ความพึงพอใจของเด็กในวัยนี้จะเป็นการค้นพบโดยบังเอิญมากกว่า ซึ่งจะไม่เหมือนกับอารมณ์เพศเหมือนในผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนาการรับรู้เอกลักษณ์ทางเพศของตนเอง ต่อกจากวัยต้น และมีความมั่นใจมากขึ้นว่าตนเป็นเพศใด ในระยะนี้เด็กมีความสามารถในการลอกเลียนแบบได้ดีมาก เมื่อมีความรับรู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือชาย และความรู้สึกนี้ถูกกระตุ้นให้เกิดซ้ำ ๆ ร่วมกับการได้รับการสนับสนุน และชักจูงให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเพศหญิงหรือเพศชาย อาจจะเป็นการเห็นแบบอย่างหรือชักจูงโดยวาจา เช่น การแต่งตัวตามเพศของตนเอง การใช้สรรพนามแทนตัวตามเพศ บทบาททางเพศของพ่อ แม่ และบุคคลในครอบครัว

เด็กในระยะนี้จะมีความสนิทและความรักใคร่เป็นพิเศษกับพ่อหรือแม่ที่เป็นเพศตรงข้ามกับตน และจะแข่งขันกับพ่อหรือแม่ที่เป็นเพศเดียวกันตน เพื่อให้เป็นที่รักของพ่อหรือแม่ที่เป็นเพศตรงข้ามกับตนเอง แต่เด็กยังต้องพึ่งพาพ่อและแม่อยู่ จึงเกิดความขัดแย้งขึ้นในจิตใจ ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า

ปมปิตุมาต (Oedipal Complex) พฤติกรรมนี้จะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ พ่อแม่ของลูกวัยนี้จะต้องเข้าใจ และให้ความช่วยเหลือโดยพ่อจะต้องให้ความสนิทสนมดูแลเอาใจใส่ลูกชาย พ่อ และแม่จะต้องแสดงความรักใคร่ปรองดองกัน ให้เกียรติกัน และแบ่งบทบาทให้เหมาะสม เช่น พ่อจะต้องดูแลครอบครัว มีความเข้มแข็งเป็นผู้นำ และมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว แม่จะต้องรับผิดชอบดูแลบ้าน มีความอ่อนโยน ไม่เอาแต่ใจ เกียจครลาด ก้าวร้าว หรือควบคุมบุคคลในบ้านจนเกินไป เด็กก็จะยอมรับบทบาทของ พ่อและแม่ และจะสามารถจัดความขัดแย้งในใจของตนเองได้ จะเกิดการเลียนแบบบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง เด็กจะสามารถจัดความขัดแย้งนี้ออกไปได้ภายในอายุ 6 ปี ถ้าเด็กไม่สามารถจะจัดความขัดแย้งนี้ได้ การเลียนแบบจะไม่สมบูรณ์ เด็กจะมีบทบาททางเพศที่ไม่เหมาะสม และอาจเกิดความผิดปกติทางเพศได้ ในช่วงนี้ถ้าพ่อแม่มีความก้าวร้าว หรือดุเกินไปเด็กก็จะเกิดความกลัวที่จะแสดงออก ไม่กล้าที่จะแข่งขันกับพ่อ โดยเด็กจะมองว่าอวัยวะเพศของผู้หญิงที่ขาดหายไป อาจจะถูกพ่อตัดไปแล้วก็ได้จึงเกิดความกลัว และคิดว่าอวัยวะเพศซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กมีและภูมิใจ อาจจะถูกพ่อตัดไปบ้าง ก็เกิดความกลัว ความกลัวและความกังวลว่าจะถูกตัดอวัยวะเพศนี้ เรียกว่า *Castration anxiety* เมื่อเกิดความรู้สึกนี้เด็กก็จะยิ่งเก็บกด ไม่กล้าแข่งขันกับพ่อ เริ่มสนใจตัวเองมากยิ่งขึ้น และเข้าใกล้ชิดแม่มากยิ่งขึ้นจนไม่สามารถจะแยกจากแม่ได้ ก็จะเปลี่ยนไปเลียนแบบแม่แทน และความคิดนี้จะกลับมามีอิทธิพลอีกครั้งเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น ถ้ามีการกดดันมาก โดยเฉพาะระยะ 2-6 ปี ซึ่งเป็นช่วงวิกฤติ จะทำให้เด็กหลายคน เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออกกับเพศตรงข้าม เบี่ยงเบนไปแสดงออกในรูปอื่น เช่น ไม่กล้าแสดงออกกับคนแต่ไปแสดงออกกับวัตถุสิ่งของที่ไม่มีชีวิตที่เป็นสัญลักษณ์ของเพศตรงข้าม เช่น กางเกงในสตรี ปอยผม เลื่อนชั้นในสตรี รองเท้า ถุงน่อง ต่างหู ผ้าเช็ดหน้า หรือกับผู้มีอำนาจน้อยกว่า เช่น เด็กหรือสัตว์ บางครั้งก็จะไม่แสดงออกทางเพศด้านเดียว แต่อาจจะแสดงออกทางอื่น เช่น ชอบขโมยของไปเก็บไว้ห้อง ๆ ที่มีฐานะดีไม่ขาดแคลน ซึ่งอาจจะจะเป็นของเด็ก ๆ น้อยที่ไม่มีราคา บางคนไม่มีความมั่นใจในเรื่องเพศ ไม่สามารถรักเพศตรงข้ามได้ หรือบางคนมีความก้าวร้าวต่อเพศตรงข้าม และไม่สามารถแสดงความรักตามปกติได้ ต้องใช้การแสดงออกโดยวิธีอื่น

บทบาทของผู้ปกครอง / ครู

1. เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ จะสนใจสำรวจอวัยวะเพศของตนเอง และเพศตรงข้าม จะเห็นได้บ่อยที่เด็กวัยนี้จะเปิดกระโปรงของแม่หรือเพื่อน ดึงกางเกงเพื่อน ขอบแอบดู หรือมุดดูได้โต๊ะ เด็กชายก็จะชอบอวดอวัยวะเพศ การสนใจอวัยวะเพศในวัยนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดา พ่อแม่หรือครูไม่ควรจะทำโทษ ๆ หรือว่ากล่าวอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดความกลัว กังวลใจ ควรจะอธิบายให้เด็กเข้าใจและเคารพสิทธิของผู้อื่น

2. เมื่อเด็กถามความรู้เรื่องเพศ พ่อแม่หรือครูจะต้องตอบข้อสงสัย ช่างใจ แก่เด็กอย่างง่าย ๆ ตรงไปตรงมา การพูดความจริงจะเป็นการสร้างความเชื่อถือ ไว้วางใจระหว่างพ่อแม่และลูก ไม่ควรพูด อ้อมค้อมหรือให้ข้อมูลที่ไม่จริง จะทำให้เด็กมีความขัดแย้งคิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ดี เป็นเรื่องที่ปกปิด ซ่อนเร้น และทำให้เด็กมีเจตคติที่ไม่ดีต่อเรื่องเพศ

3. ตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้จะมีความอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศ อาจตกเป็นเหยื่อของผู้ชอบ ทำร้ายเด็กทางเพศได้ง่าย พ่อแม่และครูควรจะต้องสอนให้เด็กรู้จักดูแลตัวเอง สอนให้รู้ว่าอวัยวะเพศ เป็นของสงวน ไม่ควรให้ใครจับต้องให้เด็กรู้จักแยกแยะสัมผัสที่ดี และไม่ดี และมีสิทธิที่จะปฏิเสธ ถ้าไม่ชอบให้ใครมาถูกเนื้อตัว ถึงแม้ว่าคนนั้นจะเป็นผู้ใกล้ชิด ญาติ หรือบุคคลที่อยู่ในบ้านเดียวกัน

ช่วงปลายวัยเด็ก 6 - 9 ปี

เด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างมาก ทั้งทางร่างกาย สมอง ความคิด พฤติกรรม และการปรับตัว ทางร่างกายเด็กวัยนี้จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อเจริญเติบโตและแข็งแรง จะเจ็บป่วยน้อยกว่าวัยเด็ก ระบบประสาท สมอง จะเจริญสมบูรณ์ ทำให้เด็กมีความคิดความ เข้าใจดีขึ้น สามารถใช้ความคิด ความรู้ และเหตุผลเชื่อมโยงกันได้ดีขึ้น ด้านการสื่อสาร จะเข้าใจ ความหมายและสามารถใช้คำพูดชักจูงผู้อื่นได้มากกว่าในวัยเด็กเล็ก ซึ่งจะใช้ปฏิกริยาหรือการแสดง อารมณ์มากกว่าคำพูด เด็กจะเข้าสังคมกับเพื่อนได้ดี จะรู้จักเล่นและทำงานเป็นกลุ่ม มีเหตุผล และ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี และเป็นวัยที่สิ่งแวดล้อมนอกบ้านจะมีอิทธิ พลต่อเด็กมากขึ้น

การพัฒนาทางเพศ

เมื่อผ่านวัยเด็กตอนต้นมาแล้ว เด็กจะมีการรับรู้และมั่นใจว่าตนเป็นเพศใด และจะมีเอกลักษณ์ทางเพศที่เด่นชัดขึ้น วัยนี้เป็นวัยที่ทุกอย่างลงตัว และถูกปรับอย่างเรียบร้อยแล้ว เช่น การจะเป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะอย่างไร จะมีพฤติกรรมทางเพศหรือคนรักอย่างไร เด็กวัยนี้จะชอบจับกลุ่มกับ เพื่อนเพศเดียวกัน ซึ่งจะเป็นการเน้น หรือช่วยทำให้เอกลักษณ์ทางเพศเด่นชัดขึ้น โดยที่เด็กหญิง และ เด็กชายจะมีโอกาสลอกเลียนแบบพฤติกรรมของเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งอยู่ในวัยเดียวกันและเพศเดียวกัน ความสนใจและการเล่นของเด็กทั้งสองเพศนี้จะแตกต่างกันอย่างชัดเจน สังคมภายนอก ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือการ์ตูน และสื่อต่าง ๆ ก็มีอิทธิพลต่อเด็กมากกว่าวัยที่ผ่านมา เด็กจะมองเห็นบทบาทชาย หญิงของผู้อื่น ในสังคมที่กว้างออกไป นอกเหนือจากบ้านและโรงเรียน เด็กจะเรียนรู้เพิ่มขึ้นซึ่งจะช่วย เสริมให้มีบทบาททางเพศที่มั่นคง และเหมาะสมกับสังคมที่เป็นอยู่

เด็กวัยนี้จำนวนไม่น้อยแสดงความสนใจเรื่องเพศ มีการเล่นบทบาทสมมติเรื่องเพศ เช่น พ่อแม่ ลูก หรือสมมติเป็นสามีภรรยา ในระยะอายุ 8 - 9 ปี ถึงแม้ว่าเด็กจะชอบจับกลุ่มเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน แต่ก็ยังสนใจอยากรู้เรื่องของเพศตรงข้าม การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองก็จะพบได้บ้างในเด็กชาย เด็กวัยนี้จะเริ่มมีคำถามเรื่องเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการสืบพันธุ์

บทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครอง

- พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นเช่นไร ก็ต้องเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่มากกว่าการอบรมสั่งสอน

- เด็กจะมีคำถามเรื่องเพศที่มีความหลากหลายสิ่ง ซึ่ง และมีเหตุผลดีกว่าวัยก่อนๆ พ่อแม่ก็ต้องตอบตามตรง จะเป็นการสร้างความเชื่อถือนระหว่างลูกกับพ่อแม่ในอนาคตอีกด้วย

- จะต้องช่วยเสริมสร้างเจตคติที่ดี การมีระเบียบวินัย และความภูมิใจในตัวเองให้แก่เด็ก

- ให้เด็กรู้จักรักษาสุนัขอนามัยของระบบสืบพันธุ์

วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็วกว่าในช่วงต้น ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม ทางด้านร่างกาย ภายในปีเดียว น้ำหนักและส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นถึง 25% ของน้ำหนัก และส่วนสูงในวัยเด็ก ทางด้านอารมณ์ จะมีความรู้สึกสับสน วุ่นวายใจ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว และมีความต้องการใกล้ชิดผูกพันกับเพศตรงข้าม การเข้าสู่วัยรุ่นจะแตกต่างกันไปในแต่ละเพศและแต่ละคน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชาย โดยเฉลี่ยประมาณ 2 ปี เด็กผู้หญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยสาว



เมื่ออายุ 9-11 ปี (บางคนอาจเริ่มเข้าสู่วัยสาวเร็วตั้งแต่อายุ 9 ปี หรือบางคนก็อาจช้าไปจนถึงอายุ 16 ปี ก็ได้) เด็กชายส่วนใหญ่จะเริ่มระหว่างอายุ 12-13 ปี ซึ่งก็มีระยะเวลาที่แตกต่างกันออกไป การเข้าสู่วัยรุ่นนั้นจะแตกต่างกันตามลักษณะของเด็กเอง อันมีส่วนประกอบมาจากพื้นฐานทางพันธุกรรม ทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม วัฒนธรรม และการศึกษา เด็กที่ต้องพึ่งตัวเองเร็วในการหาเลี้ยงชีพ และในสังคมที่นิยมให้บุตรหลานมีครอบครัวเร็ว จะทำให้เด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาวและเป็นผู้ใหญ่ มีครอบครัวเร็ว ในกลุ่มที่มีการศึกษาในระดับปริญญาจะมีระยะวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวยาวนานกว่าจะมีครอบครัว การเปลี่ยนแปลงในระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบและดูแลตัวเองได้นี้จะเป็นช่วงเวลาที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานประมาณ 10 ปี และลักษณะการเปลี่ยนแปลงในช่วงต้นและตอนปลายจะแตกต่างกันอย่างชัดเจน จึงแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

วัยรุ่นตอนต้น (9 - 14 ปี)

ลักษณะทั่วไป

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะเกิดขึ้นโดยฮอร์โมนที่สร้างจากต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างมากจนดูลักษณะแขนขายาวแก้ง้าง ในระยะแรกนี้เด็กจะยังปรับตัวกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ดี จะมีความวิตกกังวลกับร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนไป ทำให้เกิดการประหม่า อาย ขาดความมั่นใจ ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก หนีไม่ได้ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ บางครั้งอาจจะมีการต่อต้าน ก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระทั่งเพื่อนใจเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะเสียใจมาก จนถึงขนาดอาจฆ่าตัวตายได้

การเข้าสู่วัยสาว

การเข้าสู่วัยสาวของเด็กผู้หญิงจะเริ่มเมื่อต่อมใต้สมองหลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมรังไข่ ทำให้รังไข่เจริญเติบโตและหลั่งฮอร์โมนเพศหญิงไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นครั้งแรกคือบริเวณรอบหัวนม หัวนมเดิมเป็นตุ่มจะยื่นออกมา มีความสูงเพิ่มขึ้นและมีไขมันมาพอกพูนร่างกาย มีเต้านมใหญ่ออกมา กระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น มีขนที่หัวหน่าวและรักแร้ แคมและคลิตอริส จะมีไขมันมาพอกได้ผิวหนังบริเวณนี้ ผิวหนังตามใบหน้า หลัง และต้นแขน ก็จะขับไขมันออกมามาก ทำให้เกิดสิว ต่อมาก็จะขับเหงื่อออกมามาก ทำให้มีกลิ่นตัว หลังจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ประมาณ 1 ปี เด็กหญิงก็จะมีประจำเดือนครั้งแรกตามมา

ในปัจจุบันนี้เด็กผู้หญิงส่วนมากจะรับรู้เรื่องการมีประจำเดือนจากแม่ ครู หรือจากหนังสือเรียน และสื่อ แต่วัยรุ่นเป็นจำนวนมากก็ยังวิตกกังวล และรอคอยว่าเมื่อไหร่จะมีประจำเดือนมา มีไม่น้อยที่เข้าใจผิดว่าประจำเดือนเป็นเลือดเสียที่ร่างกายต้องขับออกมา ในช่วงปีหรือสองปีแรกของการมีประจำเดือนอาจจะไม่มีการตกไข่ และประจำเดือนอาจจะยังมาไม่สม่ำเสมอ หลังจากระยะนี้จึงจะมีไข่ตก ซึ่งอาจจะทำให้วัยรุ่นบางคนเกิดอาการปวดท้องขณะมีประจำเดือนมา ก็เกิดความวิตกกังวลอย่างมากว่าจะป่วยโรคภัยต่าง ๆ ตามมา พ่อแม่ หรือครู ควรจะให้ความรู้ในเรื่องนี้อย่างละเอียด ให้เด็กเข้าใจและดูแลตัวเองได้ ในระยะนี้การรับรู้ความเป็นเพศใดของตนเองจะกลับมามีความสำคัญมากอีกครั้งหนึ่ง สำหรับวัยรุ่นหญิงบางคนสนิทกับพ่อมากกว่าแม่และมีความคิดฝันว่าตัวเองเป็นเด็กผู้ชายเหมือนกับพ่อก็จะยอมรับว่าเป็นไปไม่ได้แล้ว การที่จะยอมรับความเป็นผู้หญิงได้นั้นขึ้นอยู่กับความรู้ในความเป็นเพศหญิงของตนเองว่ามันคงเพียงใด ซึ่งความรู้ที่ขึ้นอยู่กับการศึกษาในวัยเด็กตอนต้น ในระยะ 2-6 ปี พ่อเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างมากต่อลูกชายและลูกสาว พ่อจะต้องรักและให้เกียรติแม่ ทำให้ลูกสาวรับรู้ความสำเร็จของความเป็นผู้หญิง พ่อควรจะให้ความรักและรักษาความสัมพันธ์กับลูกให้พอเหมาะ เพราะเด็กวัยนี้ยังไม่มั่นใจกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง ถ้าพ่อห่างเหินไปเพราะคิดว่าลูกโตแล้วไม่ควรอยู่ใกล้ชิด จะทำให้ลูกไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงการเป็นผู้หญิงของตนเอง จะเกิดการรับรู้ทางเพศและการเลียนแบบที่ผิดปกติไป ถ้าพ่อและแม่หย่ากันในช่วงนี้ จะมีผลต่อลูกอย่างมาก เด็กสาวหลายคนพยายามทำตัวเลียนแบบพ่อ เพื่อจะได้ดูแลแม่และน้อง

การเข้าสู่วัยหนุ่ม

ในเด็กชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายน้อยกว่าในเด็กหญิง ฮอริโมนเพศจากต่อมใต้สมองจะกระตุ้นอวัยวะเพศให้เจริญเติบโตขึ้น เมื่ออายุประมาณ 12 - 13 ปี อัณฑะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเป็นครั้งแรก ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะจะมีสีดำคล้ำและหยาบกร้าน มีขนที่หัวหน่าวและรักแร้ อวัยวะเพศที่อยู่ภายในได้แก่ต่อมลูกหมาก ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิและท่อเก็บน้ำอสุจิจะมีการพัฒนาและสามารถสร้างตัวอสุจิขึ้นเป็นครั้งแรก หนวด เคา ขนตามร่างกายจะขึ้นตามมาหลังจากมีขนขึ้นที่หัวหน่าวประมาณ 2 ปี มีเสียงใหญ่ห้าวขึ้น เริ่มมีการหลั่งน้ำกามครั้งแรกหรือฝันเปียกเมื่ออายุประมาณ 14 ปี แต่ยังไม่มิตัวอสุจิ อัณฑะจะเริ่มสร้างตัวอสุจิประมาณ 1 ปี หลังจากมีการหลั่งครั้งแรกแล้ว หรือเมื่ออายุประมาณ 14-16 ปี เมื่อมีการหลั่งครั้งแรกเด็กชายจะรู้สึกตกใจและกังวลใจเช่นเดียวกับเด็กสาวเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก ถึงแม้ว่าจะมีการเตรียมตัวหรือรู้ตัวมาก่อน แต่เด็กส่วนมากก็ยังกังวลกับความรู้สึกทางเพศที่ต้องเก็บกดไว้ รวมทั้งการแข็งตัวขององคชาติ ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในวัยนี้

เช่นเดียวกับเด็กสาว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกผูกพันสนิทสนมกับแม่และรู้สึกว่าป็นคู่แข่งกับพ่อจะกลับมาใหม่ การแข่งขันเพื่อที่จะเอาชนะพ่อก็จะเกิดขึ้น เขาจึงไม่ยอมรับความคิดของพ่อ ทำให้เกิดการถกเถียงกันขึ้นได้บ่อย ๆ เด็กสาวก็จะถกเถียงต่อต้านหรือก้าวร้าวต่อแม่ ในระยะนี้พ่อแม่ต้องเข้าใจความรู้สึกของลูกที่อยู่ในวัยรุ่น จะต้องไม่สร้างความกดดัน ซึ่งจะเพิ่มความเครียดให้กับวัยรุ่น ปลอบใจให้ได้มีโอกาสแสวงหาตัวเองและปรับตัว ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อเวลาเปลี่ยนไป และเขาค้นพบตัวเองมีเหตุผลขึ้น เขาก็จะยอมรับความคิดและเหตุผลของพ่อแม่ได้ และก็จะเกิดการลอกเลียนแบบบทบาททางเพศจากพ่อแม่หรือผู้ที่มีอิทธิพลในความรู้สึกนึกคิดของเขาที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ ใช้อำนาจกับลูก พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อทำร้ายแม่ หรือแม่ข่มขู่พ่อเกินไป ครอบครัวไม่อบอุ่น ไม่มีความสุข วัยรุ่นก็จะคิดว่าชีวิตแต่งงานน่ากลัว และไม่สามารถรับรู้ได้ว่าการมีชีวิตครอบครัวมีความสุข ก็จะไม่สามารถพัฒนาไปสู่การมีสัมพันธ์ทางเพศกับเพศตรงข้ามได้ จะชอบเพศเดียวกันและผูกพันกับเพื่อนเพศเดียวกันมากเกินไป จนไม่แน่ใจในความเป็นหญิงชายของตัวเอง ไม่กล้าที่จะรักเพศตรงข้าม กลัวจะมีปัญหาต่าง ๆ ตามมา จึงมีพฤติกรรมรักร่วมเพศก็มี แต่ถ้าปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัวและการเลี้ยงดูมาถูกต้อง ความรู้สึกนี้จะเบาลงเพียงระยะสั้น ๆ ชั่วคราว เมื่อวัยรุ่นมีความมั่นใจในตัวเอง และบทบาททางเพศของตัวเอง อารมณ์รักร่วมเพศก็จะถูกเบนไปสู่เพศตรงข้าม และสามารถมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้

วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 14 - 19 ปี)

ลักษณะทั่วไป

วัยรุ่นในช่วงนี้จะแตกต่างจากวัยรุ่นในช่วงต้นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะค่อย ๆ น้อยลง การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอีกเพียงเล็กน้อย โดยเด็กหญิงจะสูงขึ้นได้อีก 2 - 4 ปี หลังจากมีประจำเดือนครั้งแรก วัยรุ่นหญิง จะโตเต็มที่เมื่ออายุ 15 - 17 ปี และเด็กชายจะยังคงสูงได้อีกจนอายุ 20 - 21 ปี จึงจะหยุด ระบบฮอร์โมนต่าง ๆ จะทำงานคงที่และสม่ำเสมอขึ้น

เยาวชนระยะนี้จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีการคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนมากจะรับผิดชอบตัวเองได้ จะเริ่มสนใจอนาคตของตนเอง การเรียนและการงานอาชีพในอนาคต แต่ก็ยังอดทนรออะไรไม่ได้ ยังมีอารมณ์ความรู้สึกอยู่บ้าง

พัฒนาการทางเพศ

ในขณะนี้ ถ้าหญิงและชายเข้าสู่วัยรุ่นช้า ก็จะมีความกังวลต่อรูปลักษณ์ของตนเอง จนขาดความภูมิใจในตนเอง เด็กหญิงก็จะกังวลถึงเรื่องรูปร่าง ความสูง ผิวพรรณ เด็กชายก็เช่นเดียวกัน จะรู้สึกมีปมด้อย ถ้าเตี้ยหรือตัวเล็ก เด็กวัยรุ่นจะใช้เวลาปรับตัวนาน กว่าจะยอมรับรูปลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงของตนเองได้ บางคนยอมรับไม่ได้ ทำให้เกิดปมด้อย

การผื่นเปื่อยมักจะเกิดขึ้นในวัยรุ่นชาย ช่วงอายุ 14 - 16 ปี มักจะเกิดความวิตกกังวล คิดว่าเป็นสิ่งน่าอาย และคิดว่าผื่นเปื่อยเกิดจากการคิดหมกมุ่นเรื่องเพศ หรือ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง วัยรุ่นชายจะตื่นตัวทางเพศได้ง่าย และมีอารมณ์เพศสูงสุดในช่วงอายุ 17 - 18 ปี วัยรุ่นชายประมาณ 80% จะใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นทางออกของการระบายอารมณ์เพศ วัยรุ่นหญิง 40% หรือประมาณ 1/3 ของวัยรุ่นชาย ก็ใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นการลดความรู้สึกทางเพศเช่นกัน ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้าไม่หมกมุ่นจนเกินไป จนทำให้รู้สึกผิดหรือเกิดการแยกตัวเองจากสังคม หรือไม่มีสมาธิในการเรียน วัยรุ่นช่วงอายุนี้อาจจะมีปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพราะอารมณ์วู่วามไม่ยั้งคิด และไม่รู้จักรอ และมีฮอร์โมนเพศสูง ทำให้เกิดการเร่งเร้าของอารมณ์เพศง่าย จึงมีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ การทำแท้ง และเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 16 - 19 ปี และช่วงต้นของวัยหนุ่มสาว เป็นอีกช่วงหนึ่งที่จะมีปัญหาด้านการปรับตัวมากที่สุด ในระยะแรกก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกใหม่ ๆ อารมณ์เพศ บทบาททางเพศ การคบเพื่อน การเรียน การรับผิดชอบ และพึ่งพาตัวเองได้ ซึ่งจะทำให้มีความขัดแย้งระหว่างความต้องการเป็นอิสระและความกลัวที่จะต้องรับผิดชอบต่อตนเอง แต่วัยรุ่นส่วนใหญ่จะผ่านไปได้ด้วยดี จะมีประมาณร้อยละ 10 - 15 ที่มีปฏิกิริยาต่อการรับบทบาทและหน้าที่ของความเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ทำให้เกิดความเครียดถึงกับมีอาการวิตกกังวล กลุ้มใจ หันไปมีพฤติกรรมติดพ่อติดแม่เช่นตอนเด็ก ๆ

วัยรุ่นส่วนใหญ่ที่ผ่านช่วงความวุ่นวายสับสนนี้ไปได้ด้วยดี ต้องอาศัยปัจจัยร่วมหลายอย่าง ซึ่งพ่อแม่มีส่วนสำคัญที่สุด มีการศึกษาวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่มีการพัฒนาที่สมบูรณ์ราบรื่น มีการปรับตัวได้ดี มีอารมณ์และจิตใจที่มั่นคง มีความเชื่อมั่นและภูมิใจในตัวเอง มีเหตุผล มีสัมพันธที่ดีต่อเพื่อนและพ่อแม่ พึ่งพาตัวเองได้ ตัดสินใจได้ด้วยตัวเองไม่ตามอย่างกลุ่มเพื่อน จะมาจากครอบครัวที่อบอุ่น มั่นคง ไม่เคยพบกับความพลัดพรากหรือความลำบากในชีวิต ส่วนวัยรุ่นที่มีปัญหาต่อการปรับตัว มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเอง ต้องการคำแนะนำจากเพื่อนฝูงหรือผู้ใกล้ชิด มีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดี มีความวิตกกังวล วัยรุ่นกลุ่มนี้มักจะมาจากครอบครัวที่ไม่มีความสุข พ่อแม่ไม่ปรองดองกันหรือหย่าร้าง พ่อแม่มักมีภูมิหลังที่ต่างกันมาก พ่อแม่มีความคาดหวังในตัวลูกสูง กลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหามาก มีความสับสนวุ่นวาย มีประมาณร้อยละ 20 จะเป็นวัยรุ่นที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ก้าวร้าว ดื้อรั้น และต่อต้านผู้ใหญ่ พฤติกรรมนี้จะแสดงออกทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน จะติดเพื่อนฝูงนอกบ้าน บางครั้งก็เกิดการดื่มสุรา บางคนก็ต้องหนีไปพึ่งพายาเสพติด วัยรุ่นกลุ่มนี้จะมาจากครอบครัวที่ขาดความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่มีปัญหาชีวิตสมรส อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี และเศรษฐกิจฐานะของครอบครัวต่ำ

บทบาทของพ่อแม่ / ครู

- ต้องยอมรับความสับสนและความวุ่นวายของวัยรุ่น และพร้อมให้คำแนะนำที่เหมาะสมโดยไม่ใช้อารมณ์
- ให้อิสระที่จะคิดและตัดสินใจ
- ให้โอกาสวัยรุ่นได้ตัดสินใจเองและยอมรับความผิดพลาดในการตัดสินใจนั้นได้
- ส่งเสริมให้วัยรุ่น มีความเชื่อมั่นในตัวเอง โดยให้กำลังใจ สนับสนุนและไว้วางใจในการกระทำของเขา
- ไม่ควรดูว่าต่อหน้าเพื่อนฝูง
- ไม่ตำหนิเด็กไปทุกเรื่อง
- ให้เด็กได้มีชีวิตส่วนตัวบ้าง ไม่ควรจู้จี้ ตามดูไปทุกเรื่อง
- ควรจะแสดงความคิดเห็นและจุดยืนของเจตคติในเรื่องต่างๆ ให้เด็กรับทราบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและการปรับตัวในทิศทางเดียวกัน เพื่อลดความ ขัดแย้ง
- มีสัมพันธภาพที่ดีต่อวัยรุ่น
- ให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ควรให้ความรู้และช่วยเป็นที่ปรึกษาในสิ่งที่เขากำลังเจอ เช่น เรื่องการดูแลสุขภาพความสะอาดผิว การกำจัดกลิ่นตัว การออกกำลังกาย การคุมกำเนิด การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรจะสอนถึงการเข้าใจผิดต่าง ๆ และความเชื่อผิด ๆ ทางเพศ

วัยหนุ่มสาว 19 - 24 ปี

เป็นช่วงเวลาที่ผ่านพ้นวัยรุ่นมาแล้ว และเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกาย และอารมณ์ ส่วนหนึ่งของหนุ่มสาวอาจจะยังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย และบางส่วนก็มีการงานอาชีพสามารถรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว มีเพื่อนต่างเพศ นึกถึงความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนกับเพศตรงข้าม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน จะมีมากในระยษนี้ และจะเกิดขึ้นในชายเป็นส่วนมาก ฝ่ายชายจะไม่ค่อยจริงจังกับผู้ที่มีความสัมพันธ์ด้วย จะมีความคิดเกี่ยวกับการเลือกคู่ การเริ่มมีเพศสัมพันธ์ การคิดถึงการแต่งงานจะทำให้เกิดความกังวลถึงสมรรถภาพทางเพศ การหลั่งเร็ว และวิตกกังวลเรื่องเกี่ยวกับขนาดขององคชาติ ฝ่ายหญิงจะคิดถึงความรัก การแต่งงาน และผู้หญิงจะมีความผูกพันกับผู้ชายที่ตนมีเพศสัมพันธ์ด้วยมากกว่าฝ่ายชาย และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการเสียชื่อเสียง ถ้าไม่ได้แต่งงาน ความคิดนี้ทำให้ผู้หญิงหลายคนต้องแต่งงาน ถึงแม้จะรู้ว่าชาตินั้นมีข้อบกพร่องอยู่มาก



สัมพันธภาพและความรัก

ความสัมพันธ์ของคนสองคนจะเกิดขึ้นได้นี้มีพัฒนามาจากบุคคลนั้นต่างมีจุดสนใจในสิ่งต่าง ๆ คล้าย ๆ กัน หญิงชายที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อาจจะมีส่วนที่คล้ายกันในเรื่องของวัย มุมมองของชีวิต ทัศนคติ ความเชื่อ อยู่ในสาขาวิชาชีพเดียวกัน ชอบเล่นกีฬา หรือมีงานอดิเรกคล้ายกัน อยู่ใกล้เคียงกัน หรือเป็นคนภาคเดียวกัน จังหวัดเดียวกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้มีโอกาสได้ใกล้ชิดกันได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกัน ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และอาจพัฒนาไปสู่ความรักได้



ความรักคืออะไร

ความรักเป็นความคิดเห็น หรือทัศนคติ อารมณ์ ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ยากที่จะให้คำนิยามได้ ฐปนัทนักจิตวิทยาท่านหนึ่งได้ให้คำนิยามของความรักไว้ว่า ความรักมี 3 องค์ประกอบคือ ความผูกพัน ความเอาใจใส่ และความใกล้ชิด

ความผูกพัน คือ ความต้องการสนับสนุนทางอารมณ์ ทางกายและความติดเนื้อติดใจ

ความเอาใจใส่ คือ ความเป็นห่วง ต่อความเป็นอยู่ของอีกคนหนึ่ง ต้องการให้มีความสุข และมีความเป็นอยู่ที่ดี

ความใกล้ชิด คือ ความต้องการอยู่ใกล้ชิดกัน ไวใจกัน สื่อถึงกันได้

รูปแบบของความรัก

ความรักมีหลายรูปแบบ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ความรักของคนในครอบครัวเดียวกัน ความรักระหว่างพี่กับน้อง ความรักระหว่างเพื่อนที่มีต่อเพื่อน ความรักระหว่างคู่รัก

ความรักหรือความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างหญิง-ชาย แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. **ความเสน่หา** เป็นความรักแบบพิศลวาท รักอย่างเพื่อฝันหลงใหลต่อความต้องการ เป็นความรู้สึกชื่นชอบ สมใจ และดึงดูดใจ จากความต้องการตาต้องใจในรูปลักษณะภายนอก บางคนก็จะรู้สึกหลงใหลรักได้ทันทีที่เห็น หรือเรียกว่ารักแรกพบ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์

ทางด้านอารมณ์ จะเกิดความสุขสดชื่น รื่นเริง เมื่ออยู่ใกล้คนรัก กระวนกระวายใจ ขาดสมาธิที่จะทำการงานหรือเรียน เมื่อยามต้องอยู่ห่างกัน และมีอารมณ์แปรปรวนต่าง ๆ ได้อีกมากคือ ความอิจฉา หึงหวงไม่แน่ใจ หวาดระแวง ผิดหวัง เจ็บปวดใจ เพื่อฝัน ว้าเหว่ เศร้า

ทางด้านกาย ร่างกายจะเปลี่ยนแปลง เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกัน มีใจเต้นแรง หายใจแรง ร้อนวูบวาบ ตื่นเต้น บั่นป่วนในท้อง ต้องการมีเพศสัมพันธ์

ความรักแบบนี้ จะเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของความสัมพันธ์ ความรักชนิดนี้มักจะมองข้ามเหตุผลต่าง ๆ ไป จึงทำให้ไม่เห็นความเป็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่ายหนึ่ง มองข้ามข้อไม่ดี และหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งต่าง ๆ ไป ไม่ว่าใครจะให้ข้อคิดเห็นอย่างไร จะมีข้อแก้ตัวให้เสมอ รักแบบนี้เกิดได้ไม่นาน เมื่อเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น ก็เห็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย จะเริ่มเกิดความหงุดหงิด ขัดแย้ง และเลิกร้างไปในที่สุด แต่มีบางคู่ที่สามารถจะปรับตัวเข้าหากัน และยอมรับซึ่งกันและกันได้ จะเพิ่มสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น และนำไปสู่ความรักที่แท้จริงได้ แต่คนส่วนมากจะคิดว่าความลุ่มหลงที่ลดลงเป็นการสิ้นสุดความรักมากกว่าที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่ความรักชนิดอื่น

บางคนจึงเปลี่ยนคู่รักบ่อย หรือตกหลุมรักได้บ่อย ๆ ก็เนื่องจากต้องการที่จะมีความสุขสดชื่น ตื่นเต้น เรา่ใจ ให้คงอยู่เรื่อยไป

ความหึงหวงเป็นสิ่งที่เกิดได้มากในความรักชนิดนี้ จะมีความหึงหวงเมื่ออยู่ห่างไกลกัน เกิดจากความกลัวที่จะสูญเสียความสัมพันธ์ที่มีอยู่ไป กลัวว่าคู่ของเราจะไปสนใจคนอื่น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความโกรธแค้น และไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

2. **ความรักฉันทะเพื่อน** ความรักชนิดนี้เกิดขึ้นช้ากว่าความรักแบบความเสน่หา และมีความรุนแรงน้อยกว่า เป็นความรักชนิดที่มีรากฐานจากความเป็นเพื่อนใกล้ชิด และผูกพันลึกซึ้งกันและกัน มีความอดทนต่อความขัดแย้งและความยุ่งยากต่าง ๆ ก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย และความมั่นคงในความสัมพันธ์ ความรู้สึกทางเพศของคู่รักแบบนี้จะคำนึงถึงความพอใจของคุณ มีความรับผิดชอบ และพยายามสื่อความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความรักแบบนี้ไม่ตื่นเต้นโลดโผนเร่าใจ และมีความสุขสดชื่นเท่าแบบแรก แต่จะมีความพอใจ มีความหมายลึกซึ้ง และคงทนกว่า

วัยรุ่นส่วนมากจะมีความรักแบบแรก ประกอบกับธรรมชาติของวัยรุ่นเอง ซึ่งจะมีความรู้สึกและอารมณ์รุนแรงในทุกเรื่องรวมทั้งความรัก คิดว่าความรักนี้เกิดขึ้นได้ครั้งเดียวเป็นความรักที่จริงจังและจะยั่งยืน มีความสุข ความเข้าใจเช่นนี้ตลอดไป ถ้าวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติของความสัมพันธ์ มิตรภาพ และความรักแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักแยกแยะระหว่างสัมพันธ์ภาพ ความรัก ความลุ่มหลงและความต้องการทางเพศได้อย่างถูกต้อง สามารถที่จะปรับปรุงสัมพันธ์ภาพ หรือความรักของตนเองและคู่ ให้มีความมั่นคงและยั่งยืนได้ตามปรารถนา หรือถ้าความสัมพันธ์นั้นต้องสิ้นสุดลงก็จะมีเข้าใจ ปรับตัวเองได้ ไม่เสียใจ หรือเกิดความผิดหวังจนทำให้เสียการเรียน ทำร้ายตัวเอง หรือผู้อื่น

ขั้นตอนของการพัฒนาความสัมพันธ์

สัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งที่อ่อนไหวสามารถเลื่อนไหล เปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลาไม่ตายตัว อาจคาดการณ์ไม่ได้ว่าจะเปลี่ยนไปถึงขั้นสนิทสนม และกลายเป็นมีความสัมพันธ์ทางเพศได้หรือไม่ ขั้นตอนของสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นอาจแบ่งได้ตามลำดับเป็น

1. การวางตัว (Inclusion) เมื่อคนสองคนพบกันสบตากัน หรือยิ้มให้กัน และทักทายก็เป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพให้พัฒนาขึ้น ถ้าปล่อยให้โอกาสนี้ผ่านไปโดยไม่สานต่อความสัมพันธ์ก็จะหยุดอยู่ที่เดิม

2. การสนองตอบ (Response) เมื่อได้เริ่มต้นยิ้มและทักทายกันด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตร และผู้ได้รับการสนองตอบไปในทางบวกจะเสริมกำลังใจให้มีการสานความสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น หากได้พูดคุยมีความคิดเห็นคล้ายกัน เข้าใจกัน เห็นใจกัน จะเกิดความอาทร เชื่อใจกัน เกิดความสนิทสนมกันมากขึ้น จะช่วยให้มีความรู้สึกที่ดีขณะที่ความสัมพันธ์ดำเนินไป

3. ความเอื้ออาทร (Care) เป็นการห่วงใยถึงความเป็นอยู่ของอีกฝ่ายหนึ่ง เอาใจใส่ต่อความรู้สึก และความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง ก่อให้เกิดความสุขและความพอใจ

4. ความไว้วางใจ (Trust) เมื่อมีความไว้วางใจร่วมด้วยก็จะเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะส่งเสริมการขยายความสัมพันธ์ และความมั่นใจในอีกฝ่ายหนึ่งให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

5. ความรักใคร่เสน่หา (Affection) เมื่อมีความเอื้ออาทร ความเชื่อใจ ก็จะทำให้เกิดความอบอุ่นผูกพัน เมื่อมีความสัมพันธ์ทางจิตใจมาถึงระดับนี้แล้ว ก็ต้องการที่จะมีความใกล้ชิดทางด้านร่างกาย เช่น นั่งใกล้ๆ กัน เดินจู๋มือกัน หรือ จับมือกัน สบตากัน มองกันอย่างดูดีมี ยิ้มให้กัน กอดกัน และอาจจะบอกกล่าวยืนยันเป็นวาจาว่า ชอบกันรักกัน

6. สัมพันธ์ทางเพศ (Genitality) ระยะนี้เป็นระยะสุดท้ายของความสัมพันธ์ในระยะที่ผ่านมา ทั้งสองฝ่ายจะมีความสนิทสนม และมีการแสดงความรู้สึกทางเพศต่อกัน

ลำดับขั้นตอนเหล่านี้สามารถจำแนกลักษณะหลากหลายของสัมพันธภาพซึ่งรวมทั้งมิตรภาพที่ดี สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกหรือพี่กับน้อง หรือความสัมพันธ์ระหว่างครูประจำชั้นกับนักเรียน มิตรภาพระหว่างเพศที่ไม่ใช่คู่รัก ทั้งในเพศเดียวกันและต่างเพศ

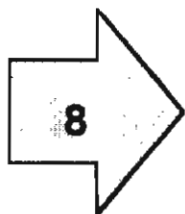
ความรัก และเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์สร้างความรักให้มากขึ้นหรือเปล่า ยังไม่มีคำตอบที่แน่ชัด แต่จากการสำรวจความคิดเห็นของชายและหญิงจะได้ผลต่างกัน คือ วัยรุ่นชายส่วนมากจะบอกว่าการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่เคยรักมาก่อน ไม่ทำให้มีความรักเพิ่มขึ้น ชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่ไม่ได้รักกันมาก่อนก็ได้ ส่วนหญิงจะมีเพศสัมพันธ์เพื่อต้องการรักษาความรักและความสัมพันธ์ต่อกันไว้

ถ้าหากความสัมพันธ์ของบุคคลไม่ผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ใน 6 ระยะแรกของการพัฒนาความสัมพันธ์มาก่อน ก็จะไม่เกิดการพัฒนาที่แน่นแฟ้น ความรู้สึกต่าง ๆ ก็จะไม่ส่งเสริมให้เกิดการสานต่อความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะเกิดลังเล ก้าว และลดความใกล้ชิดลงไป บางรายก็ข้ามขั้นตอนไปมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรัก คนจำนวนมากไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนในการตัดสินใจในด้านกามารมณ์หรือเรื่องเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นบางคนก็เอาอย่างคนวัยเดียวกันเป็นเกณฑ์ บางคนก็ไม่เห็นด้วยกับค่านิยมที่ถูกปลูกฝังมา หรือกฎเกณฑ์ของครอบครัว ผู้ที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ จำเป็นจะต้องรู้จักตัวเอง รู้จักประเมินตนเองว่าจะต้องเตรียมตัวในเรื่องใดบ้าง แนวทางการประเมินตนเองเพื่อช่วยในการตัดสินใจ

1. การกระทำนี้จะมีผลอย่างไรในอนาคต
2. จะมีผลกระทบต่อการเรียนหรือไม่
3. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่
4. จะมีผลกระทบต่อการครอบครัวหรือไม่
5. ป้องกันโรค และการตั้งครรภ์ หรือไม่
6. พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่อผลกระทบต่าง ๆ ที่จะมีตามมาหรือไม่ เช่น การผิดพลาดจากการคุมกำเนิด หรือการป้องกันโรค การต้องแยกจากกัน เมื่อความรักจืดจางลง ผลกระทบจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน ความเชื่อ ค่านิยมและศาสนา

ถ้าตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้ การรักษาสัมพันธภาพไว้ในระดับเพื่อนที่ดี มีความเชื่ออาทรต่อกัน โดยบอกว่ายังไม่พร้อม แต่ยังสามารถจะคบกันจนเพื่อน และการสัมผัสต้องตัวกันจะต้องมีขอบเขต



วิถีชีวิตที่แตกต่าง

โลกนี้จะง่ายขึ้นมาก ถ้าคนที่เกิดมามีอวัยวะเพศเป็น ชาย หรือหญิง แล้วเจริญเติบโตขึ้นมาตามธรรมชาติ มีพฤติกรรมเป็นผู้ชายจริงหญิงแท้ แต่ในชีวิตจริงนั้น อาจไม่เป็นไปเช่นนั้นเสมอไป อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น

1. เอกลักษณ์เพศทางกายวิภาควิทยา (Gender identity) การมีอวัยวะเพศเป็นชายหรือหญิง
2. พฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อสังคม (Gender role) โดยการแต่งตัว แสดงท่าทางการพูดจา ตลอดจนเจตคติจำเพาะของแต่ละเพศ (Masculine / Feminine) ขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การเร้าอารมณ์ทางเพศ (Sexual arousal) อันอาจจะเกิดจาก (คู่นอน) ผู้หญิงหรือผู้ชาย

การเบี่ยงเบนทางเพศนั้นอาจพบได้หลายอย่างดังต่อไปนี้

1. รักร่วมเพศ (Homosexuality, Gay/Lesbian)

1. มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นผู้ชาย มีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อสังคมเป็นผู้ชาย แต่มีการเร้าอารมณ์ทางเพศเกิดจากผู้ชายด้วยกันเท่านั้น (ตัวอย่างเช่น เป็นนายทหารผู้ใหญ่ มีชื่อเสียง มีความสามารถด้านการทหารเป็นที่ประจักษ์ แต่ชอบมีเพศสัมพันธ์และมีความสุขกับคู่นอนที่เป็นเพศชายด้วยกัน)

2. มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นหญิง อาจมีพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่เป็นผู้หญิง หรืออาจค่อนข้างกระเดียดเป็นผู้ชาย มีความรู้สึกเร้าอารมณ์ทางเพศหรือมีคู่นอนที่เป็นผู้หญิงด้วยกัน

2. รักสองเพศ (Bisexuality)

มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นหญิง และพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศของเพศหนึ่ง แต่สามารถมีการเร้าอารมณ์ทางเพศ หรือมีคู่นอนได้กับทั้งสองเพศ

3. เกิดผิดเพศ (Transsexualism)

การเกิดมามีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นเพศใดเพศหนึ่ง แต่มีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกเป็นแบบเพศตรงกันข้าม มีการเร้าอารมณ์ทางเพศหรือต้องการมีคู่นอนที่เป็นเพศเดียวกัน เช่น มี

อวัยวะเพศเป็นชาย แต่มีความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมการแสดงออกเป็นผู้หญิงเต็มตัว มีการเร้าอารมณ์ทางเพศกับผู้ชาย ต้องการคู่นอนเป็นผู้ชาย เมื่อมีจินตนาการทางเพศจะมีความสุขเมื่อมีจินตนาการว่าถูกสอดด้วยองคชาต

ในกรณีที่ เป็นเพศหญิง แต่มีความรู้สึกเป็นผู้ชาย ในขณะที่เป็นเด็กจะรู้สึกเป็นเด็กชาย เมื่อเข้าวัยสาวแล้วจะมีความสุขถึงขีดสุดของความเป็นผู้หญิงมาก คือ เกลียดประจำเดือน เกลียดเต้านม ไม่ชอบให้ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ด้วย หรือมาสัมผัสเต้านม

4. ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง (Transvestite)

มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นชาย แต่มีความสุข มีความตื่นเต้นในการแสดงออกโดยการแต่งตัวพูดจาทำท่าทางเลียนแบบผู้หญิง ส่วนการเร้าอารมณ์ทางเพศ หรือคู่นอนนั้นเป็นผู้หญิงเท่านั้น



ประเภทของชายและหญิงจำแนกตามพฤติกรรมทางเพศ

ประเภท	กายวิภาค/สรีรวิทยา	พฤติกรรมการแสดงออก	การเร้าอารมณ์ทางเพศเกิดจาก
1. ชายจริงหญิงแท้ (ปกติ)	ชาย หญิง	ชาย หญิง	หญิง ชาย
2. รักร่วมเพศ (Homosexual/Gay/Lesbian)	ชาย หญิง	ชาย ชาย/หญิง	ชาย หญิง
3. รักสองเพศ (Bisexual)	ชาย หญิง	ชาย หญิง	ชาย/หญิง ชาย/หญิง
4. เกิดผิดเพศ (Transsexual)	ชาย หญิง	หญิง ชาย	ชาย หญิง
5. ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง (Transvestite)	ชาย	หญิง	หญิง

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางเพศ

1. ปัจจัยทางชีววิทยา (Biology) อาจขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน



1.1 ขึ้นอยู่กับโครโมโซมเพศ ซึ่งอยู่ในคนปกติทั่วไปโครโมโซม $44 + xx$ จะก่อกำเนิด เกิดรังไข่ในเพศหญิง และ $44 + xy$ จะเกิดเป็นอวัยวะในเพศชาย

1.2 ขึ้นอยู่กับฮอร์โมน ตัวอ่อนอายุประมาณ 6 สัปดาห์หลังปฏิสนธิจะเป็นช่วงที่มีการก่อตัวของอวัยวะเพศ ระยะนี้ SRY gene จาก Y โครโมโซม จะทำให้เกิดอวัยวะและองคชาติในผู้ชายและ DSS Gene ใน X โครโมโซม ทำให้เกิดรังไข่ ทำให้เกิดตัวมดลูกและช่องคลอดในเพศหญิงในช่วงนี้ถ้าตัวอ่อนผู้หญิงในครรภ์มีความผิดปกติของต่อมหมวกไตและมีการผลิตฮอร์โมนเพศชายมากเกินไป (Congenital adrenal hyperplasia) หรือมารดาได้รับการรักษาด้วยฮอร์โมนเพศชาย ตัวอ่อนเพศหญิงอาจมีการพัฒนาอวัยวะเพศผิดปกติได้ โดยอาจมีอวัยวะเพศภายนอกเป็นทั้งช่องคลอด และมีช่องคลอดและเมดลละมุด (แอด) มีขนาดใหญ่เหมือนองคชาติในผู้ชาย เมื่อโตขึ้นเด็กเหล่านี้มักมีพฤติกรรมทางเพศกระตือรือร้นมากทางผู้ชายมาก มีจินตนาการทางการรั้าอารมณ์เพศเป็นแบบรั้ารวมเพศสูง

ในตัวอ่อนเพศชาย ($44 + XY$) บางรายที่มีความผิดปกติไม่มีการตอบสนองต่อฮอร์โมนเพศชาย ในช่วงนี้ อวัยวะเพศภายนอก อาจมีการพัฒนาไปเป็นเหมือนของเพศหญิง คือ มีช่องคลอดและมีขนาดองคชาติเล็กมากเหมือนเมดลละมุด (แอด) อวัยวะภายในไม่มีมดลูก (androgen insensitivity syndrome)

ในลูกสัตว์เช่น แกะ ถ้าแม่แกะได้รับฮอร์โมนเพศชายในขณะตั้งครรภ์ ลูกแกะตัวเมียที่คลอดออกมา อาจแสดงพฤติกรรมเหมือนลูกแกะตัวผู้ เช่นยกขาหลังข้างหนึ่งเวลาถ่ายปัสสาวะ

1.3 ลักษณะของสมองผิดปกติ จากการวิจัยพบว่าส่วนของสมองโดยเฉพาะที่ Hypothalamus (ส่วนล่างของสมอง) มีความแตกต่างกันระหว่างของผู้หญิง และของผู้ชาย อาจเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศในระหว่างการพัฒนาของตัวอ่อนในครรภ์ มีรายงานว่าในคนรักร่วมเพศมักพบมีลักษณะของสมองไม่เหมือนคนปกติ

1.4 ความผิดปกติของโครโมโซม Y มีรายงานมากขึ้นว่าคนรักร่วมเพศผู้ชายมักพบมีความผิดปกติของโครโมโซม Y ในตำแหน่งจำเพาะตำแหน่งหนึ่ง จึงทำให้เกิดความเห็น และความเชื่อมากขึ้นว่าชายรักร่วมเพศบางคนพฤติกรรมทางเพศของเขาอาจถูกกำกับมาโดยโครโมโซมตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาแล้ว

1.5 ในฝาแฝดชายที่มีคนหนึ่งเป็นรักร่วมเพศ ถ้าเป็นฝาแฝดชนิดไข่ใบเดียวกัน โอกาสที่คู่ฝาแฝดเป็นรักร่วมเพศด้วย 52% แต่ถ้าเป็นฝาแฝดไข่สองใบ โอกาสที่คู่ฝาแฝดจะเป็นรักร่วมเพศมีเพียง 22%

ในกรณีที่มีชายสองคนได้รับการเลี้ยงดูมาด้วยกัน โดยคนหนึ่งเป็นบุตรบุญธรรม ถ้าคนหนึ่งเป็นรักร่วมเพศ อีกคนหนึ่งจะเป็นด้วยในอัตราเพียง 11%

2. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา

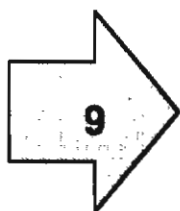
ความสัมพันธ์กับพ่อแม่

- แม่ที่ปกป้องและครอบงำลูกชายมาก ๆ พร้อมกับพ่อซึ่งอ่อนแอถูกครอบงำด้วยแม่เช่นกัน หรือขาดพ่อที่เป็นผู้นำ ทำให้ลูกชายกลัวความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

- ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างพ่อกับลูกชาย อาจทำให้ลูกชายต้องการและมีพ่อที่ทางเหินหรือขาดพ่อด้วย จะขาดการเรียนรู้ความรักความอบอุ่นจากเพศตรงข้าม (พ่อ) มักแสวงหาความรักและความอบอุ่นจากหญิงด้วยกัน

ประสบการณ์ชีวิต

- ประสบการณ์ที่ดีระหว่างเพศเดียวกัน และ/หรือประสบการณ์ที่ไม่ดีกับเพศตรงกันข้าม
- ถูกต้อจากเพศเดียวกัน จนเกิดการทดลองมีเพศสัมพันธ์แล้วติดใจ
- ประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น ผู้หญิงที่เคยถูกข่มขืนจะเกลียดผู้ชาย
- ครอบครัวมีแต่ผู้หญิง เด็กผู้ชายจึงกระทำตัวตามอย่างผู้หญิง หรือพ่อแม่จับเด็กผู้ชายแต่งตัวและให้ประพฤติตัวเหมือนเด็กผู้หญิงด้วยความเอ็นดูรักใคร่ หรือเด็กผู้หญิงที่ถูกเลี้ยงดูมาอย่างเด็กผู้ชาย
- โรงเรียนที่มีแต่เด็กผู้หญิง หรือผู้ชายล้วน เวลาแสดงละคร จำเป็นต้องเลือกเด็กแต่งตัวแสดงเป็นเพศตรงกันข้าม และได้รับความชื่นชมจากการแสดง



ความเบี่ยงเบนทางเพศ (SEXUAL DEVIATION)

ความรู้สึกทางเพศ ทศนคติ ค่านิยม ความเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นพฤติกรรมทางเพศที่ผิดแผกแตกต่าง หรือเบี่ยงเบนไปจากคนปกติ ความเบี่ยงเบนทางเพศมีมากมายหลากหลายรูปแบบ ผู้ที่มีความเบี่ยงเบนทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ เหล่านี้ แม้ว่าจะพยายามให้การรักษาทางการแพทย์ ก็พบว่าการรักษาไม่ค่อยได้ผลดีนัก มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ได้ผล

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเหล่านี้ เชื่อว่ามีผู้ปฏิบัติน้อย แต่เนื่องจากผู้กระทำมักจะทำซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง ทำให้มีผู้ตกเป็นเหยื่อการกระทำเหล่านี้มาก การหาความชุกของพฤติกรรมเหล่านี้ทำได้ยาก เพราะผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเหล่านี้ มักไม่ยอมเข้ารับการรักษา นอกจากจะถูกจับได้ แต่ผู้ที่ถูกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมเหล่านี้ มักจะอับอาย ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูล

พฤติกรรมที่รุนแรง เช่น การทารุณทางเพศ (Sadism) หรือการมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก มักจะถูกจับกุมหรือมีรายงานมากกว่า พฤติกรรมเบี่ยงเบนที่ไม่รุนแรง เช่น การชอบอวดอวัยวะเพศ (exhibitionism) การแอบมอง (Voyeurism) ทำให้ข้อมูลที่ได้ ไม่ค่อยถูกต้องนัก

กามวิปริต (PARAPHILIAS)

ความเบี่ยงเบนเหล่านี้บางอย่างเป็นสิ่งที่ยังคงถือว่า วิปริต และจากการจำแนกโรคของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน ครั้งที่ 3 (DSM III) ฉบับทบทวน ค.ศ. 1987 ได้นิยาม หรือให้ความหมายของกามวิปริตไว้ว่า เป็นความสุขทางเพศที่เกิดจากจินตนาการ หรือปฏิบัติการทางเพศที่แปลกแหวกแนวไม่เหมือนคนทั่วไป จินตนาการหรือปฏิบัติการทางเพศดังกล่าวเกิดขึ้นซ้ำซาก โดยบุคคลนั้นไม่สามารถยับยั้งใจได้ และจะเกี่ยวข้องกับลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้

1. สิ่งเร้าทางเพศเป็นวัตถุไม่ใช่ร่างกาย หรือบุคคล
2. เป็นกิจกรรมทางเพศกับบุคคลโดยบุคคลนั้นมีความทุกข์ทรมาน หรือมีความอับอายตลอดไปด้วย
3. เป็นพฤติกรรมทางเพศกับเด็กหรือบุคคลที่ไม่ยินยอมพร้อมใจ