

เพศวิถีศึกษา

(Sexuality Education)



ณัฐศรัณย์ พันธุ์ศิริ
ฉันทนา บรรณารม

85.-



เพศวิถีศึกษา (Sexuality Education)

กลุ่มสมรรถนะทางสังคมและการดำรงชีวิต

ISBN 978-616-495-360-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2569

จำนวนที่พิมพ์ 5,000 เล่ม

เรียบเรียงโดย

ณัฐศรัณย์ พันธุ์ศิริ

ฉันทนา ประณารม



จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย โดย...



บริษัท วังอักษร จำกัด

69/3 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

โทร. 0-2472-3293-4 Mobile 08-8585-1521

e-mail : wangaksorn9@gmail.com

Facebook : สำนักพิมพ์ วังอักษร

www.wangaksorn.com

Line ID : wangaksorn



บริษัท วังอักษร จำกัด ขอสงวนลิขสิทธิ์

ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

และตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์เพิ่มเติม พ.ศ. 2565

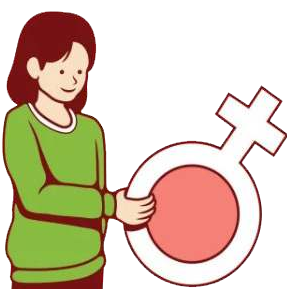
ห้ามมิให้ทำการคัดลอก ดัดแปลง แก้ไขเนื้อหา

หรือเผยแพร่ต่อสาธารณชน ไม่ว่ารูปแบบใด

ชื่อและเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ ที่อ้างอิงในหนังสือเล่มนี้

เป็นสิทธิ์โดยชอบด้วยกฎหมายของเจ้าของแต่ละราย

บริษัทฯ มิได้อ้างความเป็นเจ้าของแต่อย่างใด



ตารางกำหนดการจัดการเรียนรู้
วิชา เพศวิถีศึกษา (Sexuality Education)

ครั้งที่	รายการ		จำนวน ชั่วโมง
	ความรู้	ทักษะ	
1 - 3	บทเรียนที่ 1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	ใบกิจกรรมที่ 1.1 การแก้ปัญหาและการปฏิบัติ ตนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ใบกิจกรรมที่ 1.2 การดูแลปัญหาอวัยวะเพศ ของตนเอง	3
4 - 6	บทเรียนที่ 2 สัมพันธ์ภาพและการแสดงออกทางเพศ	ใบกิจกรรมที่ 2.1 การสร้างสัมพันธ์ภาพทางเพศ ใบกิจกรรมที่ 2.2 การสะท้อนการแสดงออก ทางเพศที่เหมาะสม	3
7 - 9	บทเรียนที่ 3 ทักษะชีวิต	ใบกิจกรรมที่ 3.1 การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ อย่างเหมาะสม ใบกิจกรรมที่ 3.2 การเจรจาต่อรอง	3
10 - 12	บทเรียนที่ 4 การตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง	ใบกิจกรรมที่ 4.1 การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ใบกิจกรรมที่ 4.2 การเคารพสิทธิของตนเอง และผู้อื่น	3
13 - 15	บทเรียนที่ 5 สิทธิการแสดงออกตามวิถีทางเพศ ภายใต้กรอบของกฎหมาย	ใบกิจกรรมที่ 5.1 การแสดงออกตามวิถีทางเพศ ใบกิจกรรมที่ 5.2 ความเข้าใจวิถีทางเพศของตน และผู้อื่น	3
16 - 17	บทเรียนที่ 6 ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ใบกิจกรรมที่ 6.1 การป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ใบกิจกรรมที่ 6.2 ความรู้สึกที่มีต่อผู้ป่วยโรคเอดส์	2
18	ประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา		1
รวม			18



คำนำ

บริษัท วังอักษร จำกัด ได้จัดทำหนังสือเรียนวิชา **เพศวิถีศึกษา (Sexuality Education)** เพื่อใช้บูรณาการและประกอบการเรียนการสอน ตามหลักสูตรอาชีวศึกษา (สอศ.) หลักสูตรส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) และหลักสูตรอุดมศึกษา ผู้สนใจในการพัฒนาการเรียนรู้และทักษะ

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ ใบกิจกรรม แบบฝึกหัด แบบทดสอบคู่ขนาน มีจุดประสงค์ในการยกระดับผู้เรียนให้เรียนทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างทักษะ ประสพการณ์ และการประยุกต์ใช้ได้จริง โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพ และกิจนิสัยในการทำงาน เพื่อสร้างสมรรถนะตามความต้องการของสถานประกอบการ เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 6 บทเรียน คือ บทเรียนที่ 1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น บทเรียนที่ 2 สัมพันธภาพและการแสดงออกทางเพศ บทเรียนที่ 3 ทักษะชีวิต บทเรียนที่ 4 การตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง บทเรียนที่ 5 สิทธิการแสดงออกตามวิถีทางเพศภายใต้กรอบของกฎหมาย และบทเรียนที่ 6 ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาที่ทันสมัยตามแผนการพัฒนาศึกษาด้านสมรรถนะทางสังคมและการดำรงชีวิต สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและแผนการศึกษาแห่งชาติ เพื่อให้ผู้เรียนมีผลลัพธ์การเรียนรู้และสมรรถนะตามหลักสูตร

ณัฐศรัณย์ พันธุ์ศิริ

ฉันทนา บรรณารม

สารบัญ



บทเรียนที่ 1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

1

1.1 พัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น.....	2
1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศหญิง.....	3
1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชาย.....	4
1.4 การเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่น.....	6
1.5 ปัญหาของวัยรุ่นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง.....	7
1.6 การปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง.....	9
1.7 สรีระร่างกายทางเพศ.....	11
1.8 การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ.....	14
1.9 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ.....	20
ใบกิจกรรมที่ 1.1 การแก้ปัญหาและการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น.....	25
ใบกิจกรรมที่ 1.2 การดูแลปัญหาอวัยวะเพศของตนเอง.....	26
แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 1.....	28



บทเรียนที่ 2 สัมพันธภาพและการแสดงออกทางเพศ

31

2.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างเพศ.....	32
2.2 รูปแบบของสัมพันธภาพ.....	33
2.3 ความแตกต่างระหว่างเพศ.....	34
2.4 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพศ.....	37
2.5 การวางตัวต่อเพศตรงข้าม.....	38
2.6 การแสดงออกทางเพศ.....	41
2.7 การแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมในสังคมและวัฒนธรรมไทย.....	46
2.8 ความรับผิดชอบทางเพศ.....	47
2.9 การจัดการอารมณ์ทางเพศของตัวเอง.....	49
2.10 การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร.....	52
ใบกิจกรรมที่ 2.1 การสร้างสัมพันธภาพทางเพศ.....	55
ใบกิจกรรมที่ 2.2 การสะท้อนการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม.....	58
แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 2.....	60



บทเรียนที่ 3 ทักษะชีวิต

63

3.1 ความหมาย ความสำคัญ และประเภทของการตัดสินใจ.....	64
3.2 กลยุทธ์การตัดสินใจ.....	65
3.3 การตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์.....	67
3.4 การตัดสินใจแก้ปัญหา.....	69
3.5 ทักษะในการปฏิเสธ.....	70
3.6 ความหมายและความสำคัญของการเจรจาต่อรอง.....	73
3.7 กลยุทธ์ในการเจรจาต่อรอง.....	74
3.8 คุณสมบัติของนักเจรจาต่อรอง.....	76
3.9 ทักษะการต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์.....	77
3.10 หลักการต่อรองและการสื่อสารความต้องการ.....	78
ใบกิจกรรมที่ 3.1 การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์อย่างเหมาะสม.....	81
ใบกิจกรรมที่ 3.2 การเจรจาต่อรอง.....	83
แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 3.....	85



บทเรียนที่ 4 การตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง

88

4.1 ความหมายและความสำคัญของการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง.....	89
4.2 แนวคิดและทฤษฎีในการตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง.....	90
4.3 ลักษณะของบุคคลผู้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง.....	92
4.4 การพัฒนาคุณค่าของตนเอง.....	94
4.5 การเคารพสิทธิของผู้อื่น.....	98
ใบกิจกรรมที่ 4.1 การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น.....	101
ใบกิจกรรมที่ 4.2 การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น.....	102
แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 4.....	104



บทเรียนที่ 5 สิทธิการแสดงออกตามวิถีทางเพศภายใต้กรอบของกฎหมาย 107

5.1 ความหมายและความสำคัญเกี่ยวกับสิทธิทางเพศ.....	108
5.2 สิทธิทางเพศภายใต้ (ร่าง) พระราชบัญญัติคุ้มครองอนามัยการเจริญพันธุ์.....	109
5.3 กฎหมายเกี่ยวกับการแสดงออกทางเพศ.....	111

5.4 สิทธิการแสดงออกตามวิถีทางเพศในสังคมและวัฒนธรรมไทย.....	116
5.5 การแสดงออกของผู้มีความหลากหลายของวิถีเพศทางเลือก.....	117
ใบกิจกรรมที่ 5.1 การแสดงออกตามวิถีทางเพศ.....	122
ใบกิจกรรมที่ 5.2 ความเข้าใจวิถีทางเพศของตนและผู้อื่น.....	124
แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 5.....	126

บทเรียนที่ 6 ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ **129**

6.1 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์.....	130
6.2 โรคเอดส์.....	131
6.3 ซิฟิลิส.....	134
6.4 หนองในแท้.....	136
6.5 หนองในเทียม.....	138
6.6 เริม.....	140
6.7 เอชพีวี.....	142
6.8 แหล่งบริการให้ความช่วยเหลือ เมื่อถูกคุกคามทางเพศ.....	145
ใบกิจกรรมที่ 6.1 การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์.....	151
ใบกิจกรรมที่ 6.2 ความรู้สึกละอายที่มีต่อผู้ป่วยโรคเอดส์.....	152
แบบฝึกหัดบทเรียนที่ 6.....	153

คำศัพท์ประจำบทเรียน **155**

บรรณานุกรม **161**



พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น



หัวเรื่องหลัก

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1.1 พัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น | 1.6 การปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง |
| 1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศหญิง | 1.7 สรีระร่างกายทางเพศ |
| 1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชาย | 1.8 การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ |
| 1.4 การเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่น | 1.9 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ |
| 1.5 ปัญหาของวัยรุ่นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง | |



ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับบทเรียน

อธิบายพัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

สแกนเพื่อดู
e-book 4 ลิ
บนมมือถือ



แนวคิดหลัก

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีอายุตั้งแต่ 12 - 22 ปี แบ่งออกเป็น 3 ช่วงดังนี้ 1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 12 - 15 ปี 2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15 - 18 ปี 3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18 - 22 ปี

วัยรุ่นหญิง ขนาดของเต้านมเพิ่มขึ้น มีระดูหรือประจำเดือน มีตกขาว สะโปกผาย มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ

วัยรุ่นชาย ลูกอัณฑะมีขนาดใหญ่ขึ้น องคชาติมีขนาดยาวและใหญ่ขึ้น นมแตกพาน มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีเสียงห้าว แตกพร่า ร่างกายเริ่มมีการผลิตน้ำอสุจิ



สมรรถนะการเรียนรู้

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
2. ปฏิบัติตนตามความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายพัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น และสรุปการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศหญิงและเพศชายได้อย่างเหมาะสม
2. บอกการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่นและระบุปัญหาของวัยรุ่นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงได้ถูกต้อง
3. ปฏิบัติตนให้สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม



เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กในหลายด้าน และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งก่อให้เกิดความสับสน ความว้าวุ่น และนำไปสู่การสร้างปัญหาต่าง ๆ ขึ้นได้ การเรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจึงมีความสำคัญเพื่อการเตรียมพร้อมและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม



1.1 พัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่มีอายุตั้งแต่ 12 - 22 ปี เป็นพัฒนาการของมนุษย์จากวัยเด็กสู่วัยรุ่นและจะเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่ ช่วงเวลาเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กหญิงและเด็กชายจะแตกต่างกัน แต่โดยเฉลี่ยจะอยู่ที่ 12 - 22 ปี โดยวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ช่วงดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) คือ วัยที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 12 - 15 ปี ในวัยนี้จะเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตสมบูรณ์ จึงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในเพศหญิงมีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) จึงเริ่มมีประจำเดือน เต้านมใหญ่ขึ้น เริ่มมีขนขึ้นที่รักแร้และอวัยวะเพศ ส่วนในเพศชายน้ำเสียงจะเริ่มห้าว แตกพร่า ลูกกระเดือกจะเริ่มโผล่ออกมา มีการหลั่งอสุจิในเวลากลางคืนหรือเรียกว่า **ฝันเปียก** เริ่มมีขนขึ้นที่รักแร้และตามอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงที่อวัยวะเพศ และเริ่มมีกลิ่นตัว ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ในวัยนี้จะมีอารมณ์รุนแรงขึ้น โหมเหวและหงุดหงิดง่าย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ซึ่งโดยปกติเพศหญิงจะมีระดับความรุนแรงของอารมณ์น้อยกว่าเพศชาย แต่เพศหญิงมีอารมณ์ค่อนข้างเผื้อเผื้อและหลงตัวเอง

เอสโตรเจน คือ ฮอร์โมนเพศในเพศหญิงและเพศชาย โดยเพศหญิงจะมีมากกว่าเพศชาย ซึ่งผลิตจากรังไข่ เมื่อร่างกายของเพศหญิงมีการเจริญเติบโต ทำหน้าที่ในการพัฒนาระบบอวัยวะสืบพันธุ์ต่าง ๆ เต้านมขยายใหญ่ขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวลและมีประจำเดือน

โปรเจสเตอโรน คือ ฮอร์โมนเพศหญิงที่สร้างขึ้นมาจากรังไข่และรก เพื่อการตั้งครรภ์และควบคุมความเป็นปกติของรอบเดือน

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) คือ วัยที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15 - 18 ปี วัยนี้เป็นวัยที่เริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาว ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ในเพศหญิงจะเริ่มมีสัดส่วนโค้งเว้า หน้าอกมีขนาดใหญ่ขึ้น เอวเล็กคอดลง สะโพกผายกลม ผิวพรรณเริ่มเปล่งปลั่งสดใส ส่วนเพศชายร่างกายจะเจริญเติบโตมากในวัยนี้ ความสูงจะเพิ่มขึ้นมาก ไหล่กว้างขึ้น เริ่มมีหนวดขึ้น ใบหน้าตบตัน จะเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามและมีความอยากรอง จึงมีความเสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร อาจมีการทดลองใช้สารเสพติด เริ่มมีอารมณ์โหมเหว ใต้อารมณ์ มีการทะเลาะวิวาท ใช้ความรุนแรง และเริ่มติดเพื่อน



รูปที่ 1.1 วัยรุ่นแต่ละช่วงวัย

ที่มา : Slideserve – Adolescence PowerPoint Presentation

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) คือ วัยที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18 - 22 ปี เป็นวัยที่กำลังจะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ จึงมีวุฒิภาวะมากขึ้น (Maturity) รู้จักบทบาทของตนเองมากขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้วจึงมีพัฒนาการด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดมากขึ้น เริ่มมีอิสระในการดำรงชีวิต การตัดสินใจ มีจิตสำนึกในเรื่องต่าง ๆ เริ่มมองการณ์ไกลในเรื่องการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อารมณ์มีความพลุ่งพล่าน รุนแรง หงุดหงิด โมโหง่าย ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย ร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มที่ ปริมาณฮอร์โมนเริ่มคงที่ จะทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นเริ่มคงที่ เริ่มใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

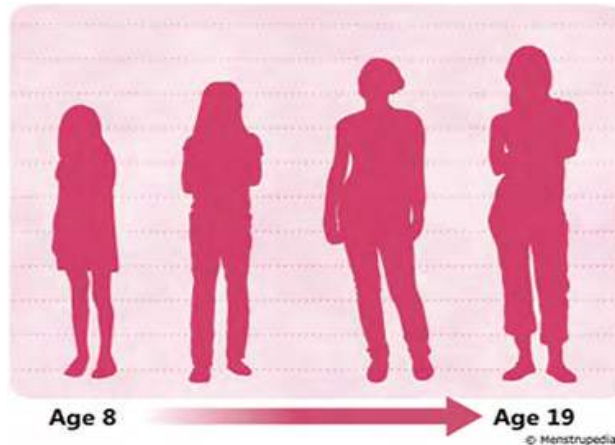


1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศหญิง

เพศหญิงจะมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่รวดเร็วกว่าเพศชาย สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ ความสูง โดยในช่วงของวัยรุ่นตอนต้น ความสูงของเพศหญิงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนสังเกตได้ เพศหญิงบางคนมีความสูงมากกว่าเพศชาย การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพอื่น ๆ ของเพศหญิงมีดังนี้

1. มีขนาดของเต้านมเพิ่มขึ้น ในวัยรุ่นร่างกายของเพศหญิงจะมีการสร้างปริมาณของฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มมากขึ้น ขนาดของเต้านมจึงขยายใหญ่ขึ้น มีอาการคัดตึงและคันที่บริเวณหัวนม ขนาดของเต้านมที่ขยายใหญ่ขึ้นทั้งสองข้างอาจมีขนาดไม่เท่ากัน อาจสังเกตเห็นว่าแตกต่างกันเล็กน้อยเป็นเรื่องปกติ

2. มีระดู หรือประจำเดือน หรือรอบเดือน หรือเมนส์ (Menstruation) เป็นพัฒนาการที่เกิดจากการถูกกระตุ้นของฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะตั้งครรภ์ มีการสร้างไข่ ไข่มีการฝังตัวในผนังมดลูก และหลุดลอกออกมาเป็นระดู ไหลออกมาทางช่องคลอด ซึ่งจะเกิดขึ้นทุก ๆ เดือน จึงเรียกกันว่า **ประจำเดือน**



รูปที่ 1.2 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง

ที่มา : <https://www.menstrupedia.com/articles/girls/physical-changes-girls>

3. มีตกขาว ตกขาวเป็นของเหลวสีขาวที่มีลักษณะข้น หนืด เหมือนแป้งเปียก หรือเป็นเมือกใส ไม่มีกลิ่น ไม่ก่อให้เกิดความระคายเคือง จะไหลออกมาจากช่องคลอดประมาณวันที่ 14 ของระดู และจะหายไปในช่วงของรอบเดือน ตกขาวมีหน้าที่ช่วยในการหล่อลื่นในช่องคลอด ฆ่าเชื้อโรคแปลกปลอมในช่องคลอด และปรับสภาพความเป็นกรดและด่างในช่องคลอดให้มีความสมดุล

4. สะโพกผาย เอวคอดเล็กลง เนื่องจากการกระตุ้นของฮอร์โมนให้ร่างกายมีความพร้อมสำหรับตั้งครรภ์ ร่างกายมีการสะสมไขมันและสร้างกล้ามเนื้อมากขึ้นบริเวณสะโพก จึงทำให้สะโพกใหญ่ขึ้น

5. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ จากการกระตุ้นของฮอร์โมนและการเจริญเติบโตเต็มที่ของอวัยวะเพศและระบบสืบพันธุ์ ทำให้มีขนขึ้นมาบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้



1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของเพศชาย

เพศชายจะมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่ช้ากว่าเพศหญิง โดยเฉพาะความสูงจะเริ่มต้นในช่วงของวัยรุ่นตอนกลาง แต่ในช่วงนี้ความสูงของเพศชายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนแซงหน้าเพศหญิงและดูเก้งก้างมาก การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพอื่น ๆ ของเพศชายก็จะมีมากกว่าเพศหญิง ดังนี้

1. ลูกอัณฑะมีขนาดใหญ่ขึ้น ลูกอัณฑะ (Testis) และถุงอัณฑะ (Scrotum) โดยทั่วไปจะมี 2 ข้าง อยู่บริเวณด้านหลังขององคชาต แต่ในบางรายอาจมีข้างเดียว หรือเรียกว่า **ทองแดง** ในวัยเด็กนั้นลูกอัณฑะและถุงอัณฑะจะยังมีขนาดเล็ก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะผลิตอสุจิ (Sperm) มาเก็บไว้ในลูกอัณฑะ ทำให้ลูกอัณฑะมีขนาดใหญ่ขึ้น

2. องคชาตมีขนาดยาวและใหญ่ขึ้น (Penis) ซึ่งเป็นอวัยวะสำหรับสืบพันธุ์ เมื่อเพศชายเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะมีการผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งส่งผลให้องคชาตมีขนาดยาวและใหญ่ขึ้น **เทสโทสเตอโรน** คือ ฮอร์โมนเพศชายซึ่งถูกสร้างจากอัณฑะในเพศชาย และสร้างจากรังไข่ในเพศหญิง มีหน้าที่ในการพัฒนาอวัยวะสืบพันธุ์ต่าง ๆ ได้แก่ อัณฑะ กล้ามเนื้อ กระดูก นอกจากนี้ยังมีส่วนในการพัฒนาสมอง และการกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง

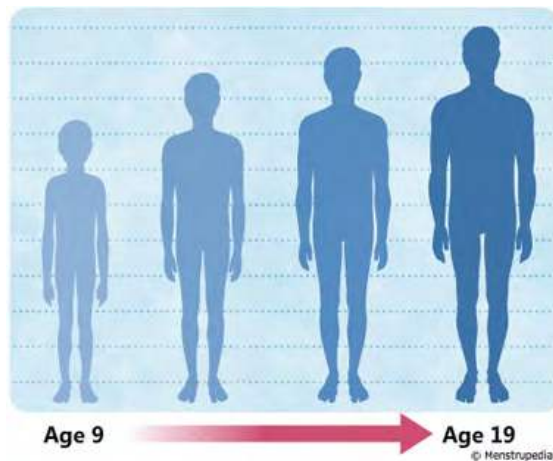
3. มีขนาดของเต้านมเพิ่มขึ้น เต้านมของเพศชายก็มีความเปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยในเพศชายจะเรียกว่า **นมแตกพาน** จะมีลักษณะเป็นไตแข็งขึ้นมาทำให้มีความเจ็บปวดมากน้อยต่างกัน และจะยุบเองภายใน 6 เดือน

4. มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะ รักแร้ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จากการกระตุ้นของฮอร์โมนและการเจริญเติบโตเต็มที่ของอวัยวะเพศ ทำให้มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ หน้าอก หน้าแข้ง หนวด เครา เป็นต้น โดยเพศชายจะมีขนขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าเพศหญิง

5. มีเสียงห้าว แตกพร่า เสียงของเพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงจากเสียงของเด็กที่แหลมเล็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะเริ่มมีเสียงห้าวและจะดีขึ้นเมื่ออายุเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

6. การหลั่งน้ำอสุจิ (Seminal Emission) จะเริ่มต้นในขณะนอนหลับ เนื่องจากร่างกายเริ่มมีการผลิตน้ำอสุจิมากขึ้น แต่ยังไม่มียกิจกรรมทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ทำให้น้ำอสุจิที่ผลิตขึ้นมาถูกเก็บกักไว้จนเต็มอยู่ในลูกอัณฑะ ร่างกายจึงขับออกมาในขณะนอนหลับโดยไม่รู้ตัว หรืออาจเกิดจากการมีอารมณ์ทางเพศซึ่งเกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนเมื่อไม่ได้รับการปลดปล่อยจึงเกิดการหลั่งออกมาหรือเรียกว่า **ฝันเปียก (Rapid Eye Movement Sleep)**

7. มีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ในเพศชายจะมีการสร้างไขมันที่แตกต่างจากเพศหญิง โดยเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะมีการผลิตไขมันน้อยลง แต่จะมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ดูผอม เปรี้ยว ขาและน่องดูเป็นสัน เก้งก้าง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายร่างกายจะเริ่มมีกล้ามเนื้อมากขึ้น จึงดูเหมือนมีความแข็งแรงมากขึ้น



รูปที่ 1.3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นชาย

<https://www.menstrupedia.com/articles/girls/physical-changes-boys>

8. มีกล้ามเนื้อ วัยรุ่นจะเริ่มมีกล้ามเนื้อแรงขึ้น โดยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนได้ผิวหนังในเพศชายจะมีกล้ามเนื้อแรงกว่าเพศหญิง เนื่องจากมีขนขึ้นบริเวณต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดการหมักหมม

1.4

การเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่น

นอกจากการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางด้านร่างกาย วัยรุ่นยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ โดยเกิดจากสาเหตุหลาย ๆ ประการ ได้แก่ การสร้างฮอร์โมนในร่างกาย สังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงของตัววัยรุ่นเองที่อาจเกิดผลกระทบต่ออารมณ์และสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

Friendship



รูปที่ 1.4 การสร้างตัวตนและความสำคัญของกลุ่มเพื่อนในช่วงวัยรุ่น
ที่มา : Vecteezy – Diverse young people standing together

1. สังคม (Social) เมื่อเริ่มเป็นวัยรุ่นก็จะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ จึงมีความต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนซึ่งอยู่ในวัยเดียวกัน จะมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี ในวัยนี้จึงเริ่มออกห่างจากพ่อแม่ ชอบอยู่กับเพื่อนมากกว่า ชอบทำกิจกรรมนอกบ้าน อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจสิ่งเดียวกัน ชอบให้ตนเองเป็นที่สนใจ ยอมรับ ยกย่อง

2. อารมณ์ (Emotion) การสร้างฮอร์โมนในร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น โดยจะทำให้หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย โกรธง่าย หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย รวมถึงการมีอารมณ์ทางเพศ โดยอารมณ์เหล่านี้มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นในตอนต้น เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความสับสน กลัว ประหม่า และยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร

3. สถิติปัญญา (Intellectual) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่ดี สามารถเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง มีการคิดและวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ แต่ขาดความรอบคอบ เนื่องจากความรู้และประสบการณ์ยังน้อย รวมถึงในบางครั้งอาจใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

4. บุคลิกภาพ (Personality) วัยรุ่นจะเริ่มมีความสนใจในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะสิ่งที่เพื่อนหรือวัยรุ่นด้วยกันสนใจ เช่น นักร้อง นักเต้น นักกีฬา ดารา เป็นต้น มีการเลียนแบบบุคลิกที่ตนเองชอบ ทั้งการแต่งหน้า แต่งตัว ทรงผม หรือการปรับบุคลิกภาพให้เหมือนต้นแบบ บุคลิกภาพในวัยนี้จึงมีความหลากหลาย ส่วนในบางคนที่ครอบครัวมีปัญหา มีปมด้อย ก็จะมีลักษณะเก็บกด ชอบก้มหน้า ไม่กล้าสบตา และไม่ค่อยพูดคุยกับใคร

5. ความเป็นตัวของตัวเอง (Independent) เมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้นจากในวัยเด็กก็ต้องการที่จะได้รับอิสระ อยากคิด อยากทำ อยากเป็นผู้ใหญ่ อยากตัดสินใจในบางเรื่องด้วยตัวเอง ไม่ชอบกฎ กติกา ชอบเอาชนะ วัยรุ่นบางกลุ่มจึงมักชอบทำอะไรผิดกฎอยู่เสมอ

6. ความรัก (Love) การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม บางคนเริ่มมีความรักหรือแอบปลื้มคนอื่น บางคนอาจมีแฟน บางคนอาจขึ้นชอบหลงใหลดารานักร้อง หรือถึงขั้นคลั่งไคล้

7. จริยธรรม (Ethics) วัยรุ่นจะเริ่มรู้จักแยกแยะในสิ่งต่าง ๆ ความผิดชอบชั่วดี ความถูกต้อง ความเป็นธรรม แต่การเลือกปฏิบัติก็แตกต่างกันไป บางคนอาจเลือกทำในสิ่งที่ดี สิ่ง que เห็นว่าถูกต้อง แต่บางคนก็เลือกที่จะฝ่าฝืน การเสริมสร้างจริยธรรมอันดีให้แก่วัยรุ่นจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีจิตใจที่ดี มีจริยธรรมอันดี



1.5 ปัญหาของวัยรุ่นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลาย ๆ ด้าน มักส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของวัยรุ่น ทำให้เกิดความสับสน ว้าวุ่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ ก็อาจส่งผลกระทบอย่างมาก ทั้งด้านชีวิต การเรียน ครอบครัว และสังคม การตระหนักและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นของวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม จะช่วยให้สามารถรับมือและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี ปัญหาของวัยรุ่นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง มีดังนี้

1. ความวิตกกังวล (Fear) เป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นในวัยรุ่นทุกคน เมื่อร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง มักอายุที่จะต้องบอกคนอื่น เพราะความไม่เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คิดว่าตนเองเกิดความผิดปกติ กลัวถูกเพื่อนล้อ ไม่กล้าปรึกษาพ่อแม่ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด นอนไม่หลับ และแสดงออกมาแบบเก็บกด ไม่พูด ไม่เข้าสังคม หลบหน้า

2. การดูแลตนเอง (Self Care) เมื่อวัยรุ่นเข้าสู่ภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญ การดูแลตนเองให้เหมาะสมตามวัยจะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ แม้ในปัจจุบันวัยรุ่นจะรู้จักใส่ใจดูแลตนเองมากขึ้น แต่ก็ยังมีบางส่วนที่ละเลยหรือดูแลตนเองอย่างไม่ถูกต้อง มักนิยมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกบ้าน ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง แต่ไม่รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ นิยมอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด หรืออาหารจานด่วน ไอศกรีม ของหวานต่าง ๆ บางคนเริ่มรักสวยรักงาม กลัวอ้วน ก็จะเริ่มอดอาหาร หรือทานยาลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์ในการช่วยเสริมสร้างส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

นอกจากนี้ยังรวมถึงการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้แก่ เมื่อมีประจำเดือนต้องรับประทานอาหารอย่างไร อาการปวดท้อง อ่อนเพลียเมื่อมีประจำเดือน การใช้ผ้าอนามัยที่ถูกต้อง การสวมใส่ชุดชั้นใน การดูแลทำความสะอาดร่างกายเมื่อมีกลิ่นกาย เป็นต้น ซึ่งโดยส่วนใหญ่วัยรุ่นมักอายุที่จะบอกคนรอบข้าง ความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นสิ่งผิดปกติ จึงไม่ได้รับการแนะนำให้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง

3. ความหมกมุ่นในเรื่องเพศ (Wallowing in Sex) การเกิดอารมณ์ทางเพศถือเป็นเรื่องปกติในวัยรุ่น เพราะร่างกายมีการเจริญเติบโตจนพร้อมที่จะมีการสืบพันธุ์ อีกทั้งร่างกายยังสร้างฮอร์โมนเพศ

จึงทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศ มีความต้องการทางเพศ เรื่องเพศเป็นสิ่งแปลกใหม่ที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้น อยากรู้ อยากลอง จนกลายเป็นเรื่องหมกมุ่นทางเพศ

4. ความสนใจในเพศตรงข้าม (Interest in the Opposite Sex) วัยรุ่นเริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้าม เนื่องจากการกระตุ้นของฮอร์โมนทำให้มีความต้องการทางเพศ จึงเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และมีความรัก บางคนอาจแสดงออกโดยการชื่นชมบอกรักนักร้อง แต่บางคนจะเริ่มมีความรักและมีแฟน เกิดความลุ่มหลงจนไม่สามารถแยกแยะผิดถูก หรือความเหมาะสมได้ บางคนขาดเรียนเพื่อไปเที่ยว บางคนมีเพศสัมพันธ์กับแฟน ซึ่งหากไม่มีความเข้าใจในการป้องกันโรคและการคุมกำเนิดอย่างถูกต้อง ก็อาจทำให้ติดโรคหรือตั้งครรภ์ได้ และเมื่อออกหักหรือเลิกกับแฟนก็จะเสียใจจนทำให้เสียการเรียน และบางคนอาจนำไปสู่การคิดสั้นฆ่าตัวตาย โดยสรุปได้ว่า ปัญหาที่เกิดจากการขาดการควบคุมอารมณ์ ความลุ่มหลงและความเสียใจ จนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นได้



รูปที่ 1.5 วัยรุ่นเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม

ที่มา : <https://narikaa.com/article/adolescence/adolescent-sexuality/dealing-with-the-opposite-sex/>

5. การควบคุมอารมณ์ (Temperance) วัยรุ่นมีอารมณ์แปรปรวนสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายทำให้หงุดหงิดและโมโหง่าย รวมถึงภาวะต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปของวัยรุ่น ได้แก่ ความอยากเป็นอิสระ ติดเพื่อน คิดว่าตนเองโตเป็นผู้ใหญ่ การเรียกร้องความสนใจ เป็นต้น ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ที่รุนแรง อาจทำสิ่งที่ผิดและเกิดความเสียหายได้ เช่น การใช้ความรุนแรง การทะเลาะวิวาทและทำร้ายร่างกายผู้อื่น เป็นต้น

6. การวางตัว (Demeanor) วัยรุ่นหลายคนมักมีปัญหาในการวางตัว เมื่อเติบโตขึ้นจากวัยเด็กที่เคยได้รับการดูแลจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง กลายเป็นวัยรุ่นที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้แล้ว แต่ยังไม่เข้าใจบทบาทของตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสม ติดเที่ยว ติดเพื่อน ไม่รู้จักรับผิดชอบตนเอง ไม่รู้จักช่วยเหลือหรือแบ่งเบารภาระในครอบครัว หรือบางคนอาจเก็บตัว ซ้ำอาย เพราะวางตัวไม่ถูก ไม่มีความเข้าใจในบทบาทของตนเอง

7. การคบเพื่อน (To a Friend) เพื่อนมักมีอิทธิพลอย่างมากในวัยรุ่น เพราะเพื่อนเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความชอบที่เหมือนกัน ประกอบกับความต้องการเข้าสังคมและการเป็นที่ยอมรับ ทำให้วัยรุ่นมักติดเพื่อนมาก ปัญหาของการคบเพื่อน คือ ติดเพื่อนมากเกินไป

จนไม่สนใจครอบครัว ไม่สนใจการเรียน และหากคบเพื่อนที่ไม่ดีก็จะยิ่งทำให้วัยรุ่นหลงผิดไปตามเพื่อน ขวนขวายหนีเรียน เสพสิ่งเสพติด และชักชวนกันไปกระทำผิด

8. ความตื่นเต้น อยากรู้ อยากลอง (The Excitement Curious to Try) อยากทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และเมื่อได้ทดลองทำสิ่งที่ท้าทายหรือตื่นเต้น จะทำให้มีความรู้สึกภูมิใจในตนเอง เพราะในวัยเด็กจะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ ทั้งการทำธุระส่วนตัว หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนถูกฝึกฝนให้ทำสิ่งต่าง ๆ โดยมีพ่อแม่หรือครูคอยดูแล จนเมื่อเติบโตขึ้นและมีความต้องการเป็นอิสระ ต้องการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เกิดความสนใจในสิ่งแปลกใหม่ที่น่าตื่นเต้นและท้าทาย ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่อันตรายหรือสิ่งที่ไม่ดี ได้แก่ ลองเสพสิ่งเสพติด ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ใช้ความรุนแรง เป็นต้น



1.6 การปฏิบัติตนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง

ในวัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง โดยวิธีการปฏิบัติตนเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นจะเริ่มมีกลิ่นตัว และเป็นวัยที่ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้มีเหงื่อออกมาก จึงควรอาบน้ำและสระผมทุกวัน ใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหลังอาบน้ำให้แห้ง เพื่อป้องกันการหมักหมม ทาแป้ง และใช้ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย เพื่อช่วยลดกลิ่นกายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างวัน วัยรุ่นหญิงควรดูแลทำความสะอาดอวัยวะเพศเป็นพิเศษเมื่อมีประจำเดือน เพราะจะเกิดการหมักหมมของประจำเดือนที่ออกมา จึงควรทำความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดอยู่เสมอ การรับประทานอาหารควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ และควรรับประทานให้ครบ 3 มื้อในแต่ละวัน ไม่ควรอดอาหาร เพราะร่างกายของวัยรุ่นยังต้องการสารอาหารเพื่อไปเสริมสร้างส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์

2. สังคม วัยรุ่นเริ่มมีสังคมที่กว้างขึ้น เริ่มคบเพื่อนต่างเพศ และเริ่มมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ได้รับการยอมรับให้ตัดสินใจและมีอิสระมากขึ้น การวางตัวที่เหมาะสมในสังคมจึงเป็นเรื่องที่ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม พุดจาสุภาพอ่อนน้อม รู้จักแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ ปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม ให้เกียรติซึ่งกันและกัน เช่น ไม่จับมือ ไม่กอดคอ ไม่กอดเอว ไม่อยู่กันตามลำพัง เป็นต้น และควรปฏิบัติตนกับเพื่อนให้เหมาะสม พุดจาดี ไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ชักชวนกันไปในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม ไม่ชวนกันดูสื่อลามกอนาจาร ไม่ชวนกันดื่มเหล้าหรือเสพสิ่งเสพติด

3. อารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีความอ่อนไหวง่าย และยังคงควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดี จึงทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับคนรอบข้างได้ง่าย ทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ซึมเศร้า เครียด หรือการใช้ความรุนแรง ดังนั้น จึงควรรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ในภาวะอารมณ์ที่ไม่ปกติ เช่น เศร้า โกรธ โมโห เสียใจ ควรหยุดที่จะกระทำสิ่งใด ๆ ในขณะนั้น และเปลี่ยนเรื่องที่กำลังคิดอยู่เป็นเรื่องอื่นที่ดี พยายามลืมความโกรธ ความเสียใจที่เป็นอยู่ โดยคิดว่าทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ ทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี

4. สถิติปัญหา วัยรุ่นควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมในด้านการส่งเสริมสติปัญญา เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาได้ดี ประกอบกับความอยากรู้อยากเห็น ช่างสงสัย อยากรู้อยากเรียนรู้อะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง ก็จะช่วยส่งเสริมสติปัญญาให้ดียิ่งขึ้น วัยรุ่นจึงควรตั้งใจเรียน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในการอ่านหนังสือที่มีประโยชน์ การติดตามข่าวสาร สารความรู้ เพื่อช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ตนเอง

5. บุคลิกภาพ วัยรุ่นบางคนอาจค้นพบตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความรู้สึกนึกคิด การแต่งกาย การแสดงออกทางบุคลิกภาพต่าง ๆ แต่บางคนอาจมีความสับสนไม่สามารถค้นพบตนเอง ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ความสับสน ไม่กล้าแสดงออก จึงควรปฏิบัติตนเพื่อช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี โดยการมีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง กล้าทำในสิ่งที่แตกต่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ฝึกฝนทักษะและความรู้ด้านต่าง ๆ ให้ตนเองอยู่เสมอ

6. ความรัก เมื่อวัยรุ่นเริ่มมีความรักก็มักจะมีความรักวุ่น ความหลงใหล ใฝ่ฝัน คิดถึงแต่เรื่องความรักจนทำให้เสียการเรียน ประกอบกับอารมณ์ที่ขาดความยั้งคิด และมักคิดว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว มักจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่ยังไม่พร้อม และขาดความรู้ความเข้าใจในการคุมกำเนิดอย่างถูกต้อง อาจทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน

ความรักในวัยรุ่นไม่ถือเป็นสิ่งที่ผิด หากรู้จักปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง รู้จักแบ่งเวลา และรักษาขอบเขตอย่างเหมาะสม ไม่หมกมุ่นในเรื่องความรักมากเกินไป เมื่อถึงเวลาเรียนก็ควรตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่ หลีกเลี่ยงการสัมผัส ไม่อยู่กันตามลำพังในที่ลับตาคน และไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

7. อารมณ์ทางเพศ การมีอารมณ์ทางเพศถือเป็นเรื่องปกติ เพราะร่างกายมีการเจริญเติบโต และสร้างฮอร์โมนเพศ จึงมีการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ โดยเพศชายจะมีอารมณ์ทางเพศมากกว่าเพศหญิง เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศจะทำให้มีอารมณ์วุ่น กระวนกระวาย และเครียด การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation) ถือเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศที่ช่วยให้ผ่อนคลายจากความตึงตัว ไม่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ และปลอดภัยจากโรคเอดส์ การสำเร็จความใคร่บ่อย ๆ ไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติ แต่ในบางคนที่มีความหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป ก็อาจจะต้องหาวิธีการหลีกเลี่ยงและผ่อนคลายจากเรื่องเพศ เช่น การออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ การออกกำลังกาย การทำงานอดิเรก เป็นต้น



รูปที่ 1.6 การณรงค์เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ที่มา : <https://pantip.com/topic/41056932>



1.7 สรีระร่างกายทางเพศ

ในวัยเด็กสรีระร่างกายของเด็กเพศหญิงและเพศชายอาจดูไม่แตกต่างกันมากนัก เพราะอวัยวะสืบพันธุ์ต่าง ๆ ยังไม่มีการเจริญเติบโตเต็มที่ และยังไม่ถูกกระตุ้นจากฮอร์โมนเพศ แต่เมื่อโตขึ้นเป็นวัยรุ่น สรีระร่างกายจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อวัยวะสืบพันธุ์มีการเจริญเติบโตเต็มที่

อวัยวะสืบพันธุ์ของมนุษย์ เป็นอวัยวะร่างกายตามปกติของมนุษย์ที่จะต้องมีการเจริญเติบโตเหมือนอวัยวะส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย อวัยวะสืบพันธุ์จะเจริญเติบโตขึ้นทั้งภายในและภายนอก เพื่อความพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ การเรียนรู้เกี่ยวกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์จะช่วยให้เข้าใจความสำคัญและการทำงานส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์และสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้อย่างถูกต้อง

1.7.1 อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง

1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของเพศหญิง ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญดังนี้

1.1 เนินหัวหน่าว (Mons Pubis) เป็นอวัยวะที่เห็นได้ชัดเจนและเห็นได้เป็นครั้งแรก โดยอยู่บริเวณระหว่างขาหนีบทั้งสองข้าง เป็นพื้นที่ส่วนบนของอวัยวะเพศมีลักษณะเป็นผิวหนังงู รูปสามเหลี่ยม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนงอกขึ้นที่บริเวณนี้

1.2 แคมใหญ่ (Labia Majora) เป็นอวัยวะที่อยู่ด้านล่างของเนินหัวหน่าว อยู่ติดกับขาหนีบทั้งซ้ายและขวา ยาวไปจนถึงรูทวารหนัก บางคนจะมีลักษณะขนออกมา บางคนมีลักษณะแบน มีขนขึ้นปกคลุม และแคมด้านในจะมีสีคล้ำ แคมใหญ่จะทำหน้าที่โอบล้อมแคมเล็กเอาไว้ เพื่อปิดบังช่องคลอด ซึ่งเป็นอวัยวะส่วนที่บอบบางละเอียดอ่อน

1.3 แคมเล็ก (Labia Minora) เป็นอวัยวะส่วนที่อยู่ด้านในถัดจากแคมใหญ่ 2 ข้าง ซึ่งเป็นรอยพับของผิวหนังจากปุ่มคลิตอริสที่อยู่ด้านบนลงมาโอบล้อมรอบช่องคลอด โดยมีขนาดเล็กและบางกว่าแคมใหญ่ และยื่นออกมามากกว่าแคมใหญ่เพื่อปิดบังช่องคลอดเอาไว้ ไม่มีขนขึ้นบริเวณนี้ และมีสีแตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนอาจมีสีออกชมพู บางคนสีน้ำตาลอ่อน บางคนสีน้ำตาลเข้ม โดยภายในมีเส้นเลือด ปลายประสาทและต่อมไขมันมากมาย

1.4 คลิตอริส (Clitoris) หรือปุ่มกระสัน เป็นส่วนที่อยู่ต่ำลงมาจากแคมใหญ่ตรงกลาง และอยู่ส่วนบนของแคมเล็ก มีลักษณะเป็นก้อนเนื้อขนาดเท่าเมล็ดถั่ว สามารถแข็งตัวได้และขยายใหญ่ขึ้นเมื่อเกิดอารมณ์หรือถูกกระตุ้น ส่วนนี้เป็นส่วนที่มีปลายประสาทมากที่สุดมากจึงรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ได้เร็วไวต่อการกระตุ้นทางเพศ แต่ควรระมัดระวังไม่ให้สัมผัสโดนมาก ๆ เพราะคลิตอริสมีความบอบบางอาจทำให้เจ็บปวดได้

1.5 ปากช่องคลอด (Vaginal Orifice) เป็นส่วนที่อยู่ต่ำลงไปจากคลิตอริส มีลักษณะเป็นช่องที่มีความยาวประมาณ 2 - 3 นิ้ว ยาวตลอดไปจนถึงรูทวารหนัก เป็นรูเปิดนำไปสู่อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน เมื่อยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ปากช่องคลอดจะมีขนาดเล็กและปิดอยู่ แต่เมื่อเคยมีเพศสัมพันธ์แล้วปากช่องคลอดจะเปิดออกและขยายขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อการสอดใส่องคชาตของเพศชายและอสุจิของเพศชายเข้าสู่อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน