



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิกฤตทางเพศสัมพันธ์ ของวัยรุ่นไทย

นพมาศ อึ้งพระ





วิกฤตทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทย



วิกฤตทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทย

นพมาศ อึ้งพระ (ธีรเวคิน)



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2555

นพมาศ อึ้งพระ

วิกฤตทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทย / นพมาศ อึ้งพระ

1. วัยรุ่น - พฤติกรรมทางเพศ 2. วัยรุ่น - ไทย

306.70835

ISBN 978-974-03-2947-3

สปพจ. 1604



สรรคุณคำวิชาการ ผู้สืบทอด

www.ChulaPress.com

Knowledge to All

ลิขสิทธิ์ของสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,000 เล่ม พ.ศ. 2555

การผลิตและลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้นต้องได้รับ

อนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้จัดทำหน้าย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สาขา ศาลาพระเกี้ยว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881-2 โทรสาร 0-2254-9495

ม.นเรศวร จ.พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165

ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135

ม.บูรพา จ.ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239

โรงเรียนนายร้อย จปร. จ.นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023

จัตุรัสจามจุรี (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5301-2 โทรสาร 0-2160-5304

รัตนธิเบศร์ (แยกแคราย) โทร. 0-2950-5408-9 โทรสาร 0-2950-5405

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>

เครือข่าย ศูนย์หนังสือ ม.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย โทร. 0-5391-7020-4 โทรสาร 0-5391-7025

ศูนย์หนังสือ ม.วลัยลักษณ์ จ.นครศรีธรรมราช โทร. 0-7567-3648-51 โทรสาร 0-7567-3652

ร้านหนังสือดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) งามคำแหง 43/1 โทร. 0-2538-2573 โทรสาร 0-2539-7091

ศูนย์หนังสือ ม.ราชภัฏเชียงราย จ.เชียงราย โทร. 0-5377-6000

ศูนย์หนังสือ ม.อุบลราชธานี จ.อุบลราชธานี โทร. 0-4535-3140, 0-4528-8400-3 ต่อ 1803 โทรสาร 0-4535-3145

ศูนย์หนังสือ ม.ราชภัฏสุราษฎร์ธานี จ.สุราษฎร์ธานี โทร. 0-7735-5466, 0-7791-3333 โทรสาร 0-7735-5468

ศูนย์หนังสือโรงเรียนเทคโนโลยีโออาร์พีซี จ.ระยอง โทร. 0-3889-9130-2 ต่อ 331 โทรสาร 0-3889-9130 ต่อ 301

ศูนย์หนังสือ ม.ราชภัฏเทพสตรี จ.ลพบุรี โทร. 0-3642-7485-93

ร้านคำ, หนังสือเข้าชั้นเรียน ติดต่อแผนกขายส่ง สาขารัตนธิเบศร์ (แยกแคราย) โทร. 0-2950-5408-9 โทรสาร 0-2950-5405

กองบรรณาธิการ : รวิวรรณ จันทร์มัน

พิสูจน์อักษร : สำเนา บัวแย้ม

ออกแบบปก : หจก.ชอบและทำ

ออกแบบรูปเล่ม : กัสส พลโท

พิมพ์ที่ : บริษัท วี.พรินท์ (1991) จำกัด โทร. 0-2451-3010 โทรสาร 0-2451-3014



คำนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่บางทีเรียกว่า “วัยรุ่น” เพราะเป็นช่วงเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ความเปลี่ยนแปลงสิ่งแรกคือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งฮอร์โมนทำงานจนรูปร่าง เสี่ยง และความต้องการทางเพศเปลี่ยนไป รูปร่างก็มีการเติบโตแบบพุ่งพรวด เสียงของเด็กผู้ชายก็เปลี่ยน และความต้องการทางเพศก็เพิ่มขึ้นอย่างมาก จึงเป็นช่วงที่พ่อแม่จะต้องใส่ใจกับลูกเป็นพิเศษ พ่อแม่บางคนอาจจะไม่สบายใจ ไม่รู้ว่าลูกของตนซึ่งโตทางกายแล้วจะไปทำอะไรนอกบ้านที่ตนไม่เห็นบ้าง ก็กลัวจนเกิดอาการบังคับให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้จนลูกรำคาญ ทั้งนี้เพราะเขารักแต่รักไม่ถูกทาง วิธีเลี้ยงลูกวัยรุ่นให้ดีคือ สอนเขาตั้งแต่เด็กให้มีความรับผิดชอบ สร้างความภูมิใจในตนเองด้วยการให้เขาจัดการกับชีวิตและทักษะของเขา โดยคอยดูและคอยกำกับอยู่ห่าง ๆ ให้อิสระภาพแก่เขาในการมีส่วนตัดสินใจเรื่องเกี่ยวกับตัวเขา และเขาจะเป็นคนมีอิสระจากสนามชีวิต (field independent) ไม่ถูกชักจูงง่ายเกินไป มีเหตุผลถ้าพ่อแม่เลี้ยงด้วยเหตุผลและความรัก จะเลือกรับสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ

ปัญหาวัยรุ่นไทยส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดพ่อแม่ที่เข้าใจ เห็นใจ และรักอย่างไม่มีเงื่อนไข แต่จะต้องบอกว่าอะไรถูกอะไรผิด การขาดการดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ทำให้เด็กแว้งคว้าง หาทางออกโดยการไปเที่ยวนอกบ้าน และเนื่องจากพ่อแม่ไม่มีการสั่งสอนที่ถูกต้อง จึงไปตามกระแสเพื่อนและกระแสสังคม

สังคมไทยก็เหมือนสังคมอื่น ๆ ในโลกที่อยู่ใต้อาณัติของโลกาภิวัตน์ สื่อที่เจริญมากทำให้เรารู้เรื่องประเทศอื่นอย่างรวดเร็วและง่ายดาย สังคมที่มีอิทธิพล

ที่สุดต่อเราคือสังคมตะวันตก เราต้องยอมรับว่าสังคมตะวันตกนำความเจริญมาสู่โลกด้วยผลงานมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ การพัฒนาอินเทอร์เน็ต และความรู้ทางสังคมศาสตร์ ปรัชญาและมนุษยศาสตร์ ในขณะที่มหาวิทยาลัยทางวิชาการมหาศาลมาให้เรา ก็มีการนำอิทธิพลเชิงลบ เช่น free sex มาให้ ยกตัวอย่างเช่น สหรัฐอเมริกาเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นครั้งใหญ่ในช่วงทศวรรษ 1970 เมื่อสตรีได้รับเสรีภาพในการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการแต่งงาน ในอดีตเด็กผู้หญิงวัยรุ่นอายุน้อยที่มีลูกจะถูกบังคับให้มอมลูกให้ผู้อื่นเลี้ยง ปัจจุบันนี้ การเป็นแม่วัยรุ่นได้รวมจำนวนเด็กหญิงเกือบล้านคนต่อปีในสหรัฐฯ ซึ่งเป็นวิกฤต

สังคมไทยในระยะหลังก็ได้รับระบบ free sex มาใช้ในหมู่วัยรุ่นจนเกิดวิกฤต มีมารดา 10 ขวบ จำนวน 60 คน เด็กวัยรุ่นติดเอดส์มากขึ้น ปัญหานี้เป็นปัญหาเร่งด่วนที่ผู้ใหญ่จะต้องเข้ามาช่วยเหลือ การป้องกันต้นเหตุคือการสานสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่ ครู และอาจารย์ ร่วมกันตั้งเป้าหมายลดวิกฤตครั้งนี้ พยายามเข้าใจลูกและธรรมชาติของเด็ก อย่าไปโทษเขาหรือตราหน้าว่าเขาเลว พยายามเข้าใจ มีความเห็นใจ (empathy) สร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันฉันมิตร (rapport) ซึ่งจะเป็นสะพานเชื่อมไปสู่จิตใจที่ยังอ่อนโลก แต่ต้องการความรักและการดูแลอย่างใกล้ชิดแต่ไม่ชอบให้ถูกบังคับและห้าม จึงต้องเลี้ยงพวกเขาด้วยอารมณ์รักและจงใจพวกเขาด้วยเหตุผล

เป้าหมายของเราคือการลดวิกฤตเพศสัมพันธ์ที่สร้างปัญหาของวัยรุ่น หนังสือเล่มนี้พยายามจะแนะนำวิธีแก้ปัญหานี้ หวังว่าผู้อ่านคงจะได้อะไรจากข้อคิดของหนังสือเล่มนี้พอสมควร

นพมาศ อึ้งพระ

มีนาคม 2555



คำนำ

บทที่ 1	วัยรุ่นและการแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว	1
บทที่ 2	วัยรุ่นกับความรัก	11
บทที่ 3	การจัดประเภทของความรัก	19
บทที่ 4	สาเหตุพื้นฐานของการชอบกัน	43
บทที่ 5	วัยรุ่นและกามารมณ์	51
บทที่ 6	ค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงในวันวาเลนไทน์	57
บทที่ 7	วัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการมีอันตราย	67
บทที่ 8	วัยรุ่น ความรัก และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	81
บทที่ 9	การสิ้นสุดความสัมพันธ์ (Relationship Disengagement)	97
บทที่ 10	ปัญหาวัยรุ่นและทางแก้	111
บรรณานุกรม		119



วัยรุ่นและการแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว

ในช่วงวัยรุ่น เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ความคิด และอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ทางเพศจะเพิ่มขึ้นอย่างมากจนต้องระบายออก ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่จะแสดงออกอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละคน แต่โดยทั่วไปแล้ว เนื่องจากวัยรุ่นยังเป็นวัยที่รับผิดชอบต่อตัวเองไม่ค่อยได้ และขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ระบายความรู้สึกทางเพศโดยการช่วยตัวเอง ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับวัยนี้ ในสมัยก่อนทั้งสังคมตะวันตกและสังคมตะวันออกมักขู่เด็ก และบอกเด็กว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องผิดหรือบาป หรือทำแล้วจะทำให้เป็นบ้า แต่สมัยนี้ยุคสมัยได้เปลี่ยนไปแล้ว การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องปกติและเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะได้ทำให้เด็กไม่ไปทำเรื่องที่ไม่ถูกต้อง เช่น มีเพศสัมพันธ์ทั้ง ๆ ที่ยังไม่มีความรู้อย่างถ่องแท้ หรือเด็กผู้ชายไปข่มขืนกระทำการชำเราผู้อื่นทำให้ต้องเสียอนาคต เมื่อถูกจับกุม

เด็กวัยรุ่นจะมีร่างกายสูงขึ้นและโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กส่วนใหญ่จะแข็งแรง อัตราการเติบโตในช่วงนี้เร็วกว่าในช่วงเด็กมาก นอกจากจะเจริญเติบโตทางกายแล้วยังมีสิ่งที่น่าสนใจคือ พัฒนาการทางเพศ (sexual growth) เด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนและเด็กผู้ชายจะมีการหลั่งเชื้อสุมิ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นมีผลต่ออัตมโนทัศน์ (self-concept) หรือทัศนคติที่มีต่อตัวเอง มีการมองว่าตัวเองโตแล้วเพราะมีความต้องการทางเพศสูงขึ้นมาก บางคนก็คิดว่าตัวเองพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์แล้ว ซึ่งไม่ใช่เพราะมันเป็นแค่ความพร้อมทางกาย แต่ทางใจและสังคมยังไม่พร้อม เนื่องจากวัยรุ่นยังรับผิดชอบตัวเองและคู่ของตัวเองไม่ได้

อีกประการหนึ่ง เป้าหมายและจุดมุ่งหมายหลักของวัยรุ่นคือ การสร้างความมั่นคงให้กับอนาคต ต้องเรียนหนังสือและเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตด้วยการมีกิจกรรมต่าง ๆ หาประสบการณ์โดยที่ไม่สร้างปัญหาให้กับตัวเอง เช่น ทำงาน part-time ทำ ทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ทำกิจกรรมที่ทำให้ทั้งผ่อนคลายและให้ความรู้ ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องเพศมากเกินไปเพราะมันเป็นจุดอันตรายที่จะสร้างปัญหาชีวิตในช่วงที่ยังเปราะบางเช่นนี้ ควรศึกษาเรื่องเพศจากแหล่งที่ให้ความรู้อย่างครอบคลุม ไม่ใช่จากสื่อลามกอย่างเดียว เพราะสื่อเหล่านี้บอกแต่วิธีทำและยั่วให้เกิดอารมณ์ชั่ววูบ แต่ไม่ได้สอนวิธีป้องกันโรคและป้องกันผลซึ่งไม่พึงปรารถนาที่จะตามมาเช่นการตั้งครรภ์

อัตมโนทัศน์หรือเจตคติที่มีต่อตัวเองที่ควรมีในวัยนี้ คือ ตัวเองเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้วแต่ยังต้องรับผิดชอบต่ออนาคตของตัวเอง จึงควรที่จะมุ่งเน้นการศึกษาและการพัฒนาบุคลิกภาพที่มั่นคงให้กับตัวเอง คือ เป็นคนที่มีเป้าหมายชีวิต มุ่งมั่นที่จะเป็นคนสร้างสรรค์ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของสังคม ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและต่อสังคม ถ้าวัยรุ่นเลือกเดินทางชีวิต

ที่ถูกต้อง ตัวเองจะรู้สึกว่าคุณค่า มีความตระหนักรู้ในตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง และอันนี้จะเป็นพื้นฐานของความสำเร็จในชีวิต ข้อสำคัญ ความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับคะแนนสอบอย่างเดียว ความสามารถที่จะเข้ากับผู้อื่น และความเข้าใจจุดอ่อนจุดแข็งของตัวเองก็มีความสำคัญ ข้อสำคัญคือ ต้องรู้ว่าตัวเองเป็นใคร มีจุดอ่อนจุดแข็งตรงไหน มีศักยภาพทางไหนบ้าง ไม่ใช่เบลอ ๆ ทำในสิ่งที่ผิดและทำไปเรื่อย ๆ ขิงเข้ากับข้อเสียของตัวเอง ไม่มีความรู้สึกผิดชอบข้อนี้สำคัญมากเพราะมันจะทำให้มนุษย์ไม่ต่างจากสัตว์ ดังนั้น วัยรุ่นควรจะเรียนรู้ในการที่จะจัดการกับอารมณ์เพศของตัวเองโดยการหัดมีการควบคุมตัวเอง (self-control) เป็นนายของอารมณ์ทางเพศแทนที่จะเป็นทาสของมัน

จริงอยู่ เรื่องเพศนั้นเป็นความรู้สึกรุนแรงแต่เราก็สามารถจัดการกับพลังทางเพศของเราได้ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้พูดถึงการแปรสภาพอารมณ์ (sublimation) เพศให้เป็นความสร้างสรรค์ อารยธรรมของเราก็เกิดจากการเปลี่ยนพลังทางเพศให้เป็นพลังสร้างสรรค์ สร้างสังคมของมนุษย์ ดังนั้น ภาพที่ดีของตัวเองทางเพศก็คือ เราเป็นผู้มีความรู้ทางนี้ดี ในขณะที่เดียวกันเราเป็นนายไม่เป็นทาสของมัน ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกเราจะต้องมีสติที่จะควบคุมมัน ต้องตระหนักถึงความรับผิดชอบต่ออนาคตของตัวเองและของคู่ รู้เรื่องโรคติดต่อ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ในขณะที่ต้องจัดการกับความรู้สึกตัวเองที่อาจสับสนและรุนแรง และจะต้องจัดการกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เช่น ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ และแฟนที่ตัวเองเริ่มคบ และกับเพื่อน ๆ ที่สร้างแรงกดดันให้เราทำตาม ท่ามกลางความมีพลวัตและความเคลื่อนไหวเหล่านี้ วัยรุ่นจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง ไม่ควรปล่อยตัวปล่อยใจตัวเองให้เหมือนว่าที่สายป่านถูกตัดขาด เคว้งคว้าง ควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่และคนรอบข้าง ในขณะเดียวกันก็ให้รู้จักเจรจาต่อรอง

ด้วยเหตุและผล ไม่ควรปล่อยให้ใครไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือพ่อแม่กดดันให้ทำในสิ่งที่ตัวเองทำแล้วต้องเสียใจทีหลัง

คงไม่มีช่วงไหนของชีวิตที่ไม่มีปัญหา ชีวิตของวัยรุ่นก็เหมือนกันต้องเผชิญกับความผิดหวัง สมหวัง ความสุขและความทุกข์ ข้อสำคัญก็คือจะต้องระวังเรื่องที่จะทำให้ตัวเองต้องทุกข์ เช่น ไม่อ่านหนังสือแล้วสอบตก ไปมีเพศสัมพันธ์จนติดโรคเอดส์ เป็นต้น การที่จะมีจังหวะหงุดหงิด สับสนและโกรธเคืองบ้างเป็นเรื่องธรรมดาเมื่อเริ่มโตและเริ่มต้องมีความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ลึกซึ้งและซับซ้อนขึ้น ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่เราเคยเชื่อฟังก็เริ่มขัดแย้งกับเรามากขึ้นเนื่องจากเราเริ่มไม่ทำตามที่เขาบอก และเราเริ่มทำตามเพื่อนมากขึ้น ปัญหานี้จะรุนแรงขึ้นถ้าคบกับเพื่อนไม่ดี ชักนำไปเข้าหาอบายมุข การคบเพื่อนก็เหมือนกัน เพื่อนอาจกดดันให้ตนทำในสิ่งที่ตนคิดว่าไม่ถูก สำหรับข้อนี้นักวิชาการฝรั่งเขาบอกว่า คนที่เท่ คือคนที่สามารถพาตัวเองให้หลุดจากการครอบงำที่ไม่ถูกต้องได้ พิจารณาพฤติกรรมของเพื่อนให้ดีและเมื่อคิดแล้วจะมีผลเสียมากกว่า ก็ให้พาตัวเองออกจากวงจรที่พยายามครอบงำตัวเองเสีย คนที่ออกมาได้คือคนเข้มแข็ง ยืนหยัดในตัวเอง และเป็นฮีโร่ ยกตัวอย่างเช่น เพื่อนดื่มสุราจนเมาทุกคนและบังคับให้เราดื่มด้วย คนที่เก่งคือคนที่สามารถปลีกตัวเองออกมาได้

การย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยแรกรุ่น (Puberty)

วัยแรกรุ่น คือ วัยที่มีการเติบโตทางร่างกาย และเริ่มมีความพร้อมในการที่จะมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเริ่มตั้งแต่วัยรุ่น ร่างกายจะค่อย ๆ โตเป็นผู้ใหญ่ มีศักยภาพทางเพศ ทำให้ไม่เป็นเด็กอีกต่อไป สำหรับเด็กสาวสิ่งที่เห็นได้ชัดคือการเริ่มมีหน้าอก มีขนตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สะโพกผายขึ้น ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโตเต็มที่ เริ่มมีรอบเดือนตั้งแต่อายุสิบกว่าปีต้น ๆ บางคน

ก็มีเร็วบางคนก็มีช้ากว่า ได้มีการพบว่าอายุของเด็กที่เริ่มมีรอบเดือนได้ลดลงเรื่อย ๆ ซึ่งการมีรอบเดือนเป็นเรื่องธรรมชาติ เด็กไม่ควรมีความวิตกกังวลมากนัก เพียงแต่ปรึกษาผู้ใหญ่เรื่องวิธีการจัดการกับมันเมื่อมันมา

สำหรับวัยรุ่นชาย การเติบโตทางร่างกายก็เห็นได้ชัดเช่นกัน ทั้งนี้ลูกอัณฑะจะโตขึ้น อวัยวะเพศก็จะมีขนาดใหญ่ขึ้น เริ่มมีขนตามตัว มีการหลั่งเชื้อสุมิเสี่ยงเปลี่ยนไป เด็กผู้ชายอาจเกิดการฝันเปียก (wet dream) คือ น้ำอสุจิไหลออกมาเองในช่วงที่หลับในเวลากลางคืน ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติไม่ต้องกังวล นอกจากนี้เด็กผู้ชายยังพบว่าการแข็งตัวของอวัยวะเพศอย่างไม่เลือกที่เลือกเวลา หลายคนรู้สึกอับอาย เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาอีกนั่นแหละ เป็นธรรมชาติ วิธีแก้คือ ให้สวมกางเกงที่ค่อนข้างหลวม เวลาที่มีการแข็งตัวโดยไม่ได้อัฒงการก็ควรหาอะไรมาบังไว้ นอกจากเสี่ยงเปลี่ยนแล้วเด็กผู้ชายยังเริ่มมีหนวดและมีขนตามตัว

การแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาวนั้น แต่ละคนจะมีจังหวะเวลาไม่เหมือนกัน บางคนก็โตเร็ว บางคนก็โตช้า คนที่โตเร็วซึ่งโตแต่ตัวแต่ความนึกคิดและอารมณ์ยังเด็ก ก็ควรระวังตัวเอง อย่าเผลอไปทำเรื่องที่ไม่สมควรซึ่งอาจพลาดพลั้งได้ ส่วนพวกที่โตช้าก็ไม่ควรมีปมด้อยเพราะโตเร็วโตช้าในที่สุดก็โตเหมือนกัน เด็กแข็งแรงปกติจะเริ่มมีสัญญาณของการเป็นหนุ่มเป็นสาวตั้งแต่อายุ 8-14 ขวบ ขึ้นอยู่กับตัวแปรหลายอย่างรวมทั้งเผ่าพันธุ์และอาหาร กระบวนการทั้งหมดเริ่มที่การผลิตฮอร์โมนของสมอง ฮอร์โมนในสมองไปกระตุ้นต่อมใต้สมอง (pituitary gland) ทำให้ต่อมหมวกไต (adrenal glands) และต่อมทางเพศ (sex glands) ซึ่งอยู่ที่อัฒะและรังไข่ทำงานมากขึ้น ในขณะที่ฮอร์โมนมาเกี่ยวข้องมากมายนั้น ตัวที่สำคัญที่สุดคือ ฮอร์โมนเร่งโต หรือ GH (growth hormone) เช่น เทสโทสเทอโรน (testosterone) และเอสโตรเจน

(estrogen) ซึ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เทสโทสเทอโรนนั้นเพิ่มขึ้นอย่างมากในเพศชาย (มีการศึกษาพบว่าฮอร์โมนนี้ทำให้ผู้ชายก้าวร้าว) และฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยในผู้หญิง ส่วนเอสโตรเจนนั้นเพิ่มขึ้นอย่างมากในสาววัยรุ่นและเพิ่มเล็กน้อยในหนุ่มวัยรุ่น จะเห็นได้ว่าฮอร์โมนทั้งสองตัวมีในทุกคน เพียงแต่ผู้ชายมีฮอร์โมนเพศชายสูงกว่าฮอร์โมนเพศหญิงมาก และผู้หญิงก็มีฮอร์โมนเพศหญิงสูงกว่าฮอร์โมนเพศชายมาก ซึ่งตรงกับแนวคิดของซิกมันด์ ฟรอยด์ และคาร์ล จุง (Carl Jung) ฮอร์โมนพวกนี้จะปรากฏตั้งแต่ 1 ปีก่อนที่จะสังเกตเห็นการเจริญเติบโต การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของฮอร์โมนโดยเฉพาะเทสโทสเทอโรนสามารถที่จะมีผลต่อบุคลิกภาพของวัยรุ่นชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องสนใจเพศตรงข้าม หรือถ้าเป็นเกย์ก็เริ่มสนใจเพศเดียวกัน (เด็กผู้ชายที่เป็นเกย์จะเริ่มรู้ตัวเมื่ออายุ 12 ขวบกว่า และได้มีการทดลองแล้วพบว่าถ้าให้ฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนแก่เกย์มากขึ้นจะทำให้มีความต้องการทางเพศสูงขึ้น แต่ไม่เปลี่ยนรสนิยมทางเพศ) (นพมาศ อังพระ, 2545)

วัยรุ่นจะมีการเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว สัญญาณการเจริญวัยของวัยรุ่นอันแรกคือ การขยายความยาวของกระดูกและการเกิดความแข็งแรงของกระดูก การเจริญเติบโตจะเริ่มตามแขนตามขาและคอ ๆ เลื่อนไปที่ตัว การเจริญเติบโตแรกสุดอยู่ที่นิ้วมือนิ้วเท้าซึ่งยาวก่อนแขนและขา ลำตัวเป็นส่วนสุดท้ายของพัฒนาการ ทำให้วัยรุ่นจำนวนหนึ่งมีเท้าโต แขนขายาว แต่เอวสั้น ซึ่งเรื่องนี้ไม่ต้องกังวลในที่สุดร่างกายจะโตได้สัดส่วนเองเพียงแต่ต้องใช้เวลา

ในขณะที่กระดูกยาวขึ้น วัยรุ่นเริ่มเพิ่มน้ำหนักด้วย น้ำหนักในช่วงนี้ขึ้นเร็วผิดปกติมากกว่าตอนเด็ก วัยรุ่นจะกินจุ ตัวโตเร็ว เสื้อผ้าก็คับบอץขึ้น พ่อแม่เลยต้องหาอาหารเพิ่มให้และซื้อเสื้อผ้าใหม่ให้บอץขึ้น เด็กวัยรุ่นเริ่มโตขึ้นในขณะเดียวกันรูปร่างก็ยังเพรียวอยู่นอกจากเป็นเด็กอ้วน แม่เด็กที่อวบพอเป็นวัยรุ่น

หุ่นก็จะเพรียวขึ้น เด็กเริ่มโตตั้งแต่อายุ 10-12 ขวบ เด็กผู้หญิงสะสมไขมันมากกว่าตามจุดต่าง ๆ เช่น หน้าอก สะโพก นอกจากมีการสะสมไขมันแล้วก็มีการพัฒนากล้ามเนื้อ ในวัยรุ่นชายจะเห็นกล้ามเนื้อปรากฏชัดที่หน้าอกและส่วนบนของร่างกาย ในช่วงระหว่างอายุ 13-18 ปี วัยรุ่นจะมีกำลังที่แขนเพิ่มขึ้น 2 เท่า

การเติบโตทางเพศ

คุณลักษณะหลักทางเพศซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการสืบพันธุ์จะเกี่ยวกับมดลูกในหญิงวัยรุ่น มดลูกจะเริ่มโตขึ้นและเยื่อบุช่องคลอดจะหนาขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่ยังไม่เห็นการเติบโตภายนอก ในวัยรุ่นชายลูกอัณฑะจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และประมาณ 1 ปีต่อมา องคชาตจะยาวขึ้นและลูกอัณฑะก็มีขนาดใหญ่ขึ้นจนห้อยลงมา

วัยรุ่นสามารถมีลูกกันได้ตั้งแต่ฝ่ายหญิงเริ่มมีรอบเดือนและฝ่ายชายเริ่มมีเชื้ออสุจิ ฉะนั้นการมีเพศสัมพันธ์กันจึงต้องมีการป้องกันการตั้งครรภ์ตั้งแต่เริ่มเป็นวัยรุ่น อย่าคิดว่าการติดโรคและการตั้งครรภ์จะไม่เกิดขึ้นกับตัวเอง วิธีการคิดแบบนี้เป็นวิธีคิดซึ่งเข้าข้างตัวเองซึ่งอันตรายมาก และวัยรุ่นส่วนใหญ่ก็ชอบคิดแบบนี้ทำให้ติดโรคและตั้งครรภ์จนต้องไปรักษาโรค และโรคเอดส์ก็รักษาไม่ได้ เป็นแล้วตายอย่างเดียว ส่วนการตั้งครรภ์ก็อาจนำไปสู่การทำแท้งซึ่งเป็นอันตรายต่อแม่เด็ก

สัญญาณความพร้อมมีตั้งแต่การเริ่มมีรอบเดือนของวัยรุ่นหญิง และการเริ่มหลั่งน้ำอสุจิของวัยรุ่นชาย การเริ่มมีรอบเดือนของวัยรุ่นหญิงเรียกว่า menarche และการเริ่มหลั่งน้ำอสุจิของวัยรุ่นชายเรียกว่า spermarche (นพมาศ อึ้งพระ, 2545 : 87) อย่างไรก็ตาม ความพร้อมทางกายไม่ได้หมายความว่าจะทำให้มีความพร้อมทางสังคม ทางอารมณ์ และทางความคิดด้วย วัยรุ่นยัง

เป็นเด็กทางอารมณ์และความคิดยังไม่พร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ และยังไม่มีความ
พอที่จะระวังไม่ให้เป็นโรค จึงมีการพบว่าในหมู่วัยรุ่นไทยที่มีวัณโรคมีการติดโรคเอดส์
มากขึ้น จนทำให้สังคมเป็นห่วงในเรื่องนี้ ได้มีการตั้งข้อสังเกตว่าวัยรุ่นอาจติดเอดส์
กันมากขึ้น และเนื่องจากโรคเอดส์มีระยะการฟักตัวของเชื้อโรคนาน คนติดโรค
จึงไม่มีอาการจนเวลาผ่านไป 7-10 ปี ทำให้วัยรุ่นที่ติดเชื้อไม่มีอาการแต่เป็น
พาหะนำโรคแล้วพาเชื้อไปติดผู้อื่น การมีเชื้อหมีจึงเสี่ยงต่อการติดเชื้ออย่างมาก
โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มั่วกับคนติดเชื้อคนเดียวกัน คนเดียวนี้สามารถแพร่เชื้อให้
กับคนนับสิบ ปัญหาของวัยรุ่นนอกจากจะคิดว่าอันตรายทั้งหลายไม่เกิดขึ้นกับ
ตัวเองแล้วยังนิยมการร่วมเพศโดยการหลังข้างนอก และการนับวันมีประจำเดือน
(ซึ่งไม่ใช่ถุงยางอนามัย) ทำให้เสี่ยงต่อการติดโรคและการตั้งครรภ์เพราะเชื้อโรค
มีในเมือกของอวัยวะเพศ และการนับวันสามารถมีการคลาดเคลื่อนได้ ยกตัวอย่าง
เช่น เวลาที่ไข่สุกสามารถเลื่อนได้เพียงแค่เจ้าตัวมีความเครียดเช่นเวลาสอบ

คุณลักษณะรื่องทางเพศซึ่งไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการสืบพันธุ์คือ
หน้าอก หน้าอกเพียงเกี่ยวข้องกับการให้นมแต่ไม่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ แต่หน้าอก
เป็นสิ่งที่วัยรุ่นหญิงให้ความสนใจมากที่สุดก็ได้ ทั้งนี้เพราะมันเกี่ยวข้องกับ
ความดึงดูดทางเพศ เพราะผู้ชายชอบผู้หญิงที่มีหน้าอกใหญ่ทำให้หญิงสาวมีการ
ทำศัลยกรรมพลาสติกเสริมหน้าอก ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดการอักเสบและเป็นมะเร็ง
ความจริงแล้วหน้าอกเล็กหรือหน้าอกใหญ่ก็ให้นมเลี้ยงลูกได้เท่ากัน เด็กสาว
ไม่ควรวิตกกังวลมากเกินไปถ้าหน้าอกไม่ใหญ่ ควรปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ ยังมี
องค์ประกอบอีกมากมายที่จะทำให้ผู้ชายชอบ เช่น ความสะอาดสะอ้าน ความมี
นิสัยดี และความแข็งแรงของสุขภาพ ผู้ชายที่มาชอบเพราะหน้าอกล้วน ๆ มักคิด
สกปรกและความสัมพันธ์ดังกล่าวมักจะไม่ยั่งยืน มีแนวโน้มที่จะคบเพื่อเช็กซ์
เท่านั้น

คุณลักษณะรองทางเพศอีกอย่างหนึ่งก็คือ การมีขนขึ้นตามตัว เพื่อให้
เกิดลักษณะงูใจทางเพศ ผู้ชายจะสนใจเรื่องหนวดเคราและขนตามตัว บางคน
ไว้หนวดไว้เคราเพื่อความเท่ ส่วนหญิงสาวก็มุ่งขจัดขนใต้รักแร้ จนมีการโฆษณา
ขายสินค้าที่ทำให้รักแร้ขาวสะอาด ซึ่งรวมถึงการใช้ครีมขจัดขนด้วย อีกสิ่งหนึ่ง
ซึ่งเกี่ยวกับฮอร์โมนเพศแต่ไม่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์คือ สิว ซึ่งเป็นที่วิตกกังวลของ
วัยรุ่นมากก็ว่าได้ ความจริงแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นตามตัวซึ่งเกิดจากการแตกเนื้อหนุ่ม
เนื้อสาวนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติทั้งสิ้น เมื่อเป็นแล้วมันก็หายได้ไม่ควรไปแกะจนสิว
อักเสบ ถ้าเป็นมากก็ไปหาหมอ ไม่ควรกังวลจนไม่เป็นอันกินอันนอน หรือทำให้
เสียการเรียน ปัญหาของวัยรุ่นในปัจจุบันคือหมกมุ่นกับร่างกายของตัวเองมากไป
ควรจะคิดถึงความคิด จิตใจ และความรู้สึกของตัวเองให้มากด้วย สนใจที่จะหา
ความรู้ทั้งทางวิชาการและความรู้รอบตัว เพื่อให้ตัวเองมีภูมิคุ้มกันทางสังคม มี
ความทันโลก ทันกระแสสังคม ไม่ใช่ปล่อยให้ไปตามกระแสสังคม เห็นเขาทำอะไร
ก็ทำตามเขาหมด ซึ่งในที่สุดการทำตามแฟชั่นก็ทำให้เรากลายเป็นมนุษย์โหลคือ
เหมือนกันหมด การมีความรอบรู้และการเป็นตัวของตัวเองจะทำให้สามารถพา
ตัวเองให้รอดพ้นจากอันตรายทั้งหลายทั้งปวงได้

การรู้เท่าทันคนและทันเหตุการณ์ จะทำให้วัยรุ่นรอดพ้นจากการ
ถูกหลอกซึ่งสังคมปัจจุบันมีการหลอกลวงกันมาก เช่น หลอกให้เสียตัว หลอกให้
ซื้อของที่ไม่มีคุณภาพ นอกจากการหลอกลวงแล้วยังมีการกดดัน โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งแรงกดดันจากเพื่อนและแฟน เช่น กดดันให้สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เสพยา
เสพติด และการกดดันให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย การรู้เท่าทันและการมีความเชื่อมั่น
ในความถูกต้องของตัวเอง ประกอบกับการมีทักษะในการเอาตัวรอด การรู้จักใช้
เหตุผลกับตัวเองและความสามารถในการตัดสินใจ จะทำให้รอดพ้นจากอันตรายของ
สังคมรอบตัวได้



วัยรุ่นกับความรัก

ความรักคืออะไร มีนักคิดและนักปราชญ์เป็นจำนวนมากในประวัติศาสตร์ที่พยายามให้ความหมายของความรัก แต่ก็เป็นเรื่องยากเพราะมันเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและมีหลายแง่มุมหลายมุมเหลือเกิน เพราะความรักมีหลายรูปแบบ มีความรักของพ่อแม่ ความรักของเพื่อน ความรักที่ให้กับมวลมนุษยชาติ แต่ที่คนให้ความสนใจมากที่สุดคือความรักระหว่างหนุ่มสาว มีการให้นิยามของความรักระหว่างหนุ่มสาวว่า “ความรักคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อจินตนาการอยู่เหนือเขาวงกตปัญญา” นอกจากนี้สำหรับความรักของวัยรุ่น “ความรักคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์อยู่เหนือเหตุผล” ซึ่งหมายความว่าวัยรุ่นสามารถเกิดความรักได้โดยไม่ต้องอธิบายด้วยเหตุผล

การตกหลุมรัก (Falling in love)

ตามแนวคิดของซิกมันด์ ฟรอยด์ การตกหลุมรักเป็นส่วนหนึ่งสัญชาตญาณ พฤติกรรมจับคู่ของมนุษย์ที่ถูกกำหนดมาโดยพันธุกรรม หรือยีน เป็นการตอบสนอง