

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงตามจุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชา และคำอธิบายรายวิชา
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) พุทธศักราช 2556
ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

รหัสวิชา 2000-1607

ได้ผ่านการตรวจประเมินคุณภาพจากสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 ครั้งที่ 2

หมวดวิชาทักษะชีวิต
ประกาศลำดับที่ 185

กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อวิชา **เพศวิถีศึกษา**



SE-ED

SEX
education



ผู้แต่ง ชูมาภรณ์ ฟ้าชัยภูมิ

73.-

ซีเอ็ด

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงตามจุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชา และคำอธิบายรายวิชา
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) พุทธศักราช 2556
ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

รหัสวิชา 2000-1607

ได้ผ่านการตรวจประเมินคุณภาพจากสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 ครั้งที่ 2
หมวดวิชาทักษะชีวิต กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ประกาศลำดับที่ 185

ชื่อวิชา **เพศวิถีศึกษา**

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2559 จำนวน 5,000 เล่ม



บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

- บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com
- สำหรับ SmartPhone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com> (ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ) หรือติดตั้ง **SE-ED Application** ได้จาก **Play Store** บน **Android** หรือจาก **App Store** บน **iOS**

ผู้แต่ง ชูมาภรณ์ ฝาชัยภูมิ

73.-

เพศวิถีศึกษา

โดย ชูมาภรณ์ ฟ้าชัยภูมิ

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ © พ.ศ. 2559 โดย ชูมาภรณ์ ฟ้าชัยภูมิ
ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์ หรือกระทำการอื่นใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ
ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ
นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชูมาภรณ์ ฟ้าชัยภูมิ.

เพศวิถีศึกษา. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2559.

1. เพศศึกษา.

I. ชื่อเรื่อง.

613.9071

ISBN (e-book) : 978-616-08-2796-1

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา
เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8000

[หากมีคำแนะนำหรือติชม สามารถติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com]

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์
2. เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นตามหลักการ
3. สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ และปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ ไม่พร้อม
4. ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง สร้างแรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

สมรรถนะรายวิชา

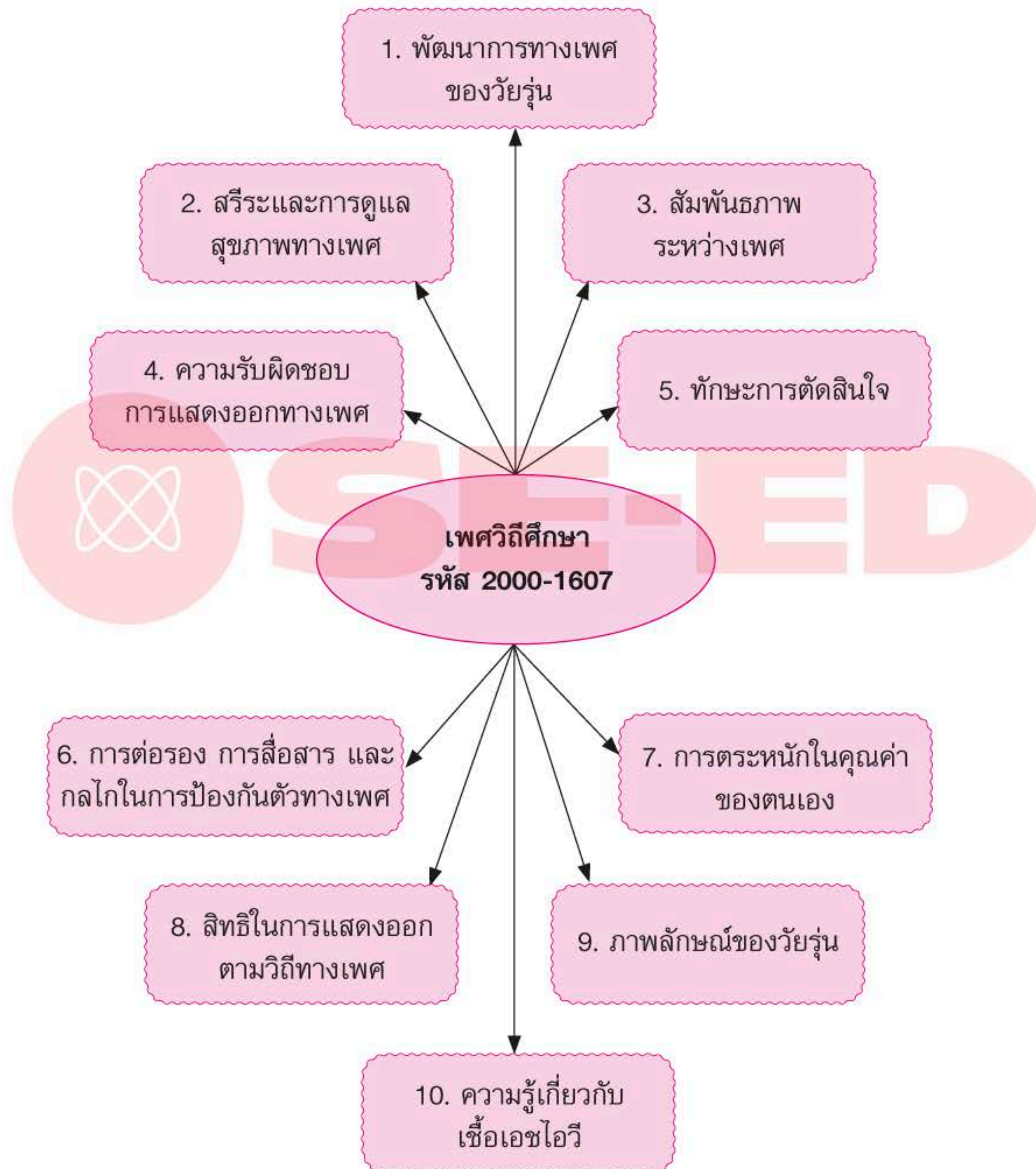
1. แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์ พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น
2. ทักษะด้านการจัดการเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตัดสินใจ
3. วิเคราะห์อิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ
4. แสดงความรู้การป้องกันการรับเชื้อเอชไอวี
5. ปฏิบัติโครงการเกี่ยวกับเป้าหมายและแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาวะ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศเมื่อเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่น การดูแลสุขภาพทางเพศ สัมพันธภาพกับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบการแสดงออกทางเพศ ทักษะการตัดสินใจ การต่อรองและการสื่อสารความต้องการตามความคิดเห็นและความรู้สึก การตระหนักในคุณค่าของตนเองบนพื้นฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น สิทธิในการแสดงออกตามวิถีชีวิตทางเพศภายใต้กรอบของกฎหมายว่าด้วยเพศ สังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนคุณภาพลักษณะที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม การเลือกใช้แหล่งบริการช่วยเหลือที่เป็นมิตรในพื้นที่

ผังมโนทัศน์ (Concept Mapping)

รายวิชา เพศวิถีศึกษา รหัส 2000-1607



โครงการสอน
รายวิชา เพศวิถีศึกษา
รหัส 2000-1607

สัปดาห์ที่	รายการ	เวลา
1 – 2	บทที่ 1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	2
3 – 4	บทที่ 2 สรีระและการดูแลสุขภาพทางเพศ	2
5 – 6	บทที่ 3 สัมพันธภาพระหว่างเพศ	2
7	บทที่ 4 ความรับผิดชอบการแสดงออกทางเพศ	1
8	บทที่ 5 ทักษะการตัดสินใจ	1
9	บทที่ 6 การต่อรอง การสื่อสาร และกลไกในการป้องกันตัวทางเพศ	1
10 – 11	บทที่ 7 การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	2
12 – 13	บทที่ 8 สิทธิในการแสดงออกตามวิถีทางเพศ	2
14 – 15	บทที่ 9 ภาพลักษณ์ของวัยรุ่น	2
16 – 17	บทที่ 10 ความรู้เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี	2
18	วัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน	1
	รวมเวลา	18

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

รหัส 2000-1607

วิชา เพศวิถีศึกษา

หน่วยกิต 1-0-1

ระดับชั้น ปวช.

สาขาวิชา ทุกสาขาวิชา

สาขางาน ทุกสาขางาน

ชื่อบท	พฤติกรรม	พุทธิพิสัย						ทักษะพิสัย	จิตพิสัย	รวม	ลำดับความสำคัญ
		ความรู้	ความเข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า				
บทที่ 1	พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	2
บทที่ 2	สรีระและการดูแลสุขภาพทางเพศ	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	4
บทที่ 3	สัมพันธภาพระหว่างเพศ	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	3
บทที่ 4	ความรับผิดชอบการแสดงออกทางเพศ	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	5
บทที่ 5	ทักษะการตัดสินใจ	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	6
บทที่ 6	การต่อรอง การสื่อสาร และกลไกในการป้องกันตัวทางเพศ	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	7
บทที่ 7	การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	8
บทที่ 8	สิทธิในการแสดงออกตามวิถีทางเพศ	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	1
บทที่ 9	ภาพลักษณ์ของวัยรุ่น	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	9
บทที่ 10	ความรู้เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี	5	1	3	1	-	-	✓	✓	10	10
รวม		50	10	30	10					100	
ลำดับความสำคัญ		1	3	2	4						

คำนำ



หนังสือวิชา *เพศวิถีศึกษา* รหัสวิชา 2000-1607 ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2556 จัดทำขึ้นโดยบูรณาการระหว่างนวัตกรรมทางการศึกษาในหลากหลายรูปแบบ ผู้จัดทำได้จัดทำทั้งรายวิชา จำนวน 10 บท เพื่อใช้พัฒนานักเรียนให้มีความรู้ และมีสมรรถนะทางวิชาชีพ ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพได้ มีบทการเรียนรู้ ดังนี้

บทที่ 1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

บทที่ 2 สรีระและการดูแลสุขภาพทางเพศ

บทที่ 3 สัมพันธภาพระหว่างเพศ

บทที่ 4 ความรับผิดชอบการแสดงออกทางเพศ

บทที่ 5 ทักษะการตัดสินใจ

บทที่ 6 การต่อรอง การสื่อสาร และกลไกในการป้องกันตัวทางเพศ

บทที่ 7 การตระหนักในคุณค่าของตนเอง

บทที่ 8 สิทธิในการแสดงออกตามวิถีทางเพศ

บทที่ 9 ภาพลักษณ์ของวัยรุ่น

บทที่ 10 ความรู้เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือวิชา *เพศวิถีศึกษา* รหัสวิชา 2000-1607 นี้ จะเป็นประโยชน์อย่างสูงสำหรับการพัฒนานักเรียน

ชุมภรณ์ ฟ้าชัยภูมิ

สารบัญ



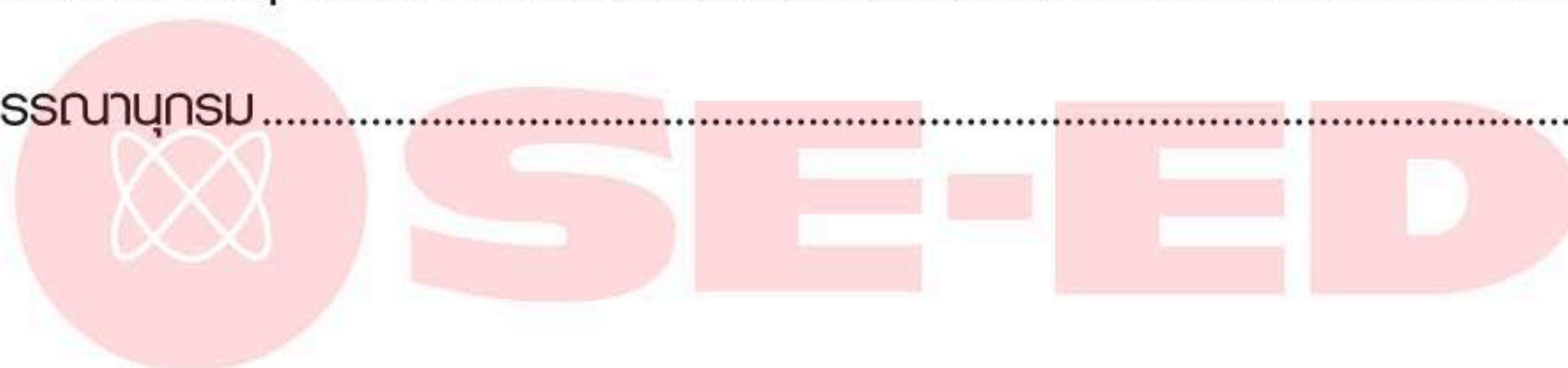
จุดประสงค์ สมรรถนะ และคำอธิบายรายวิชา	3
ผังมโนทัศน์ รายวิชา เพศวิถีศึกษา รหัส 2000-1607	4
โครงการสอนรายวิชา เพศวิถีศึกษา รหัส 2000-1607	5
ตารางวิเคราะห์หลักสูตร	6
บทที่ 1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น.....	15
1.1 การสำรวจตนเองของวัยรุ่น	16
1.2 การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาลักษณะทางเพศ	18
1.3 การเปลี่ยนแปลงของเพศหญิง	19
1.4 การเปลี่ยนแปลงของเพศชาย	20
1.5 แนวปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	21
1.6 ธรรมชาติและการจัดการกับอารมณ์ทางเพศ	23
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	26
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 1	27
ใบงานที่ 1.1	30
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 1.1	31
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	33
บทที่ 2 สรีระและการดูแลสุขภาพทางเพศ.....	37
2.1 สรีระทางเพศ	38
2.2 การดูแลสุขภาพทางเพศ	42
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	47
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 2	48
ใบงานที่ 2.1	51
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 2.1	52
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	54

บทที่ 3 สัมพันธภาพระหว่างเพศ	59
3.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างเพศ	60
3.2 อิทธิพลที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างเพศ	61
3.3 พื้นฐานในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง	61
3.4 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพศ	62
3.5 รูปแบบและขอบเขตของสัมพันธภาพแบบต่างๆ	63
3.6 วัฒนธรรมไทยในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพศ	64
3.7 ความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศสัมพันธ์	65
3.8 สัมพันธภาพในการวางตัวต่อเพศตรงข้าม	66
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	70
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 3	71
ใบงานที่ 3.1	75
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 3.1	77
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	79
บทที่ 4 ความรับผิดชอบการแสดงออกทางเพศ	83
4.1 ความรับผิดชอบทางเพศต่อตนเอง	84
4.2 การแสดงออกทางเพศของวัยรุ่น	85
4.3 ทางออกทางเพศของวัยรุ่นที่ปลอดภัย	87
4.4 ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม	88
4.5 พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย	90
4.6 ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย	90
4.7 ความรับผิดชอบทางเพศต่อคู่สมรสของตน	91
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	95
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 4	96
ใบงานที่ 4.1	99
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 4.1	100
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	102
บทที่ 5 ทักษะการตัดสินใจ	107
5.1 ความหมาย ความสำคัญ และประเภทการตัดสินใจ	108
5.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ	109
5.3 ทักษะการตัดสินใจและการคาดผลจากการตัดสินใจ	110

5.4 การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหา	111
5.5 ทักษะการตัดสินใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหนุ่มสาว	113
5.6 วิธีการตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์	113
5.7 การตัดสินใจในการแก้ปัญหา	115
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	116
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 5	117
ใบงานที่ 5.1	121
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 5.1	123
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	125
บทที่ 6 การต่อรอง การสื่อสาร และกลไกในการป้องกันตัวทางเพศ	129
6.1 ความหมายการต่อรอง การสื่อสาร และการปฏิเสธทางเพศ	130
6.2 ทักษะการต่อรอง	131
6.3 การฝึกทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมและไม่ถูกต้อง	133
6.4 องค์ประกอบของการปฏิเสธ	134
6.5 กลไกในการป้องกันตัวทางเพศ	137
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	139
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 6	140
ใบงานที่ 6.1	144
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 6.1	147
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	149
บทที่ 7 การตระหนักในคุณค่าของตนเอง	153
7.1 ความหมายของการตระหนักในคุณค่าของตนเอง	154
7.2 การตระหนักเรื่องเพศที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต	154
7.3 ความเสมอภาคทางเพศ	156
7.4 ความตระหนักในตนเองเรื่องเพศ	157
7.5 บทบาทความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย	159
7.6 คุณค่าของความเป็นชายและความเป็นหญิง	160
7.7 การตระหนักในคุณค่าของตนเองตามความคาดหวังของสังคม	162
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	164
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 7	165
ใบงานที่ 7.1	169

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง	170
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 7.1	173
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	175
บทที่ 8 สิทธิในการแสดงออกตามวิถีทางเพศ.....	179
8.1 การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	180
8.2 สิทธิทางเพศ	181
8.3 ความเท่าเทียมกันทางเพศ	183
8.4 พฤติกรรมทางเพศ	184
8.5 ปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์	186
8.6 ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกทางเพศ	187
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	189
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 8	190
ใบงานที่ 8.1	193
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 8.1	195
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	197
บทที่ 9 ภาพลักษณ์ของวัยรุ่น.....	201
9.1 คำนิยามที่ควรรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางเพศของวัยรุ่น	202
9.2 ลักษณะภาพลักษณ์ของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน	203
9.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภาพลักษณ์ของวัยรุ่น	205
9.4 ภาพลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต	208
9.5 ภาพลักษณ์ทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมไทย	209
9.6 ภาพลักษณ์ทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมตะวันตก	211
9.7 แหล่งบริการช่วยเหลือที่เป็นมิตรในพื้นที่	211
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	215
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 9	216
ใบงานที่ 9.1	220
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 9.1	221
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	223

บทที่ 10 ความรู้เกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี.....	227
10.1 ความรู้เกี่ยวกับไวรัสเอชไอวี	228
10.2 ความแตกต่างระหว่างโรคติดเชื้อไวรัสเอชไอวีกับโรคเอดส์	229
10.3 อาการของการติดเชื้อเอชไอวี	230
10.4 การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี	231
10.5 การป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวี	232
10.6 วิธีการปฏิบัติตนเมื่อติดเชื้อเอชไอวี	233
กิจกรรมเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	235
แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 10	236
ใบงานที่ 10.1	239
แบบประเมินผลการปฏิบัติ ใบงานที่ 10.1	240
แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามแนวค่านิยม 12 ประการ	242
แบบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียน	246
บรรณานุกรม.....	255



สาระการเรียนรู้

1. การสำรวจตนเองของวัยรุ่น
2. การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาลักษณะทางเพศ
3. การเปลี่ยนแปลงเพศหญิง
4. การเปลี่ยนแปลงเพศชาย
5. แนวปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
6. ธรรมชาติและการจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

สมรรถนะประจำบท

แสดงความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ระบุการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาลักษณะทางเพศได้
2. บอกการเปลี่ยนแปลงทางเพศของหญิงและชายได้
3. ปฏิบัติตัวเองอย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้
4. อธิบายธรรมชาติและจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้

สาระสำคัญ

เมื่อวัยรุ่นได้เรียนรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทางเพศแล้ว จะช่วยให้มีความรู้ มีทัศนคติที่ดีมีความสามารถในการปรับตัวตามพัฒนาการของชีวิตอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ การเรียนรู้เรื่องเพศนี้สามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่เด็กเป็นต้นไป โดยสอดแทรกไปกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่นๆ ดังนั้นเมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นควรส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยมีแนวทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อป้องกันปัญหาทางเพศที่อาจเกิดตามมา

1.1 การสำรวจตนเองของวัยรุ่น

เราทราบว่า สภาพร่างกายของมนุษย์นั้นมีการพัฒนาการเป็นระยะๆ โดยวัยรุ่นเริ่มเติบโตขึ้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของแต่ละวัย เมื่อเราสำรวจตนเองจะพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในด้านเพศ ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งเป็นผลมาจากการเจริญเติบโตเกี่ยวกับ สรีระในส่วนของเพศ เกิดแรงผลักดันให้กระทำบทบาททางเพศ ตั้งแต่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1.1.1 ช่วงที่ 1 ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10 – 15 ปี)

เมื่อเราสำรวจตนเองในช่วงแรกนั้นจะเห็นได้ว่า สภาพร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กจนเป็นวัยรุ่นนั้นเริ่มต้นในช่วงนี้ ซึ่งเรียกวัยรุ่นในช่วงนี้ว่า “ช่วงวัยแตกหนุ่มแตกสาว” วัยรุ่นชายจะเริ่มมีหนวดเครา เสียงจะเริ่มห้าว มีขนในที่ลับทั้งที่รักแร้และหัวหน่าว วัยรุ่นหญิง จะมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนคือ การมีประจำเดือน ในด้านความรู้สึกและจิตใจของวัยนี้เป็นวัยที่อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในมีความเปลี่ยนแปลงและมีความรู้สึกตื่นตัวทางเพศเกิดขึ้นรุนแรงกว่าวัยอื่น เนื่องจากมีระดับฮอร์โมนทางเพศสูงขึ้น

เมื่อสำรวจลึกลงไปจะพบว่า วัยรุ่นชายจะมีการพัฒนาทางเพศเกิดขึ้น สามารถหลังน้ำกามได้ และสิ่งนี้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับความสุขทางเพศของวัยรุ่นชาย ภายในเวลา 2 ปีของระยะแตกหนุ่มเด็กผู้ชายส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขสุดยอดทางเพศ และประสบการณ์นี้ทำให้เกิดการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งจะเกิดบ่อยและสม่ำเสมอในวัยนี้จนถึงปลายวัยรุ่น

เมื่อสำรวจในวัยรุ่นหญิงในช่วงอายุนี้อาจมีความรู้สึกไม่ชอบการที่ตนเองมีประจำเดือน เพราะเลือดที่ออกมาเป็นระยะๆ ทำให้ตนเองเกิดความข้องใจเกี่ยวกับอวัยวะเพศของตนเองมีมากขึ้น ทั้งยังเป็นการบ่งบอกว่าพร้อมจะตั้งครรรภ์ได้ถ้ามีการร่วมเพศ เพราะฉะนั้นวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ในวัยนี้จะหลีกเลี่ยงการสำรวจอวัยวะเพศของตนเอง และสำเร็จความใคร่จนถึงจุดสุดยอดน้อยมาก ต่างกับวัยรุ่นชาย แต่อย่างไรก็ตาม สังคมของวัยรุ่นหญิงก็เหมือนกับวัยรุ่นชาย คือ สมาคมในหมู่เพื่อนเพศเดียวกันเป็นส่วนใหญ่

1.1.2 ช่วงที่ 2 วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 16 – 18 ปี)

วัยรุ่นในช่วงนี้เมื่อสำรวจตนเองจะพบว่า ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงจะเริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงเริ่มเข้าสังคมมากขึ้น มีการเรียนร่วมกันแบบสหศึกษา วัยนี้เป็นวัยที่วัยรุ่นชายเริ่มมีการเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์จากหญิงบริการ

เมื่อเราสำรวจกับวัยรุ่นหญิงจะพบว่า วัยนี้มีประสบการณ์ทางเพศสูงขึ้นเช่นเดียวกับวัยรุ่นชาย การมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศตรงข้าม จะทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ ปัญหานี้มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชายเพราะพ่อแม่จะเคร่งครัดในเรื่องนี้มากกว่าตัววัยรุ่นเองก็จะรู้สึกสับสนว่า เขาควรวางตัวอย่างไร ในขณะที่ร่างกายกำลังอยู่ในวัยที่เปลี่ยนแปลง มีความสวยงามและดึงดูดใจเพศตรงข้ามมากขึ้น และรู้สึกว่าตนเองเหินห่างจากพ่อแม่และเพื่อนเพศเดียวกัน ซึ่งวัยรุ่นหญิงยังพอใจจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับวัยรุ่นชายต่อไปอีกด้วย

1.1.3 ช่วงที่ 3 วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 20 – 24 ปี)

วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ผ่านวัยรุ่นมาแล้ว 2 ระยะ พัฒนาการทางเพศคงที่แล้ว ทำให้วัยนี้อารมณ์เย็นลง มีการคบเพื่อนต่างเพศ มีความรัก มีความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนกับเพศตรงข้าม และมีเพศสัมพันธ์



วัยรุ่นตอนต้น



วัยรุ่นตอนกลาง



วัยรุ่นตอนปลาย

รูปที่ 1.1 วัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วงคือ ตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย

1.2 การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาลักษณะทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญ 2 ประการคือ การเติบโตอย่างรวดเร็วของกระดูกและลักษณะทางเพศ แต่กระบวนการนี้จะเริ่มต้นและสิ้นสุดลงในแต่ละคนแตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน ได้แก่ ฮอร์โมน โภชนาการ และสิ่งแวดล้อม ในวัยนี้มักจะมีการเติบโตทางด้านร่างกายอย่างมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและด้านเพศของวัยรุ่นจะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ในระยะก่อนวัยรุ่นกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านเพศไปสู่วุฒิภาวะ (Pubescence) จะดำเนินไปในระยะเวลา 2 ปีคือ เริ่มประมาณ 10 – 11 ปีขึ้นไป และจะพัฒนาถึงขั้นที่สมบูรณ์เป็นหนุ่มสาวอย่างแท้จริง มีวุฒิภาวะทางเพศ (Puberty) ประมาณอายุ 13 ปีสำหรับเด็กหญิง และประมาณอายุ 15 ปีสำหรับเด็กชาย การเปลี่ยนแปลงทางเพศที่สำคัญมี 2 ชั้นคือ

1.2.1 การเปลี่ยนแปลงทางเพศขั้นต้น (Primary Sex Change)

ขั้นนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงของต่อมเพศ ซึ่งจะทำให้สามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้ เช่น ผู้ชายจะมีตัวอสุจิ และมีการฝันเปียก (Wet Dream หรือ Nocturnal Ejaculation) ผู้หญิงจะมีไข่สุกทุกๆ 28 วัน จะเกิดประจำเดือน (First Menstruation หรือ Menarche) การมีเซลล์สืบพันธุ์ที่พร้อมจะสืบพันธุ์ได้ จึงเป็นลักษณะทางเพศขั้นต้นที่ถือเป็นเกณฑ์ว่าเข้าสู่วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะทางเพศสมบูรณ์แล้ว

1.2.2 การเปลี่ยนแปลงทางเพศขั้นสอง (Secondary Sex Change)

ขั้นนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการมีฮอร์โมนมากกระตุ้นให้เกิดลักษณะทางกายต่างๆ อันเป็นส่วนประกอบที่แสดงถึงเพศของตนอย่างสมบูรณ์ เช่น รูปร่างทรวดทรงสมเป็นชายชาติตรี ไหล่กว้าง มีกล้ามเนื้อ มีขนบริเวณหน้าอกและอวัยวะสืบพันธุ์ เสียงแตกห้าวในผู้ชาย และการมีทรวงอก สะโพกผาย เอวคอด เสียงเล็กแหลม มีขนรักแร้และอวัยวะสืบพันธุ์ในผู้หญิง

การเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นนี้ ผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงเร็วกว่าผู้ชาย ประมาณ 1 – 2 ปี เด็กผู้หญิงจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่สำหรับเด็กผู้ชายจะเกิดขึ้นในอีก 2 ปีต่อมา ความแตกต่างกันนี้จะทำให้เด็กผู้หญิงสูงกว่าเด็กผู้ชายที่มีอายุเท่ากัน ในระหว่างอายุ 11 – 14 ปี แต่อย่างไรก็ตาม ผลสุดท้ายเด็กผู้ชายจะสูงกว่าเด็กผู้หญิง การเจริญเติบโตของร่างกายก็เช่นกันไม่ได้เติบโตพร้อมๆ กันทุกส่วน เช่น เท้าอาจโตเร็วกว่าขาถึง 4 เดือน จึงทำให้ดูเหมือนเท้าโตผิดปกติ ซึ่งบางครั้งก็ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อร่างกายของตนเอง

หรือวิตกกังวลได้ และการที่ร่างกายโตช้าในช่วงแรกๆ ก็ไม่ได้หมายความว่า เด็กคนนั้นจะตัวเล็กกว่าเด็กที่เริ่มโตเร็วกว่า เด็กที่ค่อนข้างเตี้ยเมื่อมีอายุ 14 ปี อาจสูงกว่าเพื่อนเมื่ออายุ 18 ปีก็ได้ แต่เด็กที่เตี้ยหรือสูงเกินไปก็อาจมีปัญหาทางจิตใจถ้าถูกเพื่อนล้อเลียน

ซึ่งการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายที่เห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่ เพศหญิง การเปลี่ยนแปลงในระยะแรกของวัยแตกสาวที่เห็นได้ชัดคือ การเปลี่ยนแปลงของเต้านม จากนั้นจะเกิดขนที่บริเวณหัวหน่าว และมีประจำเดือนครั้งแรก ตามลำดับ

1.3 การเปลี่ยนแปลงของเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงเพศหญิง มีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 การเปลี่ยนแปลงของเต้านมของเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงของเต้านมเกิดเนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ที่มีปริมาณสูงมากขึ้น ทำให้มีการเจริญเติบโตของเต้านม โดยในระยะแรกทำให้มีการสะสมของไขมันที่เต้านมก่อนรวมทั้งบริเวณอื่นๆ ของร่างกายด้วย ต่อมาจึงกระตุ้นให้ต่อมน้ำนมมีการเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสร้างน้ำนมเมื่อมีการตั้งครรภ์ เต้านมจึงมีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ การเจริญเติบโตของเต้านมเป็นระยะๆ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 เต้านมมีลักษณะเหมือนเมื่อเป็นเด็ก

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่เริ่มเห็นว่าเต้านมใหญ่ขึ้น

ระยะที่ 3 บริเวณหัวนม (Areola) ใหญ่ขึ้น เต้านมใหญ่และมีรูปร่างกลม

ระยะที่ 4 เต้านมจะใหญ่ขึ้นไปอีก

ระยะที่ 5 เต้านมใหญ่เต็มที่ และมีลักษณะเหมือนของผู้ใหญ่

ตามปกติการพัฒนาของเต้านมจะเริ่มเกิดขึ้นเร็วที่สุดเมื่ออายุ 7 ปีขึ้นไป และช้าที่สุดไม่เกินอายุ 13 ปี

1.3.2 การเกิดขนที่หัวหน่าวของเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) และเอสโตรเจน จะทำให้มีขนเกิดขึ้นบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ ในบางรายอาจเกิดขึ้นก่อนการเจริญเติบโตของ

เต้านม ขนที่บริเวณอวัยวะเพศในระยะแรกจะมีลักษณะเป็นขนอ่อนอยู่บริเวณแคมใหญ่เท่านั้น ต่อมาจึงมีการเจริญกระจายเป็นวงกว้างจนถึงบริเวณหัวหน่าว

ลักษณะขนจะหยาบแข็งขึ้น ซึ่งจะมีการพัฒนาเป็น 5 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่เหมือนเด็ก คือไม่มีขน

ระยะที่ 2 เริ่มมีขนเล็กน้อยที่เนินหัวหน่าวและแคมใหญ่ ขนจะมีสีอ่อน เส้นบางและจำนวนน้อย

ระยะที่ 3 สีขนเข้มขึ้น หยาบและหึงงอ แต่ยังคงมีน้อย

ระยะที่ 4 ขนมีจำนวนมากขึ้น และมีลักษณะเกือบเหมือนผู้ใหญ่

ระยะที่ 5 จำนวนและลักษณะขนเหมือนของผู้ใหญ่

1.3.3 การมีระดูครั้งแรกของเพศหญิง

ระดูหรือประจำเดือนครั้งแรก มักเกิดเมื่อมีการพัฒนาของเต้านมมาถึงประมาณระยะที่ 4 ประจำเดือนปีแรกมักไม่ค่อยสม่ำเสมอ และไข่มักไม่สุก แต่อย่างไรก็ตาม การมีประจำเดือนครั้งแรกอาจมีไข่มสุกได้ ดังนั้นการคุมกำเนิดจึงเป็นสิ่งจำเป็นถ้าเด็กนั้นมีการร่วมเพศ โดยประจำเดือนครั้งแรกจะเกิดขึ้นเนื่องมาจากฮอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มขึ้นจำนวนมาก จะทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญเติบโตมากขึ้น ลักษณะเป็นชนิดการเพิ่มฮอร์โมนอย่างรวดเร็ว (Proliferate) เมื่อถึงจุดหนึ่งจะมีการหลุดลอกออกมาเกิดเป็นระดูครั้งแรก (Menarche) และเป็นที่ยอมรับกันว่า อายุของการเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกจะเริ่มเกิดขึ้นเมื่ออายุยังน้อยและน้อยลงเรื่อยๆ ในช่วงระยะเวลา 100 ปีที่ผ่านมา เชื่อว่าเป็นผลมาจากภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นนั่นเอง

1.4 การเปลี่ยนแปลงของเพศชาย

ขนาดของลูกอัณฑะของเด็กผู้ชายก่อนเข้าวัยแตกหนุ่มจะมีขนาด 1 – 3 มิลลิลิตร แต่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ขนาดจะประมาณ 12 – 25 มิลลิลิตร ในวัยแตกหนุ่มลูกอัณฑะจะขยายตัวใหญ่ขึ้น รวมถึงส่วนประกอบอื่นๆ ของระบบสืบพันธุ์ เช่น ต่อมลูกหมาก ผลิตน้ำหล่อเลี้ยงอสุจิ และท่อเก็บอสุจิจะมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลง เนื่องจากถูกกระตุ้นโดยฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosteron) ซึ่งจะมีระดับสูงขึ้นในระยะนี้ และการพัฒนาดังกล่าวจะดำเนินไปถึงวัยผู้ใหญ่ การพัฒนาของอวัยวะเพศของเด็กผู้ชายเป็น 5 ระยะคือ

ระยะที่ 1 มีลูกอัณฑะเหมือนเมื่อเป็นเด็ก

ระยะที่ 2 ลูกอัณฑะใหญ่ขึ้น ถุงอัณฑะใหญ่ขึ้น มีสีคล้ำและหนังย่นขึ้น

ระยะที่ 3 องคชาตยาวและใหญ่ขึ้นด้วย ขณะเดียวกันลูกอัณฑะและถุงอัณฑะก็โตขึ้นอีก

ระยะที่ 4 องคชาตโตขึ้นอีกและส่วนหัวขององคชาต (Glans Penis) ก็พัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ถุงอัณฑะก็ดำมากขึ้น

ระยะที่ 5 ขนาดและรูปร่างขององคชาตและพวงอัณฑะเหมือนของผู้ใหญ่ การพัฒนาของอวัยวะเพศของเด็กผู้ชายจะมาถึงระยะที่ 2 เมื่ออายุ 12 ปี และถึงระยะที่ 5 เมื่ออายุ 16 ปี การพัฒนาของขนที่หัวหน่าวก็เหมือนของผู้หญิงแต่ต่างกันตรงอายุที่พัฒนา หนวดเคราและขนรักแร้จะเกิดขึ้น และเสียงก็ห้าวขึ้น เสียงห้าวเกิดจากการที่ลูกกระเดือกใหญ่ขึ้นและสายเสียง (Vocal Cord) หนาขึ้น วัยรุ่นชายบางคนอาจมีเต้านมใหญ่ ซึ่งพบได้ร้อยละ 40 – 50 อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงสมดุลระหว่างฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนและเอสโตรเจนในร่างกายของคนๆ นั้น แต่ปัญหานี้ส่วนใหญ่จะหายไปภายใน 2 ปี ยกเว้นบางคนอาจเป็นอยู่นานกว่านั้น

1.5 แนวปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะพบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งอาจทำให้ปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง ดังนั้นเราจึงควรรู้วิธีปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ดังนี้

1.5.1 ด้านร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นควรดูแลตนเอง ดังนี้

1. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ เช่น สระผม อาบน้ำ
2. รักษาความสะอาดเครื่องใช้และเครื่องแต่งกาย เช่น หวี ผ้าเช็ดตัว
3. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่หักโหมจนเกินไป
5. ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพสารเสพติด
6. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุก 6 เดือน เพื่อนำผลไปปรับปรุงการเจริญเติบโตของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ดีเสมอ

เพศวิถีศึกษา

หนังสือวิชา **เพศวิถีศึกษา** รหัสวิชา 2000-1607 เป็นวิชาที่สำคัญสำหรับนักเรียนที่อยู่ในระดับ ปวช. หรือ วิทยาลัย ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2556 ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เนื้อหาในเล่มนักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับสรีระร่างกาย การรู้จักปรับตัวในการใช้ชีวิตในชีวิตจริง การมีทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการปฏิเสธ รวมทั้งการวางตัวให้ถูกต้องและเหมาะสมตามวัย ซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนควรได้รับการศึกษาเพิ่มความรู้ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ความรู้จากหนังสือเพศวิถีศึกษาเล่มนี้ จะสามารถพัฒนาความรู้และความคิดให้แก่นักเรียน เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้

ประวัติผู้เขียน

ชুমภรณ์ ฝาชัยภูมิ



การศึกษา

- ปริญญาโท ครุศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยครูสวนดุสิต เอกศิลปศึกษา วิชาโท คหกรรมศาสตร์

การทำงาน

- รองผู้อำนวยการ ชำนาญการพิเศษ

ผลงานทางวิชาการ

- บทเรียนโปรแกรมสำเร็จรูป เรื่องศิลปะไทย
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ กิจกรรมร้อยมาลัย ระดับภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

หนังสือ	<input checked="" type="checkbox"/> 1 สี	จำนวน	256	หน้า
	<input type="checkbox"/> 2 สี	จำนวน		หน้า
	<input type="checkbox"/> 4 สี	จำนวน		หน้า
กระดาษ	<input checked="" type="checkbox"/> ปอนด์			
ความหนา	กระดาษปก	230	แกรม	
	กระดาษเนื้อใน	70	แกรม	



www.se-ed.com



sbc.fans

ISBN 978-616-08-2580-6



9 786160 825806

73 บาท

คู่มือเรียน - สอบ/อาชีวศึกษา-
เพศศึกษา