

ทำไมเราต้องคุยเรื่องเพศกับลูก... แล้วถ้าไม่คุยล่ะ???



- ### การคุยกับลูก
1. ช่วยทำให้ลูกเติบโตด้วยความเข้าใจ เรื่องเพศอย่างถูกต้อง
 2. ลูกจะได้ไม่รับคำตมผิดๆ ในเรื่องเพศจากสื่อต่างๆ
 3. ลูกมีความมั่นใจ และปกป้องตัวเองได้
 4. เป็นโอกาสในการแสดงความรัก สร้างความใกล้ชิด และความเข้าใจให้ตรงกัน
 5. ลูกรู้สึกว่ามีพ่อแม่เป็นที่พึ่งได้เสมอ เมื่อเกิดปัญหา
 6. ช่วยทำให้ลูกได้สำรวจความคิด ในเรื่องเพศได้
 7. ลูกรู้จักการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
 8. พ่อแม่มีความภูมิใจ ที่ช่วยผลักดันให้ลูกเดินในทางที่ถูกต้อง
 9. เป็นเกราะป้องกันภัยอันตรายที่จะคุกคามชีวิตของลูก

- ### การไม่คุยกับลูก
1. ทำให้ลูกแสวงหาข้อมูลและเรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งต่างๆ โดยเฉพาะจากเพื่อนและสื่อลามกที่มีอยู่แพร่หลาย จนอาจเกิดความสับสนหรือเข้าใจผิดๆ ในเรื่องเพศ
 2. ขาดแหล่งข้อมูล หรือแหล่งที่จะบอกคำแนะนำที่ปรึกษา
 3. ประสบการณ์ทางเพศแบบผิดๆ ทำให้ลูกเกิดความสับสนและแสดงออกที่ไม่เหมาะสม
 4. ลูกเสียโอกาสในการเรียนรู้แบบที่ปลอดภัยของชีวิตจากพ่อแม่
 5. อาจเกิดปัญหาความรุนแรงที่คาดไม่ถึงตามมา เช่น ลูกสาวตั้งครรภ์ ลูกชายไม่ทำพฤติกรรม



“เรื่องเพศ” คุยได้ คุยง่าย



เรื่องเพศ ส่วนใหญ่จะไม่น่าไปถึงการมีเพศสัมพันธ์ ทั้งที่การมีเพศสัมพันธ์นั้นเป็นเพียงเสี้ยวส่วนหนึ่งของเรื่องเพศ

เทคนิค การสอนเรื่องเพศ กับลูก



พ่อแม่สร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ
โดยพูดคุยอย่างเปิดเผยกับตัวเอง ว่า: พูดกับลูกอย่างไร โดยไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อไม่ให้ลูกสับสน

มีความซื่อสัตย์ พูดความจริง
ปฏิเสธต่อเรื่องเพศให้เป็นเรื่องธรรมดาที่พูดไม่ได้ด้วยความรู้ความเข้าใจในครั้งเดียว อธิบายตอบคำถามไปที่ละขั้น อย่างตรงไปตรงมา

สอนให้ลูกรู้จักอวัยวะของตนเอง
โดยเริ่มเรียนรู้เรื่องอวัยวะต่างๆ ก่อน แล้วเพิ่มเรื่องการดูแลสุขภาพความสะอาดอวัยวะแต่ละส่วน

สอนความประพฤติ "ผิด" และ "ถูก" ในเรื่องเพศ
ให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่หวังอะไรจากตัวเขา ซึ่งอาจเสริมส่งความภูมิใจในตนเองของเขาได้

ต้องพูดกับลูกให้คลายสงสัย
อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นความลับหรือเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดกัน โดยพูดคุยให้เป็นที่ธรรมชาติ



แนวทางการให้ความรู้เพศศึกษาแก่ลูก

เรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว



สิ่งที่ลูกควรจะรู้

- มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- รู้ว่าการมีความรู้สึทางเพศเป็นเรื่องปกติ และสามารถควบคุมได้
- เข้าใจถึงเรื่องการมีประจำเดือนและการฉันทันเพศ

- มีความเข้าใจว่าการมีเพศสัมพันธ์ทำให้เกิดความสุข แต่ที่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้
- รู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
- รู้จักการป้องกันตนเอง หรือช่วยตัวเองให้หลุดพ้นจากสิ่งเลวร้ายได้
- รู้เรื่องโรคติดต่อที่อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์



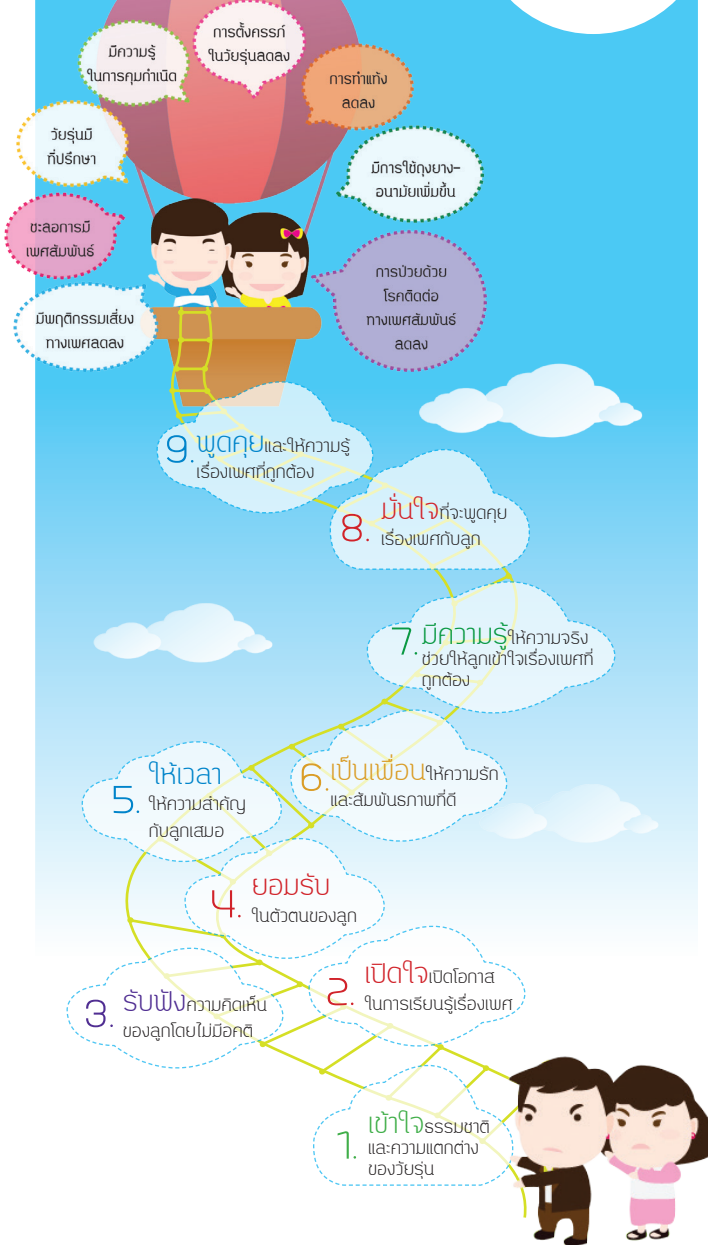
สิ่งที่พ่อแม่ควรจะทำ

- การบอกให้ลูกทราบถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายล่วงหน้า
- การให้ความมั่นใจว่าการเปลี่ยนแปลงร่างกายเป็นเรื่องปกติ
- สอนให้ลูกรู้จักสิ่งที่ ถูก และ ผิด ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
- สอนให้ลูกรู้ว่าเรื่องเพศที่เพื่อนๆ คุยกัน มักเป็นการล้ออวด
- ให้ลูกรู้จักระมัดระวังตัว หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงวัยอันสมควร
- ให้ลูกเห็นความสำคัญของการรักษาความบริสุทธิ์
- สอนให้ลูกรู้จักเรื่องปัญหาการตั้งครรภ์และการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอ็ดส์
- สอนให้ลูกรู้จักปฏิเสธ หากมีใครมาชักชวนหรือบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย

บันได 9 ขั้น

สู่การมีใจ คุยกับเรื่องเพศ

เรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว



เรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว



สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

