



คุยได้ เมื่อ

“เชื่อมั่น”

ว่า เรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่ง
ของการใช้ชีวิต
ต้องเรียนรู้เพื่อให้มีชีวิตทางเพศ
ที่ปลอดภัย

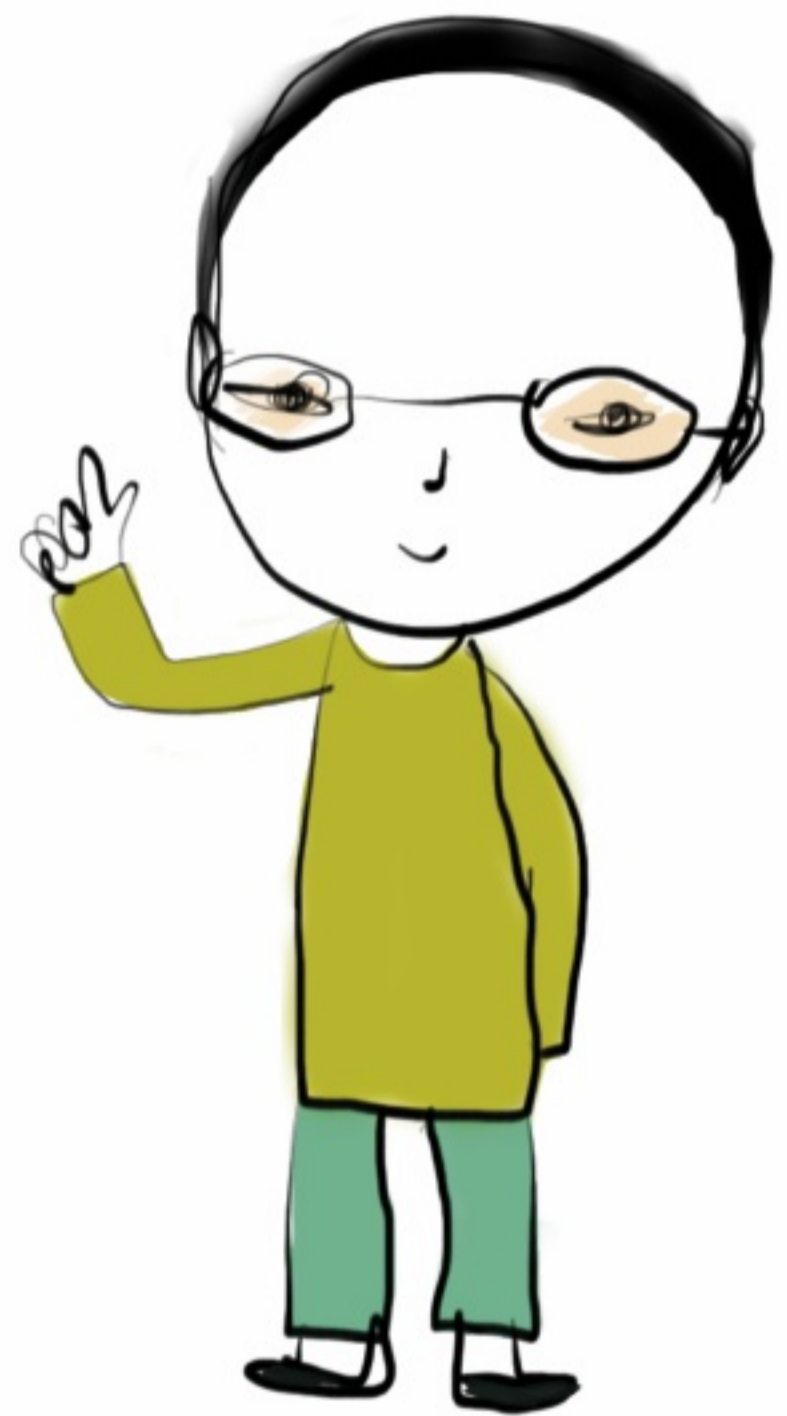
- “...หยุดพัก...” ให้เวลากับตัวเองซักนิดก่อนที่จะคุยเรื่องเพศกับลูก
- เตรียมความคิดและสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต **เรื่องเพศไม่ได้หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น** แต่หมายถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและปลอดภัย/มีมุมมอง/รู้ข้อมูล/มีทักษะที่ทำให้ห่างไกลจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ท้องไม่พร้อม ความรุนแรงทางเพศ
- เด็กคนหนึ่งจะมีความฉลาดรู้ในการดำเนินชีวิตทางเพศนั้น จำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องเหล่านี้ตั้งแต่เด็กซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการใช้ชีวิต

คุยได้ เมื่อ

“เตรียมตัว”

และตั้งหลักว่าจะพูดคุย
อย่างผ่อนคลายและรับฟัง

- การคุยเรื่องเพศกับลูกสิ่งที่ต้องเตรียมไม่ใช่ข้อมูลวิชาการหรือคำแนะนำของหมอ แต่ต้องเตรียมตัวเตรียมใจพ่อแม่เอง... ตั้งสติ ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่กดดัน ไม่คาดหวัง



- พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่อง เพราะสำหรับเด็กสิ่งสำคัญอาจไม่ใช่คำตอบแต่เป็นท่าทีของผู้ใหญ่ ถ้าผู้ใหญ่มีท่าทีที่ผ่อนคลายและรับฟังจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดาสามารถคุยได้





คุยได้ เมื่อ “ฟังเป็น”

ด้วยการเปิดใจรับฟัง โดยไม่มีอคติ

- เสียงสะท้อนจากเด็กๆ บอกว่า สิ่งที่เด็กต้องการมากที่สุดเมื่อคุยกับผู้ใหญ่คือ **“ต้องการให้ผู้ใหญ่ฟัง”**

- พ่อแม่ที่จะคุยเรื่องเพศกับลูกจึงต้องพร้อมรับฟังลูกและต้องฟังเป็น ไม่พูดแทรก ไม่ด่วนสรุป ไม่ตัดสินถูกผิด การรับฟังจะช่วยให้เด็กรู้สึกว่าคุณแม่เปิดใจกว้างและพร้อมจะเป็นเพื่อนของเขา หากมีเรื่องที่เราไม่เห็นด้วย หรือต้องการเสนอแนะ ควรชวนลูกคุยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน เป็นมิตร และไม่คาดหวัง

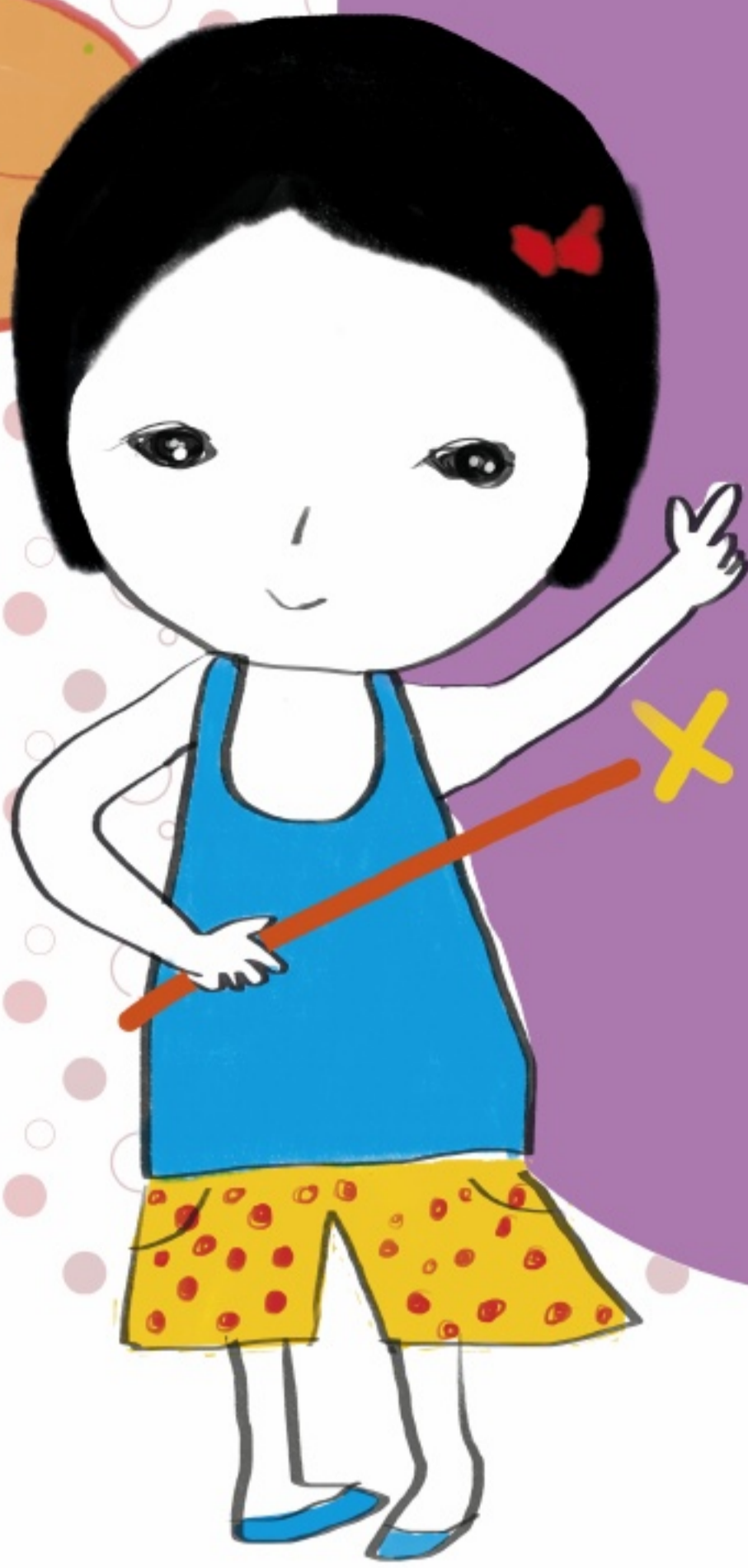


คุยได้ เมื่อ “รู้จัก”

ว่าเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ต้องทำความเข้าใจตัวเด็ก และสิ่งแวดล้อมของเด็กด้วย

- รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง... แม้เรื่องเพศจะไม่ใช่อะไรที่สงครามหรือการต่อสู้ชิงแพ้ชนะ แต่ก็สามารถนำหลักการนี้มาใช้ได้ การที่เราเข้าใจว่าเด็กแต่ละคนเป็นอย่างไร มีประสบการณ์ชีวิตแค่ไหน จะทำให้มองเห็นแนวทางการพูดคุย และรู้ว่าเด็กคนไหนควรได้รับข้อมูลเชิงลึกหรือแค่ภาพกว้างๆ และควรได้รับข้อมูลอะไรเพิ่มเติมบ้าง เพื่อช่วยให้เขาเติบโตขึ้นมาอย่างเท่าทันปลอดภัย



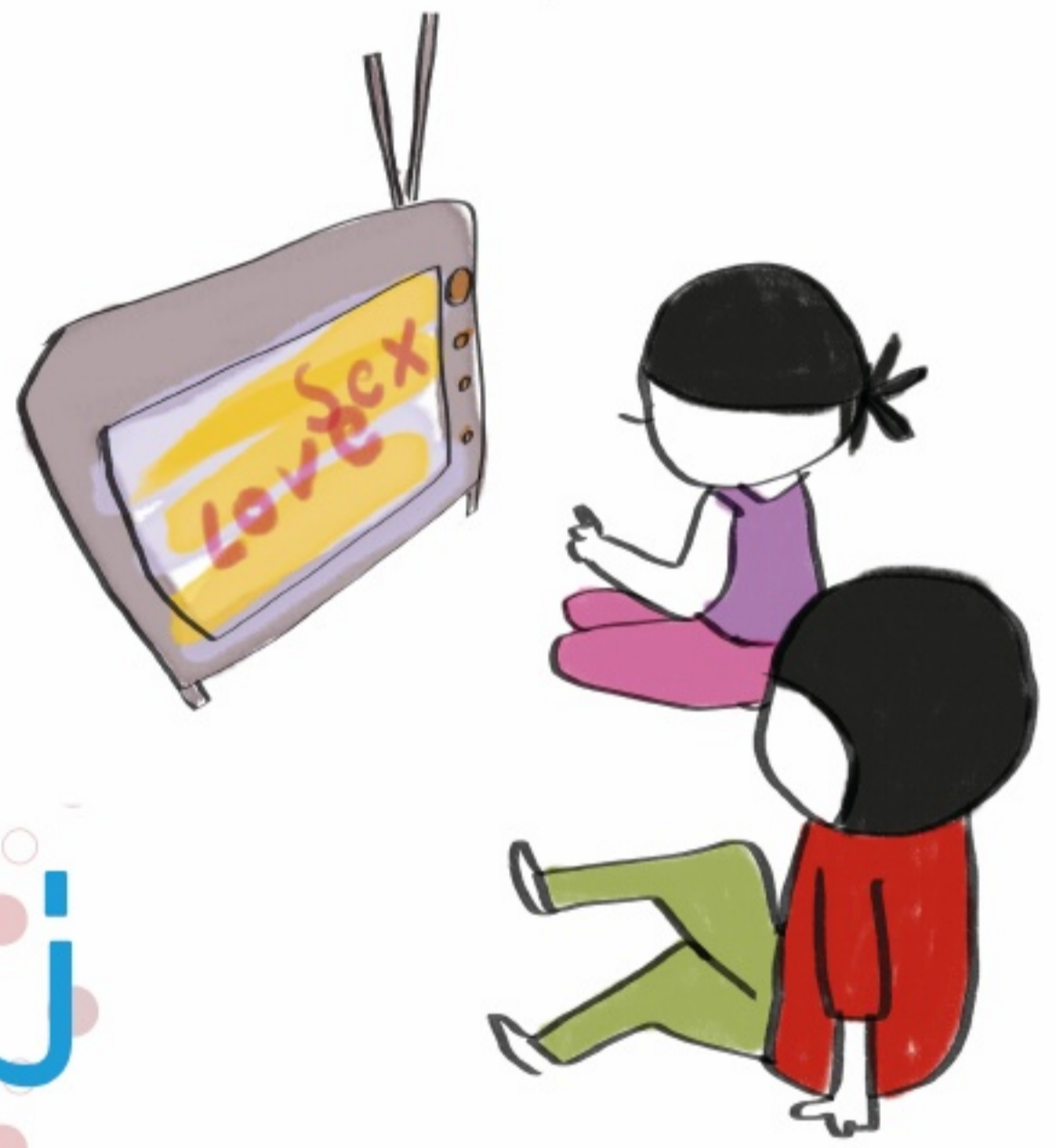


คุยได้ เมื่อ “ให้เวลา”

ชวนคุย และถามกลับ จะช่วยให้เด็กๆ อธิบาย สิ่งที่ยากรู้ได้ชัดเจนขึ้น

- หากไม่แน่ใจว่าควรตอบ คำถามละเอียดลึกซึ้ง มากน้อยแค่ไหน ควร ถามกลับเพื่อตรวจสอบ ว่าเด็กมีข้อมูลอะไรใน เรื่องนั้นบ้างแล้ว หรือเขา อยากรู้อะไรกันแน่ เช่น “ลูกหมายความว่า... ใช่ไหม?” “ลูกเข้าใจว่า ยังไง...” หรือ “เป็นคำถาม ที่ดีนะ หนูได้ยิน มาจากไหนหรือ?”

- เด็กต้องการเวลาสำหรับการ เรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง เรื่องเพศ ก็เช่นกันและอาจต้องใช้เวลาเพิ่ม เป็นสองเท่าก็ได้สำหรับเด็กที่เข้าสู่ วัยอยากรู้อยากเห็น ผู้ใหญ่ที่พร้อม คุยจึงต้องพร้อมที่จะให้เวลาด้วย อย่างริบเร่งที่จะคุยให้จบ



คุยได้ “ไม่ ต้องรอ”

หยิบยกสถานการณ์ใน ชีวิตประจำวัน มาเป็นประเด็นพูดคุย

- พ่อแม่สามารถคุยเรื่องเพศกับ ลูกได้ในชีวิตประจำวัน เหมือน คุยเรื่องการเรียนของลูก ไม่ต้อง รอให้ลูกถาม หรือให้ปัญหาเกิด ก่อนแล้วจึงค่อยคุย

- ประเด็นพูดคุยเรื่องเพศมีอยู่ รอบตัว หากไม่รู้อาจจะเริ่มคุย อย่างไร ก็นำเอาเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น/สิ่งที่พบเห็นในชีวิต ประจำวันนั้นแหละมาพูดคุย เช่น ฉากรักในละครโทรทัศน์ จำไว้เสมอว่า เรื่องเพศยิ่งลูกมี ข้อมูลเร็วเท่าไร ชีวิตลูกก็ยิ่ง ปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้น





คุยได้แม่ “ไม่รู้”

เพราะคำตอบไม่สำคัญเท่ากับ
การที่ผู้ใหญ่ร่วมเรียนรู้ไป
พร้อมๆ กับเด็ก

- การคุยเรื่องเพศเป็นการคุยเพื่อเปิดมุมมอง ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกดีๆ กับเรื่องนี้ หากพ่อแม่ไม่รู้จะตอบคำถามลูกอย่างไรก็ให้ตอบไปตามตรง อย่าโกหกหรือตอบเลียงๆ หรือขู่ด้วยคำตอบน่ากลัวเพื่อให้เด็กหยุดถาม เพราะนี่คือโอกาสที่คุณจะช่วยเด็กค้นหาคำตอบและเรียนรู้เรื่องเพศไปพร้อมกัน และยังเป็นการสร้างความปลอดภัยให้เกิดขึ้นในครอบครัวอีกด้วย

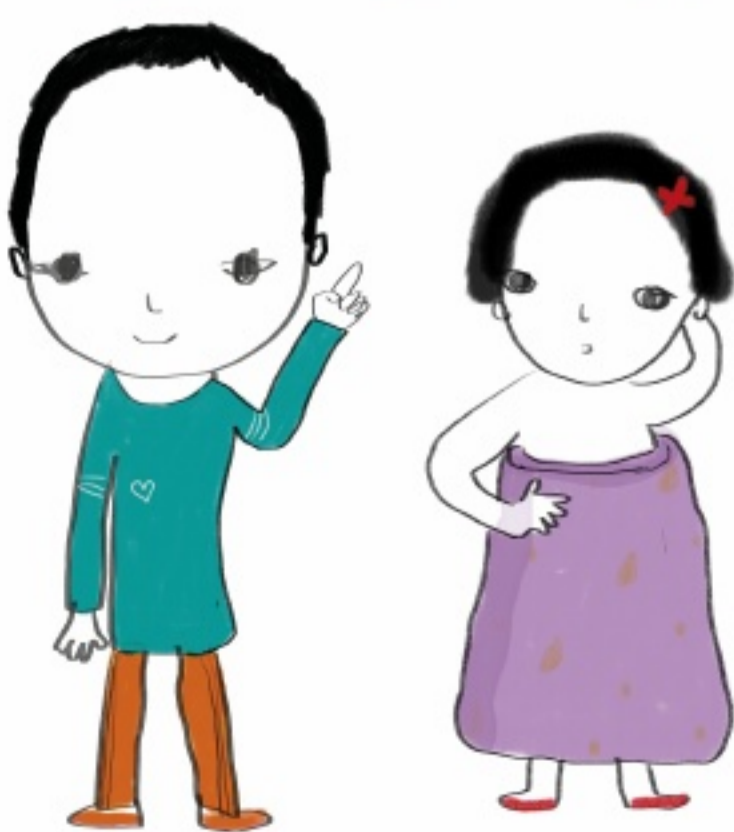
- คนที่คุยเรื่องเพศกับเด็กได้ดีที่สุดไม่ใช่หมอ ครู นักจิตวิทยา หรือผู้เชี่ยวชาญใดๆ แต่เป็นพ่อแม่ที่พร้อมจะคุย พร้อมที่จะเข้าสู่โลกแห่งการเรียนรู้และร่วมค้นหาคำตอบไปกับเด็กๆ



คุยได้ “ไม่ แก้แค้น”

เป็นปกติที่เด็กๆ อยากรู้อะไรเรื่องเพศ และถามออกมาผู้ใหญ่เพียงตอบตามจริงให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยก็พอ

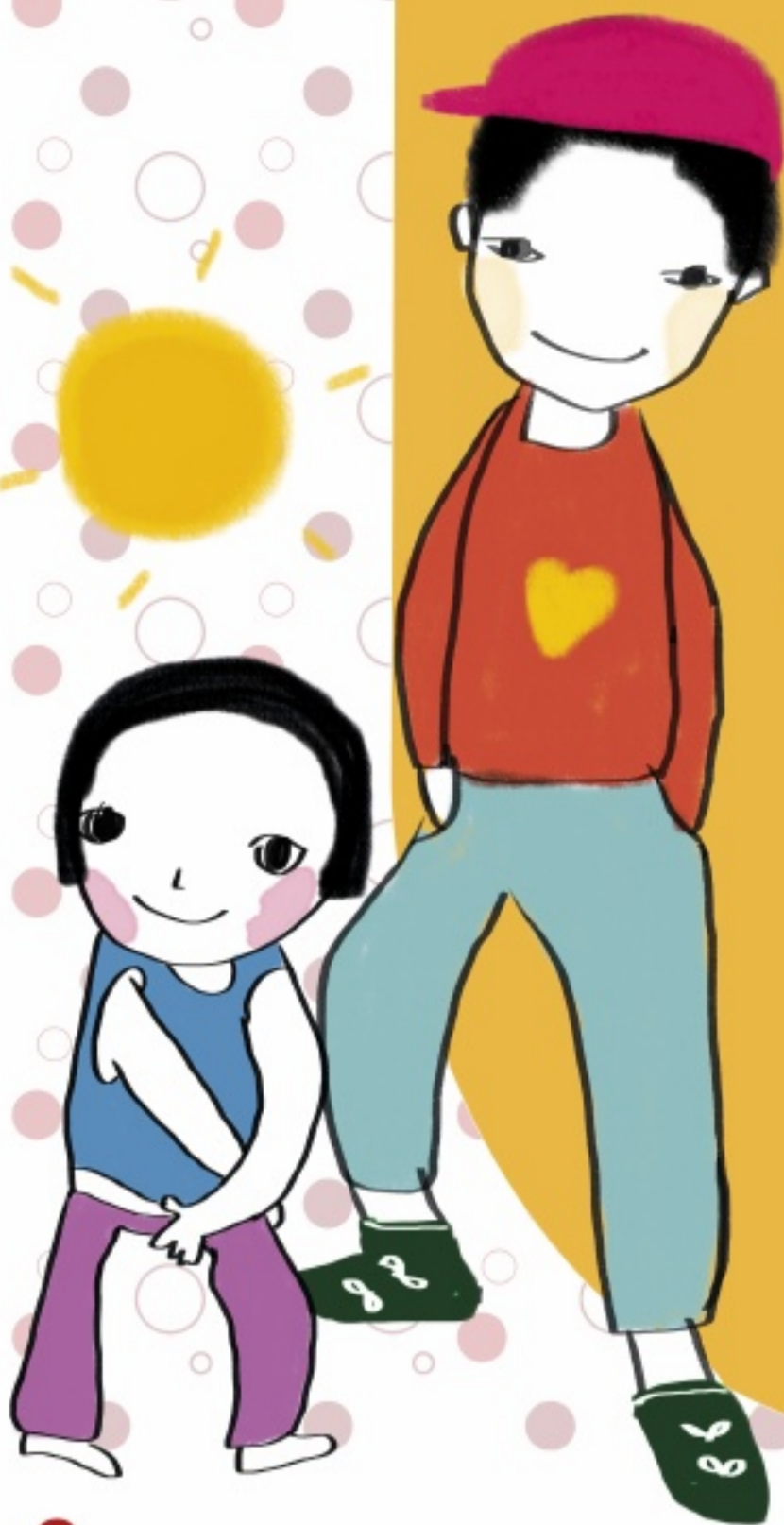
- เด็กเล็กๆ วัยก่อนเรียนเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว จะสนใจเรื่องความแตกต่างของร่างกาย วัยนี้ไม่ต้องการคำตอบที่ซับซ้อน แค่ให้คำตอบที่เป็นความจริงๆ สั้นๆ ง่ายๆ ก็พอ เช่น หนูมีจิม เพราะหนูเป็นเด็กผู้หญิง พี่มีจู้เพราะพี่เป็นเด็กผู้ชาย



คุยได้

“ไม่แก่แดด”

เป็นปกติที่เด็กๆ อยากรู้เรื่องเพศ และถามออกมา ผู้ใหญ่เพียงตอบตามจริง ให้อข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยก็พอ



● **เด็กวัยเข้าเรียน** เด็กวัยนี้จะเริ่มมีสังคมของตัวเอง และเรียนรู้พฤติกรรมจากเพื่อน เด็กจะแยกบทบาทสมมติได้ เช่น ผู้ชายคือสามี พ่อ ผู้หญิงคือ ภรรยา แม่

★ เด็กวัยนี้จะเริ่มใส่ใจในรายละเอียดมากขึ้น เช่น อวัยวะแต่ละส่วนมีหน้าที่อะไร ทำไมผู้หญิงจึงตั้งท้องได้ เราสามารถคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนเข้าสู่วัยรุ่นเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่ลูกจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นได้

★ แม้ว่าเด็กวัยเข้าเรียนจะสามารถฟังคำอธิบายที่ค่อนข้างซับซ้อนได้มากขึ้น แต่ควรพูดให้เด็กเห็นภาพที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน หากมีภาพประกอบด้วยจะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น



● **วัยรุ่น** วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เด็กวัยนี้กลัวความแปลกแยก แตกต่าง



★ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายชัดเจน การที่พ่อแม่ให้คำแนะนำเรื่องเพศ সরิระอย่างตรงไปตรงมา จะช่วยให้ลูกวัยรุ่นคลายความวิตกกังวลกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้มาก ยิ่งพ่อแม่มีท่าทีที่เปิดเผยเห็นเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติ เด็กก็จะยิ่งรู้สึกปลอดภัยเพราะมีที่ปรึกษาที่เข้าใจและพร้อมรับฟัง ซึ่งจะช่วยให้เด็กก้าวผ่านช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมั่นใจ

★ เด็กวัยนี้จะสนใจเกี่ยวกับภาพลักษณ์และค่านิยมเรื่องเพศ เช่น ผู้หญิงหน้าอกใหญ่แสดงว่ามีความต้องการทางเพศสูง? ผู้ชายต้องมีแฟนเป็นผู้หญิง ฯลฯ คุณควรพูดคุยให้เขาเข้าใจ และรู้จักเคารพคนทุกเพศ รู้สึกมั่นใจที่จะแตกต่าง



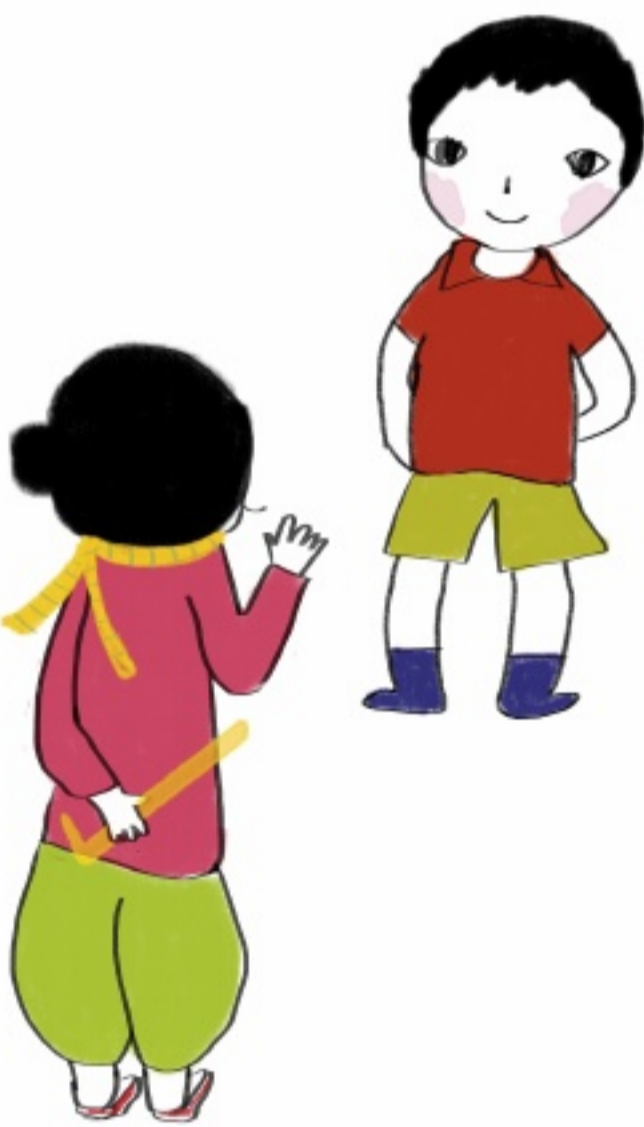
★ **สอนวิธีการวางตัวกับเพื่อนต่างเพศ** คุยเรื่องสัมพันธภาพ การมีเพศสัมพันธ์ และการป้องกันตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่พร้อม จะช่วยให้เด็กใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น



คุยได้ “ไม่ต้องขู่”

เพราะจะทำให้เด็กขาดความมั่นใจในการใช้ชีวิต ปิดกั้นตัวเองจากการหาข้อมูล หรือพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย

• อันตรรกะจากรื่องเพศทำให้ผู้ใหญ่กังวลว่าเมื่อเด็กสนใจเรื่องเพศแล้วเด็กจะเสี่ยง เมื่อเด็กซักถามผู้ใหญ่จึงเลือกใช้วิธีการขู่ ปราบและปราบเพื่อให้เด็กระวังตัว เป็นการตัดไฟแต่ต้นลม แต่การขู่เพียงทำให้เด็กกลัวเรื่องเพศเท่านั้น ไม่ทำให้เด็กมีชีวิตรทางเพศที่ปลอดภัย



• การขู่ทำให้เด็กขาดความมั่นใจในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงจะปิดกั้นตัวเองในการแสวงหาข้อมูล หรือทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย

• การอธิบายอย่างตรงไปตรงมา และกระตุ้นให้เด็กวิเคราะห์สถานการณ์จะช่วยติดตั้งมุมมองเชิงบวกว่า ความปลอดภัยในเรื่องเพศอยู่ที่การแสวงหาข้อมูลและการเตรียมตัวที่ดี

คุยได้ “ไม่กดดัน”

ไม่ล้อเลียน เพื่อความขบขันของผู้ใหญ่ เพราะเป็นการใส่มุมมองเรื่องเพศเชิงลบแก่เด็ก และยังละเมิดสิทธิผู้อื่นด้วย

• การพูดเรื่องเพศต้องพูดอย่างตรงไปตรงมา ไม่พูดในเชิงล้อเลียน เช่น ไม่ล้อเลียนเด็กผู้ชายที่เรียบร้อยว่าเป็น “ตุ๊ด” “กะเทย” ไม่จับเด็กเล็กๆ มาเล่นบทบาทสมมุติในเรื่องเพศเพื่อความสนุกสนานตลกขบขันของผู้ใหญ่ เช่น ยุยงให้เด็กผู้ชายไปกอดไปหอมแก้มเด็กผู้หญิง หรือ ให้เด็กผู้ชายมาแต่งเป็นผู้หญิง และทำท่าล้อเลียนเพื่อความสนุกสนานหรือตลกขบขัน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นการบ่มเพาะให้เด็กละเมิดสิทธิผู้อื่น นำไปสู่ปัญหาความรุนแรงทางเพศ





คุยได้ “รู้สึกดี”

เมื่อ

และสะดวกสบายใจ
กับร่างกายทุกส่วน

- สิ่งสำคัญที่จะทำให้คนทุกเพศวัยคุยเรื่องเพศได้อย่างสะดวกใจก็คือความรู้สึกดีๆ กับร่างกายตัวเอง สิ่งนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพทางเพศที่ดี เพราะความรู้สึกดีๆ จะทำให้เราหันมาดูแลและปกป้องตัวเอง
- ผู้ใหญ่ที่คุยเรื่องเพศกับเด็กจึงต้องระวังไว้เสมอว่า คำตอบที่ให้ควรส่งเสริมให้เด็กรู้สึกดีกับร่างกาย อย่าให้คำตอบที่ทำให้เด็กรู้สึกไม่ดีหรือรังเกียจตัวเอง เช่น เมื่อลูกถามเรื่องประจำเดือน ไม่ควรตอบว่าเป็นเลือดเสียหรือบอกว่าเป็นของสกปรก เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกไม่มั่นใจ รังเกียจอวัยวะเพศ และเลือดประจำเดือนของตัวเอง
- เด็กเล็กมักชอบสำรวจร่างกายตนเอง โดยเฉพาะอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น “ก็นี่ร่างกายของหนูนี่นา” ผู้ใหญ่ไม่ควรดุตี หรือห้ามปราม แต่ควรสอนเรื่องความเป็นส่วนตัวแทน อธิบายกับเขาว่าเขามีสิทธิที่จะสัมผัสทำความรู้จักร่างกายของตัวเอง แต่ควรทำในสถานที่ส่วนตัว เช่น ในห้องน้ำหรือห้องนอน เราอาจให้ข้อมูลเพิ่มเติมกับเด็กๆ โดยชวนเด็กให้ใช้กระจกส่องดูอวัยวะเพศ หรือสอนวิธีทำความสะอาดที่ถูกต้องแก่เด็กด้วย

คุยได้..คุยเลย

ไม่ต้องกอดกันตัวเอง
ด้วยการคุยอย่างเป็นทางการ
เพียงเลือกช่วงเวลาสบายๆ
ขณะทำกิจกรรมเพลิดเพลินด้วยกัน



- การคุยเรื่องเพศจะกลายเป็นเรื่องน่าเบื่อหากพ่อแม่พยายามให้ข้อมูลกับเด็กมากเกินไป คุณไม่จำเป็นต้องกอดกันแบบนั้น เพียงเลือกเวลาสบายๆ ที่คุณและเด็กเพลิดเพลินอยู่ด้วยกัน เช่น เดินเล่น ดูทีวี ทำอาหาร ฯลฯ เริ่มประโยคแรกอย่างช้าๆ สบายๆ แล้วปล่อยให้บทสนทนาระหว่างคุณกับเด็กดำเนินไปก็พอ

เชื่อเถอะ
เมื่อได้คุย
บ่อยๆ คุณก็
จะรู้สึกคุ้นเคย
และคุย
เรื่องเพศ
กับลูกได้
อย่างสบายใจ