

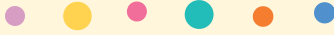
คุย  
เรื่องเพศ

ไม่ยาก  
อย่างที่คิด





ในฐานะพ่อแม่ หรือ ผู้ปกครอง คุณเคยถูกลูกถามเรื่องเพศแล้วอึดใจ  
ไม่รู้จะตอบอย่างไรบ้างไหม ?



พ่อแม่ ผู้ปกครองหลายคนคงเคยเจอกับสถานการณ์เช่นนี้  
และจำต้องตอบปัดลวกว่ายอยากรู้อยากเห็นไปว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องของผู้ใหญ่ ไม่ใช่เรื่องของเด็ก  
แต่ลองมองไปรอบ ๆ ตัวสิ

ลูกเราอยู่ท่ามกลางสังคมที่พูดเรื่องเพศกันตลอดเวลาและมาจากหลายทิศทาง  
ตั้งแต่โฆษณาขายสบู่ ผ่าอนามัย รถยนต์ มอเตอร์ไซค์ น้ำมันเครื่อง ไปจนถึงการ์ตูนสำหรับเด็ก  
ละคร มิวสิควิดีโอ และข่าว ที่ยังไม่นับลูกที่โตขึ้นมาหน่อยและเข้าอินเทอร์เน็ตได้เองนะคะ  
เด็ก ๆ ในวัยกำลังโตเจอกับความสงสัยสารพัดเกี่ยวกับร่างกายของตัวเอง การวางตัวกับเพื่อน  
และคนที่ตัวเองรู้สึกปึง การตัดสินใจ ไปจนถึงสิ่งที่ควรและไม่ควรทำ  
ไม่ต่างจากคุณพ่อคุณแม่ในช่วงเวลาเดียวกัน ถ้าในช่วงเวลานี้มีผู้ใหญ่ที่เด็ก ๆ  
เชื่อถือคอยเป็นเพื่อนร่วมทางให้ได้ถามไถ่ ไม่ต้องไปคิดเอง สรุปรเอาเอง  
หรือถามเพื่อนวัยเดียวกันมันก็น่าจะดีกว่าจริงไหมคะ  
การพูดคุยเรื่องเพศในครอบครัว ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว ไม่เหมือนเรียนคณิตศาสตร์  
หนังสือเล็ก ๆ เล่มนี้ เสนอเพียงแนวทางและข้อมูลเบื้องต้นแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง  
เพื่อนำไปปรับใช้กับลูกของคุณในแต่ละช่วงวัย

สิ่งที่คุณต้องเตรียมเป็นอันดับแรกก่อนอ่าน คือ "เปิดใจให้กว้างที่สุด" เท่านั้นเองคะ  
และถ้าคุณอ่านแล้ว และลองพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลานของคุณ เราอยากให้คุณเล่าสู่เราฟังบ้าง  
เพื่อเราจะได้พัฒนาหนังสือเล่มเล็ก ๆ นี้ให้ดียิ่งขึ้นต่อไปคะ

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เดือนเมษายน 2554



## สารบัญ

ทำไมการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกจึงเป็นเรื่องยาก ?

หน้า 5

เริ่มคุยเรื่องเพศกับลูกเมื่อไรดี ?

หน้า 9

พูดคุยเรื่องเพศกับลูกอย่างไร ไม่ให้อึดอัดกตสัน ?

หน้า 11

คุยได้ตอบได้ง่ายๆ เมื่อรู้หลัก

หน้า 15

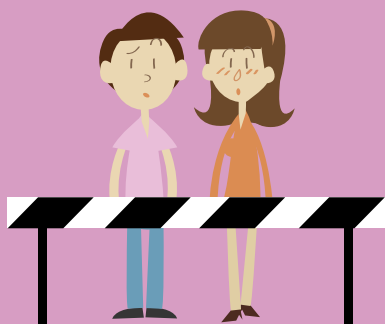
คำถามยอดฮิตที่ลูกชอบถาม

หน้า 23

คำถามยอดฮิตที่พ่อแม่อยากรู้

หน้า 27





# ทำไมการพูดคุย เรื่องเพศกับลูก จึงเป็นเรื่องยาก ?

คนส่วนใหญ่มักคิดว่า การที่พ่อแม่ไม่พูดเรื่องเพศกับลูก ก็เพราะไม่รู้จะคุยอย่างไร หรือไม่มีข้อมูลเพียงพอ ความคิดนี้ถูกเพียงครึ่งเดียว

เพราะจากประสบการณ์ของผู้ที่ทำงานส่งเสริม การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวพบว่า

อุปสรรคที่ทำให้พ่อแม่ไม่สามารถเริ่มต้นคุยเรื่องเพศกับลูก อยู่ที่ *ทัศนคติของพ่อแม่ และความสัมพันธ์ในครอบครัว*

# 1 ทักษะคติของพ่อแม่

## การมองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องหยาบ สกปรก ไม่เหมาะสมที่จะนำมาพูดคุยกัน

เป็นอุปสรรคด่านแรกที่ทำให้พ่อแม่ไม่พูดคุยเรื่องเพศกับลูก หากพ่อแม่เปิดใจยอมรับว่าเรื่องเพศไม่ได้หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่เป็นเรื่องเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต และจำเป็นต้องเรียนรู้ให้ถูกต้องจากแหล่งข้อมูลที่ไว้วางใจได้ ไม่ใช่เรียนรู้เอาเองจากสื่อโป๊ หรือเพื่อน ๆ ที่รู้ผิด ๆ คุณพ่อคุณแม่ก็จะสบายใจมากขึ้นที่จะคุยเรื่องเพศกับลูก

"เมื่อเรามาทำความเข้าใจว่าเรื่องเพศมันเกี่ยวข้องกับชีวิต ไม่ได้หมายถึงต้องไปพูดเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างเดียว แต่เราสอนให้เขารู้จัก

- ป้องกันตัวเอง พอเปิดใจ เราก็ไม่อึดอัด เหมือนแต่ก่อน ตอนนี้จะกล้าคุยกับเขา เรื่องการคบแฟน แรก ๆ เขาก็ไม่ยอมคุยกับเรา แต่พอเราคุยบ่อย ๆ เขาก็เริ่มคุยด้วย
- ตอนนี้ ก็คุยกับเขาได้ทุกอย่าง เราเองพอได้คุยแล้วก็สบายใจไม่หวังเขามากเหมือนแต่ก่อนตอนนี้ครอบครัวมีความสุขดี"



ประสบการณ์ของ  
คุณแม่ใน จ.สุรินทร์

## การมองลูกเป็นเด็กอยู่เสมอ

ในสายตาของพ่อแม่ทุกคน ลูกยังคงเป็นเด็กน้อย ๆ ที่ต้องการการปกป้องดูแล จึงคิดว่าไม่เหมาะสมที่จะพูดเรื่องเพศกับลูก โดยอาจลืมนึกไปว่า วันหนึ่งเขาก็ต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ใช้ชีวิตและตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตัวเอง การเตรียมความพร้อมให้เขามีวุฒิภาวะ มีทักษะในการดูแลตัวเองเป็นเรื่องที่ต้องฝึกกันตั้งแต่เด็ก ๆ เหมือนกับที่เราสอนวิธีข้ามถนนที่ปลอดภัยให้กับลูก ในเรื่องเพศก็เช่นเดียวกัน ใช้ชีวิตทางเพศให้ปลอดภัยก็เป็นอีกทักษะหนึ่ง



คุณพ่อลูกสาวสามใบเตาเมื่อถูกถามว่ารู้สึกอย่างไร ถ้าเจอลูกสาวพกถุงยาง  
ได้แบ่งปันมุมมองเรื่อง การฝึกฝนให้ลูกรู้จักคิดและตัดสินใจว่า

- "ไม่แปลก และไม่กลัวเพราะว่าเราปูพื้นฐานมาดี อยากบอกพ่อแม่ทุกคนว่า  
สร้างให้ลูกมีวุฒิภาวะ ให้เขามีความรับผิดชอบในตัวเอง บอกเขาว่า  
ทุกสิ่งทุกอย่าง เริ่มต้นที่ตัวเอง จะดีหรือร้ายเริ่มต้นที่ตัวเอง
- ฉะนั้นให้เขาเป็นคนตัดสินใจดีกว่า เราจะยื่นเคียงข้างเขาไปตลอด  
ตั้งนั้นให้เขามีวุฒิภาวะยืนหยัดบนโลกนี้ได้ด้วยตัวเขาเอง  
และข้อมูลที่เรารู้"



คุณทูน หิรัญทรัพย์  
คุณพ่อลูกสาวสามใบเตา

## 2 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

แม้ว่าพ่อแม่จะไม่ต่อต้านการพูดคุยเรื่องเพศก็ตาม แต่ถ้าในบ้านเรา  
ไม่ค่อยคุยกันดี ๆ ใช้อารมณ์เข้าใส่กันเยอะ ไม่ค่อยถามไถ่ทุกข์สุข  
ของกันและกัน การพูดคุยเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ก็อาจจะเกิดขึ้น  
ได้ยาก หรือในทางกลับกัน มีบางครอบครัวที่เริ่มพูดคุยเรื่องเพศ  
กับลูกอย่างเปิดใจ ก็กลายเป็นกฎแฉปรับความสัมพันธ์ในครอบครัว  
ในหลาย ๆ เรื่อง

- "ลูกเป็นผู้หญิง แต่ก็ไปชอบผู้หญิงด้วยกัน แต่ก่อนก็จะ  
เกรียกมาก ในบ้านไม่พูดกัน ตอนนี้เราเริ่มกล้าที่จะเป็นฝ่าย  
เริ่มต้นพูด โดยเฉพาะเรื่องเพศของเขา ลูกสาวเอาผ้ามารัดหน้าอก  
ก็บอกลูกว่าลูกอยากเป็นอะไรก็ได้ แต่อย่าทำร้ายตัวเอง  
รัดหน้าอกตัวเองแบบนี้ไม่ดีต่อสุขภาพ
- บอกลูกว่าลูกจะเป็นอะไรก็ได้ ขอให้เป็นที่รักแม่ก็พอ พอเปิดใจ  
ยอมรับและพูดกัน บรรยากาศในบ้านก็เปลี่ยนไป  
สามีก็เข้าใจและยอมรับลูกได้เป็นอย่างดี"



คุณแม่ครอบครัวหนึ่ง  
ใน จ.พะเยา



# เริ่มคุยเรื่องเพศ กับลูกเมื่อไรดี?

*เร็วที่สุด เป็นการดีที่สุด*

ควรคุยทันทีเมื่อลูกมีความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องเพศ เพราะเด็ก ๆ เริ่มเรียนรู้เรื่องเพศด้วยตัวเองตั้งแต่แรกเกิด จากการสำรวจร่างกายตนเอง และซึมซับจากวิถีที่พ่อแม่ปฏิบัติ พูดคุย อบรมเลี้ยงดูเขา รวมทั้งจากการสังเกตพฤติกรรมที่คนในครอบครัว และสังคมรอบข้างปฏิบัติต่อกัน

สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ยังไม่ได้เริ่มพูดคุยเรื่องเพศกับลูก ก็อย่าเพิ่งกังวลมากนัก *เพราะไม่มีคำว่าสายเกินไป*

*เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ทีละเล็กละน้อย อย่างช้า ๆ*

โดยแทรกการคุยเรื่องเพศไปกับการพูดคุยในชีวิตประจำวัน และในการคุยแต่ละครั้ง ไม่ควรยัดเยียดข้อมูลมากเกินไป

*สิ่งสำคัญที่สุดคือ การเปิดใจกว้าง พร้อมรับฟัง*

*ในการพูดคุยกับลูกเสมอ เมื่อใดก็ตามที่ลูกต้องการ*



# พูดคุยเรื่องเพศ กับลูกอย่างไร ไม่ให้ติดอัด กัดดัน?

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ยังเป็นมือใหม่  
แม้จะรู้ประโยชน์ของการคุยเรื่องเพศกับลูก  
แต่ก็ยังรู้สึกอึดอัดอยู่  
ขอแนะนำการเตรียมตัวง่าย ๆ ดังนี้

# 1

## เตรียมความคิด

สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่า  
เรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต

เรื่องเพศไม่ได้หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่กิน  
ความกว้างกว่าเรื่องเพศสัมพันธ์มาก *พยายามคิดถึง  
ประโยชน์ที่ลูก ๆ จะได้รับ เช่น ลูกมีทักษะต่อรอง ปฏิเสธ  
รู้จักป้องกันตัวเอง เมื่อลูกสงสัยในเรื่องเพศ ก็จะไม่เรียนรู้  
จากเพื่อน ๆ แต่จะเห็นพ่อแม่เป็นแหล่งข้อมูลชั้นเยี่ยม*

# 2

## เตรียมใจ

พ่อแม่มักเชื่อว่าการคุย  
เรื่องเพศกับลูก ต้องเตรียมข้อมูลมากมาย  
แต่ความเชื่อนี้ ถูกพิสูจน์แล้วว่าไม่จริงเลย

การเตรียมใจของเราให้ผ่อนคลาย *อย่ากังวลเกินไปว่าลูกจะถามอะไร  
พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่องที่ลูกถาม* เมื่อคุณไม่รู้คำตอบ ก็ให้ตอบ  
ไปตามตรง และชักชวนกันค้นหาคำตอบ เช่น เดียวพ่อจะไปค้นข้อมูล  
ก่อนนะ หรือเราลองไปค้นข้อมูลด้วยกันไหม จะทำให้*การคุยเรื่องเพศ  
กลายเป็นกิจกรรมสนุกที่เพิ่มความใกล้ชิดในครอบครัวด้วย*

# 3

## เตรียมเวลา

เมื่อลูก ๆ ถามเรื่องเพศ ไม่ควรด่วนหยุด  
การพูดคุยด้วยการตอบส่ง ๆ

*ถ้าไม่แน่ใจว่าควรตอบคำถามละเอียดและลึกแค่ไหน  
ควรถามกลับเพื่อตรวจสอบว่าลูกมีข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ  
อย่างน้อยแค่ไหน* เขาอยากรู้อะไรกันแน่ เช่น อาจถามกลับมาว่า  
"ลูกหมายความว่า...ใช่ไหม?" "ลูกเข้าใจอย่างไร?"  
หรือ "อันนี้เป็นคำถามที่คินะ ลูกได้ยินมาจากไหนหรือ?"

# 4

## พร้อมรับฟังเสมอ

เมื่อลูกถามคำถาม หรือมีเรื่องมา  
เล่าให้ฟัง คุณควรฟังสิ่งที่ลูกพูด  
อย่างตั้งใจ และรับรู้ถึงอารมณ์  
ความรู้สึกของเขาขณะพูด

*ไม่ด่วนตัดสินผิด-ถูกก่อนที่จะฟังจนจบ*

เพราะทุกเรื่องของลูกเป็นเรื่องสำคัญเสมอ  
พูดคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนไม่คาดคั้น  
พร้อมประคองประคองความรู้สึกของลูก

# 5

## เรียนรู้โลกของลูก

เด็กวัยเดียวกันก็มีการรับรู้ต่างกัน จึงไม่สามารถใช้คำตอบเดียวกันกับเด็กทุกคนได้ เพราะเด็กแต่ละคนมีความเฉพาะตัว

คุณจึงต้องหมั่นสังเกตว่า ลูกคบเพื่อนลักษณะใด แต่ละวันพบเจอเรื่องอะไรบ้าง อ่านหนังสือ หรือชอบดูรายการทีวีประเภทไหน สนใจชวนคุยเรื่องอะไร ช่างคิดมากน้อยแค่ไหน *คุณก็จะรู้จักโลกของลูกคุณ รู้แนวทางว่าควรคุยเรื่องเพศกับเขาลึกซึ้งแค่ไหน* เขาจะเข้าใจหรือไม่ รวมทั้งข้อมูลและทักษะที่ลูกควรรู้ เพื่อให้สามารถมีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย

# 6

## จุดประเด็นพูดคุยโดยใช้เหตุการณ์รอบตัว

*คุณสามารถเริ่มพูดคุยเรื่องเพศกับลูกได้ในหลายโอกาส* เช่น เมื่อมีผู้หญิงท้องเดินผ่านมา ลองถามเด็กว่า "หนูคิดว่าเด็กเกิดมาจากไหน?" "ลูกเคยเห็นผู้ชายคั่งท้องไหม?" หรือขณะดูละครด้วยกันแล้วมีฉากรัก คุณอาจถามลูกว่า "ลูกคิดอย่างไรกับเรื่องนี้"

# 7

## ไม่ยัดเยียดข้อมูล

การพูดคุยเรื่องเพศจะกลายเป็นเรื่องน่าเบื่อ หากคุณใส่ข้อมูลมากมายให้ลูก คุณไม่จำเป็นต้องกดดันตัวเองแบบนั้น *ไม่ต้องคุยกับลูกเป็นเรื่องเป็นราว แต่ให้เลือกเวลาสบาย ๆ ที่คุณและลูกเพลิดเพลินด้วยกัน* เช่น ขณะเดินเล่น ขับรถ ทำอาหาร ฯลฯ เริ่มประโยคแรกอย่างช้า ๆ สบาย ๆ แล้วปล่อยให้การพูดคุยดำเนินไปเท่าที่ลูกมีความสนใจหรือสนุกที่จะคุย

# 8

## ใช้คำถามเปิดกว้าง ไม่จู้จิม

การชวนคุยแบบไม่เจาะจง คำถามเปิดกว้างและอ้างอิงถึงบุคคลอื่น จะทำให้ลูกสบายใจ *ไม่รู้สึกรู้ว่าพ่อแม่กำลังจ้องจับผิด ลูกจะสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระมากขึ้น* อาจใช้คำถาม เช่น "เพื่อน ๆ ของลูก เขาเข้าใจคำว่า เป็นแฟนกันว่าอย่างไร?" "ลูกคิดว่าคาราคานี้เป็นสุภาพบุรุษหรือเปล่า?" หรือ "สมมติว่าลูกต้องเจอกับสถานการณ์อย่างนี้ ลูกจะรู้สึกอย่างไรและลูกจะทำอย่างไร?"

# 9

## สอง "ไม่" กับการคุยเรื่องเพศ

### ไม่ล้อเลียน

การพูดเรื่องเพศต้องพูดอย่างตรงไปตรงมา ไม่ควรพูดในเชิงล้อเลียน เช่น ล้อเลียนเด็กผู้ชายที่เรียกขานว่าเป็น "ตุ๋น" "กะเทย" *รวมถึงไม่ส่งเสริมให้เด็กเล็ก ๆ เล่นบทบาทสมมติในเรื่องเพศ เพื่อความสนุกขบขันของผู้ใหญ่* เช่น ยุยงให้เด็กผู้ชายไปกอด หรือหอมแก้มเด็กผู้หญิง และทำท่าล้อเลียนสิ่งเหล่านี้เป็นการบ่มเพาะให้เด็กละเมิดลัทธิผู้น้อย ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงทางเพศ

### ไม่บู่ให้กลัว

อันตรายจากเรื่องเพศทำให้พ่อแม่กังวลว่า เมื่อเด็กสนใจใคร่รู้เรื่องเพศแล้วเด็กจะอยู่ในความเสี่ยง จึงเลือกใช้วิธีการบู่เพื่อให้เด็กระวังตัว แต่การบู่ให้กลัวนั้น กลับทำให้เด็กขาดความมั่นใจในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงจะปิดกั้นตัวเองจากการหาข้อมูล หรือทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย *แนวทางที่เหมาะสมคือ การอธิบายอย่างตรงไปตรงมาและกระตุ้นให้เด็กคิดวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อติดคั้งมุมมองว่า ความปลอดภัยขึ้นอยู่กับ การแสวงหาข้อมูลและการเตรียมตัวที่ดี*





# คุยได้ ตอบได้ ง่าย ๆ เมื่อรู้หลัก

คุยได้แม้ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ  
พ่อแม่มักคิดว่าคนที่จะคุยเรื่องเพศได้ต้อง  
เป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็นหมอ ครู  
หรือนักจิตวิทยา  
สรุปคือ เป็นคนที่มีความรู้  
ตอบได้ทุกคำถาม  
แต่จากประสบการณ์ของคนทำงานส่งเสริม  
การพูดคุยเรื่องเพศกับกลุ่มพ่อแม่  
พบว่า การคุยแลกเปลี่ยนเรื่องเพศกับเด็ก ๆ  
ใคร ๆ ก็คุยได้ ตอบได้  
เพียงแค่รู้หลักการไม่กี่ข้อ เช่น

## ตอบ

### ให้เหมาะสมกับวัย

เด็ก ๆ จะมีความสนใจเรื่องเพศ  
และความสามารถในการทำ  
ความเข้าใจเรื่องเพศแตกต่างกัน  
กันไปตามช่วงวัย เช่น

## ตอบ ตรงไปตรงมา

คุณไม่ควรตอบเลี่ยง ๆ หรือโกหก เพราะจะ  
สร้างความรู้สึกที่ไม่ดีกับลูก เช่น เมื่อลูกถามว่า  
"หนูเกิดมาจากไหน?" ก็ไม่ควรโกหกว่า  
"เก็บมาจากถังขยะ" หรือ "เกิดมาจากกระบอกไม้ไผ่"  
ผู้ใหญ่บางคนสะท้อนว่า ตอนเด็ก ๆ พ่อแม่ก็เคยใช้คำตอบ  
แบบนี้ รู้สึกน้อยใจพ่อแม่อยู่นาน จนเป็นปมอยู่ในใจ  
กว่าจะเข้าใจก็โตแล้ว ทำไมเราต้องให้ลูก  
อยู่กับความน้อยใจแบบนี้ด้วย ?

### เด็กวัยก่อนเข้าเรียน (3-4 ปี)

จะสนใจเรื่อง  
ความแตกต่างกัน  
ของสตรีร่างกาย

อย่างเด็กผู้ชายมีजू  
เด็กผู้หญิงมีจิม  
มักเปรียบเทียบ  
ร่างกายของตัวเอง  
กับของคนอื่น  
แต่ยังแยกบทบาท  
ระหว่างเพศไม่ได้

เด็กวัยนี้ไม่ต้องการคำตอบซับซ้อน พ่อแม่แค่ให้คำตอบ  
ที่เป็นความจริงกับลูกสั้น ๆ ให้เข้าใจได้ง่าย ๆ  
ไม่ต้องให้เหตุผลยืดยาว เพราะลูกแค่อยากรู้สิ่งที่เกิดขึ้น  
และเป็นไปทุกอย่างในโลกตามวัย เหมือนอยากรู้ว่า  
ฝนมาจากไหน แล้วทำไมวิ่งถึงร้องมอ ๆ เท่านั้น

# วัยรุ่น (13-17 ปี)

## เด็กวัยรุ่นเรียน (5-8 ปี)

เริ่มมีสังคมของตัวเอง  
และเรียนรู้พฤติกรรมจากเพื่อน

เริ่มแยกบทบาทสมมติ  
เช่น ผู้ชายคือสามี/พ่อ  
ผู้หญิงคือ ภรรยา/แม่

เริ่มต้องการ  
ความเป็นส่วนตัว

เริ่มสนใจเรื่องเพศ  
ที่ซับซ้อนขึ้น เช่น  
อวัยวะแต่ละส่วน  
มีหน้าที่อะไร  
ทำไมผู้หญิงจึงตั้งท้องได้

เป็นโอกาสที่จะเริ่มคุย  
กับลูกเรื่องการเปลี่ยนแปลง  
ของร่างกายก่อนที่จะ  
เข้าวัยรุ่น เป็นการเตรียม  
ความพร้อมให้ลูก

เด็กวัยนี้ต้องเจอกับการ  
เปลี่ยนแปลงหลายเรื่อง  
ทั้งการเปลี่ยนแปลงของ  
ร่างกาย อารมณ์  
ถูกคาดหวังให้ตัดสินใจและ  
เริ่มรับผิดชอบชีวิตตัวเอง  
จึงเป็นช่วงวัยของการ  
เปลี่ยนแปลง  
และปรับตัว

วัยนี้จะให้ความสำคัญ  
กับการเป็น "พวกเดียวกัน"  
อยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม  
กลัวความแปลกแยก  
"แตกต่าง"  
และจะรู้สึกที่ตัวเอง  
มีคุณค่าก็ต่อเมื่อ  
เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน

คำถามของวัยรุ่น  
มักเกี่ยวกับภาพลักษณ์  
และค่านิยมเรื่องเพศ  
เช่น "ผู้หญิงหน้าอกใหญ่  
แสดงว่ามีความต้องการ  
ทางเพศสูงใช่ไหม?"  
"ผู้ชายมีแฟนหลายคน  
เป็นเรื่องปกติ?"

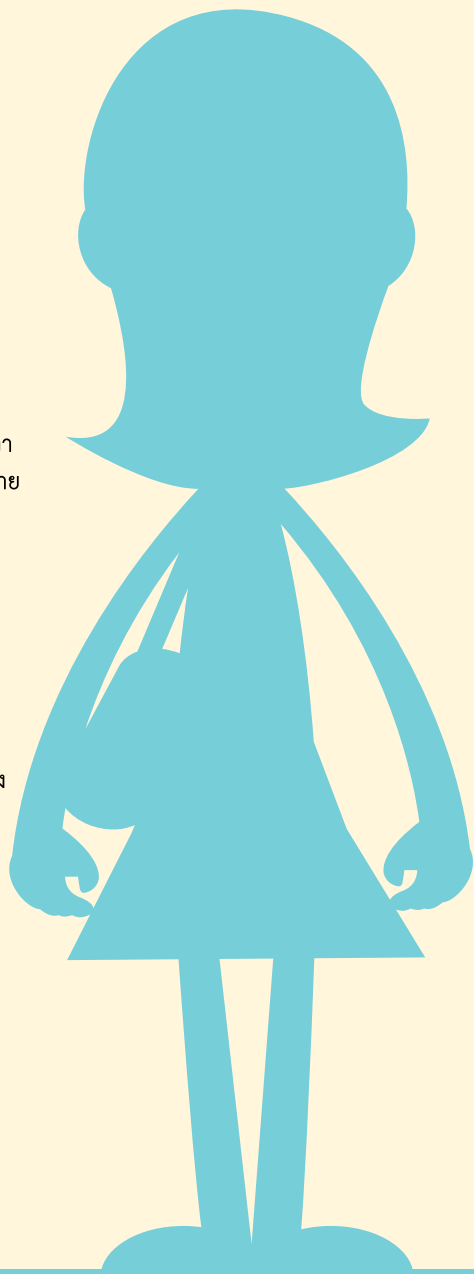
เด็กวัยนี้สามารถฟังคำอธิบายที่ซับซ้อนได้มากขึ้น แต่ก็ควรพูดให้เด็ก  
เห็นภาพที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน เห็นผลกระทบที่ตามมา เช่น  
เมื่อเข้าวัยรุ่น ลูกอึดทะจะใหญ่ขึ้นและมีสุจิ สามารถทำให้ผู้หญิง  
ตั้งท้องได้ ส่วนเด็กผู้หญิง ก็จะเริ่มมีประจำเดือน  
รังไข่จะผลิตไข่ ทำให้ตั้งท้องได้ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

คุณควรพูดคุยให้เขารู้จักเคารพคนทุกเพศ  
รู้สึกมั่นใจที่จะแตกต่าง  
รวมทั้ง ให้ความรู้เรื่องการป้องกัน  
ทั้งการตั้งท้องและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

## ลูกสาววัยรุ่น

ชวนคุยเรื่องการมีรอบเดือน ให้เขาารู้สึกว่าการมีรอบเดือนเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย และบอกถึงผลของการมีรอบเดือนด้วยว่า ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ รวมทั้ง วิธีรักษา ความสะอาดของร่างกายขณะมีประจำเดือน และการใช้ผ้าอนามัย

ถามความคิดเห็นและให้ลูกรู้จักประเมินสถานการณ์ในการคบแฟน การป้องกันตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการดูแลป้องกันตัวเองจากภัยทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ





## ลูกชายวัยรุ่น

- ชวนคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอารมณ์ อาจจะทำถึงวัยรุ่นข้างบ้าน หรือนักแสดงวัยรุ่นก็ได้ เพื่อให้ลูกสบายใจว่า เราไม่ได้พูดถึงเรื่องของเขา เช่น การผื่นเปื่อยก การที่ลูกเริ่มมีอาการทางเพศ คุณพ่อคุณแม่สามารถคลายความอึดอัดให้ลูกได้ เพียงแค่เน้นว่ามันเป็นเรื่องปกติของร่างกายในวัยนี้ และการช่วยตัวเองในที่ส่วนตัวก็เป็นเรื่องปกติเช่นกัน
- ถามความคิดเห็นและให้ลูกรู้จักประเมินสถานการณ์ในการคบแฟน การป้องกันตัวเอง และคู่จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

# คำตอบ

## ช่วยให้ลูกรู้สึกดีกับร่างกายตัวเอง

คำตอบของคุณควรส่งเสริมให้เด็ก ๆ รู้สึกดีกับร่างกายตัวเอง เพราะจะเป็นพื้นฐานให้เขาแสวงหาข้อมูลและดูแลตัวเอง เช่น เมื่อลูกถามเรื่องประจำเดือน ไม่ควรตอบว่าเป็นเลือดเสียหรือสกปรก เพราะจะทำให้ลูกไม่มั่นใจ รังเกียจอวัยวะเพศและเลือดประจำเดือนของตัวเอง ไม่กล้าซื้อ/พกผ้าอนามัย คุณควรตอบไปตามข้อเท็จจริงว่า ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย แต่เป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายผู้หญิง หรือเมื่อลูกเล็ก ๆ สัมผัสอวัยวะเพศก็ไม่ควรดู ตี หรือห้ามปราม แต่ควรสอนเรื่องความเป็นส่วนตัว เช่น เป็นของส่วนตัวนะลูก อย่าเปิดให้คนอื่นดู อย่ายื่นคนอื่นจับ ซึ่งจะทำให้เด็ก ๆ รู้จักดูแลร่างกายเมื่อโตขึ้น

# คำ

## ทำให้ลูกมั่นใจที่

เด็กทุกวัยมักจะถามเรื่องความแตกต่าง เด็กเล็กมักถามว่า เด็กโตขึ้นมาหน่อยอาจถามว่า สิวหรือรูขุมขนจะถามเกี่ยวกับความสวย ทำไมหนูหน้าอกเล็กกว่าเพื่อน เมื่อเจอคำถามลักษณะนี้ คนทุกคนล้วนแตกต่างกัน ไม่มีใครย่อมมีความแตกต่างเล็ก ๆ น้อย ๆ คุณควรอธิบายให้ลูกเข้าใจด้วยว่า แต่ละคนนั้น เร็วช้าต่างกัน แต่ในที่สุดทุกคนก็จะมีประ

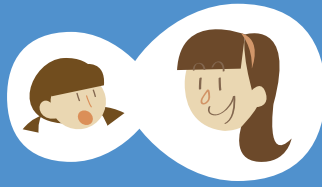
## คำตอบ ต้องไม่ทำร้ายคนอื่น

บางครั้งเด็ก ๆ จะสงสัยเมื่อเห็นคนที่มีบุคลิกแตกต่างจากคนทั่วไปในสังคม เช่น ขณะลูกดูทีวี อาจถามว่า "ทำไมผู้ชายคนนั้น เขาแต่งตัวเป็นผู้หญิง ?" คุณควรให้คำตอบที่สร้างความเข้าใจและเคารพสิทธิของคนอื่น เช่น คุณอาจจะตอบไปว่า การแต่งกายเป็นเรื่องของรสนิยม คนเราสามารถเลือกได้ว่าชอบแต่งตัวแบบไหน การแต่งกายต่างจากคนอื่น ๆ ไม่ได้หมายความว่าเขาเป็นคนไม่ดี หรือ หากลูกถามว่า "ทำไมเด็กผู้หญิงคนนี้ตั้งท้องแล้วยังไปเรียนหนังสือได้อีก ?" คุณอาจให้คำตอบ เกี่ยวกับการตั้งท้องว่า เกิดขึ้นได้อย่างไร และถามกลับด้วยว่า "ถ้าลูกเป็นเด็กคนนั้น ลูกจะรู้สึกอย่างไร ยังอยากเรียนหนังสือไหม ?" เพื่อให้ลูกเปิดใจกว้าง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ดูถูกคนอื่น

## ตอบ

### จะเป็นตัวของตัวเอง

ต่างและกังวลที่ตัวเองไม่เหมือนเพื่อน  
ทำไมผู้ชายมีजू ผู้หญิงมีจิม  
อวัยวะเพศของเขาจะเหมือนของเพื่อนไหม  
ความงาม เช่น ทำไมหนูมีสิิว เพื่อน ๆ ไม่มีสิิว  
ทำไมผมมีขนที่ขาเยอะกว่าเพื่อน  
คุณควรตอบให้ลูกมั่นใจว่า  
เกิดมาแล้วมีสิิวร่างกายเหมือนกันทั้งหมด  
และเป็นเรื่องดีที่เราจะแตกต่าง  
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของ  
เป็นเรื่องปกติ  
สขการณ์ในเรื่องนี้เหมือนกัน





# คำถามยอดฮิต ที่ลูกชอบถาม

เนื่องจากคำถามและความสงสัยในเรื่องเพศนั้น  
จะแตกต่างกันไปตามวัยและพัฒนาการของเด็กแต่ละคน  
เราจึง *ไม่มีคำตอบตายตัว*  
แต่มีเพียงแนวทางเบื้องต้นให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง  
นำไปปรับใช้กับลูกหลานของตนเอง

การพูดคุยด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ตัดสินว่าถูก-ผิด  
หรือการไม่ตำหนิเมื่อลูกถามเรื่องเพศ  
จะทำให้ลูกมั่นใจว่า  
ถ้าอยากรู้อะไรก็สามารถพูดคุยสอบถามพ่อแม่ได้ทุกเรื่อง  
เป็นการสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัว  
เมื่อลูกโตขึ้นจะสามารถเปิดใจคุยกับคุณพ่อคุณแม่ได้ง่ายขึ้น

"หนูเกิดมาได้อย่างไร?"

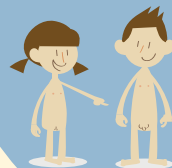
คำถามนี้เป็นคำถาม  
ที่เด็กเล็กส่วนใหญ่จะถามพ่อแม่  
ซึ่งเด็กเล็กจะยังไม่รู้จักการทำงานของระบบสืบพันธุ์  
จึงควรให้คำตอบง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนว่า  
**"ลูกเกิดมาจากความรักของพ่อกับแม่  
พ่อกับแม่รักกัน แล้วอยู่ด้วยกัน  
แล้วจึงเกิดเป็นลูกออกมา"**

เมื่อคุณลูกตัวเล็ก  
เห็นผู้หญิงตั้งครรภ์  
แล้วสงสัยต่อไปอีกว่า  
**"มีเด็กเข้าไปอยู่ในท้อง  
ของคุณแม่ได้อย่างไร?"**

ลองตอบง่าย ๆ เช่น **"เมื่อพ่อกับแม่  
รักกัน พ่อกับแม่ก็อยากมีช่างแบบแม่  
รุ่นนวล อสุรีของพ่อจะรวมกับ  
ไข่ในร่างกายของแม่และเกิด  
มาเป็นตัวลูกอยู่ในท้องแม่"**  
ลูกอาจไม่เข้าใจเรื่องทั้งหมด  
อย่างชัดเจน แต่ก็ได้รู้จักแนวคิด  
พื้นฐานที่เป็นความจริง และได้  
เรียนรู้ว่า คนเราสามารถ  
ให้กำเนิดชีวิตใหม่ออก  
มาได้ด้วยความรัก



เมื่อพ่อแม่อาบน้ำให้ลูกตัวเล็ก ๆ  
อาจเจอคำถามเรื่องร่างกายและ  
อวัยวะเพศ เช่น **"ทำไมผู้ชายกับ  
ผู้หญิงเข้าห้องน้ำเดียวกันไม่ได้"**  
**"ทำไมเพื่อนมีอวัยวะเพศ  
ไม่เหมือนกับของหนู"** ฯลฯ



พ่อแม่ต้องเข้าใจเสียก่อนว่า สำหรับเด็กวัยเล็ก ๆ  
อวัยวะส่วนใดก็ไม่มี ความแตกต่างกัน มีอวัยวะเพศ  
หรืออวัยวะเพศ เป็นแค่ส่วนหนึ่งของตัวเขา  
ที่ทำหน้าที่ต่างกัน มีอวัยวะเพศ ให้ใช้เดิน อวัยวะเพศใช้ดี  
พ่อแม่พยายามอย่าทำท่าทำเขินอายเมื่อต้องพูดถึงอวัยวะเพศ  
แต่ให้ทำท่าธรรมดา ๆ และอธิบายว่า  
**"เพราะลูกเป็นผู้หญิงจึงมีขี้มั้น ส่วนผู้ชายจะมีขี้จู้"**  
และยังสามารถเสริมด้วยว่าเป็นอวัยวะส่วนตัว  
ที่อยู่ให้โครมาสัมผัส ยกเว้นตัวหนูเอง  
หรือพ่อแม่ สัมผัสได้เวลาอาบน้ำให้  
หรือเวลาที่หมอมตรวจร่างกาย ก็ต้องมีพ่อแม่อยู่ด้วย  
และเมื่อหนูอนุญาตเท่านั้น

หรือสถานการณ์ที่เด็ก ๆ  
มักจะมีคำถาม

"ทำไมพ่อมีขนคิ้ว  
ทำไมแม่มีหน้าอก?"



"พ่อเป็นผู้ชาย เวลาที่ผู้ชายโตเป็นผู้ใหญ่  
จะมีขนคิ้วเหมือนพ่อ ส่วนแม่เป็นผู้หญิง  
พอโตเป็นผู้ใหญ่ก็มีหน้าอก เขาไว้ปอนผม  
ให้เด็กทารกตัวเล็ก ๆ เหมือนตอนที่ลูกเพิ่งเกิด  
ก็ต้องกินนมจากหน้าอกแม่แน่แหละ"

"ทำไมผู้ชายยีนดีได้  
ผู้หญิงยีนดีไม่ได้?"

"ผู้หญิงยีนดีได้จะ เพียงแค่ผู้หญิง  
กับผู้ชายมีอวัยวะเพศไม่เหมือนกัน  
อวัยวะเพศที่อวัยวะของผู้ชายทำให้ผู้ชายยีนดี  
ได้โดยยีนไม่เบียดทางแดง  
แต่อวัยวะเพศของผู้หญิงแนบกว่า  
เวลายีนดีจะทำให้ยีนเบียดทางแดง  
เบียดขาได้ง่ายกว่ามากจะ"



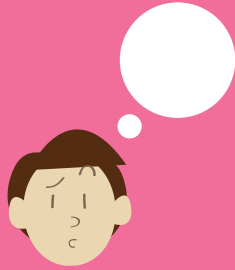
"แฟนคืออะไร?  
หนูจะมีแฟนได้ไหม?  
ผู้หญิงกับผู้ชายเดินจับมือกัน  
แสดงว่าเขาเป็นแฟนกัน  
ใช่ไหม?"

คำว่าแฟนสำหรับลูกวัยอนุบาลหรือประถมต้น  
ไม่ได้มีความหมายลึกซึ้งเหมือนที่ผู้ใหญ่ใช้กัน

คำว่าแฟนในความเข้าใจของลูกตัวเล็ก คือ การมีเพื่อนสนิท  
ที่ถูกคอกัน เล่นกันแล้วสนุกกว่าเล่นกับคนอื่น แต่เมื่อผู้ใหญ่อยู่ยง  
ล้อเลียน ถามเรื่องแฟนบ่อย ๆ หรือเด็กได้เห็นตัวอย่างผ่าน  
สิ่งแวดล้อมรอบตัว จึงทำพฤติกรรมเลียนแบบ  
จากเพื่อนสนิทก็กลายเป็นแฟนในความเข้าใจของเด็กเสียแทน

ในกรณีนี้คุณอาจจะถามกลับไปว่า

"คิดว่าแฟนของหนูหมายถึงอะไร  
ถ้าหมายถึงเพื่อนที่สนิทกับ เล่นด้วยกัน  
หนูก็มีได้มากมาย เขาเรียกว่าเพื่อนสนิทจะ"



# คำถามยอดฮิต ที่พ่อแม่อยากรู้

พ่อแม่ ผู้ปกครองเอง ก็ต้องมีคำถามหรือเหตุการณ์  
ให้ต้องสงสัยและเรียนรู้ว่าจะจัดการ  
กับเรื่องน่ากังวลนั้น ๆ อย่างไร  
บางคำถามที่พ่อแม่หลายคน ต้องประสบมาก่อน  
สามารถเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัว  
เพื่อไปปรับใช้กับลูกหลานได้

ลูกชายอายุ 3 ขวบ เขาเริ่มสงสัยเรื่องเพศแล้ว ถือว่าเป็นปกติของวัยนี้หรือไม่? เวลาอาบน้ำให้ เขาก็ชอบสัมผัสอวัยวะเพศของตัวเองเล่นด้วย ถือว่าผิดปกติหรือไม่?

### ไม่ผิดปกติ เพราะเด็กมีธรรมชาติของความอยากรู้อยากเห็นในร่างกายของตนเองและผู้อื่น

เด็กจะค้นพบด้วยตัวเองว่า การสัมผัสอวัยวะเพศของตัวเองทำให้เขารู้สึกดี เด็ก ๆ จึงชอบสัมผัสอวัยวะเพศของเขา เหมือนการที่เขาชอบให้ผู้ใหญ่กอด ก็เพราะทำให้รู้สึกดี เด็กในช่วงวัยนี้ชอบเปรียบเทียบอวัยวะเพศของกันและกัน พ่อแม่ ผู้ปกครองควรอธิบายด้วยว่า เป็นเรื่องปกติที่ต่างคนก็มีลักษณะร่างกายและอวัยวะที่แตกต่างกัน ไม่มีใครที่เหมือนกันทุกอย่าง แต่ไม่มีใครผิดปกติ



คุณพ่อคุณแม่อาบน้ำกับลูกได้ไหม? มีกำหนดอายุหรือไม่?

### ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว

#### แต่ให้พิจารณาจากความรู้สึกและสัญชาตญาณของคุณและลูก

โดยทั่วไปเมื่อลูกโตขึ้นจนถึงอายุ 5-8 ปี เด็กจะเริ่มอายุ โดยเรียนรู้จากปฏิกริยาและคำพูดของคนรอบข้างและจากสื่อ ลูกจะต้องการความเป็นส่วนตัวมากขึ้น เมื่อพ่อแม่สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงนี้ ก็ต้องเคารพความเป็นส่วนตัวของลูก และสอนให้ลูกรู้จักวิธีรักษาสุขอนามัยส่วนตัวที่ถูกต้องด้วยตัวเองต่อไป ในกรณีที่พ่อแม่อาบน้ำกับลูก จนลูกเคยชิน ตอนนี้ก็ถึงเวลาสำหรับ ข้อกำหนดเรื่องความเป็นส่วนตัวและการเคารพตัวเองและผู้อื่นกันแล้ว

เมื่อลูกเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ หรือเปลี่ยนเสื้อผ้า ควรสอนให้ลูกปิดประตู และคนอื่นต้องไม่เข้าไป หากลูกไม่อนุญาต ในขณะที่เดียวกัน หากลูกต้องการจะเข้าห้องของคนอื่น ลูกก็ต้องเคาะประตูก่อน และรอจนกว่าเจ้าของห้องจะอนุญาตจึงเปิดประตูเข้าไปได้



ลูกชายชอบเอาเสื้อผ้าแม่มาใส่ ลูกจะเปียงเบนไหม?



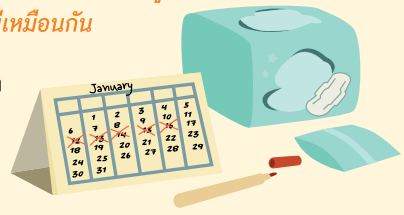
### เป็นปกติที่เด็ก ๆ มักจะเล่นสวมบทบาททั้งผู้ชาย-ผู้หญิงอยู่บ่อย ๆ

ลูกสาวอาจจะเล่นโกนหนวดเหมือนพ่อ ลูกชายอาจมีเสื้อผ้าแม่มาใส่เล่น อย่างไรก็ตาม เด็กส่วนใหญ่จะเริ่มเรียนรู้ความแตกต่างและบทบาททางเพศที่สังคมกำหนด โดยเรียนรู้จากคนรอบข้างเมื่ออายุ 4 ปี ขึ้นไป ถ้าลูกของคุณมีความสนใจและการแสดงออกที่แตกต่างจากที่สังคมกำหนด คุณควรยอมรับความแตกต่างนั้น เพราะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่คุณจะรีบปลุกฝังให้เขารู้จักการยอมรับ และเคารพความแตกต่างหลากหลายในเรื่องอื่น ๆ ที่เขาต้องเผชิญอีกมากในชีวิต เมื่อเขาโตขึ้น เขาจะภูมิใจ และขอบคุณที่คุณมอบโอกาสในการเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ตั้งแต่เขายังเล็ก ๆ สิ่งสำคัญคือการปลุกฝังให้ลูกเป็นคนที่มีความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น

อยากรู้วิธีสอน  
ลูกสาวเรื่อง  
ประจำเดือน ?

**พ่อแม่ ผู้ปกครองคือคนที่ลูกรู้สึกอุ่นใจมากที่สุด  
ที่จะขอคำปรึกษา ควรแนะนำลูกสาวในเรื่องนี้**

โดยไม่จำเป็นต้องรอให้ลูกสาวมีประจำเดือนครั้งแรกเสียก่อน เพื่อไม่ให้ลูกสาวตกใจจนเกินไปเมื่อมีเลือดครูดูไหลออกมาครั้งแรก โดยทั่วไป เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกอายุประมาณ 10-11 ปี ควรเริ่มจากการให้ข้อมูลที่ละเอียดละน้อย ไม่ยัดเยียดในครั้งเดียว **สอนลูกว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่ลูกจะมีประจำเดือนเพราะลูกกำลังจะโต เป็นวัยรุ่น และแสดงว่าลูกมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี ผู้หญิงเกือบทุกคนบนโลกจะมีเหมือนกัน**



คุณอาจจะอาศัยช่วงเวลาที่เลือกซื้อของด้วยกัน หรือเห็นโฆษณา ฝ้ายอนามัยในทีวี แล้วค่อยแนะนำว่า ผู้หญิงเขาเอาฝ้ายอนามัยไว้ใช้ทำอะไร ? เลือดประจำเดือนมาจากไหน ? รอบเดือนของแต่ละคนอาจจะมียะยะสั้นยาวแตกต่างกัน ? วิธีจับวันที่รอบเดือนในปฏิทินส่วนตัวอย่างไร ? การดูแลสุขภาพสภาพและสุขอนามัยระหว่างรอบเดือน ? **และที่สำคัญคือต้องเตือนให้ลูกสาวรู้จักขอบเขตระหว่างชายหญิง เพราะเมื่อมีประจำเดือนหมายความว่า ลูกสามารถตั้งท้องได้แล้ว**

เดี๋ยวนี้ภัยทางเพศเยอะ  
ไม่รู้จะสอนลูกเล็ก ๆ  
ให้ป้องกันตัวอย่างไร ?

**การพูดคุยระหว่างคุณกับลูกสามารถช่วยให้ลูกรู้สึกหวงแหนร่างกายตัวเอง** โดยเริ่มตั้งแต่ยังเล็ก เช่น สอนเด็กเล็กว่าคนที่สามารถจับต้องอวัยวะเพศ หน้าอก และทวารหนักของลูกได้ คือตัวลูกเองเท่านั้น ห้ามคนอื่นสัมผัส หรือขูด ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ แม้กระทั่งพ่อแม่เองก็ตาม ยกเว้นเฉพาะในบางสถานการณ์เท่านั้น เช่น เวลาที่พ่อแม่อาบน้ำหรือทำความสะอาดให้หรือเวลาไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายของลูก โดยมีพ่อแม่อยู่ด้วย แต่ที่สำคัญมากคือ การสัมผัสนั้นต้องได้รับอนุญาตจากตัวลูกเท่านั้น เพราะนี่เป็นสิทธิในร่างกายของลูก **ถ้ามีใครขูด ขอสัมผัสอวัยวะเพศของลูก หรือชวนให้ดู ขอบังคับให้สัมผัสอวัยวะเพศของเขา หรือของคนอื่น ให้ลูกตอบว่า "ไม่เอา" แล้วกลับมาเล่าให้คุณฟัง**



ใช้โอกาสนี้สอนลูกไม่ให้สัมผัสอวัยวะเพศของคนอื่นด้วย และฝึกให้ลูกเรียนรู้ว่าการสัมผัสอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายแบบใดที่เหมาะสมและแบบใดที่ไม่สมควร โดยเฉพาะการสัมผัสที่ทำให้ลูกรู้สึกไม่แน่ใจ อึดอัด ไม่สบายใจ ไม่ต้องการ รู้สึกไม่ดี ในกรณีนี้ก็ให้ลูกบอกว่า "ไม่เอา" แล้วกลับมาเล่าให้คุณฟังเช่นกัน หมั่นสังเกตพฤติกรรม ทำที ความรู้สึก และคำพูดของลูกที่ผิดไปจากเดิม โดยเฉพาะเมื่อลูกแสดงอาการกลัว รังเกียจ หรือไม่กล้าเข้าใกล้บางคน พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ควรละเลย แต่ควรหาเหตุผลที่แท้จริง เพื่อคลี่คลายความรู้สึกหวาดกลัว หรือป้องกันแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

## แหล่งข้อมูลเรื่องเพศ



หากคุณพ่อคุณแม่ต้องการค้นหาข้อมูลเรื่องเพศเพิ่มเติมสามารถศึกษาได้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น



- เว็บไซต์ talkaboutsex โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/>
- เว็บไซต์โครงการก้าวอย่างเข้าใจ โดยองค์การแพธ <http://www.teenpath.net>
- เว็บไซต์ คลินิกรักคอตคอม <http://www.clinicrak.com/>

## ข้อมูลอ้างอิงทางเว็บไซต์



- How to Talk with Your Children About Sex. Planned Parenthood Federation of America Inc.  
เจ้าข้อมูลที่ <http://www.plannedparenthood.org/parents/how-talk-your-child-about-sex-4422.htm> เมื่อ 27 เมษายน 2553.
- Real Parenting Poll ครั้งที่ 3 "เปิดใจคุยเรื่องเพศกับลูกหรือยัง?"  
เจ้าข้อมูลที่ <http://www.ryt9.com/s/prg/101647> เมื่อ 27 เมษายน 2553
- How to talk to your child about sex.  
เจ้าข้อมูลที่ [http://www.babycenter.com/0\\_how-to-talk-to-your-child-about-sex\\_67908.bc](http://www.babycenter.com/0_how-to-talk-to-your-child-about-sex_67908.bc)  
เมื่อ 28 เมษายน 2553
- How to answer young kids' sex questions : Get over the embarrassment and stay calm, advises Parenting.  
เจ้าข้อมูลที่ <http://today.msnbc.msn.com/id/34843024> เมื่อ 28 เมษายน 2553

## หน่วยงานที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล



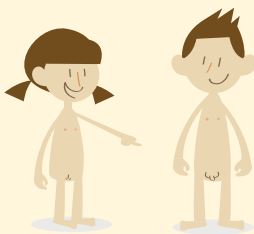
- กลุ่มแม่บ้านปิ่นใจ. ประสพการณ์ทำงานโครงการเรื่องเพศ พุศได้ ด้วยความเข้าใจและเท่าทัน  
อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน. พศจิกายน 2552- เมษายน 2554.
- มูลนิธิขวัญชุมชน. การถอดบทเรียนโครงการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบ  
การทำงานส่งเสริมสุขภาวะทางเพศของเยาวชน จ.สุรินทร์. กุมภาพันธ์ 2553 - กุมภาพันธ์ 2554
- คณะทำงานส่งเสริมบทบาทหญิงชายในการพัฒนา จ.พะเยา.  
ประสพการณ์ทำงานโครงการสร้างเสริมแกนนำด้านสุขภาวะทางเพศในชุมชนจังหวัดพะเยา.  
กรกฎาคม 2552 - มิถุนายน 2553.











แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
979/116-120 ชั้น 34 อาคาร เอส.เอ็ม.ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท  
กรุงเทพฯ 10400 โทร. 02 298 0500 โทรสาร. 02 298 0501 [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)