

วัยแรกเริ่ม กับสุขภาพทางเพศ



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ

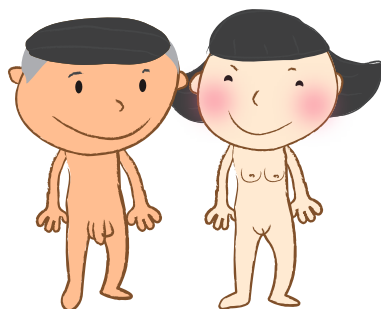
มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วัยแรกเริ่มกับสภาวะทางเพศ

วัยแรกเริ่ม อายุประมาณ 9-12 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องเตรียมความพร้อมหลาย ๆ ด้านเพื่อก้าวสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

วัยแรกเริ่ม ควรได้รับการเตรียมตัวเพื่อให้มีพื้นฐานสภาวะทางเพศ...



ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและพร้อมใช้ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่นอย่างมีคุณภาพ เช่น

- การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ

ผู้ใหญ่หรือแม่แต่เด็กๆ เองไม่ควรนำมาล้อเลียนกันให้โกรธหรืออับอาย

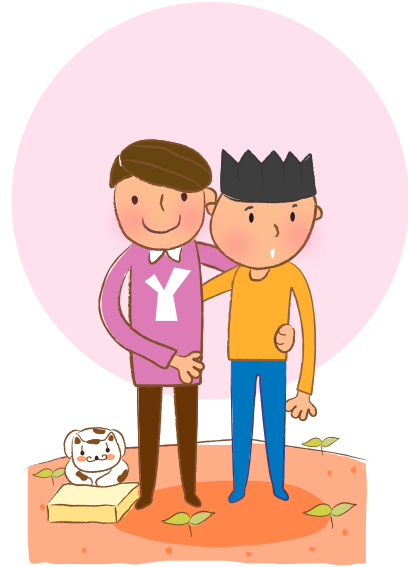
วัยแรกเริ่มกับลุ่มภาวะทางเพศ

- การมีอารมณ์เพศ เป็นเรื่องปกติ และ ส่วนใหญ่เป็นผลจากการ เรียนรู้ทางสังคม

สิ่งที่กระตุ้นให้แต่ละคนเกิด อารมณ์เพศจึงไม่เหมือนกัน แต่ที่สำคัญคือ ต้องเรียนรู้ที่จะ จัดการกับอารมณ์เพศได้อย่าง ปลอดภัย

- การมีแฟนก็เป็น การ เรียนรู้ทางสังคมแบบหนึ่ง

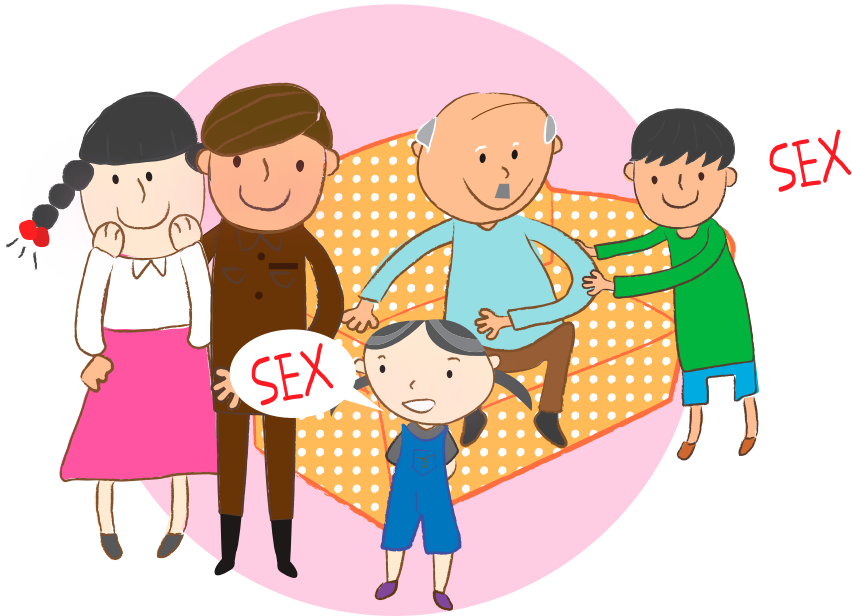
เพราะเมื่อเรารู้สึกดีกับคนๆ นั้น และได้เรียนรู้นิสัยใจคอ กันมากขึ้น ทำให้เราได้รู้จัก ตัวเองมากขึ้น ว่าเราเหมาะกับ คนแบบไหน การถูกแฟนบอก เลิกจึงไม่ใช่ความทุกข์ หรือการเสียหน้าเลย แต่กลับ เปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้ คนหลายๆ แบบ



- ‘เพศ’ ไม่ใช่อุปสรรคต่อ ความรู้สึกดีๆ ที่มีให้กัน

เราอาจรู้สึกดีๆ และอยากจะเป็นแฟนกับคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ หรือทั้งสองเพศ ก็ได้ เพียงแค่มีความเอื้ออาทร เคารพกัน และมีความสุขเมื่อ อยู่ด้วยกัน

วัยแรกเริ่มกับสุขภาพทางเพศ



- เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องต้องเรียนรู้

เช่น เพศสัมพันธ์คืออะไร
เพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันเป็น
อย่างไรและทำให้เกิดอะไรตาม
มาบ้าง เพศสัมพันธ์ที่ป้องกัน
ทำได้อย่างไรบ้างและส่งผล
อย่างไรตามมา

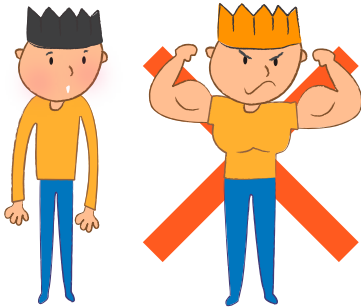
- ครอบครัวมีหลายแบบ

บางครอบครัวมีทั้งแม่และพ่อ
บางครอบครัวมีแม่หรือพ่อ
เพียงลำพัง หรือเด็กบางคน
อาจถูกเลี้ยงดูจากตา ยาย
หรือญาติๆ ความแตกต่าง
นี้เป็นเรื่องปกติของสังคม
ครอบครัวรูปแบบต่างๆ
ไม่ได้มีคุณค่าต่างกัน

วัยแรกเริ่มกับสุขภาพทางเพศ

ได้รับการเลี้ยงดูให้ ..

- รู้สึกดีกับร่างกายตัวเองทุกส่วน



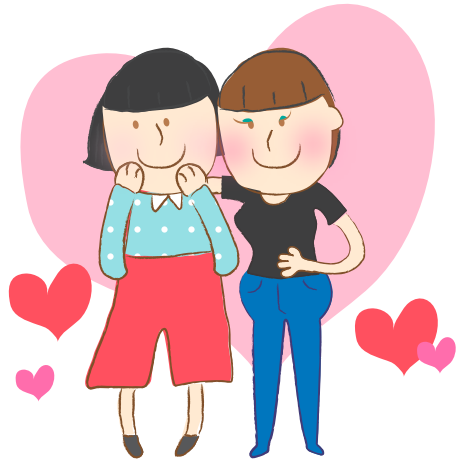
- แยกแยะได้ว่าอวัยวะเพศ
ไม่ได้เป็นตัวกำหนดความ
สามารถและบุคลิกภาพ

เด็กผู้หญิงและผู้ชายก็มีความคิดสร้างสรรค์ มั่นใจในตัวเอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อ่อนโยน เป็นผู้นำ มีความละเอียดรอบคอบ กล้าหาญ มีจิตใจเข้มแข็ง ได้เหมือนๆ กัน



- แยกแยะได้ว่าอวัยวะเพศ
ไม่ได้เป็นตัวกำหนด
อารมณ์ ความรู้สึก

การรักคนเพศเดียวกัน
ต่างเพศ หรือรักทั้งสองเพศ
เป็นเรื่องปกติ



วัยแรกเริ่มกับลู่วิ่งทางเพศ

ได้ฝึกที่จะ...

- ร่วมรับผิดชอบในครอบครัว



เด็กผู้ชายได้ฝึกช่วยเหลืองานบ้าน เช่น ทำหน้าที่ถูบ้าน ล้างจาน

ซักผ้า เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ก็ไม่กลายเป็นภาระของผู้หญิงที่เป็นภรรยา หรือลูกสาว ส่วนเด็กผู้หญิงได้ฝึกทำงานช่างง่าย ๆ เช่น เปลี่ยนหลอดไฟ ทำสวน ขุดดิน เพื่อให้พึ่งพาตัวเองได้และแข็งแรง



- ตัดสินใจด้วยตัวเองและฝึกรับผิดชอบผลที่จะตามมาด้วย

โดยผู้ใหญ่คอยแนะนำอยู่ห่างๆ ทักษะนี้ต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝน การที่ผู้ใหญ่มักใจร้อนและตัดสินใจแทนเด็กๆ ทุกเรื่อง ทำให้เด็กๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่รู้วิธีหาข้อมูล ไม่ได้ฝึกคาดการณ์ผลลัพธ์ ผลเสียของทางเลือกแบบต่างๆ การตัดสินใจก็มักเป็นไปตามอารมณ์ชั่ววูบ

- ยืนยันความเห็นและความต้องการของตัวเอง

เพราะเป็นทักษะพื้นฐานที่ต้องฝึกฝนสำหรับการใช้ชีวิตในอนาคต เช่น ช่วยให้เรากล้าตัดสินใจพาตัวเองออกจากความสัมพันธ์กับคู่ที่ใช้ความรุนแรง หรือไม่เคารพความเห็นของเรา

วัยแรกเริ่มกับลูบภาวะทางเพศ

อยู่ในสังคมที่...

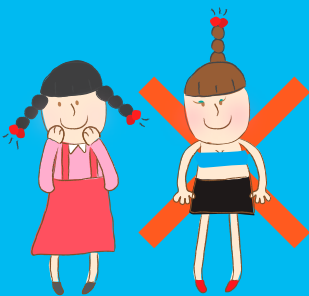
- ผู้ใหญ่ยินดีพูดคุยและตอบคำถามเรื่องเพศแก่เด็กๆ อย่างตรงไปตรงมา



- ผู้ใหญ่เปิดใจกว้าง

ตระหนักว่าสังคมมีคนหลากหลายเพศ ทั้งผู้หญิง ผู้ชาย เกย์ สาวประเภทสอง หญิงรักหญิง และคนรักสองเพศ ที่สำคัญคือ ต้องเคารพสิทธิของคนเหล่านี้





สังคมที่มีลู่วภาวะทางเพศ
คือสังคมที่คนทุกคนสามารถรับข้อมูลเรื่องเพศที่ถูกต้อง รอบด้าน
และทันต่อการใช้งาน



จัดพิมพ์โดย

แผนงานสร้างเสริมลู่วภาวะทางเพศ

มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องลู่วภาพผู้หญิง (สคส.)

12/22 ถนน เทคบาลลงเคราะห์

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทรศัพท์ 0 2591 1224 - 5 โทรสาร 0 2591 1099

อีเมลล์ contact@whaf.or.th เว็บไซต์ 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