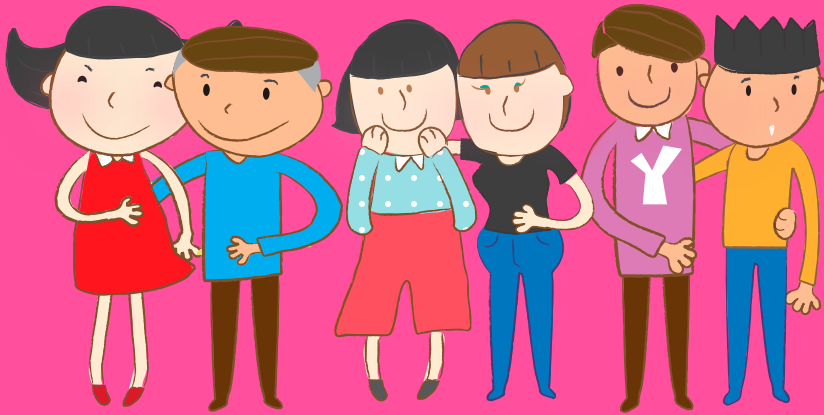


# วัยรุ่น กับสุขภาพทางเพศ



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ

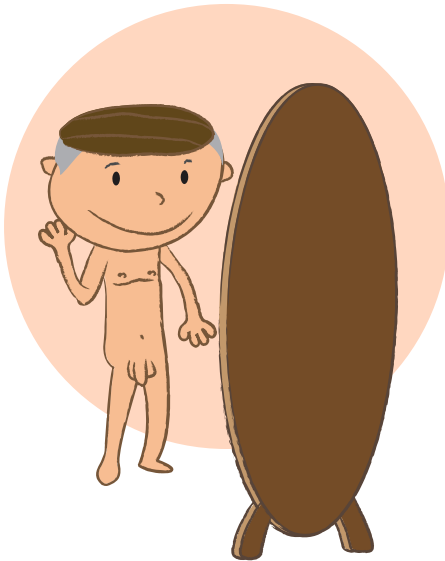
มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## • วัยรุ่นกับสุขภาพทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ไม่มีวัยรุ่นคนไหนกลายเป็นผู้ใหญ่ได้เพียงชั่วข้ามคืน และมีคำตอบทุกอย่างสำหรับการใช้ชีวิตข้างหน้า เพราะชีวิตเป็นการเดินทางที่ละก้าว

วัยรุ่นอายุประมาณ 13 - 18 ปี  
จะเป็นคนที่มีสุขภาพทางเพศ ถ้า...



ได้รับข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้อง  
และรอบด้าน เช่น

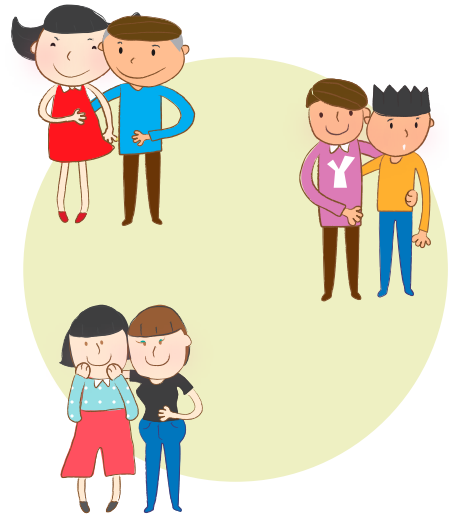
- รู้จักร่างกายตัวเองอย่างลึกซึ้ง สังเกตและบันทึกการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพราะเมื่อมีอาการผิดปกติ แม้เพียงเล็กน้อย เกิดขึ้นกับร่างกายของเรา เราก็จะรู้ได้เร็ว และให้ข้อมูลกับแพทย์ได้โดยละเอียด

## • วัยรุ่นกับสุขภาวะทางเพศ



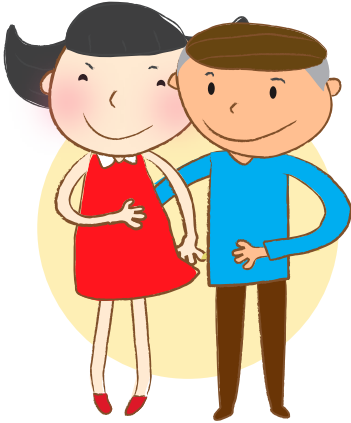
- ชีวิตทางเพศของคนในสังคมมีความหลากหลาย สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดปกติ หรือเบี่ยงเบน เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามเวลา และประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละคน
- การเคารพสิทธิทางเพศ ของตนเองและผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นในการมีความสุขและมีสุขภาพดี

- เพศสัมพันธ์ มีทั้งแง่มุมของความสุข และการคำนึงถึงความปลอดภัย จึงควรมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับวิธีการและอุปกรณ์เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เพื่อให้หยิบความรู้มาใช้ได้ในยามที่จำเป็น



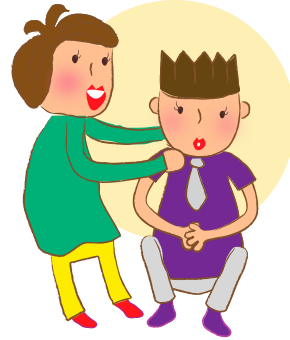
# วัยรุ่นกับสุขภาวะทางเพศ

ได้รับการอบรมให้...



- มองความรักและเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่เรื่องของการเอาตัวเปรียบหรือศักดิ์ศรี ผู้ชายไม่ควรมองว่าเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายเป็นฝ่ายได้กำไร ส่วนผู้หญิงเป็นฝ่ายเสียตัว และหมดคุณค่า หรือหากไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์กับคู่อีก ผู้ชายจะเสียหน้าหรือเสียศักดิ์ศรี

- แยกแยะได้ว่า ความพร้อมทางร่างกายเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่มีความสุขและปลอดภัยได้ เพราะ "เซ็กส์" ไม่ใช่แค่เรื่องสนุก แต่มีผลติดตามมาอีกมาก ความพร้อมในแง่ของความรู้และทักษะในการป้องกันผลด้านลบของเซ็กส์จึงเป็นเรื่องจำเป็นมากอีกอย่างหนึ่ง

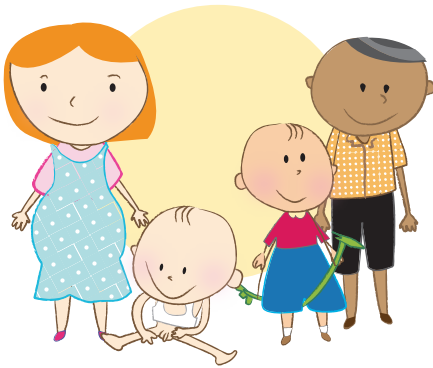


- มองว่าการช่วยตัวเองให้มีความสุขทางเพศเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่ความผิดหรือการทำบาป และไม่ใช่ "การหมกมุ่นอยู่กับเรื่องไม่ดี"

# วัยรุ่นกับสุขภาพทางเพศ

- มีความสุขและมั่นใจในวิถีทางเพศที่ตัวเองเลือก

เช่น อารักคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ หรือทั้งสองเพศ ถ้าการเลือกนั้นอยู่บนพื้นฐานของความพึงพอใจและการเคารพกัน



- แยกแยะระหว่าง

ภาพมายากับความจริง เรื่องความงาม ความหล่อได้ เพราะน้อยคนที่จะมีรูปร่างหน้าตา และลีลาดีตามอย่างโฆษณาทีวี หรือนิตยสาร อย่าตกเป็นเหยื่อของคำโฆษณาที่หวังเพียงเงินจากเรา

- แยกแยะระหว่างการตั้งท้อง

กับการเป็นแม่ได้ เพราะการตั้งท้องเป็นเรื่องทางร่างกาย ส่วนการเป็นแม่เป็นการเรียนรู้ทางสังคม ไม่ใช่เรื่องธรรมชาติที่ติดตัวผู้หญิงมาแต่เกิด ถ้ามีความพร้อมจริงๆ ผู้ชายบางคนก็สามารถทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็กได้ดี ในขณะที่ผู้หญิงบางคนไม่มีความพร้อมก็ไม่สามารถดูแลเด็กได้ดีพอ

- รักตัวเองให้เป็น ซึ่งไม่ใช่

ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นการดูแลร่างกายและจิตใจ เพื่อตัวเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่การพยายามปรุงแต่งร่างกาย พฤติกรรม และแม้กระทั่งอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อให้คู่รักชื่นชม ไม่ทอดทิ้งเราไป

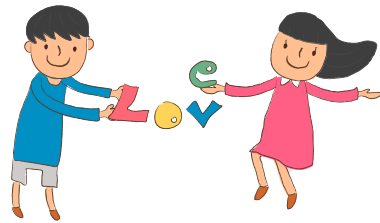
# วัยรุ่นกับสภาวะทางเพศ

ได้ฝึกที่จะ...



- “แตกต่าง” และเป็นตัวของตัวเอง เพราะวัยรุ่นคือมนุษย์ ไม่ใช่หุ่นยนต์ การคิดต่างจึงเป็นเรื่องปกติ จึงไม่ต้องกังวลถ้ามีความเห็นและรสนิยมต่างจากเพื่อนสนิท เช่น การแต่งกาย การเลือกคบเพื่อน และการแก้ปัญหาต่างๆ

- สร้างความสัมพันธ์กับคู่ บพพื้นฐานของความเท่าเทียม และรับผิดชอบ



- ใช้อุปกรณ์เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้อย่างถูกวิธี

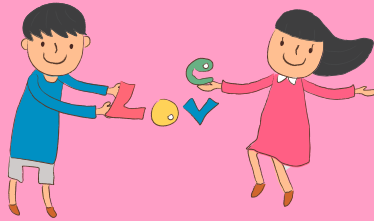
- บอกเล่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารเรื่องเพศเชิงบวก

# วัยรุ่นกับสุขภาพทางเพศ

## อยู่ในสังคมที่...

- ผู้ใหญ่เข้าใจกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ ว่าต้องใช้เวลานานในการสั่งสมความรู้ ประสบการณ์ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง จึงจะสามารถมีเพศสัมพันธ์ที่มีความสุขและปลอดภัยได้ และต้องไม่มัวกังวลว่าการให้ข้อมูลเรื่องเพศแก่วัยรุ่นจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก
- มีบริการสุขภาพทางเพศ สำหรับวัยรุ่น ที่เป็นมิตรและเข้าใจวิถีทางเพศของวัยรุ่น
- กฎหมาย นโยบายไม่ปิดกั้น การแสดงออกทางเพศของวัยรุ่น ทั้งด้านความคิด และพฤติกรรม หากการแสดงออกนั้นไม่ไปละเมิดผู้อื่น





สังคมที่มีสุขภาวะทางเพศนั้น  
คนในสังคมจะสามารถแสดงออกทางเพศได้อย่างอิสระ  
มีความสุขและปลอดภัย



จัดพิมพ์โดย

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ

มูลนิธิสร้างความรู้เข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

12/22 ถนน เทคบาลลงเคราะห์

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทรศัพท์ 0 2591 1224 - 5 โทรสาร 0 2591 1099

อีเมลล์ [contactewhaf.or.th](mailto:contactewhaf.or.th) เว็บไซต์ [www.whaf.or.th](http://www.whaf.or.th)

พิมพ์ครั้งที่ 7 กุมภาพันธ์ 2555 จำนวน 10,000 แผ่น

พิมพ์ครั้งที่ 6 กุมภาพันธ์ 2554 จำนวน 10,000 แผ่น

พิมพ์ครั้งที่ 5 มิถุนายน 2553 จำนวน 10,000 แผ่น

ศิลปกรรม Sister Print & Media

ภาพประกอบ บริษัท บีโนวอิง จำกัด