โอกาสทอง คุยเรื่องเพศ

คู่มือ โอกาสทองคุยกับลูก ‘เรื่องเพศ’



“เปิดโอกาสคุย...ปิดโอกาสพลาด”

เพื่อสุขภาวะทางเพศที่ดีของลูกหลานในวันนี้และอนาคต



คำนำ

เคยไหมได้แต่อึ้ง เมื่อลูกหลานถามคำถามเรื่องเพศ?

พ่อแม่ผู้ปกครองหลายคนที่เจอสถานการณ์แบบนี้ ส่วนใหญ่ตอบแบบบอกปัดไปก่อน บอกว่ายังไม่ถึงเวลาต้องรู้บ้าง อีกหน่อยโตขึ้นก็รู้เองบ้าง หรือไม่ใช่เรื่องของเด็ก

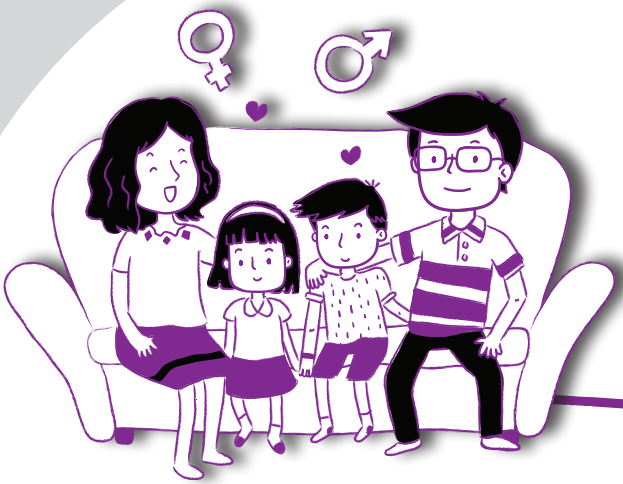
ถ้ามองความจริงจากโลกรอบตัวเราตอนนี้ จะเห็นว่าลูกเราอยู่ท่ามกลางสังคมที่พูดเรื่องเพศกันตลอดเวลามานานมากแล้ว เด็กวัยกำลังโตเจอกับความสงสัยสารพัดกับเรื่องราวด้านเพศ ทั้งร่างกายของตัวเอง การวางตัวกับเพื่อน และคนที่ตัวเองรู้สึกปิ๊ง ทั้งการตัดสินใจ ไม่ต่างจากคุณพ่อคุณแม่เมื่อสมัยเป็นวัยรุ่น ยิ่งในช่วงหลังๆ มานี้มีข่าวสารออกมาให้คนเป็นพ่อแม่ร้อนใจยิ่งขึ้น ทั้งเรื่องที่เด็กวัยรุ่นต้องเผชิญปัญหาต่างๆ มากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องท้องไม่พร้อม ข้อมูลล่าสุดของกรมอนามัยระบุว่า วัยรุ่นหญิงอายุต่ำกว่า 15 ปี มีอัตราท้องไม่พร้อมเพิ่มจาก วันละ 4 คนในปี 2543 เป็นวันละ 9 คนในปี 2556 และมีปัญหาความรุนแรงทางเพศมากขึ้น

ดังนั้นก็น่าจะดีกว่าไหม ถ้ามีผู้ใหญ่ที่เด็กไว้ใจคอยเป็นเพื่อนร่วมทางอยู่ข้างตัวให้ได้ถามไถ่ ไม่ต้องคิดเอง สรุปเอง หรือถามเพื่อนวัยเดียวกันที่อาจขาดวุฒิภาวะ ทำให้ตัดสินใจพลาด

สารบัญ

อย่าพลาด...โอกาสทอง!	4
เช็คตัวเองก่อนใช้โอกาสทอง	๙
เปิดใจกว้างๆ พร้อมมองเรื่องเพศในมุมใหม่	21
วางแผนชีวิตเรื่องเพศให้ลูก	26
สัญญาณเตือน ต้องคุยเรื่องเพศ	31
อยากให้ลูกไว้ใจ ต้อง...	36
หนูอยากรู้ ผมก็อยากรู้	38





อย่าพลาด... โอกาสทอง!

‘เด็กสงสัยอยากรู้เรื่องเพศ’ ถือเป็นเรื่องปกติ

แถมเป็น ‘โอกาสทอง’ ในการสร้างการเรียนรู้และเข้าใจเรื่องเพศอย่างถูกต้อง จริงอยู่ที่พ่อแม่ ผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยอาจรู้สึกว่าการคุยเรื่องเพศกับลูกเป็นเรื่องยาก อุปสรรคสำคัญคือ “ทัศนคติ ความรู้ และทักษะ” ในการสื่อสารของผู้ปกครองเอง และอย่าลืมว่ายิ่งพ่อแม่คุยเรื่องเพศกับลูกเร็วเท่าไร ลูกก็ยิ่งมีข้อมูลและทักษะดูแลตัวเองได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น

การพูดคุยเรื่องเพศในครอบครัวไม่มีหลักสูตรตายตัว อีกทั้งไม่ยากอย่างที่คิด ขอเพียงเข้าใจและเห็นความสำคัญ คู่มือเล่มนี้เป็นแนวทางและข้อมูลเบื้องต้น เพื่อนำไปปรับใช้กับเด็กในแต่ละวัย แต่ก่อนเปิดอ่านสิ่งที่พ่อแม่ต้องเตรียมเป็นอันดับแรกคือ “เปิดใจให้กว้างที่สุด” จากนั้นก็เตรียมตัวให้พร้อม...

“เปิดโอกาสคุย...ปิดโอกาสพลาด” เพื่อสุขภาวะทางเพศที่ดีของลูกหลานในวันนี้และอนาคต

‘3 โอกาสทอง ต้องคว้า!!! ‘



1. เมื่อเด็กอยากคุย

หากเมื่อไรลูกหลานเป็นผู้เริ่มตั้งคำถามก่อนด้วยความสนใจอยากรู้ ไม่ว่าเขาจะเป็นวัยไหน หรือเรื่องที่ลูกสนใจอาจเกินกว่าพัฒนาการตามช่วงวัยของเขา ควรใช้จังหวะนี้คุยกับเขาเลย เพียงแต่เลือกใช้ความลึกซึ้งของเนื้อหา และรูปแบบการสื่อสารควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับวัย เช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ

2. เมื่อมีโอกาส

หากเราเจอข่าว ละคร และสถานการณ์รอบตัวที่เชื่อมโยงกับเรื่องนี้ ต้องรีบฉวยโอกาสคุยเลย ใช้ประเด็นนั้นๆ เป็นหัวข้อสนทนา และตั้งคำถามเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เรื่องเพศไปด้วยกัน

3. เมื่อจำเป็นต้องคุย

ถึงแม้เด็กยังไม่ถาม และยังไม่มีโอกาสหรือสถานการณ์ให้ชวนคุยได้ แต่ถ้าไม่คุยไว้ก่อนเด็กก็อาจเจอโอกาสเสี่ยง เราจึงจำเป็นต้องคุยไว้ก่อน เช่น เมื่อลูกสาวมีประจำเดือน หรือลูกชายเริ่มฝันเปียก ยิ่งถ้าลูกเริ่มมีแฟน พ่อแม่ยิ่งต้องสร้างโอกาสคุยทันที อย่าปล่อยไว้จนลูกเริ่มพัฒนาไปถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์



คุย ‘กัน’ ไว้ก่อน

พ่อแม่กังวลกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัยเติบโตของลูก ทั้งการกินอยู่ การเรียนและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง แน่นอนว่ารวมถึงความรักและเรื่องเพศ เรื่องนี้สำคัญและต้องคุย “ก่อน” เพื่อกันไม่ให้เกิดปัญหา

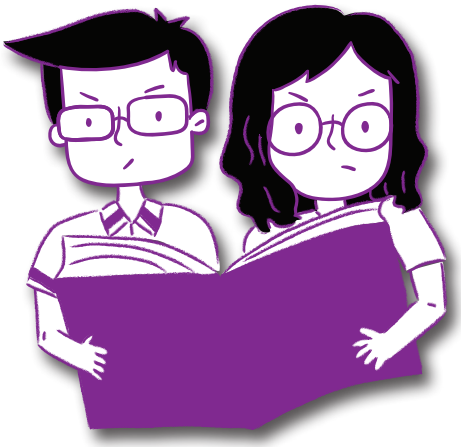
เป็นเรื่องจริงที่มีแค่บางครอบครัวเท่านั้นที่สามารถหาจังหวะสื่อสารเรื่องเพศกับลูกได้แบบเนียนๆ ไม่ขัดเขิน ในขณะที่อีกหลายครอบครัวยังไม่แน่ใจด้วยซ้ำว่าควรคุยเรื่องนี้กับลูกเมื่อไร เมื่อโอกาสอยู่ในมือแล้ว คำถามที่มักตามมาคือ จะเริ่มคุยยังไง อย่างที่ว่ากันว่า **“คำถามที่ดีจะนำไปสู่คำตอบที่ใช่”** จึงขอแนะนำให้พ่อแม่ผู้ปกครองตั้งธงคำถามไว้ในใจก่อนคุยกับลูก ดังนี้

คำถามที่ต้อง ตอบตัวเอง ให้ได้ก่อนคุยกับเด็ก

1. คุยเรื่องเพศเพื่ออะไร เรื่องนี้มีความสำคัญอย่างไร?

เพื่อให้ผู้ปกครองรู้เป้าหมายและมีทิศทางในการคุยเรื่องเพศกับเด็ก คนเป็นพ่อแม่ควรสำรวจตัวเองและมีคำตอบที่ชัดเจนก่อน ว่าทำไมจึงต้องคุยเรื่องนี้ เรื่องเพศสำคัญกับเด็ก รวมถึงกับตัวเราเองอย่างไร แล้วถ้าเราไม่คุยเรื่องนี้จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กหรือครอบครัวเราบ้าง มุมมองที่มีต่อเรื่องเพศเป็นอย่างไร?

การสื่อสารเรื่องอ่อนไหวอย่างเพศศึกษาที่เกี่ยวพันกับความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ อคติ ค่านิยม สถานะ ประสบการณ์ และข้อมูลของแต่ละฝ่าย ถ้าเรารู้เขารู้เรา รู้ว่าตัวเองมีมุมมองเรื่องนี้อย่างไร และเด็กมองเรื่องนี้อย่างไร มองในแง่บวกหรือลบ ก็เท่ากับจะช่วยให้เรามีทิศทางตั้งต้นในการคุยอย่างรู้เท่าทัน ไม่เอาอคติมาปิดกั้น



2.ความสัมพันธ์เป็นอย่างไร

ความสัมพันธ์กับลูกหลานนั้นสนิท หรือห่างเหิน ถ้าความสัมพันธ์ไม่เป็นไปในเชิงบวก อาจทำให้การคุยเรื่องเพศเป็นเรื่องยากขึ้น ก่อนคุยเรื่องนี้ผู้ใหญ่ต้องปรับความสัมพันธ์ให้เป็นเชิงบวก ด้วยการสร้างความเป็นมิตรก่อน อาจใช้เทคนิคสร้างความสัมพันธ์ไปสักระยะก่อน เช่น เริ่มเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ตัดสินและยอมรับฟังเหตุผล

3.ข้อมูลเรื่องเพศเชิงบวกหาได้จากที่ไหน?

เราอาจไม่จำเป็นต้องรู้ทุกคำตอบที่เด็กถาม เพราะกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันสำคัญกว่า แต่ก่อนที่จะเรียนรู้และหาคำตอบร่วมกันได้ เราต้องรู้ด้วยว่าแหล่งข้อมูลเรื่องเพศเชิงบวกและข้อมูลที่ถูกต้องนั้นอยู่ที่ไหน มาจากใคร และหาเจอได้อย่างไร



CHECK PLEASE

"คุณพร้อมแค่ไหนในการคุยกับลูกเรื่องเพศ"

เช็คตัวเองก่อนใช้โอกาสทอง

ก่อนเริ่มคุยกับลูกเรื่องเพศ ควรทำแบบทดสอบเพื่อประเมินศักยภาพตัวเองว่ามีความรู้ ทัศนคติ และทักษะที่พร้อมคุยเรื่องเพศกับเด็กมากน้อยเพียงใด

เลือกคำตอบที่คิดว่าเป็นตัวคุณเองมากที่สุด ไม่ต้องแอ๊บ เพราะสถานการณ์เหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับคุณมาแล้ว ตอบสิ่งที่คุณรู้สึกหรือเคยทำ จากนั้นตรวจคำตอบ ว่าได้กี่คะแนน ทีนี้ล่ะจะได้รู้ว่าคุณสอบผ่านหรือไม่กับความพร้อมในการคุยเรื่องเพศกับลูก

1. คุณคิดอย่างไรถ้าโรงเรียนจะมีตู้ขายถุงยางอนามัยอัตโนมัติ

ก. นี่มันคือการสนับสนุนให้เด็กมีเพศสัมพันธ์ใช่มั้ย
ข. ดีเลย เพราะเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยงจะได้เข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันง่ายขึ้น
ค. ฉันจะเอาลูก/หลานออกจากโรงเรียนนี้

2. ลูก/หลานชายพาเพื่อนมาที่บ้าน แต่เพื่อนมีลักษณะตุ้งติ้ง คุณจะ...

ก. บอกให้เลิกคบ
ข. คิดว่า “ไม่เห็นเป็นไร นิสัยดีก็คบไปเถอะ”
ค. สงสัย “หรือลูก/หลานเราจะเป็นเหมือนกัน”

3. ลูก/หลานสาวถามคุณเรื่องการทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศขณะมีประจำเดือน

ก. ใช้สบู่อ่อนๆ ชำระล้างแค่ภายนอก
ข. สวนล้างช่องคลอดด้วยน้ำสะอาด
ค. สวนล้างช่องคลอดด้วยน้ำสบู่อ่อนๆ

4. คุณคิดว่าผู้ปกครองควรชวนลูก/หลานคุยเรื่อง ‘เพศสัมพันธ์’ ตั้งแต่อายุเท่าไหร่ ถ้าลูกไม่เคยถาม

ก. 10 - 12 ปี
ข. 14 - 16 ปี
ค. 18 - 20 ปี

5. ถ้าลูก/หลานชายอายุ 20 ปี เล่าให้ฟังว่ามีเพศสัมพันธ์กับแฟน คุณจะแนะนำให้ลูกและแฟนคุมกำเนิดโดย

ก. ถุงยางอนามัย
ข. ยาคุมฉุกเฉิน
ค. ถุงยางอนามัยและยาคุมกำเนิด

6. คุณพบแผงยาคุมกำเนิดในกระเป๋าลูก/หลานชาย สิ่งที่คุณคิดเป็นอย่างแรกคือ

ก. โรงเรียนอาจจะให้ทำรายงาน
ข. ก็ดีที่รู้จักเอาไว้ให้ผู้หญิงป้องกัน
ค. ลูก/หลานเราเป็นตุ๊ดรึเปล่า

7. คุณเคาะห้องลูก/หลานชายแต่ไม่ได้ยินเสียงตอบรับจึงเปิดประตูเข้าไป พบว่าลูก/หลานชายวัย 15 ปี กำลังช่วยตัวเองพร้อมเปิดดูเว็บโป๊...

ก. เดินหนีไปพร้อมกลุ้มใจที่ลูกชายหมกมุ่นเรื่องเพศ
ข. ต่อว่าและห้ามดูเว็บโป๊อีก
ค. บอกว่าครั้งหน้าให้ล็อกประตู

8. ถ้าลูก/หลานสาวซึ่งเรียนอยู่ ม.3 เปรยว่ามีเพื่อนชายมาชอบ อยากขอคบเป็นแฟน...

ก. บอกว่ารอให้เรียนจบก่อนค่อยคิดเรื่องแฟน
ข. ถามว่าแล้วหนูรู้สึกกับเพื่อนชายคนนี้อย่างไร
ค. ถามว่าคิดอย่างไรกับเรื่องวัยรุ่นตั้งครรภ์

๙. ถ้าลูก/หลานถามคุณว่า คิดว่าคนเราควรจะมีเซ็กซ์ได้เมื่อไหร่ คุณจะตอบว่า

ก. เมื่อโตพอที่พร้อมจะป้องกันและรับผิดชอบผลที่จะตามมา
ข. หลังเรียนจบปริญญาตรี
ค. หลังแต่งงาน

10. ลูก/หลานของคุณมาเล่าให้ฟังว่า เพื่อนที่โรงเรียนตั้งท้องคุณจะ...

ก. ให้ดูไว้และอย่าเอาเป็นแบบอย่าง
ข. ถามว่าทำไมโรงเรียนไม่ไล่ออก
ค. ถามว่าแล้วมันดีหรือไม่ดีอย่างไร

11. คุณพบว่าลูก/หลานสาววัย 16 ปี กำลังคุยกับเพื่อนชายที่รู้จักในเฟซบุ๊กในเชิงชู้สาว คุณจะ...

ก. ห้ามเล่นเฟซบุ๊กโดยเด็ดขาด
ข. ถามว่าหนูคิดอย่างไรที่คุยแบบนั้น
ค. ให้พามาให้รู้จัก

12. ถ้าลูก/หลานสาวอายุ 17 ปี ขอไปลอยกระทงกับเพื่อนชายที่คบหากันมานาน

ก. ถามว่ามีใครไปด้วยหรือไม่
ข. ให้ลูก/หลานสาวประเมินความปลอดภัยว่าอาจจะมีความเสี่ยงหรืออันตรายอะไรบ้าง
ค. ไม่อนุญาตให้ไป

13. ถ้าลูก/หลานสาวบอกคุณว่า ยังไม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์ คุณจะสอนลูกให้ปฏิเสธผู้ชายที่มาขอมีเซ็กซ์ด้วยอย่างไร

ก. บอกว่า “กลัวท้อง”
ข. บอกว่า “เดี๋ยวพ่อแม่รู้จะถูกลงโทษ”
ค. บอกว่า “จะทำให้รู้สึกแย่กับตัวเอง และฉันยัง...ไม่พร้อม”

14. ถ้าลูก/หลานสาววัย 20 ปี มาบอกคุณว่ามีเพศสัมพันธ์กับแฟนไปเมื่อ 3 วันก่อนโดยไม่ได้ป้องกัน คุณจะ...

ก. บอกให้รีบกินยาคุมฉุกเฉิน
ข. ไปคุยกับพ่อแม่ฝ่ายชายให้รับผิดชอบ
ค. ห้ามติดต่อแฟนคนนี้อีกต่อไป

15. ถ้าลูกมาปรึกษาคุณว่ามีเพื่อนตั้งครรภ์แบบไม่พร้อม และเพื่อนต้องการยุติการตั้งครรภ์

ก. ห้ามยุ่งเพราะเป็นบาป
ข. ไปบอกพ่อแม่เพื่อนให้ช่วยแก้ไขปัญหา
ค. แนะนำเบอร์โทรศัพท์ศูนย์ให้คำปรึกษาตั้งครรภ์ไม่พร้อม โทร.1663

อ้างอิง: แบบประเมินความพร้อมคุยเรื่องเพศกับลูก พัฒนาโดย พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น

ANSWER



ตรวจคำตอบวิเคราะห์ความ พร้อม 1 คะแนนสำหรับคำตอบ ที่ถูกต้อง พร้อมคำอธิบาย เพิ่มเติมเพื่อเก็บไว้เป็นคลังความรู้

1.ข้อ ข. ดีเลย เพราะเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยงจะได้เข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันง่ายขึ้น (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว "ทัศนคติ" เพิ่มที่ มุมแดง)

ปัจจุบันวัยรุ่นส่วนหนึ่งมองว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปกติ การให้เขาสามารถเข้าถึงอุปกรณ์ที่ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และช่วยเรื่องการคุมกำเนิด จะช่วยป้องกันผลที่เกิดตามมาได้ และในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางการวิจัยใดบ่งชี้ว่า การเปิดโอกาสให้เด็กเข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น

2. ข้อ ข. คิดว่า "ไม่เห็นเป็นไร นิสัยดีก็คบไปเถอะ" (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว "ทัศนคติ" เพิ่มที่ มุมแดง)

การเปิดใจยอมรับความหลากหลายทางเพศมีความสำคัญ เพราะเรื่องเพศเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว ความหลากหลายทางเพศไม่ใช่สิ่งผิด

ปกติ ลูกมีเพื่อนที่มีเพศวิถีที่แตกต่าง ไม่ได้แปลว่าลูกจะต้องเป็นเหมือนกัน ควรสอนให้ลูกมองคนที่นิสัย มากกว่าลักษณะท่าทาง และให้เคารพตัวตนของผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามหากห้ามลูกไม่ให้คบ อาจยิ่งสร้างความขัดแย้งจากความไม่เข้าใจนี้

3. ข้อ ก. ใช้สบู่อ่อนๆ ชำระล้างแค่ภายนอก (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว "ความรู้" เพิ่มที่ มุมน้ำเงิน)

การทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิงในเวลาปกติ หรือขณะมีประจำเดือน ควรใช้น้ำสะอาดหรือสบู่อ่อนๆ ชำระแค่ภายนอก ไม่จำเป็นต้องสวนล้างถึงภายใน เพราะจะทำให้ภาวะกรดด่างภายในช่องคลอดเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นอาจทำให้ติดเชื้อหรืออักเสบได้

4. ข้อ ก. 10 – 12 ปี (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว "ความรู้" เพิ่มที่ มุมน้ำเงิน)

การพูดคุยเรื่องเพศเริ่มได้ตั้งแต่ยังไม่เป็นวัยรุ่น โดยพูดคุยให้เหมาะสมตามพัฒนาการของวัย เช่น พูดเรื่องความแตกต่างระหว่างเด็กหญิงและเด็กชายกับเด็กเล็ก และควรตอบคำถามเรื่องเพศทุกครั้งที่ลูกสงสัย แต่ถ้าเด็กไม่เคยถาม เมื่อเขาเป็นวัยรุ่นก็สามารถพูดคุยเรื่องเพศสัมพันธ์ได้ เพื่อให้เขาเข้าใจว่าอารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ รวมไปถึงสามารถพูดคุยถึงผลกระทบและการป้องกันได้ ไม่ควรรอจนเขาอยู่ในวัยที่มีความเสี่ยง เพราะอาจช้าเกินไป

๕. ข้อ ค. ถุงยางอนามัยและยาคุมกำเนิด (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ความรู้” เพิ่มที่ มุมน้ำเงิน)

วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ดีที่สุดสำหรับการมีเพศสัมพันธ์แบบสม่ำเสมอ คือการใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิด แม้ถุงยางอนามัยจะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ก็จริง แต่มีประสิทธิภาพการคุมกำเนิดก็ไม่สูงนัก เพราะมีปัญหาลืมพกพา ถุงรั่ว ถุงแตกได้บ่อย (มีโอกาสตั้งครรภ์ถึง 18%) ดังนั้นการใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิดควบคู่กับถุงยางอนามัยจะช่วยลดโอกาสทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้มากกว่า ไม่ควรแนะนำยาคุมฉุกเฉิน (มีโอกาสตั้งครรภ์ถึง 25%) เพราะหากกินติดต่อกันเป็นประจำอาจเป็นอันตรายได้

๖. ข้อ ก. โรงเรียนอาจจะให้ทำรายงาน (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ทัศนคติ” และ “ความรู้” เพิ่มที่ มุมแดง และ มุมน้ำเงิน)

หากพบอุปกรณ์คุมกำเนิดทุกชนิดในพื้นที่ส่วนตัวของเด็ก ไม่ควรรีบสรุปว่า “เขามีเพศสัมพันธ์แล้ว” เพราะเป็นการทำลายโอกาสพูดคุยหรือแนะนำ อีกทั้งการที่เด็กผู้ชายมียาคุมในกระเป๋าก็ไม่ได้เป็นข้อสรุปว่าเบี่ยงเบนทางเพศ อย่างไรก็ตามหลังการพูดคุยแล้วหากได้รู้ว่ามีไว้เพื่อให้แฟนใช้คุมกำเนิด ควรแนะนำด้วยว่า ยาคุมกำเนิดไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ต้องใส่ถุงยางอนามัยด้วยทุกครั้งเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

7. ข้อ ค. บอกลูก/หลานชายว่าครั้งหน้าให้ล็อกประตู (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ทัศนคติ” และ “ทักษะ” เพิ่มที่ มุมแดง และ มุมเขียว)

ผู้ปกครองมักเข้าใจผิดว่าการช่วยตัวเองเป็นการหมกมุ่นเรื่องเพศ ทั้งที่ความเป็นจริง อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดกับทุกวัย การช่วยตัวเองเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศที่ปลอดภัย ไร้ความเสี่ยง การดูคลิปหรือภาพโป๊เพื่อช่วยในการสำเร็จความใคร่ก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้และไม่ผิดศีล ถ้าเขาไม่หมกมุ่นจนเสียการเรียน อย่างไรก็ตามผู้ปกครอง ควรแนะนำว่าต้องทำในที่มิดชิดและเป็นส่วนตัว การต่อว่าหรือห้าม อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นความผิด จนไม่กล้าพูดคุยหรือปรึกษาปัญหาเรื่องเพศไปเลย

8. ข้อ ข. ถามว่าแล้วหนูรู้สึกกับเพื่อนคนนี้อย่างไร (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ทัศนคติ” และ “ทักษะ” เพิ่มที่ มุมแดง และ มุมเขียว)

การที่เด็กเอ่ยปากเล่าเรื่องเพื่อนหรือคนพิเศษ ถือเป็นโอกาสทองที่จะได้พูดคุยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างหญิงกับชาย การตัดบทว่ายังไม่ควรคิดเรื่องนี้ในวัยนี้ จะยิ่งตัดโอกาสที่จะเข้าใจในความคิดของเขา การถามว่าคิดอย่างไรกับเรื่องท้องก็เป็นคำพูดที่แสดงทัศนคติเชิงลบต่อการมีแฟนในวัยเรียน อาจทำให้เด็กไม่อยากพูดคุยเรื่องนี้อีก

๙. ข้อ ก. เมื่อโตพอที่พร้อมจะป้องกันและรับผิดชอบผลที่จะตามมา (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ทัศนคติ” และ “ทักษะ” เพิ่มที่ มุมแดง และ มุมเขียว)

ปัจจุบันวัยรุ่นมีทัศนคติเรื่องเพศที่เปลี่ยนไป การยึดมั่นค่านิยมเดิมและนำมาใช้เป็นมาตรฐาน เป็นการปิดกั้นการรับรู้ทัศนคติต่อเรื่องเพศของเด็ก ทำให้การพูดคุยเรื่องเพศยากขึ้น เด็กพร้อมมีเพศสัมพันธ์หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความเข้าใจในเรื่องเพศและวุฒิภาวะด้วย ไม่ใช่แค่วัยหรือสถานะเท่านั้น

๑๐. ข้อ ค. ถามลูกว่าแล้วมันดีหรือไม่ดีอย่างไร (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ทัศนคติ” และ “ทักษะ” เพิ่มที่ มุมแดง และ มุมเขียว)

เมื่อเด็กเล่าให้ฟังว่ามีเพื่อนตั้งท้อง เป็นโอกาสดีที่จะได้แลกเปลี่ยนกันว่า เขามีความคิดเห็นอย่างไรกับการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น การตัดบทด้วยคำว่าอย่าเอาเป็นตัวอย่าง หรือถามว่าทำไมโรงเรียนไม่ไล่ออก เป็นการส่งสัญญาณตรงๆ ว่าคุณไม่ยอมรับเรื่องนี้ หากวันหนึ่งเขาพลาดขึ้นมา เขาอาจไม่ปรึกษาคุณและตัดสินใจแก้ปัญหาเอง

๑๑.ข้อ ข. ถามว่าลูก/หลานคิดอย่างไรที่คุยแบบนั้น (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ทัศนคติ” และ “ทักษะ” เพิ่มที่ มุมแดง และ มุมเขียว)

ลูกคุยกับเพื่อนในโลกออนไลน์เป็นสิ่งที่เราควรเฝ้าระวังก็จริง แต่การห้ามเล่นเฟซบุ๊กโดยเด็ดขาดก็เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ และเขาอาจไปแอบคุยกัน ทำให้ขาดโอกาสพัฒนาทักษะในการดูแลตัวเอง ขณะเดียวกันไม่ควรแนะนำให้พามาให้รู้จัก การนัดพบเพื่อนในโซเชียลเป็นสิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรสนับสนุนจนกว่าจะได้รู้ว่าเป็นใคร

เรียนหรือทำงานที่ไหน มีข้อมูลอ้างอิงชัดเจน และถ้าจะนัดพบกันจริงๆ ควรมีผู้ใหญ่หรือบุคคลที่สามไปด้วย

12. ข้อ ข. ให้ลูก/หลานประเมินความปลอดภัยว่าอาจจะมีความเสี่ยงหรืออันตรายอะไรบ้าง (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว "ทัศนคติ" และ "ทักษะ" เพิ่มที่ มุมแดง และ มุมเขียว)

เมื่อลูกขออนุญาตไปทำกิจกรรมที่เรารู้สึกกังวลใจ ไม่ควรห้ามในทันที เพราะอาจทำให้เด็กรู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่มีเหตุผล เราควรประเมินสถานการณ์ก่อน เช่น ไปกับใครบ้าง กลับกี่โมง พร้อมชวนพูดคุยถึงความปลอดภัยหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ การจะอนุญาตให้ไปหรือไม่ควรขึ้นกับการประเมินความพร้อมของลูก และควรมีกติกา เช่น ห้ามกลับเกินเวลา โทรไปต้องรับสาย เป็นต้น หากไม่ทำตามกติกาจะมีบทลงโทษอย่างไร

13. ข้อ ค. บอกว่า "จะทำให้รู้สึกแย่กับตัวเอง และฉันยังไม่พร้อม" (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว "ความรู้" และ "ทักษะ" เพิ่มที่ มุมน้ำเงิน และ มุมเขียว)

หลักการปฏิเสธที่สำคัญและเหมาะสมคือ การปฏิเสธด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลแต่หนักแน่นและจริงจัง "ด้วยเหตุผลที่มาจากความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง" ไม่อ้างเหตุผลที่เป็นเรื่องอื่น เช่น กลัวท้อง (เพราะผู้ชายอาจจะบอกว่าไม่ท้องหรอก เดี๋ยวใส่ถุงยาง) เดี๋ยวพ่อแม่รู้จะถูกลงโทษ (ผู้ชายอาจอ้างว่าจะไม่บอกใคร) ควรสอนด้วยการถามก่อนสอน เช่น "เออ แล้วหนูจะปฏิเสธเขายังไงดีล่ะ" หรือลองเล่นบทบาทสมมุติเพื่อซักซ้อมกันก่อนก็ได้

14. ข้อ ก. บอกให้ลูก/หลานรีบกินยาคุมฉุกเฉิน (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ความรู้” และ “ทักษะ” เพิ่มที่ มุมน้ำเงิน และ มุมเขียว)

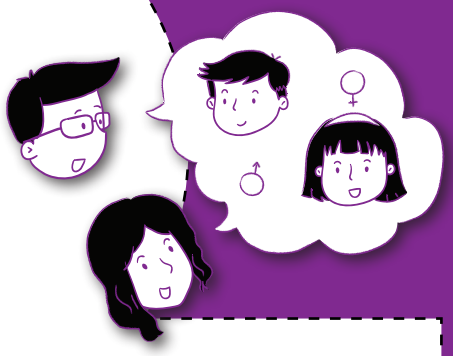
เรื่องที่ควรแนะนำทันทีหลังรู้ว่าลูกมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน คือ ลดโอกาสเสี่ยงที่จะตั้งท้อง โดยกินยาคุมฉุกเฉินให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และพาไปตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การกินยาคุมฉุกเฉินสามารถกิน 2 เม็ดพร้อมกันหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่เกิน 5 วัน แต่ยิ่งกินเร็วประสิทธิภาพจะยิ่งดีกว่า การห้ามคบกับแฟนคนนี้อีก จากที่เขาเคยไว้ใจเล่าให้ฟัง อาจทำให้เขาไม่อยากเล่าอะไรให้ฟังอีก หากเขาไม่ได้อยากเลิกคบ ก็อาจแอบคบกันต่อ การบอกให้พ่อแม่ฝ่ายชายรับผิดชอบ อาจทำให้เด็กรู้สึกอึดอัด เพราะการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ผู้กระทำต้องรับผิดชอบร่วมกัน

15. ข้อ ค. แนะนำเบอร์โทรศัพท์ศูนย์ให้คำปรึกษาตั้งครรภ์ไม่พร้อม โทร.1663 (ตอบผิดข้อนี้ เชิญติว “ทัศนคติ” “ความรู้” และ “ทักษะ” เพิ่มที่ มุมแดง มุมน้ำเงิน และ มุมเขียว)

กรณีเพื่อนของลูก/หลานต้องการคำปรึกษาเรื่องการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ถ้าเราไม่พร้อมให้คำปรึกษา ก็สามารถแนะนำหรือช่วยเหลือโดยส่งต่อไปที่ศูนย์ให้คำปรึกษา การห้ามยุ่งเกี่ยวอาจทำให้เด็กลำบากใจที่ไม่ได้ช่วยเหลือเพื่อน การบอกพ่อแม่ของเพื่อน โดยที่เจ้าตัวไม่รับรู้ อาจทำให้สถานการณ์ยิ่งแย่ และเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะเป็นการนำเรื่องส่วนตัวคนอื่นไปเปิดเผยโดยไม่ได้รับอนุญาต

บทที่ 3

เปิดใจกว้างๆ พร้อมมอง เรื่องเพศในมุมใหม่



ก่อนคุยเราต้องเปิดใจให้กว้างมากๆ เป็นอันดับแรก เพื่อเข้าถึงโอกาสทอง เริ่มตั้งแต่ปรับมุมมอง เพื่อทำความเข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ ไม่ด่วนตัดสินว่าการคุยเรื่องเพศเป็นการชี้โพรงให้กระรอก เมื่อพร้อมและเปิดใจแล้ว ทีนี้ล่ะการพูดคุยเรื่องเพศอย่างเหมาะสมก็ไม่ใช่ยากเรื่องอีกต่อไป

รู้ยัง?...คุยเรื่องเพศกับเด็กง่ายกว่าที่คิด

คนส่วนใหญ่มักไม่คุยเรื่องเพศกับลูกก็เพราะไม่รู้จะคุยอย่างไร หรือคิดว่ามีข้อมูลไม่เพียงพอ บอกเลยว่าความคิดนี้ถูกเพียงครึ่งเดียว เพราะอุปสรรคแท้จริงนั้นอยู่ที่ทัศนคติและความสัมพันธ์ในครอบครัวมากกว่า

อุปสรรคขัดขวางโอกาสทอง ทัศนคติของพ่อแม่

การมองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องหยาบ สกปรก และต้องห้าม เป็นอุปสรรคด่านแรก สังคมไทยจึงไม่ยอมรับให้เรื่องเพศเป็นหัวข้อที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะพูดคุยกับลูกหลานได้เหมือนเรื่องอื่นๆ ขอเพียงผู้ใหญ่เปิดใจยอมรับตรงกันว่า เรื่องเพศไม่ได้หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่มันคือข้อเท็จจริงด้านร่างกายและจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นต้องให้เด็กที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่เรียนรู้อย่างถูกต้องจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ไม่ใช่เรียนรู้เองจากสื่อลามก หรือเพื่อนที่รู้มาผิดๆ

การเตรียมให้เขามีวุฒิภาวะ มีทักษะในการดูแลตัวเองนั้นเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนตั้งแต่เด็กๆ เหมือนการต้องสอนวิธีข้ามถนนอย่างไรให้ปลอดภัย กินอะไรถึงจะมีประโยชน์ เรื่องเพศและการใช้ชีวิตในทุกเพศทุกวัยให้ปลอดภัยก็ต้องสอนเช่นกัน

ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ครอบครัวที่ไม่เห็นด้วยกับการพูดคุยเรื่องเพศ และคนในบ้านไม่ค่อยได้คุยกันดีๆ ใช้อารมณ์ใส่กัน ไม่ค่อยถามไถ่ทุกข์สุขกันและกัน บรรยากาศการพูดคุยเรื่องเพศอย่างสร้างสรรค์ก็เกิดขึ้นได้ยาก ในทางกลับกันบางครอบครัวที่พูดคุยเรื่องเพศกับลูกอย่างเปิดใจ ก็เป็นกุญแจในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวได้เหมือนกัน



8 วอร์มอัพ ก่อนคุย เรื่องเพศ

1. เตรียมความคิด

สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต ไม่ได้หมายถึงแค่การมีเพศสัมพันธ์ พยายามคิดถึงประโยชน์ที่ลูกๆ จะได้รับเข้าไว้ เช่น มีทักษะเจรจาต่อรอง รู้จักปฏิเสธ รู้วิธีป้องกันตัวเอง ที่สำคัญเมื่อสงสัยเรื่องเพศก็จะไม่เรียนรู้จากเพื่อนๆ แต่เห็นเราเป็นแหล่งข้อมูลชั้นเยี่ยม

2. เตรียมใจ

ทำใจให้ผ่อนคลาย อย่ากังวลเกินไปว่าจะถูกถามเรื่องอะไร เพราะเราไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่อง เมื่อไม่รู้ก็ให้บอกไปตามตรง และช่วยกันหาคำตอบ ค้นข้อมูลด้วยกัน ทำให้กลายเป็นกิจกรรมสนุก เพิ่มความใกล้ชิดในครอบครัว

3. พร้อมรับฟัง

ฟังเรื่องที่ลูกพูดอย่างตั้งใจ รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของเขา ห้ามด่วนตัดสินว่าผิดหรือถูกก่อนฟังจบ และพูดคุยด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนไม่คาดคั้น พร้อมประคับประคองความรู้สึกของลูก

4. เรียนรู้โลกของลูก

เด็กวัยเดียวกันมีการรับรู้ มีความสามารถเฉพาะตัวต่างกัน จึงไม่สามารถใช้คำตอบเดียวกันกับทุกคนได้ ผู้ใหญ่จึงต้องหมั่นสังเกตว่าเด็กคบเพื่อนแบบไหน อ่านหนังสือหรือชอบดูทีวีรายการประเภทไหน เมื่อรู้จักโลกของเขาก็จะทำให้รู้แนวทางว่าควรคุยเรื่องเพศกับเขาอย่างไรจึงเหมาะสม

5. ใช้เหตุการณ์รอบตัวมาเปิดประเด็น

มีหลายโอกาสที่สามารถเริ่มพูดคุยเรื่องเพศกับเขาได้ เช่น เมื่อมีผู้หญิงท้องเดินผ่านมา ลองถามลูกว่า “หนูคิดว่าเด็กเกิดมาจากไหน?” “เคยเห็นผู้ชายตั้งท้องไหม?” หรือตอนดูละครด้วยกันแล้วมีเลิฟซีนฟินเวอร์ คุณอาจถามเขาว่า “คิดอย่างไรกับฉากนี้?”

6. ไม่ยัดเยียดข้อมูล

รู้ยัง! เรื่องเพศจะน่าเบื่อเหมือนวิชาเรียนทันที ถ้าคุณใส่ข้อมูลมากเกินไป เราไม่จำเป็นต้องทำเหมือนจับเขามาอบรมสัมมนา แต่ควรเลือกเวลาสบายๆ เช่น เดินเล่น ขับรถ นอนเล่นริมชายหาด ฯลฯ ปล่อยให้การพูดคุยลื่นไหลไปเท่าที่ลูกมีความสนใจหรืออยากคุย

7. ถามแบบเปิดกว้างและไม่จู้จี้

การชวนคุยแบบไม่เจาะจง และอ้างอิงถึงคนอื่นจะทำให้ลูกสบายใจ ไม่รู้สึกว่าถูกจ้องจับผิด ช่วยให้เขาแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระมากขึ้น อาจใช้คำถาม เช่น “หนูคิดว่าดาราชายให้สัมภาษณ์แบบนี้ ดูเป็นสุภาพบุรุษหรือ

เปล่า?" หรือ "สมมุติว่าลูกเจอเรื่องแบบนี้บ้าง จะรู้สึกอย่างไร แล้วจะทำอย่างไร?"

8.กฎเหล็กสอง "ไม่"

ไม่ 'ล้อเลียน'



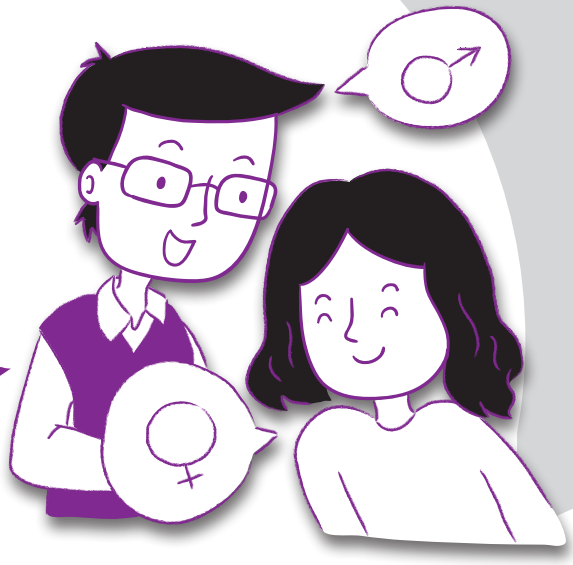
เรื่องเพศต้องพูดอย่างตรงไปตรงมา ไม่พูดในเชิงล้อเลียน เช่น ล้อเด็กผู้ชายที่เรียบร้อยว่าเป็น "ตุ๊ด" "กะเทย" รวมถึงไม่ส่งเสริมให้เด็กเล่นบทบาทสมมุติเรื่องเพศเพื่อให้ผู้ใหญ่ขบขัน เช่น ยุให้เด็กผู้ชายไปกอดหรือหอมแก้มเด็กผู้หญิง และทำท่าล้อเลียนผู้หญิง เพราะเป็นการบ่มเพาะให้เด็กละเมิดสิทธิผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงทางเพศ

ไม่ 'ขู่'



อันตรายจากเรื่องเพศทำให้พ่อแม่กังวลว่าเมื่อเด็กสนใจใคร่รู้เรื่องเพศแล้วจะอยู่ในความเสี่ยง จึงเลือกใช้วิธีการขู่เพื่อให้ระวังตัว แต่รู้มั้ยว่าการขู่ให้กลัวกลับทำให้เด็กขาดความมั่นใจ บางครั้งก็ปิดกั้นตัวเองจากการหาข้อมูลหรือทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย แนวทางที่เหมาะสมกว่าคืออธิบายอย่างตรงไปตรงมา กระตุ้นให้คิดวิเคราะห์จากสถานการณ์ เพื่อให้เป็นนิสัยเลยว่าความปลอดภัยขึ้นอยู่กับการแสวงหาข้อมูลและการเตรียมตัวที่ดี

บทที่ 4
วางแผนชีวิต เรื่องเพศให้ลูก



เพราะพัฒนาการทางเพศของมนุษย์เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ต่างจากพัฒนาการด้านอื่น ๆ จึงจำเป็นที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องสร้างการเรียนรู้เพื่อให้เด็กๆ สามารถดูแลตัวเองได้อย่างเท่าทันและถูกต้องตามพัฒนาการแต่ละช่วงวัย

ผู้ปกครองมักมโนไปเองว่าคนที่จะคุยเรื่องเพศได้ต้องเป็นพ่อแม่ผู้ปกครองเชี่ยวชาญ หมอ ครู นักจิตวิทยา หรือเป็นคนที่มีความรู้ตอบได้ทุกคำถาม แต่เอาเข้าจริงการคุยแลกเปลี่ยนเรื่องเพศกับเด็กๆ นั้นใครก็คุยได้ ตอบได้อาจไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ขอเพียงแค่รู้หลักการไม่กี่ข้อเท่านั้นเอง

ติวเข้มคำตอบเรื่องเพศ

ก็ไม่มีอะไรมาก แค่อยากจะชวนคุณพ่อคุณแม่ย้อนบรรยากาศติวข้อสอบสมัยวัยเรียน ด้วยการเก็งคำตอบว่าควรจะตอบคำถามและสอนลูกเรื่องเพศให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยอย่างไร



เด็กวัยก่อนเข้าเรียน

เรื่องที่เด็กอยากรู้: เด็กวัย 3-4 ปีจะสนใจเรื่องความแตกต่างกันของสรีระร่างกาย เช่นเด็กผู้ชายมีจู๋ เด็กผู้หญิงมีจิ๋ม เปรียบเทียบร่างกายของตัวเองกับคนรอบข้าง แต่ยังแยกบทบาทระหว่างเพศไม่ได้

แนวคำตอบ: เด็กวัยนี้ไม่ต้องการคำตอบซับซ้อน แค่ให้คำตอบที่เป็นจริงสั้นๆ เข้าใจได้ง่ายๆ ไม่ต้องให้เหตุผล เพราะเขาแค่อยากรู้สิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไป เหมือนกับที่เขาอยากรู้ว่า ฝนมาจากไหน ทำไมวัวถึงร้องมอๆ



เด็กวัยเรียน

เรื่องนี้ที่อยากรู้: เด็กวัยนี้เริ่มมีสังคมของตัวเองและเรียนรู้พฤติกรรมจากเพื่อน เริ่มแยกบทบาทสมมุติได้ เช่น ผู้ชายคือสามี/พ่อ ผู้หญิงคือ ภรรยา/แม่ และเริ่มต้องการความเป็นส่วนตัว เริ่มสนใจเรื่องเพศที่ซับซ้อนขึ้น เช่น อวัยวะแต่ละส่วนมีหน้าที่อะไร ทำไมผู้หญิงจึงตั้งท้อง

แนวคำตอบ: เป็นโอกาสที่จะเริ่มคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อเตรียมความพร้อม โดยเด็กวัยนี้สามารถฟังคำอธิบายที่ซับซ้อนได้มากขึ้น และควรพูดให้เด็กเห็นภาพเป็นรูปธรรมชัดเจน

9-12 ปี

เด็กก่อนวัยรุ่น

เรื่องนี้ที่อยากรู้: ช่วงวัยต่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งทางร่างกาย เริ่มเห็นรูปร่างทรวดทรงที่แตกต่างระหว่างหญิงและชายได้ชัดเจน และด้านจิตใจที่มีอารมณ์อ่อนไหวและรุนแรงกว่าวัยอื่นๆ เริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้ามมากขึ้น และผลการสำรวจความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศของเยาวชนที่พบว่า เด็กวัยนี้รู้เรื่องการคุมกำเนิดน้อยมาก

แนวคำตอบ: พ่อแม่ต้องให้ความใส่ใจแต่ไม่ควรเฝ้าจับผิด ไม่พูดจาถากถางให้ลูกรู้สึกผิดหรืออาย ส่งเสริมให้ลูกได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น เล่นกีฬา มีงานอดิเรก ถ้าปล่อยให้ว่างเกินไป อาจยิ่งว้าวุ่นจนเลือกทางออกไม่เหมาะสม เช่น เพ้อฝัน หมกมุ่นกับเรื่องราวทางเพศ

ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่ดีในการให้คำตอบเรื่องที่เขาอยากรู้ เช่น คนเราเกิดมาได้อย่างไร พร้อมสอดแทรกความรู้ว่าเพศสัมพันธ์มีข้อดีข้อเสียอย่างไร รวมถึงทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชวนให้มีเพศสัมพันธ์ ถือเป็นการติดอาวุธเพื่อให้ภูมิคุ้มกันไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ

13-17 ปี

วัยรุ่น (13 – 17 ปี)

เรื่องนี้ที่อยากรู้: วัยนี้ต้องเจอกับการเปลี่ยนแปลงหลายเรื่อง ทั้งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ถูกคาดหวังให้ตัดสินและรับผิดชอบชีวิตตัวเอง จึงเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงและปรับตัว ให้ความสำคัญกับการเป็น ‘พวกเดียวกัน’ อยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กลัวเป็นคนแปลกแยก ‘แตกต่าง’ และจะรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าก็ต่อเมื่อเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน คำถามจึงมักเกี่ยวกับภาพลักษณ์และค่านิยมเรื่องเพศ เช่น ผู้หญิงหน้าอกใหญ่แสดงว่ามีความต้องการทางเพศสูงใช่ไหม? ผู้ชายมีแฟนหลายคนเป็นเรื่องปกติ?

แนวคำตอบ: ควรพูดคุยให้เขาเคารพคนทุกเพศ มีความมั่นใจที่จะแตกต่าง รวมทั้งให้ความรู้เรื่องการป้องกันทั้งการตั้งท้องและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญอย่าลืมประเด็นที่ควรเน้นหนักต่างกันระหว่าง “ลูกสาว” กับ “ลูกชาย”



แนวคำตอบ: ชวนคุยเรื่องการมีรอบเดือน ให้เขาเห็นว่าเป็นเรื่องปกติ และบอกถึงผลของการมีรอบเดือนด้วยว่าถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันนั้นมีโอกาสตั้งท้องได้ รวมทั้งวิธีการรักษาความสะอาดและการใช้ผ้าอนามัย

ถามความคิดเห็นและให้ลูกรู้จักประเมินสถานการณ์ในการคบแฟน การป้องกันตัวเองจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการดูแลป้องกันตัวเองจากภัยทางเพศในรูปแบบต่างๆ



แนวคำตอบ: ชวนคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ อาจอ้างถึงวัยรุ่นข้างบ้านหรือนักแสดงวัยรุ่นก็ได้ เพื่อให้เขาสบายใจว่าไม่ได้พูดถึงเรื่องของเขา เช่น ฝันเปียก การมีอารมณ์ทางเพศ เราช่วยคลายความอึดอัดให้เขาได้ เพียงแค่เน้นว่ามันเป็นเรื่องปกติของร่างกายในวัยนี้ และการช่วยตัวเองในที่ส่วนตัวและมิดชิดก็เป็นเรื่องปกติเช่นกัน

ถามความคิดเห็นและให้ลูกรู้จักประเมินสถานการณ์ในการคบแฟน การป้องกันตัวเองและคู่จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

คำตอบนั้นต้องไม่ทำร้ายคนอื่น

บางครั้งเด็กอาจสงสัยเรื่องที่อธิบายยาก เช่น ***"ทำไมพี่ผู้ชายคนนี้แต่งตัวเป็นผู้หญิง?"*** ผู้ปกครองต้องตอบแบบเน้นสร้างความเข้าใจและเคารพสิทธิคนอื่น ไม่ตัดสินว่าเพศที่สามเป็นเรื่องผิด หรือไม่ควรเป็น เช่น การแต่งกายเป็นเรื่องรสนิยม เราสามารถเลือกได้ว่าชอบแต่งตัวแบบไหน ที่พี่เขาแต่งตัวไม่เหมือนผู้ชายคนอื่นๆ ก็ไม่ได้แปลว่าเป็นคนไม่ดี หรือถ้าลูกถามว่า ***"ทำไมพี่สาวคนนั้นตั้งท้องแล้วยังไปเรียนหนังสือได้"*** พ่อแม่อาจให้คำตอบเกี่ยวกับการตั้งท้องว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และใช้โอกาสนี้ถามกลับด้วยว่า ***"แล้วถ้าลูกเป็นพี่คนนั้น ลูกยังอยากไปเรียนหนังสือไหม"*** เพื่อให้ลูกเปิดใจกว้าง มองว่าทุกปัญหามีทางออก และไม่ดูถูกคนอื่นเรื่องรสนิยมทางเพศ

เปรียบเทียบวิธีการป้องกันตั้งท้องด้วยตัวเอง

วิธีการป้องกัน	การป้องกัน	ค่าใช้จ่าย
ยาเม็ดคุมกำเนิด	91 – 99%	80 บาท
แผ่นแปะคุมกำเนิด	91 - 99%	400 บาท
ถุงยางอนามัยชาย	82 - 98%	30 บาท
ถุงยางอนามัยหญิง	79 – 95%	60 บาท
ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน	75 – 85%	35 บาท
การนับหน้า 7 หลัง 7	0 – 50%	0 บาท

บทที่ 5
5 สัญญาณเตือน ต้องคุยเรื่องเพศ



1. ลูกมีแฟน

ลูกสาวปิดบังเรื่องมีแฟน โกหกว่าไปบ้านเพื่อนแต่จริงๆ แล้วไปดูหนังกับแฟน ที่ลูกไม่กล้าบอก กลัวว่าพ่อแม่จะไม่อนุญาตให้ไป และกลัวถูกดุเพราะพ่อแม่เคยเอ่ยปากห้ามไว้

ถ้าไม่อยากให้ลูกโกหกหรือปิดบังเรื่องการคบแฟน...

1. อย่าแสดงออกว่าไม่สนับสนุนให้ลูกมีแฟนอย่างเด็ดขาด เพราะเมื่อไรที่เขามีแฟน เขาจะไม่บอกและแอบคบกัน จนบางครั้งความสัมพันธ์อาจลึกซึ้ง โดยที่เราไม่มีโอกาสให้คำแนะนำทั้งเรื่องความสัมพันธ์และการป้องกันตัวเอง
2. อย่าห้ามลูกมีแฟน ด้วยเหตุผลที่ว่า มีแฟนแล้วจะเสียการเรียน เพราะเด็กจะรู้สึกต่อต้านทันที
3. อย่าจับผิด หากสงสัยว่าลูกมีแฟน ควรถามตรงๆ ด้วยคำถามที่เล่นทีจริง เช่น หนูดูสดใสเป็นพิเศษกำลังมีความรักอยู่หรือเปล่า เล่าให้แม่/พ่อฟังได้นะ หล่อเท่าพ่อหรือเปล่าแม่ขอดูรูปหน่อย
4. ไม่ควรกีดกันการคบเพื่อนต่างเพศ แต่ควรกำหนดขอบเขตให้เหมาะสม เช่น ต้องพามาให้รู้จัก ถ้าจะไปเที่ยวกับแฟนต้องกลับไม่เกินกี่โมง และให้รับโทรศัพท์หรือโทรกลับถ้าพ่อแม่โทรไป
5. ไว้ใจและมั่นใจว่าลูกสามารถดูแลตัวเองได้ โดยมีเราคอยเป็นหูเป็นตาและให้คำแนะนำ

2. ลูกแต่งตัวโป๊

เมื่อลูกโตเป็นสาว แต่งตัวตามแฟชั่น เสื้อสายเดี่ยวเอวลอยกางเกงขาสั้น เด็กๆ มองว่าสวย แต่พ่อแม่มองว่าโป๊ เป็นห่วงว่าจะเป็นที่ล่อตาล่อใจเพศตรงข้ามและอาจเป็นอันตรายได้

เด็กวัยนี้ต้องการสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง การแต่งตัวตามแฟชั่นแบบที่ตัวเองชอบ ก็เป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจ ไม่ควรต่อว่าลูกว่าเป็นเด็กใจแตกเพราะแต่งตัวโป๊ เราต้องคุยกันในมุมที่ว่าผู้หญิงกับผู้ชายนั้นคิดต่างกันในเรื่องการแต่งตัวโชว์สัดส่วน ผู้หญิงจะมองว่าสวยและทันสมัย แต่ผู้ชายจะมองแล้วคิดเลยเถิดไปถึงเรื่องทางเพศ ผู้หญิงที่แต่งตัวเผยสัดส่วนจะตกเป็นเป้าสายตาของผู้ชายที่อาจคิดมิดีมิร้ายมากกว่าผู้หญิงที่แต่งตัวมิดชิด

3. ลูกรักเพศเดียวกัน

หากพบว่าลูกชาย/ลูกสาวนั้นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ แน่นอนว่าพ่อแม่หลายๆ คนคงรับไม่ได้ ฉะนั้นพ่อแม่ควรเปิดใจและยอมรับว่าการรักเพศเดียวกันนั้นไม่ใช่เรื่องผิด อย่ามัวแต่กังวลว่าจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงลูกได้อย่างไร หรือลงโทษด้วยวิธีต่างๆ หรือแม้กระทั่งโทษตัวเองว่าเลี้ยงลูกไม่ดี เพราะมันเป็นการสร้างแรงความกดดันให้กับลูก พ่อและแม่อาจรู้สึกไม่ดีแต่ก็ไม่ควรเอาความรู้สึกด้านลบกับคนรักเพศเดียวกันมาสร้างความเจ็บปวดให้กับลูก

สิ่งที่ควรทำคือ

1. ถามตัวเองให้ชัดว่าความรักของเราต่อลูกนั้นมีเรื่องรสนิยมทางเพศเป็นเงื่อนไขหรือเปล่า ถ้าไม่ใช่เราก็ควรอยู่เคียงข้างลูกต่อไป

2. หากลูกยังไม่มั่นใจว่ารักเพศเดียวกันหรือเปล่า ควรเปิดโอกาสให้ลูกพิจารณาทางเลือกในชีวิตด้วยการคุยถึงความรู้สึกที่ลูกมีต่อเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม

3. อย่าดูถูกว่าการรักเพศเดียวกันนั้นมีแต่เรื่องเซ็กซ์เป็นองค์ประกอบ และอย่าเห็นว่าเป็นเรื่องผิดหรือบาป

4. ดูแลให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวางตัวให้เหมาะสมในสังคม อย่าดูถูกตัวเอง ส่งเสริมให้เขาค้นพบสิ่งดีๆ ในตัวเองแทนที่จะมองว่าตัวเองมีปัญหาหรือผิดปกติ

4. ลูกมีเพศสัมพันธ์

พ่อแม่ไม่อยู่บ้าน ลูกชายเลยชวนแฟนมาบ้าน อยู่กันในห้องสองต่อสอง และมีเพศสัมพันธ์กัน...พ่อแม่กลับมาเจอ

ถ้าเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น อย่างนิ่งนอนใจหรือปล่อยผ่านไปเหมือนไม่เกิดอะไรขึ้นเพียงเพราะอายที่จะคุยเรื่องนี้ ก่อนที่จะคุยกับลูกเราควรจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองให้ได้ก่อน อย่างแรกเลยคือระงับความโกรธ เพราะการคุยด้วยความโกรธมันไม่เวิร์คแน่นอน อย่าต่อว่าด้วยคำรุนแรง ถ้าแม่อึดอัดหรือกลัวว่าลูกจะอายควรให้พ่อรับหน้าที่แทน สิ่งแรกที่ต้องห่วงมากกว่าการต่อว่าหรือดุด่าคือ ลูกมีเพศสัมพันธ์แบบป้องกันหรือเปล่า ถ้าไม่ก็ควรรีบจัดการให้ฝ่ายหญิงกินยาคุมฉุกเฉิน จากนั้นก็ใช้โอกาสนี้คุยถึงการคบแฟน การยับยั้งชั่งใจ การหาทางออกหากมีอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้นว่าไม่จำเป็นต้องจบด้วยการมีเพศสัมพันธ์เสมอไป และสอนให้รู้จักการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยจากโรคติดต่อและลดอัตราเสี่ยงการตั้งครรภ์

5. ลูกท้องไม่พร้อม

ลูกสาวของดิฉันกำลังเรียนอยู่ ม.5 ฉันกับลูกเราสนิทกันมาก มีอะไรคุยกันทุกเรื่อง วันนึงลูกเดินมาบอกว่า ลูกท้อง!! หัวใจดิฉันแทบสลาย รับไม่ได้ โกรธแสนโกรธเพราะกลัวเขาไม่มีอนาคต ดิฉันควรทำอย่างไรดีคะ?

ตั้งสติ เพื่อไม่ให้อารมณ์โกรธชั่ววูบทำร้ายจิตใจลูกไปมากกว่าที่เป็นอยู่ เปิดใจรับฟัง ชวนคุยว่าลูกรู้สึกอย่างไร

5.1 ถ้าลูกรู้สึกดี ผูกพัน อยากมีเด็กไว้และต้องการจะเลี้ยงดู ต้องสร้างข้อตกลงร่วมกันกับลูก บอกให้ลูกรู้ข้อเท็จจริงที่จะตามมาคือ

1) หารือกับโรงเรียนที่ลูกเรียน ว่ามีนโยบายให้นักเรียนตั้งครรภ์ระหว่างเรียนได้หรือไม่ หากโรงเรียนไม่มีอาจต้องย้ายโรงเรียนและสมัครเข้าโรงเรียนที่มีเปิดรับนักเรียนตั้งครรภ์ ซึ่งวิธีการเรียนการสอนคือ ให้การบ้านแก่นักเรียนมาทำที่บ้านและส่งงานตามเวลาที่กำหนด และต้องไปฝากครรภ์เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และเด็ก

2) ลูกอาจต้องลาออกช่วงระหว่างท้องและช่วงระยะให้นมลูก และกลับไปศึกษาต่อภายหลัง ทั้งนี้ต้องถามความสมัครใจของลูกด้วย

5.2 ถ้าลูกรู้สึกไม่ดีกับเด็กในท้อง รู้สึกเกลียด หรือเป็นตัวถ่วงชีวิต ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็มีความเสี่ยงสูงที่ลูกจะไปหาทางออกด้วยตัวเอง หลายครั้งที่เด็กมักไปหาวิธีเอาเด็กในท้องออกด้วยการหาข้อมูลจากอินเตอร์เนต บ้างก็ซื้อยามากินเองเพื่อขับเด็กออก หรือไม่ก็ไปทำแท้งแบบผิดกฎหมาย เช่น การบีบหน้าท้อง และการใส่ของแข็งหรือฉีดสารต่างๆ ทางช่องคลอด การขูดมดลูก ส่งผลให้มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ที่พบมากที่สุดคือ อาการตกเลือดมากซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ฉะนั้นพ่อแม่ต้องมาร่วมกันวางแผนกับลูกว่าจะให้ลูก

ยุติการตั้งครรภ์ 5.2.1 หรือท้องต่อ 5.2.2

5.2.1 ประเทศไทยมีบทกฎหมายที่อนุญาตให้ยุติการตั้งครรภ์ได้ภายใต้ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 305 (1) (2) และมาตรา 276, 277, 282, 283 และ 284 แต่ไม่ใช่ว่าจะทำได้ทุกกรณี จะทำได้คือ

1. การตั้งครรภ์นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพทางกายของผู้หญิง
2. การตั้งครรภ์นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพทางใจของผู้หญิง
3. ทารกในครรภ์มีความพิการรุนแรง
4. การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการถูกข่มขืนกระทำชำเรา
5. การตั้งครรภ์ในเด็กหญิงอายุไม่เกิน 15 ปี
6. การตั้งครรภ์มาจากเหตุล่อลวง บังคับ ข่มขู่ เพื่อทำอนาจารสนองความใคร่

5.2.2 กรณีที่ไม่ต้องการยุติการตั้งครรภ์ แต่ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ หรือมีอายุครรภ์เกิน 24 สัปดาห์ จะไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ทุกกรณีตามกฎหมายกำหนด

เพื่อประกอบการตัดสินใจ สามารถขอรับข้อมูลและคำแนะนำได้ที่ 1663 สายด่วนปรึกษาท้องไม่พร้อม ได้ทุกวัน 10.00 – 22.00 น.

1663 สายด่วนท้องไม่พร้อม มีทีมงานเจ้าหน้าที่จะวิเคราะห์และตรวจสอบทางเลือกต่างๆว่าปลอดภัยต่อผู้รับบริการอย่างแท้จริงก่อนตัดสินใจ และเป็นตัวกลางประสานไปยังหน่วยบริการสาธารณสุขเพื่อดำเนินการยุติตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย หรือให้คำแนะนำหากต้องการตั้งครรภ์ต่อ ***ทางเลือกขอคำปรึกษากรณีท้องไม่พร้อม :***

สายด่วนท้องไม่พร้อม	โทร. 1663
มูลนิธิเพื่อนหญิง	โทร. 0-2513-1001
มูลนิธิผู้หญิง	โทร. 0-2433-5149

บทที่ ๖
อยากให้ลูกไว้ใจ ต้อง...



เมื่อพ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องเปิดประเด็นคุยเรื่องเพศกับเด็ก สิ่งที่สำคัญมากกว่าข้อมูลต่างๆ คือการสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการทำให้ลูกเชื่อมั่นและไว้ใจว่าพ่อแม่คือผู้ที่ลูกคุยด้วยได้เสมอแม้ยามเกิดความผิดพลาดในชีวิต ซึ่งพ่อแม่ทุกคนเริ่มสร้างได้เลยตั้งแต่วันนี้

เทคนิคสร้างความไว้วางใจกับลูก

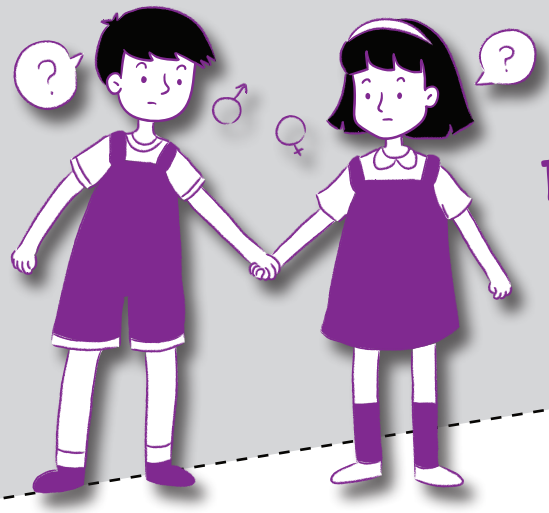
โอกาสทองของการคุยเรื่องเพศกับลูกเกิดขึ้นได้เมื่อพ่อแม่เปิดทางสร้างความไว้วางใจให้ลูกกล้าที่จะคุยด้วยได้ทุกเรื่อง เพื่อปิดโอกาสพลั้งพลาดในอนาคต แต่จะเป็นพ่อแม่ที่ลูกไว้ใจได้อย่างไร เรามีเทคนิคง่ายๆ ดังนี้

บันได ๘ ขั้นสร้างความไว้วางใจ

1. รู้จักตัวเองและลูกหลาน ทั้งความคิด ความรู้สึก ข้อเด่น ข้อจำกัดที่มีต่อเรื่องต่างๆ ของแต่ละคน
2. ยอมรับ เคารพ ให้เกียรติตัวตนของเขาอย่างที่เขาเป็น
3. รับฟัง พูดคุยอย่างมีสติ
4. ทำในสิ่งที่พูด รักษาสัญญา เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่เขา
5. ไม่โกหก หรือบิดเบือน
6. เก็บความลับ ไม่นำเรื่องส่วนตัวของเขาไปพูดต่อ แม้กับคนอื่นในครอบครัว
7. สม่ำเสมอ ความไว้วางใจไม่สามารถสร้างได้ในวันเดียว ต้องทำสะสมอย่างต่อเนื่อง
8. ต้องไว้ใจกัน เด็กมักรับรู้ความรู้สึกที่เราไม่ไว้ใจได้ ส่งผลให้เขาระมัดระวังตัว และไม่วางใจในการบอกเรื่องต่างๆ

รู้หรือไม่? ๕ พ่อแม่ในฝันที่ฉันไว้ใจ พ่อแม่ ๕ แบบนี้ล่ะที่ลูกไว้ใจให้เป็นที่ปรึกษาได้ทุกเรื่องและตลอดชีวิต

1. พ่อแม่ที่ไม่ขุดคุ้ยเรื่องเก่าล้านปีมาพูดไม่รู้จบ และไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น
2. พ่อแม่ที่คุยกับลูก ฟังลูก และไว้วางใจปรึกษาหารือเรื่องต่างๆ ด้วย
3. พ่อแม่ที่ไว้ใจ เชื่อมั่นลูก ไม่เซ้าซี้ อธิบายด้วยเหตุผล ไม่ใช้คำหยาบคาย
4. พ่อแม่ที่ให้โอกาสลูกตัดสินใจด้วยตัวเองบ้าง เพื่อให้ลูกเรียนรู้ด้วยตัวเอง ไม่ผลักไสแต่คอยชี้แนะ และเป็นแบบอย่างที่ดี
5. พ่อแม่ที่ใช้เวลาอยู่กับลูก ชื่นชมเมื่อเห็นลูกทำดีและให้กำลังใจ



บทที่ 7
หนูอยากรู้... ผมก็อยากรู้

หนูสับสน ผู้ชายก็ชอบ ผู้หญิงก็ชอบ หนูเป็นอะไรคะ

ตอบ: มันอาจจะไม่ใช่ความรักก็ได้ แค่อาจรู้สึกดีที่ได้ใกล้ชิดในฐานะเพื่อน

มีเซ็กส์ครั้งแรกมันจะรู้สึกยังไงครับ

ตอบ: อาจมีอาการเจ็บอวัยวะเพศบ้าง แต่ไม่ต้องกังวล เพราะครั้งแรกก็เป็นแบบนี้กันทุกคน แต่อย่าลืมว่าไม่ว่าจะครั้งแรกหรือครั้งไหนๆ ก็ควรต้องมีการป้องกัน วิธีที่สะดวกที่สุดคือการใช้ถุงยางอนามัย และยาคุม

แฟนขอให้ SEX PHONE ด้วย ควรหรือไม่ควร

ตอบ: จะพูดไป sex phone ก็ไม่ใช่เรื่องผิด เพราะเป็นการตอบสนองอารมณ์ทางเพศที่ปลอดภัย แต่ต้องขึ้นกับว่า เราสบายใจที่จะทำหรือเปล่า และไม่ควรหมกมุ่นกับกิจกรรมนี้จนเกินไป

อวัยวะเพศแข็งตัวเวลาอยู่ใกล้แฟน ทำไงให้เลิกแข็ง

ตอบ: ให้เลิกสนใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นตอนนั้น เปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น หรือสวดมนต์ในใจ

เพื่อนที่เป็นกะเทยชอบมาแตะเนื้อต้องตัวไม่เป็นไรใช่มั้ยคะ

ตอบ: ถ้าไม่ชอบให้บอกเพื่อนไปเลยว่าไม่ชอบ

หนังโป๊นี่หนูดูได้หรือเปล่า เพื่อนเคยมาชวนดู

ตอบ: ไม่ควรดูร่วมกับเพื่อนต่างเพศ

เสียสาวครั้งแรกต้องมีเลือดออกใช่มั้ยคะ แล้วถ้าไม่มีล่ะ

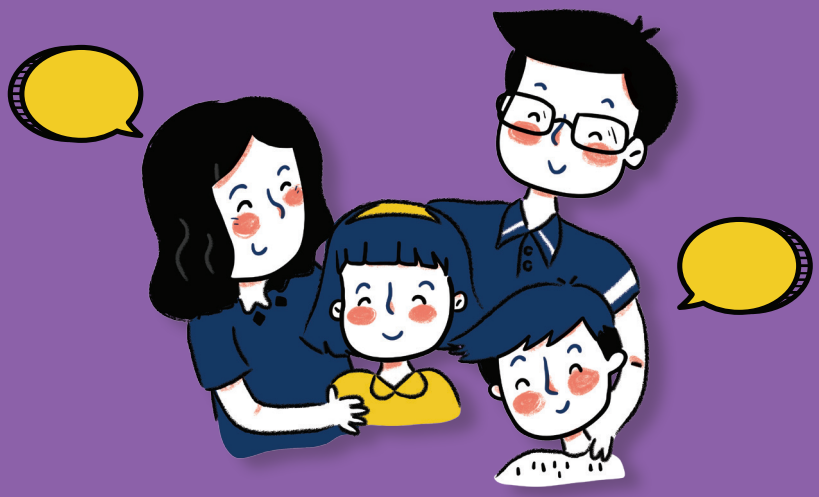
ตอบ: อาจจะมีเลือดออก แต่ถ้าไม่มีก็ไม่ได้หมายความว่า เราเคยผ่านการมีเพศสัมพันธ์

รักแฟน แต่ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ นอนกอดกันเฉยๆ ได้มั้ย

ตอบ: ได้ แต่การนอนกอดกันเป็นจุดเริ่มต้นของการมีเพศสัมพันธ์

ไม่อยากเป็นเกย์/ทอมเลย กลัวสังคมไม่ยอมรับ

ตอบ: รสนิยมทางเพศไม่ใช่สิ่งที่จะบอกว่าเราเป็นคนดีหรือไม่ดี เดี๋ยวนี้สังคมเปิดกว้างมีที่ว่างสำหรับคนทุกเพศ



คลินิกวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

FB : เพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน

โดย พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น

www.teenrama.com Call Center คุยเรื่องเพศ : 061-919-0111

www.คุยเรื่องเพศ.com