

Lolita

สอน  
หนังสือ  
สำหรับเด็ก

SEX

A Teenager's  
Guide to Sex  
Education

- เอ็มมานูเอล -

ไกด์บุ๊คสุขเพศ วัยรุ่นหนุ่มสาวอ่านได้ ผู้ใหญ่อ่านดี  
เพื่อสุขภาพเซ็กส์ที่ดี ปลอดภัย ไร้ปัญหา

---

ສອນ

ກຸ່ມ

ໃກ້

ຮູ້ຈັກ

SEX

---

A Teenager's  
Guide  
to  
Sex Education



- ເອີ້ນມານູເອລ -

# สอนหนูให้รู้จัก SEX A Teenager's Guide to Sex Education

เอ็มมานูเอล

ราคา 245 บาท

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เอ็มมานูเอล.

สอนหนูให้รู้จัก SEX A Teenager's Guide to Sex Education.-- กรุงเทพฯ : โอลิต้า, 2565.  
208 หน้า.

1. เพศศึกษา. I. ชื่อเรื่อง.

613.9071

ISBN 978-616-578-269-2

ที่ปรึกษากฎหมาย

วิสุทธิ์ ตรังคสมบัติ, น.บ., นศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ

วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร

วิงโพร สีสังข์

ผู้เขียน

เอ็มมานูเอล

บรรณาธิการ

มนตรา อัสราเลิศศรีศรี

กองบรรณาธิการ

มารีสา ไกรถาวร นิศานารถ โชติมาภรณ์

พัทธ์ธีรา เจริญหทัยรัตน์

ธิดารัตน์ ไตรรัตน์กุล

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

มะจิง

ศิลปกรรม

มะจิง

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย

*Lolita* สำนักพิมพ์ โอลิต้า

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนติ้งส์ จำกัด

5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.naiin.com>

เช็กซิกก็เหมือนกับเรื่องอื่นๆ ในชีวิต  
ที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้  
การให้ความสำคัญกับเพศศึกษา  
มิใช่เรื่องเร่งเร้าให้พวกเราเช็กซิกกันก่อนวัยอันควร  
แต่จะทำให้วัยรุ่น คนหนุ่มสาว เข้าใจและเรียนรู้  
เรื่องสุขภาพทางเพศได้ดียิ่งขึ้น

## คำนำสำนักพิมพ์

เพศศึกษาหรือเซ็กซ์ ฟังดูแล้วก็เหมือนเป็นเรื่องธรรมดา ที่หลาย ๆ คนเข้าใจกันดี เพราะเรื่องเซ็กซ์เป็นเรื่องธรรมดาและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน **เซ็กซ์หรือความต้องการทางเพศนี้สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาไม่เลือก อายุ เพศ ชั้น วรรณะ ฐานะใด ๆ หากถูกตาต้องใจก็สามารถสานสัมพันธ์กันไป** บางคู่ถึงขั้นแต่งงานมีครอบครัว บางคู่ก็เป็นคู่รักกันแบบฉันทน์เพื่อน หรือบางคู่ก็มีลูกหลาน แต่ไม่ได้แต่งงานกันก็มีให้เห็นกันมากมาย

จะออกแบบเซ็กซ์อย่างไรให้ตรงใจคู่รักเพื่อชีวิตคู่ที่ยืนยาวไม่เหี่ยวเฉาไปพร้อมกับกาลเวลา หลายคู่อาจจะบอกว่า เซ็กซ์เป็นเพียงอาหารว่างไม่ใช่อาหารหลัก ขาดไปก็ไม่เป็นไร แต่หลายคู่ก็พยายามเน้นให้เซ็กซ์เป็นอาหารหลักไม่ใช่อาหารว่าง อย่างไรก็ตามไม่ว่าคู่ไหนจะนิยามให้เซ็กซ์เป็นแบบไหนก็ขึ้นอยู่กับคู่ของตนด้วย เพราะจริตของคู่แต่ละคนไม่เหมือนกัน เพราะสิ่งสำคัญคือ อยู่ด้วยกันด้วยแล้วต้องมีความสุข

**หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้นำทริกและเทคนิคการใช้ชีวิตคู่เพื่อให้อีกฝ่ายมีความสุขแบบยืนยาว** ที่หลาย ๆ คู่อาจมองข้าม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับคนที่กำลังเริ่มมีความรัก กำลังก่อตัวรัก หรือคู่ที่อยู่ด้วยกันมานานแล้วแต่อยากสร้างความแปลกใหม่ให้กับคู่ของตน เพื่อสานสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นก็สามารถศึกษาได้จากหนังสือเล่มนี้เลย

บรรณาธิการ

## คำนำผู้เขียน

เราทุกคนมีตัวตนมีชีวิตกันทุกวันนี้ได้ **เพราะการสืบทอดพันธุกรรมของมนุษย์** อันเป็นธรรมชาติวิถีที่ทำให้มนุษย์ดำรงอยู่ การพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงเรื่องเซ็กซ์จึงเป็นความขี้ขลาดที่ไม่ควรส่งต่อความสับสนไปยังคนรุ่นลูกรุ่นหลาน การด้อยค่าเรื่องเพศว่าเป็นเรื่องน่าอายและต้องปิดบังนั้น เป็นค่านิยมเก่าที่สมควรรีดถอน และส่งมอบความรู้ที่ถูกต้องให้แก่คนรุ่นใหม่ เพื่อให้พวกเขามีการเตรียมพร้อมสู่การเติบโตไปอย่างมีคุณภาพ

**นี่คือยุคสมัยที่เด็กๆ เข้าถึงเรื่องเซ็กซ์ได้ด้วยตัวเอง และสามารถค้นคว้าเองได้ในเชิงลึกกว่าการเรียนการสอนในห้องเรียนจากตำราเรียนที่ไม่ทันสมัย**

ดังนั้น การรวบรวมเกร็ดความรู้ต่าง ๆ เรื่องเพศขึ้นมานี้ จึงน่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งซึ่งจะช่วยให้เยาวชนรุ่นนี้ สามารถเข้าใจ เพศวิถีทั้งในตัวเองและผู้อื่นได้อย่างพึงรู้

**เซ็กซ์ควรเป็นตัวช่วยในการขับเคลื่อนชีวิตด้วยความสุข มิใช่ตัวบ่อนทำลาย**

**เอ็ดมมานูเอล**

## สารบัญ



- บทนำ เมื่อองค์ความรู้เรื่องเพศศึกษา  
ในวัยรุ่นไทยยังไม่เปิดกว้าง--**8**
- พัฒนาการของวัยรุ่นทางเพศ--**13**
- First Kiss French Kiss จูบแรกนั้น สำคัญนัก--**27**
- ฝันเปียก (Nocturnal Emission) ในวัยรุ่นชาย--**39**
- เรื่องของ ขน--**43**
- การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง--**49**
- ขนาด สี กลิ่น ความฝันที่ถูกเข้าใจผิด--**65**
- ปากและลิ้น กับการทำรัก 'ออร์ลเซ็กซ์' (Oral Sex)--**81**
- ก่อนลีลาดี เล้าโลมต้องเค็ด  
Sexual Foreplay : Tips and Tricks--**91**
- หนังสือ และสื่อต่างๆ กับ พฤติกรรมทางเพศ--**99**

- กลเม็ดเคล็ดลับไม่ลับ สู่อการเป็นนักรักสายอึด--**107**
- เพศสัมพันธ์ อันตราย--**115**
- ดูกยาวอนามัย ใช้ผิดเกิดภัย ใช้อย่างไรให้ถูกต้อง--**131**
- วัยใสไม่ควรท้อง เรื่องคุมกำเนิดต้องรู้--**141**
- เกิดเป็นหญิง ถึงจุดสุดยอดแท้จริงแสนลำบาก--**149**
- Sex Tips กลเม็ดเซ็กส์แซ่บๆ--**155**
- 30 ท่วงท่าลีลาอื่น (Sexual Position)--**163**
- วัยรุ่น ไม่ต้องขุ่นเรื่อง ยาปลูกเซ็กส์--**177**
- เซ็กส์ของเราไม่เท่ากัน--**183**
- ไซเบอร์เซ็กส์ เกมเซ็กส์ กับ วัยรุ่น--**187**
- เซ็กส์ที่ดี และปลอดภัย เซ็กส์แบบไหนที่ควรหลีกเลี่ยง--**193**
- เซ็กชวล ฮาราสเมนต์ การล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Harassment)--**203**

# บทนำ

## เมื่อองค์ความรู้เรื่องเพศศึกษา ในวัยรุ่นไทยยังไม่เปิดกว้าง



แม้ว่าโลกเราจะเจริญรุดไกลไปถึงการทำเด็กหลอดแก้ว (In Vitro Fertilization : IVF) และการทำกิฟต์ (Gamete Intrafallopian Transfer : GIFT) มาเนิ่นนานแล้ว แต่ในหลาย ๆ ประเทศรวมทั้งประเทศไทยเรายังคงเดินช้าจนถึงขั้นล่าช้าหลังในการอบรมให้เด็ก ๆ เรียนรู้เรื่อง **'เพศศึกษา'** อย่างถูกต้อง ปัญหาสังคมหลาย ๆ ด้านมีรากฐานมาจากการที่เด็กถูกปลูกฝังมาในชุดความคิดผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ เมื่อเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ก็ยังดำเนินชีวิตโดยมีทัศนคติที่ผิดเช่นเดิม ไม่ว่าจะป็นค่านิยม การยอมรับ หรือการแสดงออก ล้วนแล้วแต่อยู่ในวงวนที่แคบและไม่เปิดกว้างเป็นส่วนใหญ่ คงไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่าสังคมไทยเรานิยมใช้คำว่า **'ไม่เหมาะสม'** มาเป็นข้อจำกัดที่ผิดที่ผิดทาง และไร้เหตุผลอันเหมาะสมมาช้านานแล้ว



เยาวชนไทยมีภาพการรับรู้ความเข้าใจในเรื่องทางเพศที่จำกัดมาก **เช็กซีเป็นเสมือนเรื่องต้องห้าม** เด็กไทยส่วนใหญ่โตมากับการปลูกฝังว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย เป็นเรื่องของผู้ใหญ่ มีน้อยครอบครัวที่จะเปิดกว้างสอนเรื่องเพศให้แก่ลูก ๆ หลาน ๆ ในบ้านอย่างถูกต้อง

## เด็กไทยเราได้เรียนรู้ เพียงการป้องกัน มิให้เกิดตั้งครรภ์ แต่ในบริบทแวดล้อมอื่นๆ ของเพศศึกษานั้น ไม่เคยมีการส่งเสริมการเรียนรู้ อย่างครอบคลุม

ทั้ง ๆ ที่เรื่องเพศนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง **เพราะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการแสดงออก ต่อทัศนคติ** ซึ่งเมื่อส่วนนี้บกพร่องมาแต่แรก มันจึงขยายกลายเป็นปัญหาสังคมในวงกว้างไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากพื้นฐานด้านสุขอนามัย การเกิดโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยขาดการป้องกัน หรือความสัมพันธ์ หรือพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การคุกคามทางเพศ

การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษานั้น ไม่เพียงแค่สอนให้เด็กรู้จัก พัฒนาการทางร่างกายว่าเป็นอย่างไรบ้าง อายุเท่าไรผู้ชายจึงจะเริ่ม มีขนตรงอวัยวะเพศ เริ่มฝันเปียกและมีอารมณ์ทางเพศ เมื่อใดที่ผู้หญิงจะมีการขยายขนาดของหน้าอก มีรอบเดือน การดูแลน้องสาว ตอนมีรอบเดือนควรทำอะไรเท่านั้น

แต่สิ่งอื่นๆ ที่เราควรให้ความรู้แก่เด็กคือ ความเข้าใจต่อการจัดการดูแลทั้งร่างกายและความคิด ทัศนคติของตนเอง สอนให้รู้จักความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละเพศ และช่วงวัย เพื่อให้เข้าใจได้กระจ่าง ไปจนถึงการขยายขอบเขตไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมที่จะสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมทั้งในทางชีวภาพและในทางสังคม

**หลายครอบครัวพลิกกระดานที่การสอนเรื่องเพศศึกษาให้กับทางโรงเรียน** ทั้ง ๆ ที่คนในครอบครัวต่างหากที่มีความใกล้ชิดมากที่สุดพอที่จะสอนหรือให้ความรู้ในเรื่องที่ซับซ้อนอ่อนไหวได้ง่ายกว่า ซึ่งแน่นอนว่า การที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เติบโตมาในสังคมที่ปลูกฝังเรื่องเพศมาในแบบปิด พวกเขาเหล่านั้นก็ย่อมจะสั่งสอนอบรมลูกหลานของพวกเขาในแบบเดียวกับที่เขารับการศึกษา มาไม่ว่าจะในโรงเรียน หรือในครอบครัว

เมื่อมาถึงยุคปัจจุบันที่เราต่างเห็นปัญหาของสังคมที่มีรากมาจากการให้ความรู้เรื่องเพศไม่กว้างขวางพอ พวกเราจึงควรต้องช่วยกันสร้างความเข้าใจขึ้นใหม่ หาความรู้อย่างหลากหลายและเปิด

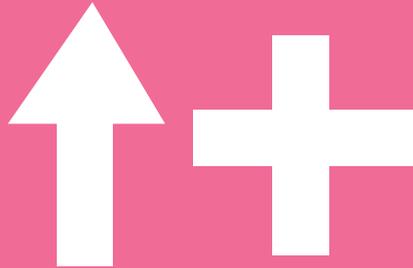
กว้างมากขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกันกับเด็ก ๆ ในบ้าน เพื่อช่วยให้การสอนเรื่องเพศศึกษาเป็นไปได้ง่ายขึ้น

## ที่สำคัญคือตัวพ่อแม่ หรือผู้ปกครองก็ควรต้อง ศึกษาหาความรู้อย่างใส่ใจ เพื่อที่จะสามารถสอนลูกหลานใน บ้านได้ด้วยข้อมูลความรู้ที่ถูกต้อง

อย่าปล่อยให้มันเป็นเพียงหน้าที่ของการเรียนรู้ในโรงเรียน อย่าปล่อยให้เป็นเรื่องของการเรียนรู้เอาเองจากเพื่อน ๆ และอย่าปล่อยให้เป็นเรื่องที่เรียนรู้เอาเองเมื่อเด็ก ๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่มากพอ เพราะปัญหาต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นแล้วยากที่จะแก้ไข ผู้ใหญ่สามารถสอนเรื่องเพศศึกษาให้ลูกหลานได้ตั้งแต่พวกเขายังเป็นเด็กเล็ก ๆ **โดยเริ่มจากการให้เขารู้จักร่างกายตนเอง ให้เขาเข้าใจธรรมชาติของเพศหญิงเพศชาย** การใช้สื่อการสอนอย่างเช่น หนังสือ สารคดีสัตว์ และ ละครทั้งการทำตัวเองเป็นตัวอย่างที่ดี ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการปลูกฝังให้เด็ก ๆ มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ ซึ่งครอบคลุมไปถึงการดูแลตนเอง การป้องกันตนเอง การให้เกียรติตนเองและเพศอื่น ๆ



วิจัยรุ่น



เปลี่ยนแปลง



ตอนต้น  
ตอนกลาง  
ตอนปลาย

# พัฒนาการ ของวัยรุ่น**ทางเพศ**



การเจริญวัยจากเด็กสู่วัยรุ่นเหมือนต้นไม้ที่เริ่มแตกผลิบ่ออ่อน เป็นช่วงวัยที่งดงาม และต้องการการดูแลเป็นพิเศษ วัยรุ่นเป็นวัยที่ยืนอยู่กึ่งกลางระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่

ความอ่อนไหวทางวัยจึงมีสูง  
เพราะยังก้าวข้ามไม่พ้นความเป็นเด็ก  
และยังไปไม่ถึงซึ่งความเป็น  
**หนุ่มเป็นสาวเต็มตัว**

ในภาษาละติน คำว่า **Adolescere** หมายถึง การเจริญพันธุ์  
ย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หรืออีกนัยคือ การก้าวไปสู่วุฒิภาวะ ซึ่งมีเพียงแค่  
การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย แต่ยังรวมถึงภาวะทางอารมณ์และจิตใจอีก  
ด้วย

## การเจริญวัยจากเด็ก สู่ช่วงวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นมากมาย ทั้งทางความคิด จิตใจ และทางร่างกาย

เช่น ทางด้านอารมณ์นั้น เด็กวัยรุ่นจะอยากรู้ อยากเห็นและ  
อยากลอง เริ่มมีความเชื่อ ค่านิยมเป็นของตนเอง เริ่มรักหรือสนใจใน  
ตนเอง รักสวยรักงาม ชอบส่องกระจกดูความงามของตนเอง ชอบ  
อิสระไม่ชอบบังคับหรือมีกฎระเบียบ เริ่มมีอารมณ์เพื่อฝัน ขี้อาย อ่อน  
ไหวง่าย เริ่มสนใจเพศตรงข้าม แต่จะไม่แสดงออก เริ่มมีความต้องการ  
ทางเพศ ในวัยรุ่นชายจะเริ่มคึกคะนอง ชอบความห้าวหาญ ชอบการ  
ต่อสู้ผจญภัย และเริ่มมองสาว ๆ

## การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในช่วงนี้ มี 3 ระยะ คือ

**1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)** เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 13-15 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 15-17 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งทางร่างกาย สรีรวิทยา และทางปัญญา ลักษณะพฤติกรรมทางเพศเจริญอย่างรวดเร็ว

**2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)** เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15-18 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นระยะที่มีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์ขึ้น เริ่มสนใจเพศตรงข้าม

**3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)** เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18-21 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนจากการเป็นเด็กเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ จะรู้จักบทบาททางเพศตนเอง

**ช่วงวัยรุ่นตอนต้น**  
ร่างกายทุกส่วนจะมีการเปลี่ยนแปลง  
ทั้งด้านขนาด สัดส่วน รูปร่าง  
การรับรู้ของสมอง  
และประสิทธิภาพทางเพศ  
[Sexual Potential]

เช่น วัยรุ่นหญิงก็ต้องการโกนขนรักแร้ โกนขนที่ขาเมื่อเห็นว่า มีขนขึ้นตามหน้าแข้งเพื่อให้ดูเก๋ขี้ขลาดแตกต่างจากผู้ชาย ส่วนวัยรุ่นชาย หากเห็นขนเกิดใหม่เหนือริมฝีปาก หรือคาง ก็จะไม่โกน เพราะคิดว่าหนวดเคราอ่อน ๆ แสดงถึงความเป็นชาย ในช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงเพศที่เห็นได้ชัดคือ การขยายใหญ่ขึ้นของหัวนม (Nipples) ในวัยรุ่นหญิง การขยายขนาดขององคชาติ (Penis) และเสียงที่ห้าวขึ้น ในวัยรุ่นชาย ในช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นหญิงซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศก่อนมีประจำเดือน ช่วงนี้เองที่วัยรุ่นหญิงจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วกว่าวัยรุ่นชาย ในช่วงนี้เด็กชายจะดูเหมือนอายุน้อยกว่า ร่างกายยังดูเด็กกว่าจนกระทั่งเมื่อหลังจากการเข้าสู่ภาวะการหลังสเปิร์มครั้งแรก จึงจะเริ่มดูมีความเป็นหนุ่มขึ้น

## การเปลี่ยนแปลงทางค้ำร่างกาย ของวัยรุ่นมีดังนี้

### วัยรุ่นชาย

1. สัญลักษณ์แห่งความเป็นหนุ่มเริ่มมา เริ่มมีขนขึ้น เช่น เหนือริมฝีปาก มีหนวด เคราที่หยาบแข็ง มีขนขึ้นที่รักแร้ หน้าแข้ง และบริเวณอวัยวะเพศ
2. นมขึ้นพาน หรือ นมแตกพาน หัวนมจะแข็งเป็นไตหรือก้อนเล็ก ๆ จะมีความรู้สึกเจ็บเมื่อถูกสัมผัส
3. อวัยวะเพศขยาย น้องชายมีขนาดโตขึ้น และมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมาครั้งแรกขณะหลับ (ฝันเปียก)

4. เสียงแตกห่อ่ม โทนเสียงเปลี่ยนเป็นเสียงแหบ และห้าวขึ้น
5. สิวห่อ่มเริ่มผุดขึ้นตามใบหน้า ในบางคนเริ่มมีกลิ่นตัว
6. มีการเจริญเติบโตทางรูปร่างอย่างรวดเร็ว เช่น มีกล้ามเนื้อ และกระดูกที่แข็งแรง ไหล่กว้างขึ้น สะโพกแคบ แขนขายาว จนดูแกร่งกำในบางคน

## วัยรุ่นหญิง

1. หน้าอกขยาย เริ่มมีหน้าอกที่โตขึ้น
2. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ และอวัยวะเพศ
3. มีประจำเดือนหรือระดู
4. มีเสียงแหลมขึ้น เสียงมีความเป็นสาวขึ้น เสียงแบบเด็ก ๆ หายไป
5. สะโพกผายออก เอวคอด เริ่มมีสัดส่วนว่าส่วนโค้ง
6. มีใบหน้าสดใส ผิวหน้าผิวกายเปล่งปลั่งแตกเนื้อสาว
7. มีสิวลสาวขึ้นตามใบหน้า ในบางคนเริ่มมีกลิ่นตัว

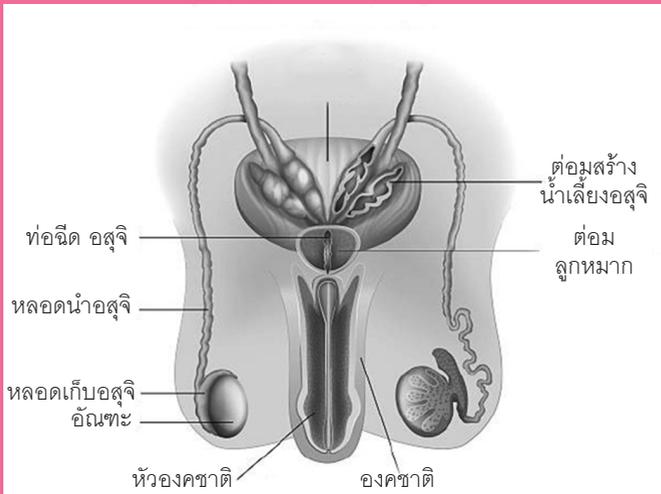
การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นเรื่องสำคัญมากในช่วงนี้ การได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและรวมถึง การพัฒนาทางร่างกาย ล้วนแต่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อวัยรุ่น เพราะจะช่วยให้เกิดการยอมรับ และเข้าใจได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กับร่างกายทั้งของตนเองและของเพื่อนเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตามอายุตามวัย



นอกจากนี้ตัววัยรุ่นเองจะได้รู้จักหันมาดูแลรักษาอนามัยของตนเองให้สะอาดอยู่เสมอ เช่น อาบน้ำให้สะอาด สวมเสื้อผ้าที่ซักแล้ว เพื่อให้มีกลิ่นตัวสะอาด เพื่อป้องกันการเกิดสิว วัยรุ่นหญิงก็ต้องรู้จักเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ในระหว่างช่วงมีประจำเดือน

## { อวัยวะสืบพันธุ์ เพศชาย-หญิง }

### อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



**1. องคชาติ (Penis)** คือ ส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย มีลักษณะเป็นท่อนยาว หรือท่ออยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน่าว อยู่เหนือลูกอัณฑะ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ ฟองน้ำ และท่อปัสสาวะบางส่วนตรงบริเวณหัวหน่าว ทำหน้าที่เป็น ทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ที่ปลายองคชาติจะค่อนข้างไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เพราะเป็นจุดรวมของเส้นประสาททางเพศ ซึ่งส่วนนี้เปรียบเทียบกับได้กับคลิตอริสของเพศหญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น น่อง ชายจะขยายไซส์ใหญ่ขึ้น แต่จะใหญ่มากน้อยเท่าใดก็ขึ้นอยู่กับแต่ละ บุคคล

**2. ลูกอัณฑะ (Testis)** มีลักษณะเป็นก้อนรูปไข่เล็กกลมจำนวน 2 ลูก บรรจุอย่างหลวม ๆ ในถุงอัณฑะ เป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิภายนอก มีหน้าที่ผลิตอสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชาย เริ่มทำหน้าที่ในวัยอายุ ระหว่าง 12-16 ปี ฮอร์โมนนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์คือ ภายในอัณฑะจะมีหลอดสร้างอสุจิ มีลักษณะเป็นหลอดเล็ก ๆ ขดไปมาทำหน้าที่สร้างอสุจิ

**3. ท่ออสุจิ (Vas Deferens)** คือ ทางเดินของน้ำอสุจิจากลูกอัณฑะ สู่อวัยวะปัสสาวะ มีหน้าที่นำอสุจิจากอัณฑะไปพบต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ

**4. ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ (Seminal Vesicle)** มีหน้าที่หลั่ง สารเมือกสำหรับหล่อลื่น และสร้างอาหารใช้เลี้ยงตัวอสุจิ ลักษณะเป็น ต่อมขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสง

