



คุย กับ ลูก

เรื่องเพศอย่างเข้าใจ



BY สีสี่



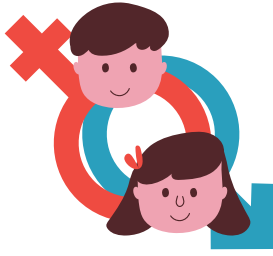
วัยรุ่นคือวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์อย่างเต็มตัว จึงเป็นช่วงเวลาแห่งความสับสน ความอยากรู้อยากเห็น และต้องการคำตอบหลายอย่างเกี่ยวกับเรื่องเพศ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความสัมพันธ์ สิ่งที่จะป้องกันไม่ให้เด็กวัยรุ่นพลาดพลั้งก่อให้เกิดการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรนั้นคือพ่อแม่ ต้องมีบทบาทสำคัญในการพูดคุยกับลูกเรื่องเพศอย่างเข้าใจ เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้อง ให้เด็กก้าวไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสม และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อลดความเสี่ยงและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากความไม่รู้



เริ่มต้น... สอนให้เข้าใจว่า “ความรักออกแบบได้”

นิยามความรักของแต่ละคนมักแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความเข้าใจชีวิต และความต้องการของคนคนนั้น แต่ที่แน่นอนคือความรักมีทั้งทุกข์และสุข พ่อแม่จึงควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่าความรักนั้นสามารถออกแบบได้ ซึ่งโรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก (Robert Sternberg, 1986) นักจิตวิทยาคนดังแห่งมหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ดได้เสนอรูปแบบความรักเป็น 7 แบบที่มีองค์ประกอบจากความเสน่หา พันธะสัญญา และความผูกพัน

1. รักแบบคนรัก เป็นความเสน่หาใกล้ชิด ไม่ผูกมัด เหมือนเป็นแฟน แต่ยังไม่แต่งงาน
2. รักแบบเพื่อนซี้ เป็นความใกล้ชิด ขาดกันไม่ได้ ไม่มีความรู้สึกทางกามารมณ์
3. รักแบบมิตรภาพ เป็นความปรารถนา ความผูกพัน ไม่มีความรู้สึกทางกามารมณ์
4. รักแบบต่างคนต่างอยู่ เป็นความรักที่อยู่ด้วยกันโดยไม่มี ความเสน่หา
5. รักแบบหลงใหลคลั่งใคล้ เป็นความเสน่หาทางใจ ไม่ต้องใกล้ชิดหรือเป็นเจ้าของ เช่น คลั่งใคล้ดารานักร้อง ฯลฯ
6. รักแบบเธอต้องเป็นของฉัน เป็นความเสน่หา มีความสัมพันธ์ ต้องการผูกมัด บังคับครอบครอง
7. รักแบบไร้ที่ติ เป็นความรักที่สมดุลด้วยความเสน่หา พันธะสัญญา และความผูกพัน จึงลงตัว



สอนให้ลูก...รู้จักฮอร์โมน แห่งการเติบโตและความรัก

ฮอร์โมน คือ สารเคมีที่ผลิตจากต่อมไร้ท่อและไหลเวียนไปตามกระแสเลือด เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้นการหลั่งฮอร์โมนจึงมีผลต่อร่างกายและความรู้สึก โดยทุกคนจะมีทั้งฮอร์โมนเพศหญิงและชาย แต่ฮอร์โมนเพศนี้จะทำให้เกิดความแตกต่างกันชัดเจน

ฮอร์โมนเพศหญิง

เอสโตรเจน
(Estrogen)



พัฒนาจากเด็กหญิงสู่วัยสาว

เสียงแหลมเล็ก สะโพกผาย หน้าอก
อวัยวะเพศใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นตาม
รักแร้และอวัยวะเพศ มีประจำเดือน

ชอบผู้ชายหน้าตาดี ซื่อปิ้ง
ติดละครทีวี

ถ้าผู้ชายมีฮอร์โมนนี้มากเกินไปจะ
ส่งผลให้นิสัยคล้ายผู้หญิง

ฮอร์โมนเพศชาย

เทสโทสเตอโรน
(Testosterone)



พัฒนาจากเด็กชายสู่วัยหนุ่ม

เสียงห้าวขึ้น มีหนวดเครา อวัยวะ
เพศใหญ่ขึ้น หน้าอกตั้ง หัวนมขยาย
ใหญ่ขึ้น ไหล่กว้างขึ้น มีฝิ่นเปื่อย

ชอบเอาชนะและการแข่งขัน เครียด
วิตกกังวล หดู่

ถ้าผู้หญิงมีฮอร์โมนนี้มากเกินไปจะ
มีท่าทางคล้ายผู้ชาย




สอนให้ลูกรู้ว่า เพศสัมพันธ์คือ....

เป็นเรื่องที่ควรพูดคุยอย่างเปิดอกดีกว่าปิดกั้น ปล่อยให้ลูกไปเรียนรู้และเข้าใจเรื่องเพศสัมพันธ์ด้วยตัวเองจากสื่อลามกหรือจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งอาจเลยเถิดไปในทางผิดพลาดเสียอนาคต เพราะการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การพูดคุยเรื่องเพศสัมพันธ์กับลูกไม่ใช่เรื่องน่าอายอีกต่อไป



สอนให้ลูกรู้ว่า เมื่อไรที่ควรมีเซ็กซ์



-  ต้องพร้อมทั้งร่างกาย ยินยอมทั้งสองฝ่าย พร้อมรับผลกระทบที่ตามมา
-  ถ้าไม่มีเซ็กซ์ก็ไม่ต้องกังวลกับการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมหรือโรคติดต่อที่อาจเกิดขึ้น
-  หากพลาดพลั้งมีเซ็กซ์ แม้ไม่ต้องกังวลกับการตั้งครรภ์หรือติดโรคเพราะใช้ถุงยางอนามัย แต่จะรับมือกับความรูสึกของคนรอบข้างอย่างไร และถ้ามีเซ็กซ์แบบไม่ป้องกัน อาจตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผนหรือติดโรค

เพราะฉะนั้น อย่าพร้อมมีเซ็กซ์ แต่มีเซ็กซ์เมื่อพร้อม

สอนให้ลูกรู้ว่า เพศสัมพันธ์แบบไม่ตั้งใจเลี้ยงได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่ง่ายต่อการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรปลูกฝังลูก โดยเฉพาะลูกสาวคือ เราสามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้และความรักไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

1. อย่าเปิดโอกาส เพราะคิดว่ารักและพร้อมที่จะเป็นของกันและกัน และไม่ควรรอยุ่สองต่อสองตามลำพัง
2. สุภาพบุรุษและลูกผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิง ผู้หญิงควรยกย่องด้วยการบอกว่ามีเพียงคนเดียวในใจ รอก่อน ถ้าถึงเวลาไว้มีความสุขด้วยกัน
3. ใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธไม่ได้ ถ้าทำแบบนี้พ่อแม่รู้เข้าท่านคงเสียใจ เป็นบาปติดตัวไปตลอดชีวิต ในอนาคตเธอไม่กลัวหรือว่าลูกเราจะทำแบบนี้ เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหมถ้าจะรอไปก่อนจนกว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่และมีความรับผิดชอบ



สอนให้ลูกกล้าปฏิเสธ

การปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง คือสิ่งที่พ่อแม่ควรบอกลูกให้เข้าใจ ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ ใน 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ใช้ความรู้สึก+เหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวอาจถูกโต้แย้งได้

ขั้นตอนที่ 2 ปฏิเสธตามตรง โดยคำพูดที่ชัดเจน

ขั้นตอนที่ 3 ขอความเห็นชอบเพื่อรักษาน้ำใจและขอบคุณเมื่อคนชวนยอมรับการปฏิเสธ

ในกรณีที่ลูกเข้าข่ายควรยืนยันการปฏิเสธและแนะนำให้ลูกหาทางออกดังต่อไปนี้

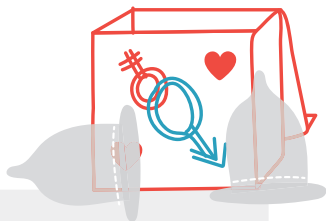
ทางออกที่ 1 ปฏิเสธซ้ำ แบบไม่มีข้ออ้าง บอกไปแล้วเดินจากไป

ทางออกที่ 2 ต่อรอง ขวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน

ทางออกที่ 3 ผัดผ่อน ยืดเวลาออกไปให้คนชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

สอนลูกว่า...

คุณกำเนิดไม่เสียหาย



ความรู้เรื่องการคุมกำเนิดคือสิ่งที่พ่อแม่ควรให้ความสำคัญ เพราะเรื่องเซ็กส์ในวัยรุ่นนั้น ถ้าหากลูกู้จักวิธีป้องกัน ผลกระทบที่ตามมาก็อาจไม่ร้ายแรงจนควบคุมไม่ได้

การคุมกำเนิด คือ การป้องกันไม่ให้เกิดการปฏิสนธิและตั้งท้องเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของชายและหญิง มีหลายวิธีแต่วิธีที่ป้องกันได้ง่ายและดีที่สุด คือการใช้ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัย ช่วยป้องกันอสุจิผสมกับไข่ ไม่ให้ตั้งครรภ์ และช่วยป้องกัน
น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอดที่อาจมีเชื้อ ไม่ให้สัมผัสอวัยวะเพศของแต่ละฝ่าย
เพื่อป้องกันการติดเชื้อได้เป็นอย่างดี

วิธีการใช้ถุงยางอนามัย

ก่อนอื่นต้องตรวจสอบคุณภาพว่าไม่ฉีกขาด มีมาตรฐานอย. ยังไม่หมดอายุ และไม่เคยผ่านการใช้งานมาก่อน สำหรับวิธีการใช้พ่อแม่ควรอธิบายให้ลูกฟังอย่างละเอียด

1. นำถุงยางออกจากซองอย่างระวัง อย่าให้รั่วหรือฉีกขาด
2. สวมถุงยางก่อนอวัยวะเพศชายสัมผัสอวัยวะเพศหญิง
3. สวมปลายของถุงบนอวัยวะเพศที่แข็งตัวแล้ว โดยให้ขอบม้วนอยู่ด้านนอก
4. บีบปลายกระเปาะไล่ลม รูดจนสุดโดยบีบไว้จนใส่ถุงยางเสร็จ
5. หลังสวมถุงยางแล้ว อาจหาสารหล่อลื่นแบบที่มีน้ำเป็นส่วนผสมช่วยถ้าจำเป็น
6. อย่าให้หลุดระหว่างใช้ เมื่อเสร็จแล้วดึงออกก่อนอวัยวะเพศอ่อนตัว อย่าให้อสุจิไหลลงมาโดนอวัยวะเพศหญิง
7. ทิ้งถุงยางที่ใช้แล้ว ห้ามนำกลับมาใช้ใหม่ พกถุงยางอันใหม่สำรองติดตัวเสมอ



ยัดอกพกถุง



ถ้าลูกท้องเมื่อไม่พร้อม พ่อแม่ต้อง...

1. ตรวจสอบว่าลูกตั้งครรภ์แน่นอนแล้วหรือไม่ โดยซื้อชุดตรวจสอบหรือพาไปพบแพทย์
2. เปิดใจ ยอมรับในความผิดพลาดของลูก และวางแผนจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น
3. อย่าดูต่ำกว่ากล่าว แต่ร่วมวางแผนการใช้ชีวิตระหว่างตั้งท้อง คลอด และเลี้ยงดูเด็กในระยะยาว
4. พาลูกไปฝากท้องที่โรงพยาบาลและบำรุงร่างกายตามที่แพทย์สั่งเพื่อให้ทารกแข็งแรง
5. กรณีที่ไม่พร้อมดูแลเด็กที่เกิดมา ให้ติดต่อหน่วยงานเพื่ออุปการะบุตรบุญธรรม หรือขอรับความช่วยเหลือจากหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ต่างๆ
6. ในกรณีดังต่อไปนี้สามารถยุติการตั้งท้องโดยแพทย์ได้ ถ้าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีอาการทางจิตก่อนหรือขณะตั้งท้อง ตั้งท้องจากการถูกข่มขืน หรือตั้งท้องในอายุต่ำกว่า 15 ปี
7. พ่อแม่ควรเน้นย้ำเรื่องการทำแท้งเถื่อนที่เป็นอันตราย อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ และไม่ใช่วางออกของการแก้ปัญหา เพื่อให้ลูกไม่ตัดสินใจในทางที่ผิด

พร้อมรับมือเมื่อลูกอกหัก



รักที่ไม่สมหวังคืออีกปัญหาใหญ่ของวัยรุ่นที่พ่อแม่ควรใส่ใจและใกล้ชิดลูก ก่อนที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่อันตรายหรือส่งผลกระทบต่อชีวิต เพราะหากคิดจะรักก็ต้องเผื่อใจกับความผิดหวัง เมื่อลูกอกหักการช่วยรักษาอาการนี้โดยเร็ว สามารถทำได้

- ♀ อย่าปล่อยให้ลูกอยู่คนเดียวมานานๆ
- ♀ บอกให้ลูกพูดคุยกับเพื่อนสนิทเพื่อระบายความรู้สึก
- ♀ หาเพลงฟังหรือหาหนังสือให้กำลังใจที่ไม่ตอกย้ำอาการอกหักให้ลูก
- ♀ สอนลูกว่าอย่าโกรธแค้นหรืออาฆาต เพราะชีวิตมีค่า
- ♀ อธิบายเกี่ยวกับการคิดสั้นฆ่าตัวตายที่ไม่เกิดประโยชน์ใด
- ♀ ให้ลูกทำหุวนลมไม่ว่าใครจะพูดอะไร
- ♀ แนะนำให้ลูกออกกำลังกายเพื่อจะได้หลับสบาย
- ♀ ชี้ให้เห็นว่าเราควรรักคนที่เห็นคุณค่าความรักของเราจริงๆ เช่น ครอบครัว ฯลฯ

เวลาเหมาะที่จะคุยเรื่องเพศกับลูก



พ่อแม่หลายคนมองว่าการคุยเรื่องเพศกับลูกเป็นเรื่องยาก แต่ความจริงแล้วเพียงเปิดใจ ปรับทัศนคติ มีความรู้ และนำประสบการณ์ที่ผ่านมาคุยกับลูกให้เข้าใจ ยิ่งเร็วเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ต่อไปนี้คือโอกาสทองที่พ่อแม่ควรคุยเรื่องเพศกับลูก

1. **เด็กสงสัยอยากรู้** หากลูกหลานตั้งคำถามด้วยความสนใจแล้ว ควรใช้จังหวะนี้คุยในทันที โดยเลือกใช้ความลึกของเนื้อหาและรูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสมกับแต่ละวัย
2. **ทุกครั้งที่มีโอกาส** เช่น ขณะดูละคร ข่าวที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ และสถานการณ์ที่ไม่ความเกี่ยวข้อง ให้เปิดประเด็นหัวข้อสนทนาและพูดคุยตั้งคำถามไปพร้อมกัน
3. **จำเป็นต้องคุยเลย** หากไม่มีสถานการณ์ แต่สังเกตเห็นแล้วว่าเด็กอาจพบโอกาสเสี่ยง นั่นคือเมื่อลูกสาวมีประจำเดือน ลูกชายมีฝันเปียก ควรคุยทันที อย่าปล่อยให้



9 วิธี



พูดเรื่องเพศแบบสบายใจ



วิธีเตรียมตัวง่ายๆ สำหรับพ่อแม่ ที่รับรองว่าจะทำให้การคุยเรื่องเพศกับลูกไม่อึดอัดสบายใจ และเข้าใจ

1. **เชื่อมั่นในความคิด** ว่าเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและไม่ได้มีแค่เรื่องเพศสัมพันธ์เท่านั้น คิดถึงประโยชน์ที่ลูกได้รับเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้ลูกเห็นพ่อแม่เป็นแหล่งข้อมูลชั้นเยี่ยม
2. **เปิดใจให้ผ่อนคลาย** อย่างกังวลว่าลูกจะถามอะไรและไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่องที่ลูกถาม หากไม่รู้ให้ตอบลูกตามตรงแล้วช่วยกันหาคำตอบ
3. **ใช้เวลามากที่สุด** อย่าหยุดคุยหรือตอบแบบสั้นๆ ดูว่าลูกอยากรู้เรื่องอะไรและมีข้อมูลมากน้อยแค่ไหน
4. **พร้อมรับฟังเสมอ** ตั้งแต่ต้นจนจบเรื่อง ไม่ด่วนตัดสิน ใช้น้ำเสียงอ่อนโยน และประคองประคองความรู้สึกลูก
5. **เข้าใจเรียนรู้โลกของลูก** เพราะเด็กแต่ละคนต่างกัน ดูว่าลูกชอบอะไร คบเพื่อนแบบไหน แต่ละวันเจอเรื่องอะไรบ้าง จะทำให้รู้แนวทางการพูดคุยกับลูก
6. **ใช้เหตุการณ์เปิดประเด็น** เพื่อจะได้พูดคุยกันต่อเรื่องนี้ในหลายโอกาส
7. **เลี่ยงการยึดเยียดข้อมูล** แบบเป็นเรื่องเป็นราว แต่เน้นการคุยแบบสบายๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย
8. **คำถามเปิดกว้าง** รวมทั้งอ้างอิงบุคคลอื่นจะทำให้ลูกสบายใจ แสดงความคิดเห็นได้อิสระ ไม่คิดว่าพ่อแม่จับผิด
9. **อย่าล้อเลียนหรือขู่ว่าให้กลัว** เพราะเป็นการบ่มเพาะให้ละเมียดสติผู้อื่น ให้อธิบายอย่างตรงไปตรงมา กระตุ้นให้คิดวิเคราะห์ เพื่อให้เห็นว่าความปลอดภัยขึ้นอยู่กับ การหาข้อมูลและเตรียมตัวให้ดีพร้อม

แหล่งข้อมูลเรื่องเพศควรรู้

- ♀ เว็บไซต์ Talkaboutsex โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>
- ♀ เว็บไซต์โครงการก้าวอย่างเข้าใจ โดยองค์การแพธ <http://www.teenpath.net>
- ♀ เว็บไซต์คลินิกรักต่อทคอม <http://www.clinicrak.com>



วัย	ความสนใจของลูก	วิธีตอบคำถามของพ่อแม่
ก่อนเข้าเรียน (3-4 ปี)	ความแตกต่างของสรีระร่างกาย เปรียบเทียบร่างกายตัวเองกับคนอื่น แยกบทบาทระหว่างเพศไม่ได้	คำตอบที่เป็นความจริง สั้นๆ เข้าใจง่าย ไม่ต้องมีเหตุผลยืดเยื้อ
วัยเรียน (5-8 ปี)	เริ่มมีสังคมของตนเอง เรียนรู้พฤติกรรมจากเพื่อน ต้องการความเป็นส่วนตัว เริ่มสนใจเรื่องเพศที่ซับซ้อนขึ้น	ควรคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนเป็นวัยรุ่น พูดให้เด็กเห็นภาพแบบรูปธรรม ชัดเจน รู้ถึงผลกระทบที่ตามมา
วัยรุ่น (13-17 ปี)	เจอการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ให้ความสำคัญกับการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน กลัวความแปลกแยก คำถามมักเกี่ยวกับภาพลักษณ์และค่านิยมเรื่องเพศ	ควรคุยให้เคารพคนทุกเพศ มั่นใจในความแตกต่าง ให้ความรู้การป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



คำถามยอดฮิต ตามประสาลูก

คำถาม 1

หนูเกิดมาได้อย่างไร (เด็กเล็ก)

คำตอบ

ลูกเกิดจากความรักของพ่อแม่ พ่อแม่รักกันอยู่ด้วยกัน แล้วจึงเกิดหนูออกมา

คำถาม 2

เด็กเข้าไปอยู่ในท้องคุณแม่ได้อย่างไร (เด็กเล็ก)

คำตอบ

พ่อกับแม่รักกัน กอดกันแนบแน่น อสุจิของพ่อรวมกับไข่ของแม่ เกิดมาเป็นตัวลูก

คำถาม 3

ทำไมผู้ชายกับผู้หญิงเข้าห้องน้ำเดียวกันไม่ได้ / ทำไมอวัยวะเพศของเพื่อนไม่เหมือนของหนู ฯลฯ (เด็กเล็ก)

คำตอบ

เพราะลูกเป็นผู้หญิงจึงมีจิมน ส่วนผู้ชายจะมีจู้ เป็นอวัยวะส่วนตัวที่ห้ามให้ใครสัมผัส แม้กระทั่งพ่อแม่เองก็ตาม ยกเว้นเฉพาะในบางสถานการณ์เท่านั้น เช่น เวลาที่พ่อแม่อาบน้ำหรือทำความสะอาดให้ ฯลฯ

คำถาม 4

ทำไมพ่อมีขนตามตัว / ทำไมแม่มีหน้าอก (เด็กเล็ก)

คำตอบ

พ่อเป็นผู้ชายเวลาโตเป็นผู้ใหญ่จะมีขนตามตัว ส่วนแม่เป็นผู้หญิงเวลาโตเป็นผู้ใหญ่มีหน้าอก เอาไว้ป้องกันไม่ให้ทารกตัวเล็กๆ ตอนลูกเพิ่งเกิดต้องกินนมจากหน้าอกแม่

คำถาม 5

ทำไมผู้ชายยืนฉี่ได้ ผู้หญิงยืนฉี่ไม่ได้ (เด็กเล็ก)

คำตอบ

ผู้หญิงกับผู้ชายอวัยวะเพศไม่เหมือนกัน อวัยวะเพศของผู้ชายยืนยาว ทำให้ยืนฉี่โดยไม่เปียกกางเกง แต่อวัยวะเพศของผู้หญิงแบน เวลายืนฉี่จะเปียกกางเกง เปียกขา

คำถาม 6

แฟนคืออะไร / หนูมีแฟนได้ไหม / ผู้หญิงกับผู้ชายจับมือกันเป็นแฟนกันใช่ไหม (เด็กวัยอนุบาลถึงประถมต้น)

คำตอบ

คำว่าแฟนของหนูหมายถึงอะไร ถ้าหมายถึงถึงเพื่อนที่สนิทกัน เล่นด้วยกัน หนูก็มีได้มากมาย เรียกว่าเพื่อนสนิท



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- “SEX” คู่มือการให้ความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศ เรื่องที่อยากรู้แต่ไม่กล้าถาม โดยองค์การพิพิธภัณฑ์ วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.)
- คู่มือโอกาสทองคุยกับลูกเรื่องเพศ โดยคลินิกวัยรุ่น คณะ แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, FB: เพจเลี้ยงลูก นอกบ้าน, พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์ วัยรุ่น, www.teenrama.com, Call Center คุยเรื่องเพศ : 081-919-0111, www.คุยเรื่องเพศ.com
- หนังสือคุยเรื่องเพศไม่ยากอย่างที่คิด โดยแผนงานสร้าง เสริมสุขภาวะทางเพศ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เว็บไซต์ <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3