

บทที่ 5

ความรู้เรื่องเพศ และอนามัยทางเพศ

1. ความหมายของเพศ (Sex)

ความหมายของเพศแยกพิจารณาได้สองประการ คือ

1.1 พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของคำว่า “เพศ” ว่าหมายถึงลักษณะที่รู้ว่าหญิงหรือชาย ซึ่งตามความหมายนี้จะเห็นได้ว่า เป็นความหมายที่ยังแคบและไม่สมบูรณ์

1.2 ความหมายของเพศอีกประการหนึ่งคือ เพศ (Sex) หมายถึง กามารมณ์ ความต้องการทางเพศหรือความรู้สึทางเพศ สำหรับความหมายแง่นี้ คนส่วนมากมักเห็นว่าเรื่องเพศเป็นสิ่งไม่สุภาพ สกปรก (Sex dirty) เป็นเรื่องลึกลับควรปกปิด

ดังนั้น ความหมายของเพศจึงมีสองประการดังได้กล่าวแล้ว ความต้องการทางเพศ เป็นความต้องการตามธรรมชาติ อันเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ เรื่องเพศเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์โดยทั่วไป นอกเหนือจากปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จึงมีความจำเป็นที่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งอาจแบ่งเนื้อหาความรู้ได้ 4 ลักษณะ¹ คือ

(1) ลักษณะทางชีววิทยาของความรู้เรื่องเพศ ได้แก่ เรื่องที่เกี่ยวกับกายวิภาค และสรีรวิทยาของร่างกายมนุษย์ รวมทั้งของระบบการสืบพันธุ์ของเพศชายและหญิง ความเจริญเติบโตทางเพศ การสืบพันธุ์ การปฏิสนธิ การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร เป็นต้น

(2) ลักษณะทางสุขภาพของความรู้เรื่องเพศ ได้แก่ เรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพ การระงับการตั้งครรภ์ และสุขภาพจิตเกี่ยวกับอวัยวะเพศ เช่น ข้อควรปฏิบัติขณะมีประจำเดือน การตรวจโลหิตก่อนแต่งงาน กามโรค เป็นต้น

(3) ลักษณะทางจิตวิทยาของความรู้เรื่องเพศ ได้แก่ เรื่องที่เกี่ยวกับจิตใจ และอารมณ์ เช่น ความเจริญเติบโตทางเพศในด้านจิตใจ (Psycho-Sexual Development) ความต้องการหรือความรู้สึทางเพศ การระงับอารมณ์ทางเพศ ทักษะการติดต่อเพศตรงข้าม ความรัก ความผูกพันทางจิตใจและอารมณ์ เป็นต้น

¹ สุชาติ โสมประจักษ์, เพศศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, 2521), หน้า 6.

(4) ลักษณะทางสังคมวิทยาของความรู้เรื่องเพศ ได้แก่ เรื่องที่เกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และมาตรฐานความประพฤติ หรือกฎเกณฑ์ของสังคม เช่น เพศสัมพันธ์ การเกี่ยวพาราสี การเลือกคู่ครอง การแต่งงาน ชีวิตครอบครัว การวางแผนครอบครัว ประเพณี และวัฒนธรรมต่าง ๆ

ความรู้เรื่องเพศทั้ง 4 ลักษณะนี้ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันต่อชีวิตของมนุษย์ การให้ความรู้เรื่องเพศหรือเพศศึกษา (Sex Education) จำเป็นต้องครอบคลุมเนื้อหาความรู้ทั้งหมดที่กล่าวแล้ว โดยเน้นถึงความรับผิดชอบต่ออนามัยทางเพศและพฤติกรรมทางเพศ เป็นสิ่งสำคัญด้วย

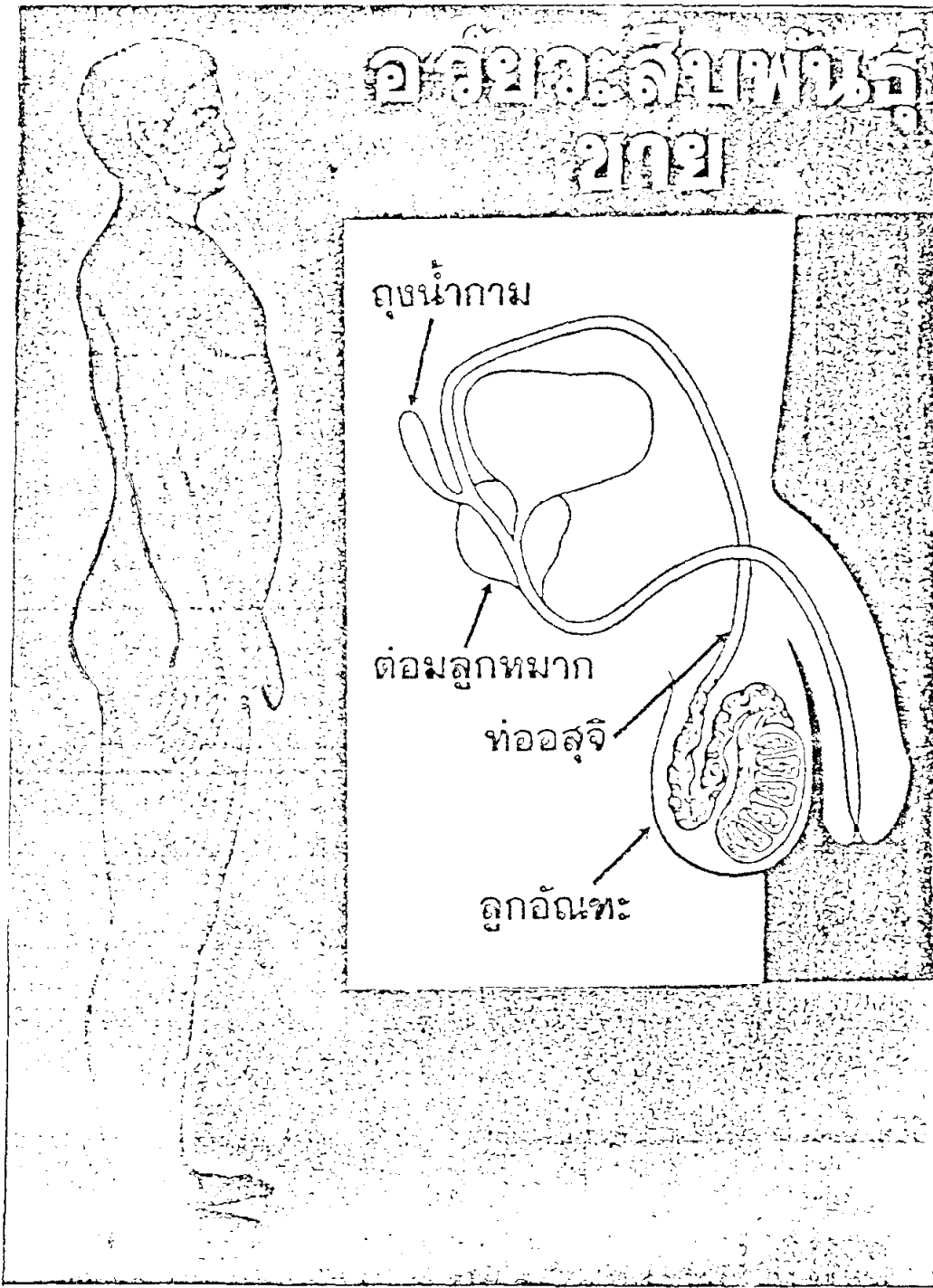
2. ความหมายของเพศศาสตร์ (Sexology)

เพศศาสตร์ คือ ศาสตร์หรือวิทยาการที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ ซึ่งว่าด้วยการกระทำหรือการแสดงออกเกี่ยวกับเรื่องเพศของบุคคลหรือกลุ่มชน เพศศาสตร์ เป็นวิทยาการที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์หรือการมารณ สำหรับในประเทศไทย วิชาเพศศาสตร์ มีสอนในระดับอุดมศึกษาเท่านั้น

3. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย

อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย ส่วนใหญ่ตั้งอยู่ภายนอกร่างกาย ประกอบด้วยอวัยวะที่สำคัญคือ อัณฑะ ลิงค์หรือองคชาติ และต่อมลูกหมาก ดังต่อไปนี้คือ

3.1 อัณฑะ (Testes) เป็นต่อมเพศเปรียบเทียบได้กับต่อมเพศหญิงหรือรังไข่ อัณฑะมี 2 ข้าง บรรจุอยู่ในถุงอัณฑะ (Scrotum) มีหน้าที่ผลิตเซลล์เพศชายคือ ตัวอสุจิ (Spermatozoa) ซึ่งตัวเล็กมาก ประมาณ $1/450$ นิ้ว รูปร่างคล้ายลูกกบตัวเล็ก ๆ มีหางยาวสำหรับโบกไปมาและเคลื่อนไหวได้รวดเร็ว เมื่อตัวอสุจิถูกสร้างขึ้นแล้ว จะแหวกว่ายผ่านไปยังหลอดน้ำกาม ท่อน้ำกาม (Ves Deferens) และพักอยู่ที่ถุงน้ำกาม เมื่อมีการร่วมประเวณีจะมีการหลั่งน้ำกามออกมา ในการหลั่งครั้งหนึ่งจะมีตัวน้ำกามประมาณ 1 ซ้อนชา และมีตัวอสุจิประมาณ 200 ล้านตัว ซึ่งมีอายุอยู่ได้ประมาณ 24-48 ชั่วโมง อสุจิเพียงตัวเดียวเท่านั้นที่จะเข้าไปผสมกับไข่ของเพศหญิง นอกจากนี้ ต่อมอัณฑะยังทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน (Hormone) ซึ่งทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อายุประมาณ 14-15 ปี มีการเจริญเติบโตทางเพศ เช่น มีขนขึ้นที่อวัยวะสืบพันธุ์และที่รักแร้ มีหนวดขึ้น เสียงแตก มีการหลั่งน้ำกามครั้งแรก ระยะนี้มีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุด



3.2 ลี้งค์ หรือองคชาติ (Penis) ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ มีลักษณะคล้าย ฟองน้ำ สามารถยืดและหดได้ ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าของถุงอัณฑะ ทำหน้าที่นำเชื้อเพศชาย ไปสู่อวัยวะสืบพันธุ์สตรี เมื่อมีการร่วมเพศ ตามปกติองคชาติจะอ่อนตัว มีขนาดยาวประมาณ 5-6 เซนติเมตร ถ้ามีความรู้สึกลึกทงเพศองคชาติจะแข็งและขยายตัวโตขึ้น เพราะมีเลือด มากิ่งมาก ตอนปลายขององคชาติจะมีเส้นประสาทและเส้นโลหิตมาหล่อเลี้ยงอยู่มาก ทำให้มีความไวต่อความรู้สึกมากบริเวณตอนปลายขององคชาติ เปรียบเทียบได้กับปุ่มกระสัน (Clitoris) ของเพศหญิง

3.3 ต่อมลูกหมาก (Prostate Gland) เป็นต่อมอยู่ด้านล่างของกระเพาะ ปัสสาวะ หุ้มรอบท่อปัสสาวะส่วนต้น ซึ่งต่อมาจากกระเพาะปัสสาวะ ขนาดของต่อมมีความ ยาวประมาณ 4 เซนติเมตร กว้าง 3 เซนติเมตร และหนา 2 เซนติเมตร มีหน้าที่สร้างน้ำเมือก และสารเคมีบางชนิด เพื่อผสมกับตัวอสุจิ ซึ่งถูกส่งมาจากก้านอัณฑะ (Epididymis) น้ำเมือก หรือของเหลวนี้เรียกว่า น้ำกาม (Semen) สำหรับเด็กชายที่เข้าสู่วัยรุ่น อายุประมาณ 13-14 ปี จะเริ่มมีการฝันเปียก (Wet Dream) ซึ่งหมายถึงการที่เซลล์เพศเจริญเติบโตเต็มที่ และเมื่อ ร่างกายได้สร้างตัวอสุจิเก็บสะสมไว้มากแล้ว ก็จะมีน้ำกามซึ่งมีตัวอสุจิผสมอยู่ออกมาออก ร่างกาย

4. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง

กล่าวโดยทั่วไป ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง ส่วนใหญ่ตั้งอยู่ภายในร่างกาย และมีความสลับซับซ้อนมากกว่าของเพศชาย อวัยวะเพศหญิงที่สำคัญได้แก่ ช่องคลอด มดลูก และรังไข่ ดังต่อไปนี้คือ

4.1 ช่องคลอด (Vagina) เป็นช่องทางติดต่อระหว่างมดลูกกับอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอก อยู่ระหว่างช่องปัสสาวะกับช่องทวารหนัก มีลักษณะเป็นท่อยาวประมาณ 7-8 เซนติเมตร บริเวณปากช่องคลอดมีต่อมเล็กๆ เรียกว่า ต่อมบาร์โธลิน (Bartholin Gland) ทำ หน้าที่ขับน้ำเมือกออกมาหล่อเลี้ยงช่องคลอด และมีเยื่อพรหมจารี (Hymen) ปกคลุมปากช่อง คลอดไว้ด้วย หากมีการร่วมประเวณีหรือเล่นกีฬาต่างๆ จะทำให้เยื่อพรหมจารีนี้ขาดได้ ช่อง คลอดมีหน้าที่สามประการ คือ เป็นทางผ่านของโลหิตประจำเดือน เป็นทางผ่านของอสุจิ ในการสืบพันธุ์ และเป็นทางที่ทารกคลอดออกมา นอกจากนี้ยังมีส่วนสำคัญของอวัยวะ สืบพันธุ์ภายนอกของเพศหญิง คือ แคมใหญ่ (Labia Majora) และแคมเล็ก (Labia Minora) เป็น กลีบเนื้อนุ่มอย่างละ 2 กลีบ ปกคลุมอวัยวะเพศหญิงทั้งหมดไว้ แคมเล็กอยู่ด้านในของ แคมใหญ่ ตอนบนของแคมเล็กมาบรรจบกันที่ปุ่มกระสัน (Clitoris) ซึ่งเป็นปุ่มที่มีความไวต่อ

ความรู้สึกมาก เพราะประกอบด้วยปลายประสาทเต็มไปหมด ทั้งแกมใหญ่และแกมเล็ก จะมารวมกันที่ส่วนบนของบริเวณหัวหน้า

4.2 มดลูก (Uterus) เป็นอวัยวะสืบพันธุ์ที่ใหญ่ที่สุดของสตรี อยู่ด้านหน้าของ ทวารหนัก ด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะ มดลูกเป็นก้อนเนื้อขนาดเท่ากำปั้นเล็ก ๆ มี รูปร่างคล้ายผลชมพู่ ภายในเป็นโพรงมดลูก ซึ่งจะขยายโตขึ้นขณะตั้งครรภ์ ผังด้านในมีเส้น เลือดหล่อเลี้ยงมาก ด้านล่างของมดลูกเป็นส่วนที่ติดกับช่องคลอด เรียกว่า ปากมดลูก (Cervix) มดลูกมีหน้าที่สามประการคือ ทำให้เกิดโลหิตประจำเดือน เป็นที่อยู่ของทารกในครรภ์ และ ทำหน้าที่ผลักดันให้ทารกคลอดออกมาได้

4.3 รังไข่ (Ovary) คือ ต่อมเพศซึ่งทำหน้าที่ผลิตเซลล์เพศหญิง (Ovum) รังไข่มี รูปร่างคล้ายเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ มี 2 ต่อม อยู่ด้านซ้ายและขวา โดยมีปีกมดลูกหรือท่อ รังไข่ (Fallopian Tubes) สองข้างเชื่อมโยงกับมดลูกในรังไข่มีไข่อ่อน ซึ่งมีขนาดเล็กลงประมาณ เท่ากับจุดปลายของดินสอดำ จำนวนนับเป็นพัน ๆ ฟอง เมื่อเด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วัยสาว อายุ ประมาณ 12-13 ปี ไข่จะเริ่มสุก ที่เรียกว่า การตกไข่ (Ovulation) เนื่องจากมีฮอร์โมนจากต่อม พิทูอิทารี (Pituitary Gland) อยู่ใต้สมองมากระตุ้นรังไข่ นอกจากนี้ รังไข่ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของเด็กหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตทางเพศสูงสุด เช่น เต้านมโตขึ้น สะโพกขยายตัว อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกขยายใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เริ่ม มีโลหิตประจำเดือน เป็นต้น

การมีโลหิตประจำเดือนหรือระดู (Menstruation) เป็นการแสดงให้เห็นว่า หญิง วัยรุ่นสามารถให้กำเนิดบุตรได้ โลหิตประจำเดือนเกิดจากการที่มีไข่สุกหรือการตกไข่ (Ovulation) ซึ่งทำให้การเปลี่ยนแปลงอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน มดลูกเกิดการเปลี่ยนแปลงมาก เนื้อเยื่อ บุโพรงมดลูกหนาขึ้น เมื่อไข่ที่สุกแล้วไม่ได้รับการผสมจากตัวอสุจิซึ่งเป็นเชื้อเพศชาย เนื้อเยื่อ บุโพรงมดลูกจะลอกหลุดเป็นโลหิตประจำเดือน ไข่ที่ไม่ได้รับการผสมก็จะหลุดออกมาพร้อม กันด้วย โลหิตประจำเดือนตามปกติมีลักษณะดังนี้ คือ

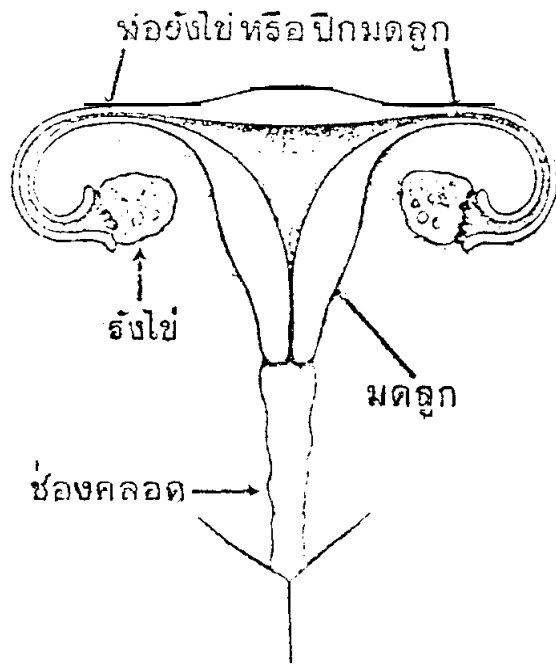
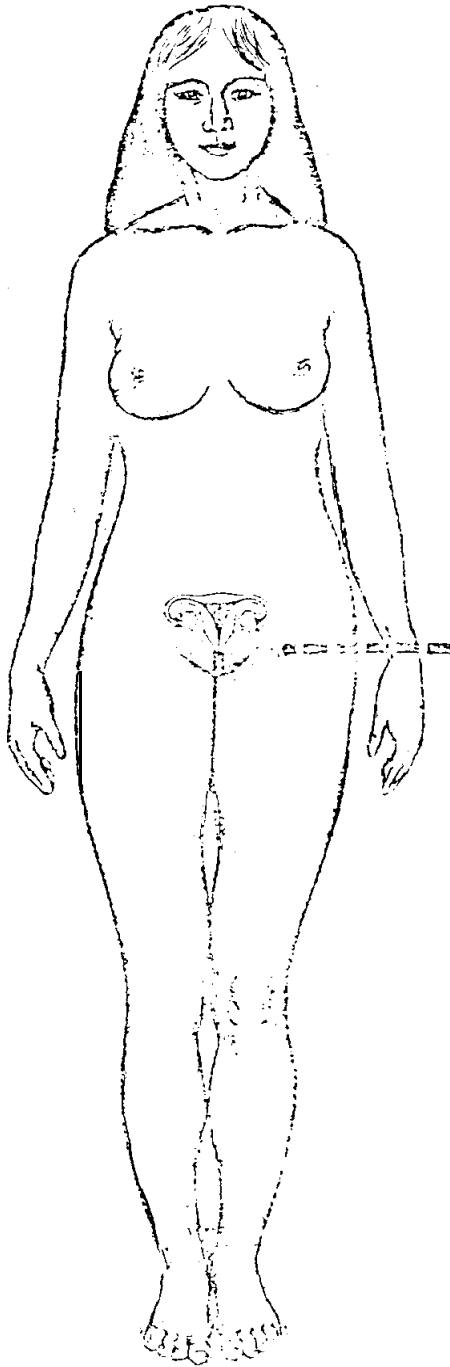
(1) สตรีจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 11-14 ปี แต่ไม่ควร เริ่มกว่า 9 ปี และช้ากว่า 18 ปี

(2) มีโลหิตไหลจากโพรงมดลูกออกมาทางช่องคลอดเป็นรอบระยะทุก 28 วัน ซึ่งจะเร็วหรือช้ากว่านี้ได้ไม่เกิน 7 วัน

(3) โลหิตนี้เป็นโลหิตดี ปกติ ซึ่งไหลแต่ละครั้งจะนานราว 3-7 วัน อย่างน้อย ไม่ควรต่ำกว่า 1 วัน หรือไม่ควรนานเกิน 7 วัน

(4) เป็นโลหิตที่เป็นน้ำไม่ควรเป็นลิ่ม และหยุดได้เอง จำนวนโลหิตประมาณ 100-200 ลูกบาศก์เซนติเมตร

อวัยวะสืบพันธุ์ หญิง



(5) อาจมีอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง ถ่วงในท้อง ดึงคัดหน้าอก อารมณ์หงุดหงิด ดึงเกรียต มีความรู้สึกทางเพศ และอาการอื่น ๆ

ในระยะที่สตรีมีโลหิตประจำเดือน ไม่ควรร่วมประเวณี เพราะระยะนี้ปากมดลูกจะเปิดกว้าง เป็นโอกาสให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย สำหรับสตรีที่เริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก อาจมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นได้ โลหิตประจำเดือนมักไม่สม่ำเสมอ ทั้งนี้เพราะอยู่ในระยะการปรับตัว การทำงานของฮอร์โมนยังไม่คงที่ โลหิตประจำเดือนจะสม่ำเสมอเป็นปกติหลังจาก 1 ปีผ่านไปแล้ว แต่ถ้าหากยังมีความผิดปกติต่าง ๆ อย่างรุนแรงเกิดขึ้นเกี่ยวกับการมีโลหิตประจำเดือนหลังจากระยะนี้แล้วควรไปปรึกษาแพทย์

5. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชายและหญิง

การปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการระวังรักษาอนามัยของอวัยวะเพศชายและหญิงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการรักษาสุขภาพและป้องกันโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำหรับสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชายมีดังต่อไปนี้

(1) รักษาความสะอาดของร่างกาย โดยการอาบน้ำและใช้สบู่ชำระล้างบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งอวัยวะเพศให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน แล้วเช็ดตัวให้แห้ง หลังจากถ่ายอุจจาระและปัสสาวะแล้วทุกครั้ง ควรชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วย แต่ไม่ควรฉีดน้ำแรง ๆ เข้าไปในอวัยวะเพศ เพราะอาจเกิดการอักเสบเป็นอันตรายได้

(2) สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น หรือมีกลิ่น ไม่สวมเสื้อผ้า กางเกงในกับแน่นจนเกินไป

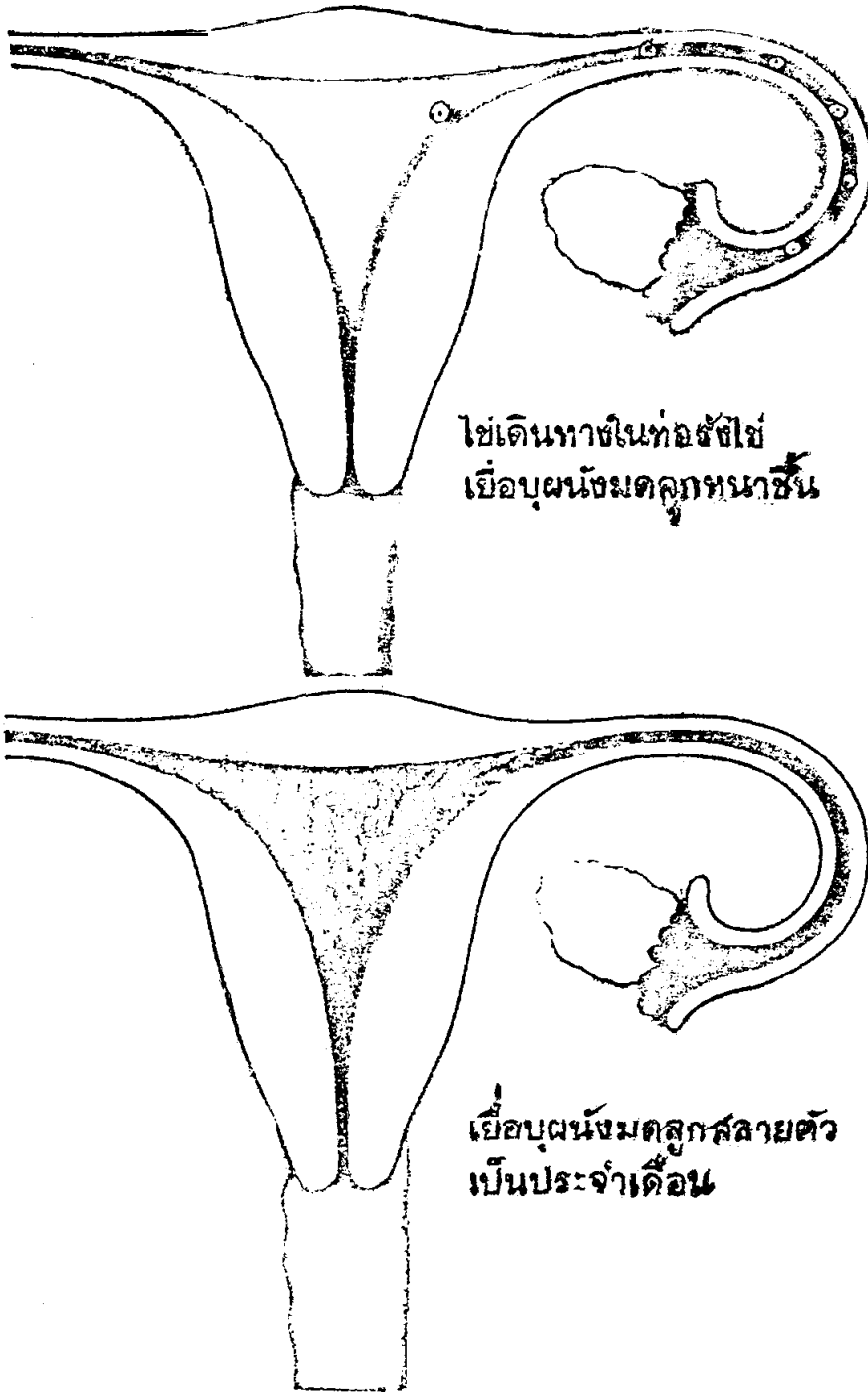
(3) ไม่ใช้เสื้อผ้า เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ผ้าขาม้ว ปะปนกับผู้อื่น

(4) ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าเป็นกามโรค โรคผิวหนัง หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ เช่น สังคัง โรคเรื้อน ไม่เที่ยวสำส่อนทางเพศ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใช้ถุงยางอนามัย (Condom) ช่วยป้องกันได้ พยายามออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะช่วยให้ไม่หมกมุ่นกับความรู้สึกทางเพศ

(5) หากมีความผิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ หรือสงสัยว่าจะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ซิฟิลิส หนองใน ให้รีบปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจรักษา ห้ามซื้อยารับประทานเอง เพราะจะทำให้เกิดโทษได้

ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า อวัยวะเพศหญิงมีความสลับซับซ้อนมากกว่าอวัยวะเพศชาย ดังนั้น เพศหญิงจึงจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิงมีดังต่อไปนี้

รูปที่ ๑๘ ภาพแสดงการมีประจำเดือน



(1) รักษาความสะอาดของร่างกาย โดยการอาบน้ำและใช้สบู่ชำระล้างบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งอวัยวะเพศให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน ควรชำระล้างอวัยวะเพศหลังจากถ่ายอุจจาระและปัสสาวะแล้ว แต่ไม่ควรฉีดน้ำแรง ๆ เข้าไปในอวัยวะเพศ เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบได้

(2) สวมเสื้อผ้าชั้นในที่สะอาด ไม่อับชื้น หรือมีกลิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่มีประจำเดือน ไม่สวมเสื้อผ้า เสื้อชั้นใน และกางเกงในที่รัดแน่นจนเกินไป

(3) ไม่ใช้เสื้อผ้า เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า เสื้อคลุม ปะปนกับผู้อื่น

(4) ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะในขณะมีประจำเดือน โดยใช้ผ้าอนามัยที่สะอาดสำหรับซับโลหิตประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ในแต่ละวัน หมั่นชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง และควรเปลี่ยนกางเกงในให้บ่อยกว่าปกติ

(5) ไม่คลุกคลีใกล้ชิดชิดกับผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรระมัดระวังในการใช้ห้องน้ำห้องส้วม โดยเฉพาะห้องสุขาที่ผิดสุขลักษณะ อันอาจจะติดโรคได้

(6) พยายามออกกำลังกายทุกวันเพื่อช่วยให้สุขภาพแข็งแรง และไม่หมกมุ่นกับความรู้อีกทางเพศซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ

(7) หากมีความผิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ หรือสงสัยว่าจะเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ให้รีบไปพบแพทย์

หนังสืออ่านประกอบ

- จิตติมา ไสภารัตน์. การอนามัยแม่และเด็ก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราม
คำแหง, 2525.
- เสนอ อินทรสุขศรี. “บทบาทของต่อมลูกหมาก.” **เพศศึกษาและปรัชญา**. ปีที่ 4. เล่มที่ 42
(กันยายน, 2518). 98–105.
- _____. “ฝันเปียก.” **เพศศึกษาและปรัชญา**. ปีที่ 3, เล่มที่ 32 (พฤศจิกายน, 2517),
43–49.
- สุชาติ โสมประยูร. **เพศศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด,
2521,
- _____. **สุขวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด,
2523.
- Boston Women’s Health Book Collective. **Our Bodiis, Ourselves : A Book By and For Women**.
Second Edition. New York : Simon and Schuster, 1976.
- Green, Richard, (Ed.). **Human Sexuality : A Health Practioner’s Text**. Baltimore : The Williams
&Wilkins Company, 1975.
- Kilander, Frederick H. **Sex Education in the Schools**. New York : The Macmillan Company, 1970.
- Rubin, Isadore. **The Sex Educator and Moral Values**. SIECUS, Study Guide No. 10, 1969.
- Schulz, Esther D., and Williams, Sally R. **Family Life and Sex Education : Curriculum and Instruction**.
New York : Harcourt, Harcourt, Brace&World, Inc., 1969.
- Willke, J. C. **Sex Education : The How-To for Teachers**. Cincinnati, Ohio : Hiltz Publishing Co., 1970.