

## บทที่ 8

### เพศศึกษา

#### หลักการและเหตุผล

คำว่า "เพศศึกษา" เป็นคำที่นิยมพูดกันมาก และกำลังเป็นที่ถกเถียงกันมากเรื่องหนึ่งในสังคม คือควรจัดให้มีการสอนเพศศึกษาคือหรือไม่ เคยมีนักวิชาการท่านหนึ่งกล่าวในการอภิปรายว่าเด็กตามสมัยนั้นไม่จำเป็นต้องเรียนเพศศึกษา เพราะเด็กแอบเห็นผู้ใหญ่ร่วมหลับนอนกันเป็นประจำ บางท่านกล่าวว่าไม่จำเป็นต้องสอน เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อถึงเวลาจะรู้เองโดยธรรมชาติ นักเขียนการ์ตูนที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งเคยเขียนการ์ตูนชื่อว่า เพศศึกษาจะทำให้หนุ่มสาวหกลองร่วมเพศกันสนุกไป ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่ายังมีผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษากันอีกมาก

เพศศึกษาไม่ใช่เป็นเพียงการสอนวิธีร่วมเพศเท่านั้น แต่เป็นการสอนให้บุคคลเข้าใจถึงกายวิภาค สรีรวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา และจรรยาบรรณเรื่องเพศ รวมทั้งเน้นถึงเรื่องของความรับผิดชอบและทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสังคมและประเพณีอันดีงาม บางท่านกล่าวว่าในสมัยก่อนไม่เห็นจำเป็นต้องเรียนเพศศึกษา แต่อาจลืมไปว่าในสมัยบรรพบุรุษของท่านนั้นแตกต่างกับสมัยนี้มาก และมีได้มีสิ่งเข้ายวหนทางเพศมากมายเหมือนอย่างในปัจจุบัน นอกจากนั้นทัศนคติของสังคมและสื่อมวลชนนับว่ามีอิทธิพลอย่างมาก เช่นการ "ยั่ว" ผู้หญิงไค้หลายคนเป็นลักษณะของชายชาติเร่ เป็นสัญลักษณ์ของผู้มีบุญวาสนา ฝ่ายหญิงมักทำตัวเป็นสัญลักษณ์ทางเพศยอมให้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยเพื่อความสวยงาม ใช้ความสวยงามและความเป็นผู้หญิงไค้มันไค้ไปสู่ความสำเร็จ ทั้งในตำแหน่งหน้าที่การงานและชีวิตส่วนตัว ไม่ว่าวิธีการเหล่านั้นจะถูกตองตามท่านองครองธรรมหรือไม่ก็ตาม เราควรจะต้องช่วยกันแก้ไขทัศนคติที่เป็นตัวบ่อนทำลายสังคมเหล่านี้ลงเสียบ้าง

ในสภาพปัจจุบัน การสอนเพศศึกษาหากทำโดยถูกต้องและเหมาะสมกับวัยแล้ว จะสามารถช่วยลดปัญหาเหล่านี้ได้มาก คือปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาอาชญากรรมทาง-เพศ ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนา ปัญหาแกมโรค และปัญหาสังคมอื่น ๆ นอกจากนี้ จะยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่นภายในครอบครัว และจะมีผลดีต่อสังคมอีกด้วย

ปัจจุบันค่าครองชีพในสังคมกำลังถีบตัวสูงขึ้น งานการหาทำได้ยากขึ้น สิ่ง เข้ายวนทางกามรมณ์ก็มีมากขึ้น ทั้งจากสิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ ไรต์คลับ สถานอาบอบนวด ในสังคมที่มีความคิดว่าการผ่านผู้หญิงหลาย ๆ คน กลายเป็นความภาคภูมิใจของชายชาติกร และหญิงส่วนหนึ่งบูชาเงินเป็นพระเจ้า ท่านจะมั่นใจได้หรือว่าท่านมีความรู้เรื่องเพศศึกษา คีพอที่จะทำให้ชีวิตคู่ของท่านสามารถประคับประคองไปได้ตลอดรอดฝั่ง ไม่พลัดตกไปเป็นเหยื่อ ของสิ่งมอมเมาเหล่านั้น

#### กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์เป็นระบบที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ทั้งนี้เพราะเหตุว่าระบบสืบพันธุ์เป็นระบบที่ก่อให้เกิดชีวิตมนุษย์ขึ้นมาในโลก ฉะนั้นมนุษย์ เราทุกคนควรจะได้มีความรู้พื้นฐานทางด้านเพศศึกษาโดยเฉพาะ กายวิภาคศาสตร์และ สรีรวิทยาของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของเพศชายและเพศหญิง และควรจะได้ทราบหน้าที่ต่าง ๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์ได้ถูกต้อง เพื่อนำมาประกอบการปฏิบัติในชีวิต

#### กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย

สิ่งที่แสดงความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายอย่างชัดเจน คือ อวัยวะสืบพันธุ์ที่เห็นได้จากภายนอก จากนั้นก็มีส่วนประกอบอีกหลายอย่างเข้ามาเสริม- แต่งทำให้ความแตกต่างเด่นชัดขึ้น เช่น ลักษณะรูปร่าง การแสดงออกซึ่งท่าทาง ตลอดจน เสียงที่พูด เป็นต้น

อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายอาจแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

1. อัณฑะและถุงอัณฑะ (Testis and scrotum)

2. หลอดน้ำกามและท่อน้ำกาม (Seminiferous tubules and vae deferens)
3. ถุงน้ำกาม (Seminal vesicle)
4. ต่อมลูกหมาก (Prostate gland)
5. อวัยวะเพศชาย (Penis)

### อัมตะและถุงอัมตะ

อัมตะ มีลักษณะและรูปร่างคล้ายไขไก่ฟองเล็ก ๆ ยาวประมาณ 3 - 4 ซม. หนาประมาณ 2 - 3 ซม. และหนักประมาณ 50 กรัม ในขณะที่เด็กยังอยู่ในครรภ์ อัมตะของเด็กจะอยู่ในช่องท้องของเด็ก และถุงอัมตะนี้จะค่อย ๆ เคลื่อนลงมาตามช่องของขาหนีบทั้ง 2 ข้าง ลงสู่ถุงอัมตะ เมื่อเด็กอายุได้ 3 เดือนหรือใกล้คลอดมีบางรายอาจเคลื่อนลงมาภายหลังคลอด ถ้าคลำไม่พบถุงอัมตะในถุงอัมตะทั้ง 2 ข้าง หลังจากเด็กอายุ 1 ปีไปแล้ว ถือว่าเป็นการผิดปกติ ควรจะต้องรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

อัมตะเป็นเสมือนโรงงานผลิตตัวอสุจิ (Spermatozoa) และสร้างฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone or Androgen) ตัวอสุจิจะถูกสร้างขึ้นในหลอดน้ำกาม แล้วถูกขับออกมารวมกันที่ท่อน้ำกาม ส่วนหัวของอัมตะ (Epididymis) เพื่อให้กลายเป็นตัวอสุจิที่สมบูรณ์ (mature spermatozoa) แล้วก็เดินทางไปรวมตัวกันในถุงเก็บน้ำกาม

ส่วนฮอร์โมนเพศชายนั้น เมื่อสร้างขึ้นมาจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศชาย ตลอดจนช่วยแสดงลักษณะอุปนิสัยของชายให้เด่นชัดขึ้น เช่น เสียงห้าว แดกพร่า มีขนขึ้นที่หน้าอก บริเวณหัวเหน่าและรักแร้ หนวดขึ้น ออกผายไหล่ผึ่ง มีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ แสดงความเป็นชายชาติหรืออย่างสมบูรณ์ มีการเปลี่ยนแปลงและรูปร่างของอวัยวะเพศด้วย

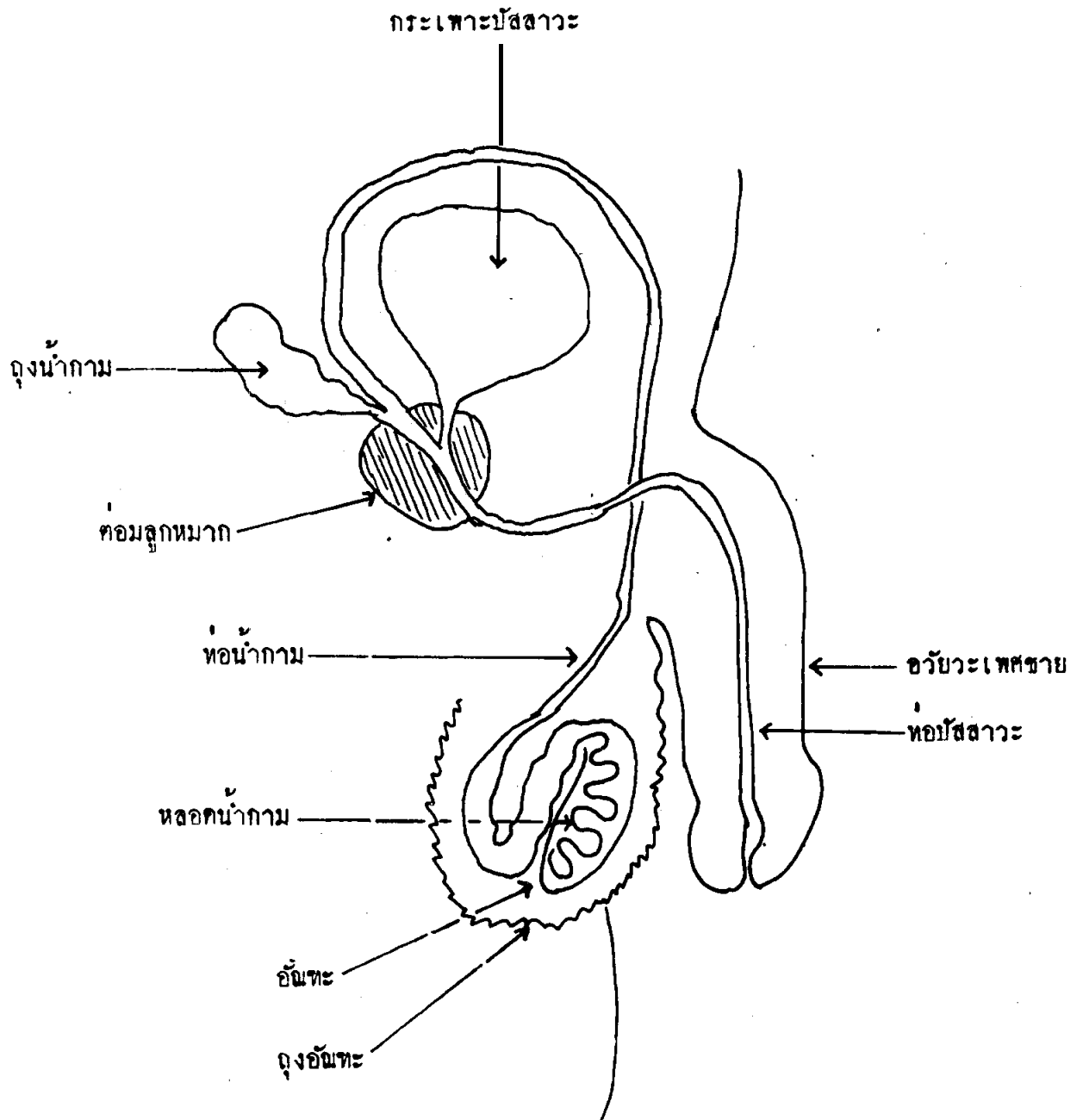
ลูกอืดจะอยู่ในถุงอืด ลูกอืดข้างขวาและข้างซ้ายมักจะมีขนาดไม่เท่ากัน และถุงอืดทั้ง 2 ข้างก็มักจะหย่อนยานไม่เท่ากัน เวลาอากาศหนาวหรือถูกน้ำเย็น ถุงอืดจะหดตัวเล็กน้อย

หลอดน้ำกาม จะเห็นได้ว่าภายในลูกอืดมีท่อเล็ก ๆ ขนาดประสานกันคล้ายเชือกตาข่ายรวมกันประมาณ 300 ท่อ ท่อเล็ก ๆ เหล่านี้เรียกว่า Seminiferous Tubes มีอยู่เป็นจำนวนมากมาย ซึ่งเป็แหล่งต้นกำเนิดของตัวอสุจิ ท่อเล็ก ๆ เหล่านี้ถ้ามายึดต่อกันเป็นเส้นตรงจะมีความยาวประมาณเกือบหนึ่งไมล์ จากที่ท่อเล็ก ๆ นี้จะรวมกันสู่เป็นท่อใหญ่ขึ้นที่บริเวณหัวอืดที่เรียกว่า Epididymis ซึ่งอยู่ส่วนบนของอืดแล้วตรงไปยังท่อน้ำกาม (vas - deferens) เป็นท่อที่หนาแข็งยาวประมาณ 45 ซม. ผ่านเข้าสู่ช่องท้องแล้ววกลงมารวมกับถุงน้ำกาม ผ่านต่อมลูกหมากออกไปติดต่อกับท่อปัสสาวะ

ถุงน้ำกาม เป็นถุงเล็ก ๆ อยู่ใกล้กับบริเวณต่อมลูกหมาก (ทวาร) เป็นแหล่งที่สร้างน้ำกาม (Semen) และเป็นที่พักของตัวอสุจิ ทำให้ตัวอสุจิสามารถแหวกว่ายและจะนำตัวอสุจิออกมาของคูโลกภายนอกหรือภายในช่องคลอดได้เมื่อมีการร่วมเพศ โดยการบีบรัดตัวของถุงน้ำกามกับกล้ามเนื้อของอวัยวะ

ต่อมลูกหมาก เป็นต่อมที่อยู่ตรงอุ้งชาหนึบ ทำหน้าที่สร้างน้ำเมือกและสารเคมีบางชนิด ซึ่งหน้าที่ของมันยังไม่รู้กันแน่นอน ท่อปัสสาวะส่วนต้นจะตั้งอยู่ในต่อมลูกหมาก ในคนอายุมาก ต่อมลูกหมากอาจจะโตขึ้นจนทำให้เบียดท่อปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะขี้ค ปัสสาวะลำบาก บางครั้งอาจมีการอักเสบจากการติดเชื้อได้ โดยเฉพาะเชื้อหนองใน

ต่อมลูกหมากนี้มีท่อน้ำกามทอกเข้าสู่ส่วนล่าง ออกไปติดต่อกับท่อปัสสาวะ (urethra) เมื่อเราพิจารณาแล้วจะเห็นว่าท่อปัสสาวะจะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ เป็นทางผ่านของน้ำปัสสาวะซึ่งเป็นการขับถ่ายของเสียในร่างกาย โดยผ่านระบบการทำงานของไต และเป็นทางผ่านของตัวอสุจิโดยมีต่อมลูกหมากเป็นประตูกั้นเขตแบ่งหน้าที่ทั้ง 2 อย่างมิให้เกิดขึ้นที่เกี่ยวพร้อม ๆ กัน คือขณะร่วมเพศ ระบบประสาทจะถูกกระตุ้นทำให้ต่อมลูกหมากทำหน้าที่บีบกันปัสสาวะไว้ชั่วคราว ปล่อยให้ท่อปัสสาวะเป็นทางผ่านของน้ำอสุจิอย่างเกี่ยว



รูปแสดงส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์ชาย

อวัยวะเพศชาย (Penis) เป็นอวัยวะสำคัญอันหนึ่งที่แสดงให้เห็นในการเป็นเพศชายอย่างชัดเจน อวัยวะเพศจะมีลักษณะเป็นแท่งกล้ามเนื้อที่หคและพองตัวได้คล้ายพองน้ำ ในเวลาปกติกล้ามเนื้อจะอ่อนและงอตัวอยู่ แต่เวลาที่ถูกระตุ้นด้วยอารมณ์ทางเพศหรือการอุบลคลำ แท่งกล้ามเนื้อจะแข็งตัวขึ้นเพราะมีเลือดเข้าไปคั่งมากทำให้เต็นตุบ ๆ เหมือนซีฟจรเต็น พอหมกความรู้สึกหรือหยุดอุบลคลำมันจะอ่อนตัวเหมือนตามเดิม

อวัยวะเพศของแต่ละคน แต่ละเชื้อชาติ จะมีขนาดแตกต่างกัน ในคนปกติจะยาวประมาณ 5 - 6 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 - 3 ซม. เมื่อมีความรู้สึกทางเพศจะขยายใหญ่ขึ้นเกือบเท่าตัวหรือมากกว่า ส่วนปลายสุดมีรูปร่างคล้ายหมวกเหล็กทหารสวมคลุมอยู่ มีขนาดใหญ่กว่าลำตัวเล็กน้อย เรียกว่า Gland of penis ส่วนนี้จะมีประสาทมาเลี้ยงมากทำให้มีความรู้สึกไวต่อการสัมผัสมาก เมื่อแรกเกิดจะมีหนังมาหุ้มปลายอวัยวะเพศทั้งหมด ตามหลักวิชาแพทย์พบว่าหนังที่หุ้มปลายทั้งหมดนี้ไม่มีประโยชน์อะไร ซ้ำยังเป็นທີ່สะสมโรคภัย นอกจากนั้นแพทย์บางท่านยังเชื่อว่าอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็ง เพราะภายใต้หนังนี้จะมีวิฑูลีขาวแข็ง ๆ สะสมอยู่เรียกว่า smegma นอกจากนั้นบางคนยังเชื่อว่าทำให้ความรู้สึกทางเพศไม่คึกคัก เราจึงเห็นได้ว่าในปัจจุบันนี้โรงพยาบาลบางแห่งในต่างประเทศแม้แต่ในบ้านเรา จึงนิยมตัดหนังหุ้มปลาย (circumcision) ออกตั้งแต่ทารกแรกเกิด หรือบางรายอาจต้องทำการผ่าตัดตอนโตเป็นหนุ่มในกรณีเมื่อถ่ายปัสสาวะไม่ออกหรือมีการคึกเข็มบ่อย ๆ ภายในอวัยวะเพศมีท่อปัสสาวะผ่านเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะแล้วออกสู่ภายนอก

เมื่อมีความต้องการทางเพศ จะทำให้อวัยวะเพศเปลี่ยนลักษณะจากเนื้อที่นุ่มเป็นแข็งเหมือนท่อนไม้พุ่งตรงออกไป ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงขนาดเพิ่มขึ้นอีก 1 - 2 เท่าตัว ในระหว่างมีการแข็งตัวของอวัยวะเพศพบว่าในท่อปัสสาวะซึ่งมีค่อมเล็ก ๆ มากมายจะบีบคั้นน้ำเมือกเหนียว ๆ ถูกขับออกมาช่วยในการหล่อลื่น ทำให้การสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอดได้สะดวก และยังทำให้ตัวอสุจิผ่านออกสู่ภายนอกได้สะดวก

ตัวอสุจิเมื่อมีการสร้างจากโรงงานผลิตในลูกอัณฑะแล้วก็จะท่วมท้นผ่านเข้าสู่หลอดน้ำกาม ท่อน้ำกาม จนกระทั่งไปพักที่ถุงน้ำกาม รูปร่างของตัวอสุจิกลายถูกออกของกบ ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เมื่อคุณควยกลองจุดทัศนัจะเห็นลักษณะหัวกลมรี มีหางยาว เคลื่อนไหวไปข้างหน้าตลอดเวลา เมื่อมีการร่วมเพศเกิดขึ้น น้ำกามและตัวอสุจิจะเตรียมออกมาอยู่ในท่อปัสสาวะในส่วนของอวัยวะเพศ พร้อมทั้งจะพุ่งออกสู่ภายนอกอย่างแรง (Ejaculation) เมื่อการร่วมเพศเสร็จสิ้นลงและมีการบีบรัดตัวของอวัยวะเพศชายและถุงน้ำกาม

### กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของระบบสืบพันธุ์ของหญิง

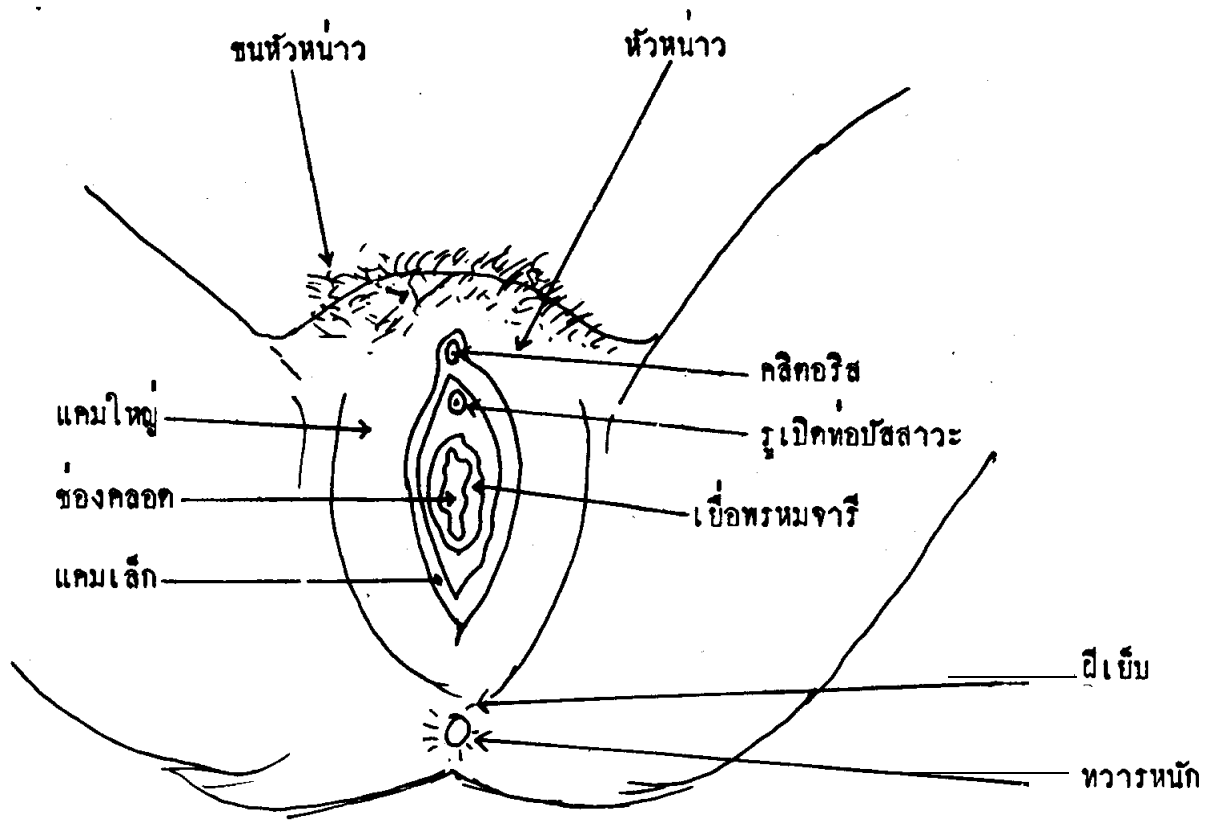
อวัยวะสืบพันธุ์ของสตรีแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก (External genital organs)
2. อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน (Internal genital organs)

ระหว่าง 2 ส่วนนี้ถูกแบ่งด้วยเยื่อพรหมจารีย์ (Hymen)

#### อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเราเรียกว่า vulva ประกอบด้วย เป็นอวัยวะคอนบนของบริเวณกระดูกหัวหน่าว มีผิวหนังนูนขึ้นมา ประกอบด้วยไขมันมาก เมื่อถึงวัยสาว (puberty) จะมีขน (pubic hair) เกิดขึ้น ต่ำลงมาเป็นกลีบเนื้อนูนข้างละ 2 อัน คล้ายริมฝีปากมิกของคอคอกให้แนบสนิท เนื้อนูนค่านนอกเรียกว่า แคมใหญ่ (Labia majora) และค่านโคเรียกว่า แคมเล็ก (Labia minora) ค่านในมีสีชมพูเรื่อ ๆ การแนบสนิทของแคมทั้ง 4 นี้ จะเป็นค่านแรกที่ป้องกันการติดเชื้อจากภายนอกเข้าสู่ของคอคอก แคมทั้ง 4 จะมาบรรจบกันที่ส่วนบน มีผิวหนังไปโอบรอบกิ่งเนื้อเล็ก ๆ เรียกว่า แทค (เม็กละมุก) หรือ clitoris เป็นบริเวณที่มีความรู้สึกมาก เนื่องจากมีเส้นเลือดและเส้นประสาทไปเลี้ยงมาก สามารถเปลี่ยนขนาดได้เมื่อมีความรู้สึกทางเพศหรือเทียบเท่ากับ Penis ของเพศชาย ต่ำลงมาจะมีรูปเปิดที่สำคัญ 2 อัน คือ รูเปิดของ



รูปแสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก



ท่อปัสสาวะ (Urethra) ซึ่งอยู่ที่ Clitoris ลงมา ส่วนรูเปิดอันที่สองคือ รูเปิดของช่องคลอด (ปากของคลอด) ส่วนล่างสุดจะเป็นฝีเย็บซึ่งจะมีกล้ามเนื้อที่สำคัญ 3 มัด มาช่วยเสริมให้ช่องคลอดแข็งแรงกันช่องคลอดหย่อน สามารถที่จะปิดกั้นออกก้ำอ้งได้ก้วย ทำให้ช่องคลอดแข็งแรงยิ่งขึ้น

ส่วนล่างของช่องคลอดจะมีต่อมที่สำคัญ 2 อัน มาเปิดอยู่ข้างละอัน ต่อมนี้เรียกว่า Bartholine gland มีหน้าที่ขับเมือกสีใส ๆ ออกมา ทำให้ช่องคลอดชื้นระหว่างการร่วมเพศ ต่อมนี้มักเป็นที่เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะเชื้อหนองใน อาจทำให้เกิดอักเสบ เป็นฝีหรือถุงน้ำได้

### เยื่อพรหมจารีย์ (Hymen)

เป็นเนื้อเยื่อบาง ๆ อยู่รอบ ๆ ปากเปิดของช่องคลอด และมีความยืดหยุ่นได้เป็นอย่างดี ในหญิงสาวที่ยังไม่เคยผ่านการร่วมเพศจะมีลักษณะเรียบร้อยเป็นคล้ายประตูปิดของช่องคลอด ปกติเยื่อนี้จะเหลือเป็นเพียงขอบบาง ๆ โคยตรงกลางจะเป็นรูเปิดเพื่อให้เลือดประจำเดือนไหลออกได้เมื่อย่างเข้าสู่วัยสาว ถ้าเยื่อที่ปิดสนิทจนไม่มีรูเปิดเลย (Imperforated hymen) ถือว่าผิดปกติ เมื่อถึงวัยมีประจำเดือนจะทำให้เลือดประจำเดือนออกไม่ได้ และจะไม่มีประจำเดือนมาทั้งที่อายุเข้าเกณฑ์แล้ว เป็นเพราะเลือดประจำเดือนคั่งค้างอยู่ในช่องคลอด ไม่สามารถไหลออกมาได้ ทำให้เกิดอาการปวดท้องเหมือนมีประจำเดือนทุกเดือน ช่องคลอดจะโป่งออกมา ต้องทำการผ่าตัดเยื่อพรหมจารีย์นี้ให้เลือดประจำเดือนไหลผ่านออกมาได้ เยื่อพรหมจารีย์นี้จะฉีกขาดหายไปได้ด้วยผลหลายอย่าง เช่น การทำงาน หรือการเล่นกีฬาบางประเภทที่ใช้ขาทั้งสองข้างมาก การร่วมเพศ รวมทั้งการคลอดบุตร เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหญิงสาวที่เยื่อพรหมจารีย์ฉีกขาดเป็นหญิงสาวบริสุทธิ์ก็ได้ เยื่อนี้มักขาดหรือหายไปจากการทำงานหรือเล่นกีฬานั้นเอง แพทย์ไม่ถือเอาความเรียบร้อยของเยื่อพรหมจารีย์เป็นการแสดงถึงหญิงสาวบริสุทธิ์

## อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน

อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ประกอบด้วย

1. ช่องคลอด (Vagina)
2. ผนัง (Uterus)
3. ท่อนำไข่ (Uterine tube)
4. รังไข่ (Ovaries)

### ช่องคลอด

เป็นช่องทึบคั่นระหว่างปากมดลูกกับอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกช่องนี้จะลึกมากในเด็กเพราะไม่มีหน้าที่อะไร และจะโตขึ้นเมื่อย่างเข้าสู่วัยสาวจะโตเต็มที่ในระยะคลอด ช่องคลอดมีรูปร่างคล้ายท่อ มีหน้าที่เป็นทางผ่านของเลือดประจำเดือนออกจากมดลูกมาสู่ภายนอก เป็นอวัยวะสำหรับการร่วมเพศเพื่อการสืบพันธุ์ และเป็นช่องทางคลอด ช่องคลอดจะมีกระเพาะปัสสาวะและท่อนำไข่อยู่ทางด้านหน้า ทางด้านหลังเป็นทวารหนัก ส่วนอวัยวะสืบพันธุ์อื่น ๆ ความลึกของช่องคลอดประมาณ 7 - 8 ซม. ทางผนังด้านหน้าสั้นกว่าด้านหลังประมาณ 1 - 2 ซม. บริเวณของช่องคลอดส่วนบนสุดจะมีปากมดลูกโผล่ทะลุออกมา

ผนังของช่องคลอดประกอบด้วยกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และเยื่อเมือกของช่องคลอด ในหญิงสาวที่ไม่เคยผ่านการบีบขยายของช่องคลอดหรือคลอดบุตร จะมีลักษณะเป็นรอยย่นตามขวาง เรียกว่า Rugae ภายหลังที่ผ่านการคลอดบุตรรอยย่นเหล่านี้จะลดน้อยลงหรือหายไปก็ จะเห็นได้ชัดเจนในหญิงวัยชรา

ช่องคลอดมีเส้นเลือดและประสาทมาเลี้ยงมากมาย แต่ไม่มีต่อมเลย เมื่อถูกต่าง ๆ ที่ทำให้ช่องคลอดเปียกชื้นนั้นมาจากต่อมของปากมดลูก และต่อมบริเวณปากช่องคลอด (Bartholine gland) นอกจากนี้ในช่องคลอดยังมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Doderline bacilli ซึ่งเมื่อผสมกับเยื่อเมือกของช่องคลอดที่ลอกหลุดออกมาโดยธรรมชาติ ก็จะมีปฏิกิริยาเปลี่ยนทำให้สภาวะในช่องคลอดเป็นกรดอย่างอ่อนเพื่อป้องกันการติดเชื้อบางชนิด

มดลูก

เป็นก้อนเนื้อขนาดกำปั้นมือเล็ก ๆ รูปร่างคล้ายสามเหลี่ยมเอาหัวลงหรือ  
 ผลชมภู ยาวประมาณ 6 - 7 ซม. กว้าง 4 - 5 ซม. หนา 2.5 ซม. อยู่ทาง  
 ด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะและด้านหน้าของทวารหนัก มดลูกมีหน้าที่ทำให้เกิดเลือด  
 ประจำเดือน เตรียมเยื่อบุมดลูกไว้สำหรับให้ไข่ที่ผสมแล้วฝังตัวเจริญเติบโตจนครบกำหนด  
 คลอด และเป็นอวัยวะที่จะผลักดันให้เด็กคลอดออกมาได้ ในระยะที่ไม่ได้ตั้งครรภ์หรือคน  
 ปกติโพรงมดลูกมีเนื้อที่พอบรรจุน้ำได้ประมาณ 3 - 4 ลบ.ซ.ม. เมื่อตั้งครรภ์ขนาดของ  
 มดลูกจะขยายเปลี่ยนแปลงได้ถึง 1,000 เท่า และจะกลับเข้าสู่สภาพเดิมภายหลังคลอด  
 ภายใน 45 วัน ในวัยหมดประจำเดือนขนาดของมดลูกจะเหี่ยวเล็กลงได้

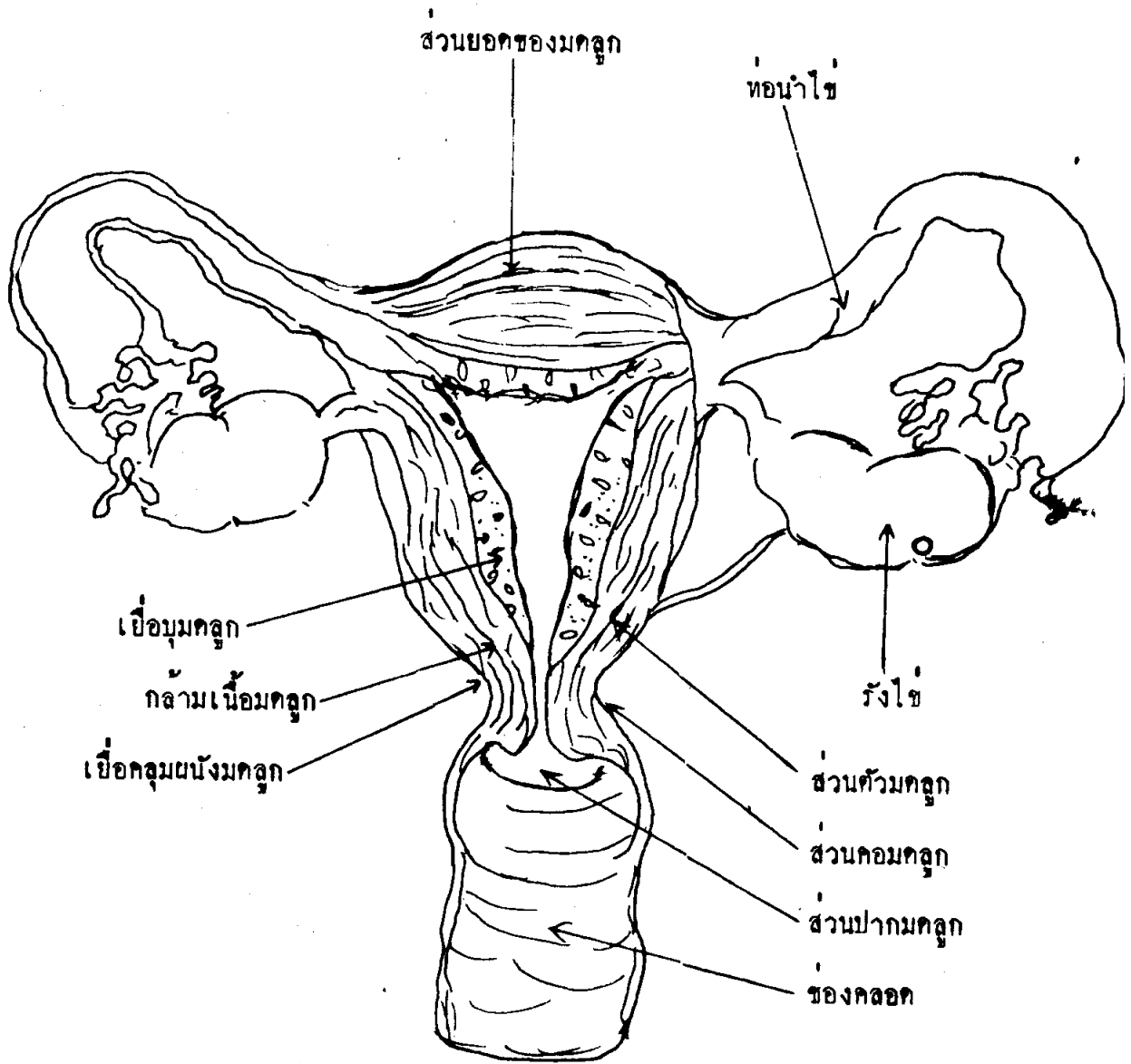
ส่วนต่าง ๆ ของมดลูกแบ่งออกได้เป็น 4 ส่วน คือ

1. ส่วนยอด (Fundus) เป็นส่วนบนสุดของมดลูกอยู่เหนือระดับท่อนำไข่  
 ทั้ง 2 ข้างขึ้นไป

2. ส่วนตัวมดลูก (Corpus or body) เป็นส่วนที่ถัดลงมาจนถึงส่วนคอ  
 มดลูก

3. ส่วนคอมมดลูก (Isthmus) เป็นส่วนที่คอคอดเล็กที่สุดก่อนจะถึงส่วน  
 ปากมดลูก

4. ส่วนปากมดลูก (Cervix) เป็นส่วนที่มีลักษณะเป็นก้อนเนื้อแข็ง ๆ  
 หนืดติดต่อกับช่องคลอดโดยมีรูเปิด (Cervical canal) ติดต่อกับภายในโพรงมดลูก  
 รูเปิดติดต่อกับช่องคลอดนี้โดยปกติจะมีมูก (mucus plug) มาจากเยื่อช่องคลอดเวลา และ  
 มูกนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของฮอร์โมนของรังไข่ ระยะใกล้มีไข่ตก มูกนี้จะใสกว่า  
 ปกติ ยึดได้มากในขณะที่ไข่ตกและรูเปิดปากมดลูกก็จะเปิดเผยออกมาขึ้นท่าย ทำให้ตัวอสุจิ  
 สามารถผ่านขึ้นไปผสมกับไข่ที่ตกลงมาได้ง่ายเข้า เมื่อพ้นระยะไข่ตกมูกจะเหนียวขึ้น  
 อย่างเดิม และจะหลุดออกมาเฉพาะตอนที่ประจำเดือนเท่านั้น



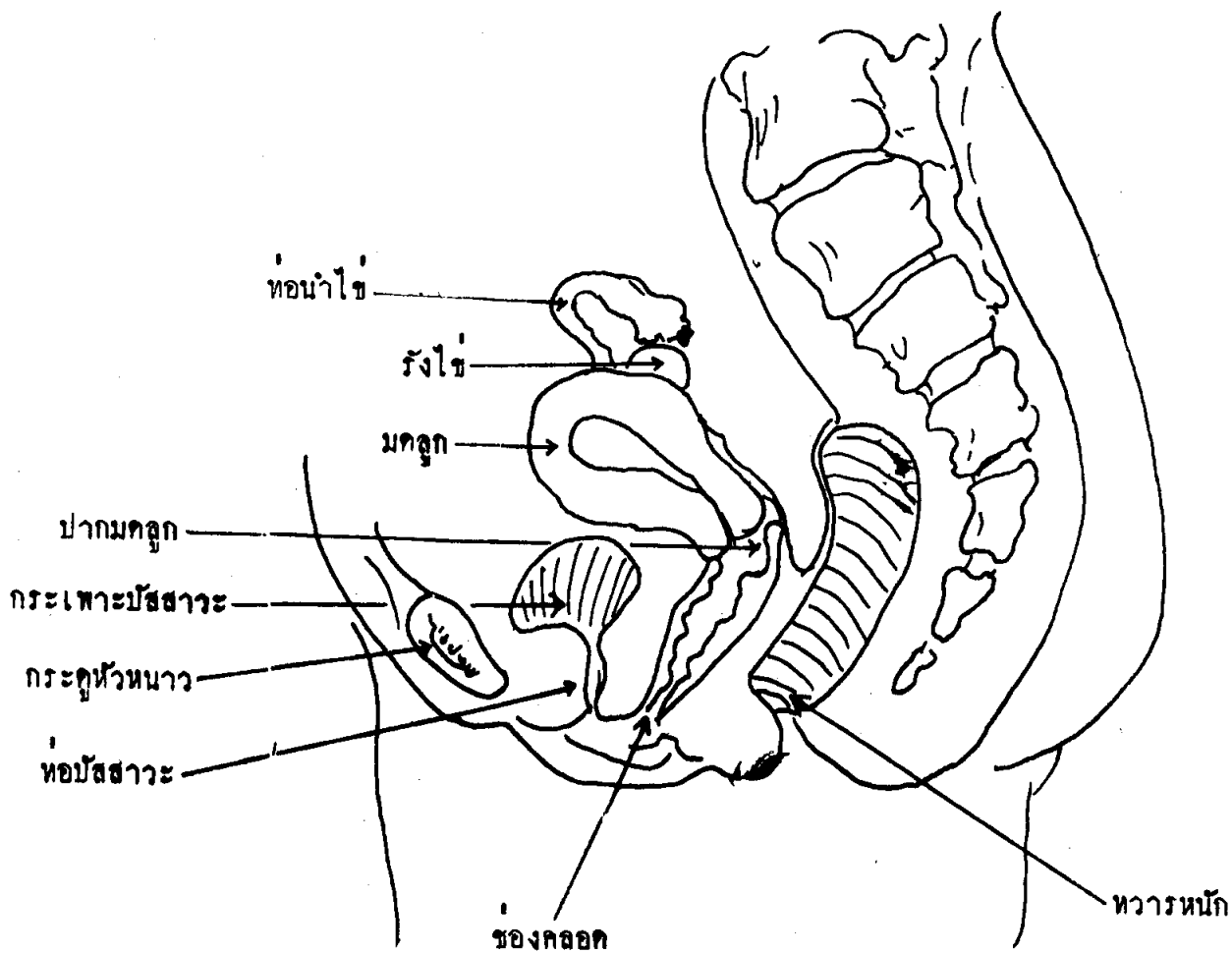
รูปแสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน

ปากมดลูกจะเป็นส่วนหนึ่งที่พบว่าเป็นแหล่งที่เกิดมะเร็งโพรงเป็นอันคับของ  
สุภาพสตรี (อันคับหนึ่งเท่านั้น) ดังนั้นเมื่อถึงวัยอันสมควรจำเป็นต้องตรวจสอบมะเร็งปาก-  
มดลูกทุก ๆ 6 เดือน หรืออย่างน้อยปีละครั้ง

ผนังของมดลูกมี 3 ชั้นด้วยกันคือ ชั้นนอกสุดเป็นเยื่อบาง ๆ (Serosa) กลุ่มอยู่  
ชั้นกลางเป็นกล้ามเนื้อ (Myometrium) ซึ่งมีลักษณะพิเศษเรียงตัวกันสลับสับสนเพื่อประโยชน์  
ในการบีบตัวของมดลูก ชั้นในสุดเป็นเยื่อบุมดลูก (Endometrium) เป็นชั้นที่มีต่อมและเส้น  
เลือดฝอยเป็นจำนวนมาก มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในรอบเดือนตามฮอร์โมนของรังไข่  
ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมก็จะฝ่อตายไป ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทำให้เยื่อ  
มดลูกหว่ายและมีการฉีกขาดเยื่อบุมดลูกและเส้นเลือดฝอย ทำให้มีเลือดไหลออกมาเป็น  
เลือดประจำเดือน และต่อไปก็มีการเจริญงอกงามขึ้นมาใหม่ ถ้ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นเยื่อ  
มดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า เพื่อที่จะรองรับไข่ที่ผสมแล้วเจริญเติบโตต่อไปจนครบ  
กำหนดคลอด

ท่อทางเดินของไข่ (Fallopian tube or Uterine tube) เป็นท่อที่คดงอ  
ต่อจากส่วนบน 2 ข้าง มดลูกที่อยู่ต่อกับตัวโพรงมดลูกยาวประมาณ 6 - 7 ซม. ตอนปลาย  
จะอยู่ชิดกับรังไข่ซึ่งบานโถออกไปคล้ายปากแตร (Fimbria) ซึ่งเป็นทางเดินเข้าสู่ช่องท้อง  
ภายในท่อทางเดินของรังไข่จะมีกล้ามเนื้อบีบรัดตัวอยู่เสมอ และค้ำในมีขนละเอียดคดคอยสกัดโบท  
ตลอดเวลา เพื่อให้ไข่เดินทางเข้าสู่โพรงมดลูก ท่อทางเดินของไข่นี้เป็นที่ ๆ เกิดการผสมพันธุ์  
กันระหว่างไข่ (Ovum) กับตัวอสุจิเรียกว่า "การปฏิสนธิ" (Fertilization) ไข่ที่  
ผสมแล้วก็จะเดินทางไปตามท่อทางเดินของไข่เข้าไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก จะกิน-  
เวลาประมาณ 8 - 10 วัน แล้วเจริญเติบโตต่อไปภายในโพรงมดลูกจนกว่าจะคลอดออกมา  
กินเวลาทั้งสิ้นประมาณ 280 วัน

รังไข่ (Ovary) มีลักษณะคล้ายเม็คมะม่วงหิมพานต์ ยาว 2.3 ซม. หนา  
1 ซม. อยู่ 2 ข้าง ชาย - ขวา ของมดลูก โดยมีเอ็นยึดติดกับมดลูกด้านหน้าและด้านหลัง  
กับผนังของช่องท้อง ภายในรังไข่จะประกอบด้วยถุงน้ำ (follicle) เล็ก ๆ เป็นจำนวนมาก



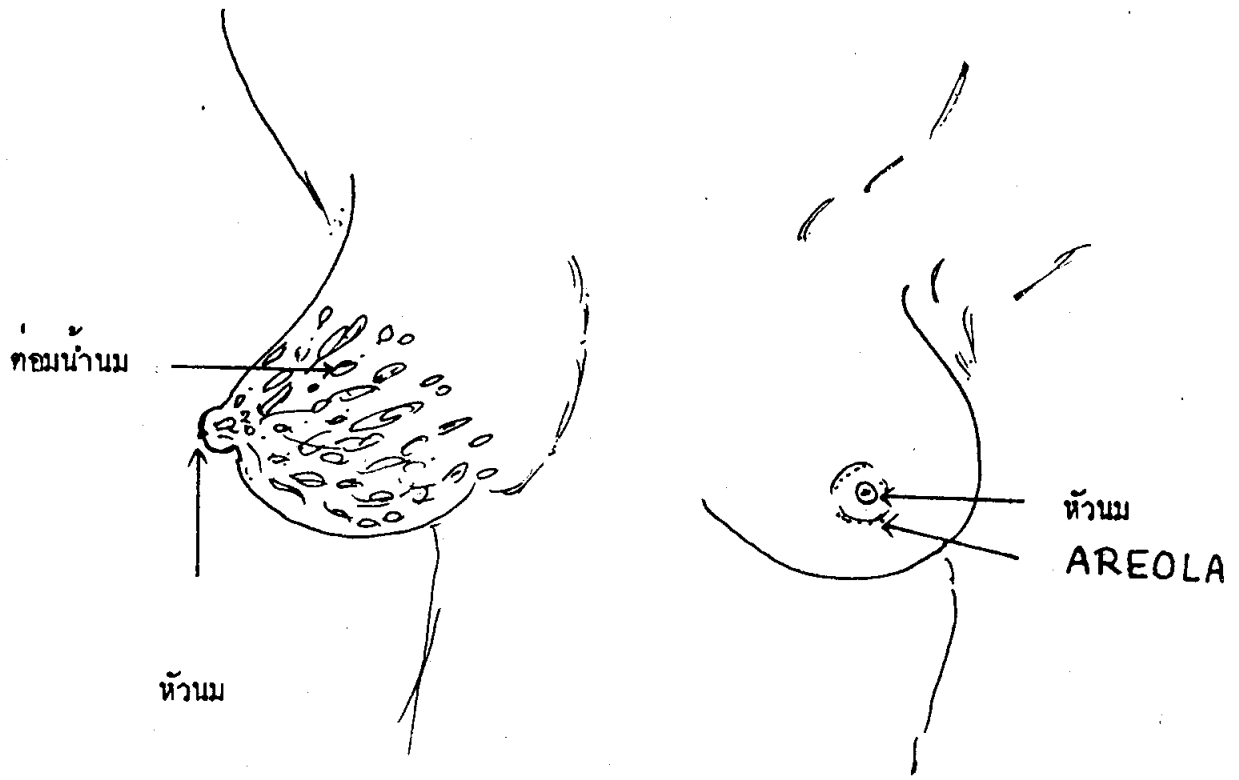
รูปแสดงอวัยวะต่าง ๆ ในอุ้งเชิงกราน

ประมาณ 4 - 5 แสวัน ก่อนเข้าสู่วัยสาวจะให้ฮอร์โมนเรียกว่า (Follicular hormone or Estrogen) เพื่อทำให้วัยวะสืบพันธุ์สตรีเจริญ แต่ยังไม่มียไข่ออกจากรังไข่ แต่เมื่อถึงวัยสาวคือวัยที่มีประจำเดือน ภายในรังไข่จะมีการเจริญของถุงน้ำ (Follicle) เริ่มที่ 1 อัน และแตกปริออก ปล่อยให้ไข่ที่อยู่ภายในแตกออกมาเพียงเดือนละ 1 ฟอง เรียกว่า "Ovulation" ซึ่งจะตรงกันประมาณวันที่ 14 ของประจำเดือน โดยนับวันแรกที่มีเป็นวันที่ 1 ละครอบเดือนมี 28 วัน แล้วซากที่เหลือจากรังไข่ตก (Corpus luteum) จะให้ฮอร์โมนอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า Corpus luteum hormone หรือ Progesterone ซึ่งมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อมุมมดลูก เพื่อเตรียมพร้อมให้ไข่ที่ผสมแล้วฝังตัวไข่เมื่อตกมาแล้วถูกโอบอุ้มโดยปลายของท่อทางเดินของไข่เดินทางเข้าสู่โพรงมดลูก และไข่ที่สุกแล้วนี้ถ้าไม่ได้รับการผสมพันธุ์ก็จะตายภายใน 24 ชั่วโมง เกิดมีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน มีการทำลายของเยื่อมุมมดลูกกลายเป็นเลือดประจำเดือนออกมา มีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เรื่อยไป สำหรับในสตรีที่แต่งงานแล้วและมีการร่วมเพศ จะพบว่าตัวอสุจิหนึ่งในล้านตัวที่สามารถเดินทางมาพบไข่ จะะเปลือกไข่เข้าไปจึงจะสามารถเข้าไปผสมพันธุ์ได้ ซึ่งเมื่อตัวอสุจิได้ผสมกับ ไข่ที่สุกแล้วตัวอสุจิตัวอื่น ๆ ซึ่งยังแหวกว่ายอยู่อีกมากมาย จะไม่สามารถเข้าไปผสมได้อีก นี่เป็นปรากฏการณ์ที่เป็นไปโดยธรรมชาติ และจะเดินทางเข้าไปสู่โพรงมดลูกไปเกาะที่ผนังของมดลูก เริ่มต้นเป็นตัวอ่อน (Embryo) เจริญเติบโตต่อไปจนครบระยะการตั้งครรภ์จึงคลอดออกมา

นอกจากนั้นมีอวัยวะที่เกี่ยวข้องและใกล้เคียงกับอวัยวะสืบพันธุ์สตรี ที่ควรทราบด้วยคือ เต้านม ท่อน้ำนม กระจกใส กระจกใส และทวารหนัก

### เต้านม (Breast)

เต้านมนับเป็นส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ เต้านมมี 2 ข้าง ตั้งอยู่ค้ำบนและค้ำหน้าของทรวงอก แยกออกจากกล้ามเนื้อหน้าอก มีผิวหนังที่ละเอียดอ่อนกว่าผิวหนังส่วนอื่น ๆ คลุมอยู่ เต้านมตั้งอยู่ในจำพวกท่อน้ำนมของผิวหนังที่เปลี่ยนแปลงหน้าที่และไปรวมตัวกันเป็นนม ในวัยเด็กจะมีลักษณะเหมือนกันบ้างในเพศหญิงและชาย แต่พอเริ่มต้น



รูปแสดงส่วนต่าง ๆ ของเต้านม



อย่างเข้าสู่วัยสาวจะมีลักษณะที่แตกต่างกันชัดเจน คือในเพศหญิงจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อเตรียมที่จะทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ เต้านมแต่ละอันประกอบด้วยคอมมน้ำนม แล้วแตกย่อยออกไปเป็นต่อมสร้างน้ำนมเล็ก ๆ เมื่อสร้างน้ำนมแล้วก็จะไหลมารวมกันหลาย ๆ ท่อรวมเป็นท่อใหญ่มาเปิดที่หัวนม ท่อเหล่านี้ก่อนเปิดจะพองโตเป็นรูปกระสวย ลักษณะเช่นนี้เปรียบได้เหมือนพวกองุ่น (ดูรูป) เต้านมข้างหนึ่งประกอบด้วยคอมมน้ำนมประมาณ 15 - 20 ท่อ ระหว่างคอมมน้ำนมแต่ละต่อมจะมีไขมันและเนื้อเยื่อหุ้มห่อหุ้มอยู่เต็ม ทำให้เต้านมมีรูปร่างและลักษณะขนาดแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ ภาวะโภชนาการ ลักษณะรูปร่าง และปัจจัยอื่น ๆ ของแต่ละบุคคล ไม่ควรจะกังวลว่ามันเล็กหรือใหญ่ไป แล้วพยายามคัดแปลงเสริมแต่งหรือผ่าตัด นอกจากในกรณีที่มีผิดปกติจริง ๆ เพราะการคัดแปลงเสริมแต่งนั้นอาจทำให้เกิดอันตรายในภายหลังได้

เต้านมจะโตขึ้นเมื่อตั้งครรภ์และจะโตเต็มที่ในขณะที่ให้นมบุตร ภายหลังหยุดให้นม เต้านมจะเล็กลงจนอาจมีขนาดเท่ากับเมื่อก่อนตั้งครรภ์หรือโตกว่าเล็กน้อย การให้นมบุตรจะทำให้รูปร่างของเต้านมเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ถ้าไม่ระมัดระวังปล่อยให้เต้านมห้อยโยนไปมา ก็นั้นจึงควรใช้ผ้ารัดหน้าอกหรือใส่ยกทรงเสีย และระมัดระวังรักษาความสะอาดไม่ให้เกิดฝีหรือแผลขึ้น

หัวนมจะอยู่บริเวณเหนือเต้านม เป็นปุ่มเนื้อยื่นออกไปขนาดประมาณครึ่งถึง 1 เซนติเมตร มีสีต่างกับตามเชื้อชาติ รอบ ๆ หัวนมในคนสาวจะเป็นวงกลมสีชมพูเรียกรว่า Areola ซึ่งประกอบด้วยตุ่มเล็ก ๆ (follicle) แล้ว Follicle ที่เจริญเต็มโตนี้จะค่อยเคลื่อนสู่บนผิวของรังไข่ตุ่มเล็ก (Follicle) จะเพิ่มขนาดโป่งพองออกมาใส ไม่มีหลอดเลือด ในที่สุดก็แตกออกปล่อยไข่ (Ovum) ที่อยู่ภายในหลอดออกมาเรียกว่า การตกไข่ (Ovulation) ตรงตำแหน่งของรังไข่ที่จะแตกเรียกว่าแผลเป็น (Stigma) ภายหลังที่ตุ่มเล็ก ๆ แตกแล้วด้วยกลไกอันสลับซับซ้อนจะทำให้มีการหดตัวของเอ็นปลายท่อนำไข่ (Fimbria ovarica ligament) ดึงเอาปลายท่อนำไข่เข้าไปโอบอุ้มไข่ ผ่านเข้าไปในท่อนำไข่ร่วมกับการหดรัดของช่องเซลล์ที่บุผนังท่อนำไข่ ก็จะ

พักพาเอาไข่ผ่านเข้าสู่โพรงมดลูก ไข่จะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 24 ชม. เท่านั้น ภายหลังจากตกไข่ที่จะมีคุณสมบัติในการผสมพันธุ์ได้ ระยะเวลาของการตกไข่จะอยู่ประมาณวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน 28 วัน

### ประจำเดือน (Menstruation)

ประจำเดือน รอบเดือน ระดู หรือ Menses หรือ Catamenia หมายถึงการที่มีเลือดออกจากภายในโพรงมดลูกในรอบเดือน เกิดเนื่องจากการสลายตัวของเยื่อบุมดลูก จะเกิดขึ้นเมื่อเริ่มต้นเข้าสู่วัยสาย และหมุนเวียนติดต่อกันไปจนถึงวัยหมดประจำเดือน นอกจากมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาประมาณ 35 ปี หรือเท่ากับมีเลือดออกเป็นประจำทุกเดือนประมาณ 400 ครั้ง เลือดประจำเดือนที่ไหลออกมาภายนอกนั้นจะเป็นสีแสดคล้ำในวันที่มีมาก เมื่อวันสุดท้ายใกล้ ๆ จะหมดจะเป็นสีน้ำตาล อาจมีกลิ่นแตกต่างกันออกไป เนื่องจากการติดเชื้อภายในช่องคลอด ประจำเดือนนี้จะมีจำนวนเลือดที่ออก ระยะเวลาที่ออก และระยะห่างของรอบประจำเดือนตามปกติจะคงที่ในแต่ละบุคคล

ประจำเดือนครั้งแรก การที่สตรีมีประจำเดือนครั้งแรกลนั้นเรียกว่า "Menarche" ถือว่ามีการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์ครั้งสำคัญ แสดงให้เห็นว่าร่างกายของสตรีนั้นเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์พร้อมที่จะมีบุตร โดยทั่วไปประมาณร้อยละ 80 สตรีที่มีประจำเดือนครั้งแรก เมื่ออายุย่างเข้า 11 - 14 ปี ไม่ควรเร็วกว่า 9 ปี และไม่ควรช้ากว่า 18 ปี ทั้งนี้เกี่ยวกับเชื้อชาติ กรรมพันธุ์ เศรษฐฐานะ สังคม และภาวะแวดล้อม อันจะมีผลทางอ้อมเกี่ยวกับความเป็นอยู่ อาหารการกิน รวมทั้งสุขภาพและอนามัย สำหรับสตรีไทยอายุเฉลี่ยของการมีประจำเดือนครั้งแรก 13.8 ปี

### ประจำเดือนอาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ประจำเดือนปกติ (True menstruation) เป็นรอบประจำเดือนที่มีการตกไข่ก่อนในรอบเดือนนั้น (Ovulatory cycle) เมื่อไม่มีการตั้งครรภ์ก็จะมีการตายลอกหลุดและแตกสลายของเยื่อบุมดลูก

2. ประจำเดือนผิดปกติ (Anovular menstruation หรือ Cyclic anovulatory bleeding) เป็นรอบประจำเดือนที่ไม่มีการตกไข่ มีการตายลอกหลุด และแตกสลายของเยื่อบุมดลูกเช่นกัน

เราจะแยกประจำเดือน 2 ชนิดออกได้โดยการชั่งมดลูก หรืออาจใช้วิธีทดสอบอย่างอื่นว่ามีไข่ตกหรือไม่

การเกิดประจำเดือนในคนปกติ ขึ้นอยู่กับการทำงานที่สมดุลย์ของต่อมใต้สมอง ตลอดจนรังไข่และเยื่อบุมดลูกที่เรียกว่า Hypothalamus pituitary - ovarian and uterine axis หมายถึงมี Hypothalamo pituitary function ที่ปกติ รังไข่ต้องตอบสนองต่อการกระตุ้นของฮอร์โมนต่อมใต้สมอง (pituitary gonadotropins) โดยการหลั่งเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรเจน กระตุ้นเยื่อบุมดลูกในจำนวนพอเหมาะ และตรงตามเวลาทั้งก่อนและหลังไข่ตก เยื่อบุมดลูกเองก็ตอบสนองต่อการกระตุ้นของเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรเจน จากรังไข่ได้ก็เป็นปกติด้วย

ลักษณะของประจำเดือนที่ปกติ มีดังต่อไปนี้

1. รอบประจำเดือน (Cycle) คือระยะที่เลือกออกทุกรอบ 28 วัน การนับรอบเดือนจะนับตั้งแต่วันแรกของการมีเลือดออกจนถึงวันก่อนมีเลือดออกของเดือนต่อไป
2. ระยะเวลาที่เลือกออก (Duration) คือระยะเวลาที่มีเลือดออก ช่วงเวลาของการมีเลือดออกประมาณ 3 - 5 วัน ไม่ควรน้อยกว่า 1 วัน หรือไม่ควรนานเกิน 7 วัน
3. จำนวน (Amount) คือจำนวนเลือดที่ออก ประมาณ 100 - 150 ลบ.ซ.ม. หรือใช้น้ำอนามัยไม่ควรเกิน 3 ผืนชุ่ม ๆ จะออกมากในวันที่ 1 และ 2 และจะค่อย ๆ อกน้อยลงไปจนกระทั่งหมด
4. ลักษณะของเลือด (Characteristic) คือลักษณะของเลือดที่ออก ควรเป็นเลือดข้น ไม่ควรเป็นเลือดลิ่ม วันแรก ๆ จะมีสีแสดค่อนข้างสก ท่อไปจะมีสีคล้ำ เปลี่ยนเป็นน้ำตาล แล้วค่อย ๆ จางหายไป

5. อาการ (Symptoms) อาการปวดประจำเดือนอาจไม่มี หรือมีบ้างในวันสั้น ๆ พอทนได้ หลังรับประทานยาแก้ปวดธรรมดาหาย นอกจากนั้นแล้วอาจมีอาการนำก่อนมีประจำเดือนที่เรียกว่า "Menstrual molimina หรือ Premenstrual tension" เช่น เมื่อยหลัง ท้องหน้าอก อ้วนในอุ้งเชิงกราน บัสสาวะบ่อย เหนื่อย เผลี้ย หงุดหงิด หรืออาการรบกวนทางประสาทอื่น ๆ

ถ้าเลือกที่ออกมีลักษณะนอกเหนือไปจากที่กล่าวแล้ว ถือว่าผิดปกติทั้งสิ้น

### ควรสอนเพศศึกษาหรือไม่

ในอดีตเพศศึกษาเป็นศาสตร์ศักดิ์สิทธิ์ การพูดเรื่องเพศถือเป็นสิ่งน่าละอาย เรื่องเพศเป็นสิ่งที่ควรปกปิด ในปัจจุบันทัศนคติเริ่มเปลี่ยนแปลง ประชากรที่สนใจมีสิทธิหาความรู้เรื่องเพศได้ แต่ปัญหาจากความไม่รู้จริงบ้าง ความรู้ไม่ถูกต้องบ้าง ตลอดจนการบัญญัติความเข้าใจกันเองของสังคม ซึ่งต่างจากสภาพความเป็นจริง เช่น เชื่อกันอย่างผิด ๆ กันมานานแล้วว่า ผู้หญิงนั้นพอประจำเดือนหมด มีลูกไม่ได้แล้ว ความรู้สึกลงทางเพศก็จะหมดไปด้วย โดยเฉพาะเมื่อมีอายุย่างเข้าวัยชราก็เชื่อว่าหมดความสนใจทางเพศแล้ว

ต่อคำถามที่ว่าควรสอนเพศศึกษาหรือไม่นั้น ยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ บางคนก็เห็นด้วย บางคนก็ไม่เห็นด้วย โดยต่างก็มีเหตุผลซึ่งกันและกัน คุณหญิงอัมพร มีสุข ได้ให้การสนับสนุนในการสอนเรื่องเพศศึกษาในโรงเรียน โดยสอดแทรกเข้าไปในแต่ละวิชาเรียน ควบคู่การพิจารณาตามความเหมาะสมกับวัยของเด็กเป็นเกณฑ์ คุณหญิงอัมพรกล่าวว่า สมควรที่จะมีการสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้มานานแล้ว แต่ที่ยังสอนไม่ได้เพราะคนส่วนใหญ่ไปนึกถึงคำว่าเพศศึกษาในแง่ของการมีเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว ทั้ง ๆ ที่จริงแล้วการเรียนเรื่องเพศศึกษาเป็นการเรียนรู้ถึงความเป็นไปตามธรรมชาติ รู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กในวัยย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ทั้งหญิงและชาย นอกจากนี้เพื่อการเตรียมตัวที่จะรับภาระก่อนจะก้าวไปสู่ฐานะบิดา - มารดา ในอนาคต เพศศึกษาควรจะเริ่มสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา เพื่อเป็นการเตรียมตัวให้เด็กได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในสรีระของตนเอง โดยครู

เป็นผู้สอน ก็ว่าจะไปเรียนรู้เอง หรือจากคำบอกเล่าของเพื่อน ๆ ที่ฝึก ครูผู้สอนควรได้รับการอบรมจากแพทย์ ครูจะต้องเข้าใจและยอมรับทัศนคติใหม่ในการสอนเพศศึกษาแก่เด็กด้วย

คุณหญิงสมานใจ คำทรงแพทย์คุณ ใต้ให้ความเห็นส่วนตัวเกี่ยวกับเรื่องเพศว่า สมควรที่จะเปิดสอนในหลักสูตรวิชาเรียน เพื่อให้เด็กชายและหญิงได้รู้แจ้งเห็นจริงเสียที่ การไม่รู้อะไรเป็นอะไรดีกว่าไม่รู้เสียเลย เรื่องเพศไม่ควรจะเห็นเป็นเรื่องลับปิด ๆ บัง ๆ กันอีกต่อไป จะกลายเป็นเรื่องยั่วกิเลส ถึงแม้ว่าการชี้ชวนให้เด็กได้รู้เห็นเกี่ยวกับเพศก่อนวัยนั้นจะกลายเป็นควา 2 คม เสมือนเป็นการชี้โพรงให้กระรอกก็ตาม แต่ก็สมควรให้เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งพอจะมีความคิดความอ่านบ้างแล้ว เพราะการไม่รู้อะไรเลย อาจเป็นอันตรายได้

คุณพิชัย วาสนาส่ง หนึ่งในจำนวนผู้ให้การสนับสนุนให้เปิดสอนเรื่องเพศศึกษาในโรงเรียน ใต้ให้ทรรศนะว่า เรื่องเพศศึกษานี้เป็นเรื่องของธรรมชาติที่ทุกคนต้องรู้เห็น เรื่องของเพศศึกษาไม่ได้เป็นเรื่องของการผสมพันธุ์เพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงด้านสุขภาพและพลานามัยด้วย

การสอนเพศศึกษา มีข้อเสนอแนะเฉพาะเพียงแต่เรื่องเพศเท่านั้น แต่ยังคงครอบคลุมไปถึงให้รู้จักกายวิภาคและสรีรวิทยา รวมทั้งกลไกต่าง ๆ ของร่างกายด้วย ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างถูกต้องคือ

1. จะช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเพศอย่างถูกต้อง ทั้งทางด้านกายวิภาค สรีรวิทยา และศีลธรรมจรรยา
2. จะลดปัญหาต่าง ๆ ภายในครอบครัว เช่น ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาทางเพศ สามารถปรับชีวิตครอบครัวให้สมควรมุ่งทางเพศได้
3. จะช่วยให้สามารถให้คำแนะนำปรึกษาปัญหาเรื่องเพศต่าง ๆ ตลอดจนการวางตัวแก่บุตรหลานในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง

วัยกับความสนใจเรื่องเพศ

สอนเพศแก่เด็กให้  
ต้องเลือกดูตามวัย  
จริง, สุภาพ, ง่าย, ไซ  
สอนแต่ที่ตามถ้อย

สอนเพศให้แก่เด็ก  
ใหญ่และวัยรุ่น

หนึ่งสองไม่ของจิต  
สองครึ่งเริ่มติดตาม

สามสี่สนใจหนัก  
เด็กเกิดมาอย่างไร ?  
ก่อนเกิดอยู่ที่ใด ?  
ท้องแม่เป็นคู่หา ?  
เช่นหรัส หรือโค รุ  
หรือไม่สะคือมัน

ห้าขวบเริ่มแบ่งเพศ  
อยากไค่นองชายยิ่ง  
หนูเริ่มจะกึ่งชา  
จึงเกิดน่องมาได้  
เด็กเริ่มจะเลียนแบบ  
ทั้งมีทารกครอง

หกขวบเริ่มซักไซ  
ในท้องน่องพัฒนา

สนใจ  
ใหญ่หน่อย  
คำตอบ  
ตอบให้พอใจ

ผู้ใหญ่เลือกตามเหมาะสม  
อย่านิยมว่าต่ำทราม

ไม่เคยคิดจะไล่ตาม  
ความแตกต่างหว่างหญิงชาย

บ่มีพิทหาค่าไซ  
เส้นทางใดที่น่องมา ?  
ก็ทำไมต้องเกิดมา ?  
หนูเชื่อว่าเขาซ้อกัน  
แม่อายุอุตอบเร็วพลัน  
เป็นทางน่องล่องออกจริง ?

แบ่งเข้าพวกชายแยกหญิง  
ไค่นองหญิงหนูคิใจ  
คุณพ้อมาเกี่ยวยังง  
บอกไวไวให้รู้ของ  
ท้องแพบแพบทำโป่งทอง  
อยู่ในท้องเช่นมารคา

น่องเกิดไค้อย่างไรหนา  
กอกายาอย่างไกรกัน

เด็กเริ่มจะสังเกต  
ท่องยาน "วิวิวิท" กัน

เจ้าชวมเริ่มเรียกหา  
หนูจะไ้ไ้โก้อธิก  
เด็กเริ่มจะเรียนรู้  
ท่องมี "การเสียไ้"

แปคชวบจอมซัดถาม  
ซัดไซ้ไ้โกณิทรา  
เด็กสนในเรื่องเพศ  
พอแม่ตอบตามควร  
ตอบเด็กอย่างงายงาย  
ร่วมเพศเป็นมรรคา  
ก่อให้เกิดความสัมพันธ์  
เริ่มค้นคว้ารู้จัก  
แต่งงานแล้วจึงซิก  
เชื้อเล็กเข้ากรรมภา

เกาชวบหนูสำรวจ  
เครื่องเพศสำรวจคน  
พอแม่ควรสอนสั่ง  
วัยรุ่นเป็นของแน่  
ให้รู้เรื่องระกุก  
เรื่องของราศีดาว  
หนูก้าวสู่วัยพร้อม  
ชิงสุกก่อนหามรอน

หญิงประเภทจะตั้งครรรภ  
เพียงเท่านั้นที่หนูคิด

โอแม่ชามีน้องนิค  
คอยตามติดแม่ห้องมัย ?  
ว่าโฉมทรูปประเภทใด  
จึงจะให้น้องออกมา

หนูรู้ความเลือกเวลา  
คำตอบมาเป็นชวบ  
คอยสังเกตและสอบสวน  
ทุกสิ่งฉวนขรรรมคา  
ให้เด็กคลายความถึงซา  
ฉายเสน่ห์หาแลความรัก  
กามคนนั้นไซ้ปลาฉัก  
แล้วจึงรักก็รักตามมา  
จุ้จิมสนิทคนน้ำตา  
กอนกายาเคิมเป็นคน

ครวของคาพยัพตน  
สนทุกสิ่งทีเปลี่ยนแปลง  
ถึงสิ่งยั้งท่องตามแล  
มันเปลี่ยนแปลงทั้งใหญ่ยาว  
เป็นของคู่กับหญิงสาว  
งคชั่วคราวจักไม่คลอน  
แต่ขอคอมเอาไว้กอน  
อนาคคไม่โสภา

สอนสั่งในเรื่องเพศ  
 สุภาพราวเรียบพาด  
 บอกละตามอายุ  
 ทอบคำท่องระวัง  
 คุกคามความพอใจ  
 ทอบเพียงแต่ไต่ความ  
 จวนโตแล้วถามซ้ำ  
 ค่อยให้ไปตามวัย  
 ความจริงสำคัญสุด  
 หาไม่เด็กจะเมิน  
 เด็กอาจถามซ้ำซ้ำ  
 ค่อยเติมค่อยทวงใส  
 เติมไปครั้งละหน่อย  
 เด็กจะได้ความคึก

พ่อแม่ควรไว้วาจา  
 ให้เด็กเชื่อไม่ปิดบัง  
 ไม่คำคู้ให้เด็กหวัง  
 ทอบแต่เพียงที่เด็กถาม  
 ถ้าเด็กไม่ทักใจตาม  
 หยุคแค่นั้นไม่ไปไกล  
 จึงค่อยย้ำเติมความใหม่  
 ไม่ปิดกั้นหรือเปิดเกิน  
 อย่าซุกเรื่องนิยายเพลีน  
 ไม่เชื่อถืออีกต่อไป  
 สองสามวันถามขึ้นใหม่  
 ให้ความรู้ที่ละนิก  
 ค่อยขจึกความรู้นิก  
 ที่ถูกต้องเมื่อเติบโต

### ปัญหาทางเพศศึกษา <sup>1</sup>

ขอให้ผู้สนใจในเรื่องเพศตอบปัญหาทางเพศต่อไปนี้ โดยเขียนคำว่า จริง  
 หรือ ไม่จริง ลงหน้าข้อคำถาม

- ..... 1. การสอนเรื่องเพศแก่เด็กวัยรุ่น เป็นการชี้โพรงให้กระรอก  
 ..... 2. การสอนเรื่องการคุมกำเนิด เป็นการเปิดทางให้วัยรุ่นและทะเลทางเพศ  
 มากขึ้น

<sup>1</sup> ประยูร ยมจินดา, "ปัญหาหน้าปากคอก" นิตยสารไกล่หมอบ, ปีที่ 4  
 ฉบับที่ 3, มีนาคม 2523. หน้า 61 - 63.



- ..... 3. การกินยาคุมกำเนิดคนาน ๆ จะมีอันตราย
- ..... 4. ถ้าไม่มีลูกแล้วขอเด็กมาเลี้ยง จะมีลูกอีกตามมา
- ..... 5. อยากทำแท้งหมอไม่ทำให้ ต้องไปทำกับหมอเถื่อน
- ..... 6. ผู้หญิงควรเป็นฝ่ายไปทำหมัน
- ..... 7. การทบแท้งของคลอดช่วยป้องกันมิให้สามีไปมีเมียคนอื่น
- ..... 8. ยาปลูกอารมณ์ (เซ็กซ์) ไม่มีจำหน่ายในโลก
- ..... 9. การขออวัยวะเพศ (ชาย) จะช่วยเพิ่มรสชาติของเพศสัมพันธ์
- ..... 10. แพทย์ไม่สามารถตรวจได้ว่าหญิงนั้นเป็นพรหมจารีย์หรือไม่

### คำตอบ

1. ไม่จริง เพราะหลักใหญ่ในการสอน ควรสอนให้เข้าถึงส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ การสืบพันธุ์ อากา ความร้ายแรงและวิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศ
2. ไม่จริง เพราะการรู้วิธีการคุมกำเนิดจะช่วยลดปัญหาที่จะตามมาได้มาก
3. จริง แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ใช้ ชนิดของยา และระยะเวลาที่ใช้ติดต่อกัน
4. ไม่จริง เพราะการไม่มีลูกอาจมีสาเหตุได้หลายประการ ถ้าเป็นแบบมีลูกไม่ได้ไม่ว่าสาเหตุในชายหรือหญิง การขอเด็กมาเลี้ยงก็ไม่ทำให้มีลูกของตนตามมาได้
5. ไม่จริง การทำแท้งกับหมอเถื่อนมักมีอันตรายจากเชื้อโรค นายแพทย์ยอมทำแท้งได้โดยถูกต้องตามกฎหมายในเพียงบางกรณีเท่านั้น
6. ไม่จริง ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะเป็นผู้ทำ ต้องปรึกษารือกันเอง
7. ไม่จริง เป็นความเข้าใจผิด การผ่าตัดของคลอดมีความจำเป็นเมื่อไม่สามารถควบคุมการบัสสาวะได้ เรื่องการมีเมียน้อยมักมีเหตุผลหรือปัจจัยหลายด้าน

8. จริง      ยังไม่มียาปลูกเชือกส์จำหน่ายในโลก
9. ไม่จริง    แต่มักจะหาในคนที่หนังหุ้มคอกที่ปลายอวัยวะเพศแน่น คึงก๊ับ  
เพื่อทำความสะอาดลำบาก
10. จริง      การตรวจทางแพทย์แผนไม่มีทางบอกได้เลย เพราะการตรวจ  
พบอาจจะเหมือนกับไคทั้งพรหมจรรย์และไม่พรหมจรรย์

### เพศศึกษาต้องห้ามในเอเชีย

"แม่ครับ ... ผมมาจากไหน" พ่อแม่มักจะไคยีนไคยั้งคำถามนี้จากลูก ๆ  
เสมอ แต่แทนที่ลูกจะไครับคำตอบที่มีเหตุผล ถูกต้อง และเหมาะสม ลูก ๆ ก๊ับไม่ไครับ  
คำตอบ หรือถ้าไคส่วนใหญจะเป็นคำตอบที่ผิด ๆ เรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งที่เห็นไคทั่วไปใน  
ครอบครัวของทวีปเอเชีย ก๊ับนั้นการที่จะพูดคุยเรื่องเพศศึกษาอย่างถูกต้องระหว่างพ่อ - แม่  
กับลูก ๆ หรือระหว่างคนหนุ่มสาวด้วยกัน จึงเป็นเรื่องที่น่าละอาย ทำให้คนหนุ่มสาวขาด  
ความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา และส่งผลให้เกิดอันตรายนานาประการ ไม่ว่าจะเป็น  
การลองรวมเพศก่อนแต่งงาน โรคทางเพศ การตั้งครรภในวัยหนุ่มสาว และการทำแท้ง

มีหลักฐานอยู่ทั่วไปที่แสดงให้เห็นว่า ประชาชนส่วนใหญ่ในเอเชียที่ยังไม่มีความ  
เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ถูกต้อง ยังมีความเข้าใจว่าถ้าชายหนุ่มไปร่วมรักกับหญิงที่  
กำลังมีประจำเดือน จะทำให้เป็นโรคเรื้อนไค ชาวจีนมักจะเชื่อถือกันว่าสมองสิงและนอแรค  
ถ้าชายไคไครับประทานเข้าไป จะเป็นยาบำรุงพลังกำลังทางเพศไคไคนี้ก๊ หึงชาวญี่ปุ่นมี  
ความเชื่อว่า ถ้าไคไคร่วมรักกับผู้ชายสองคนในคืนเดียวกันจะไม่ทำให้ตั้งครรภ เพราะเชื่อ  
ของผู้ชายทั้งคู่จะฆ่ากันเอง มีไคก๊หญิงชาวมาเลเซียคนหนึ่งเขียนจดหมายถึงนักหนังสือพิมพ์  
มีข้อความตอนหนึ่งว่า "หนูเชื่อมาตลอดเวลากว่า การที่หนูสำเร็จความไคไคด้วยตนเองจะ  
ทำให้มีขนขึ้นที่ฝ่ามือ" สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือผลของความบิคบังเรื่องเพศศึกษาจนกลายเป็น  
สิ่งต้องห้ามสำหรับคนเอเชีย

คนที่เป็นพ่อเป็นแม่ส่วนใหญ่จะไม่ทำอะไรเลยที่จะอธิบายความเข้าใจผิด ๆ  
ในเรื่องเหล่านี้ เมื่อไคไคไครับข้อมูลผิด ๆ หรือไคไครับข้อมูลที่บิคบัง ไคก๊ ก๊ก็จะหาทางออก

อย่างอื่น เช่น เข้าหาสื่อมวลชนเพื่อหาความรู้เกี่ยวกับเซ็กซ์ จากหนังสือพิมพ์ นิตยสาร ภาพยนตร์ โทรทัศน์ ฯลฯ สื่อมวลชนเหล่านี้อาจทำให้เด็กมองภาพพจน์ในเรื่องเพศว่าเป็นสิ่งที่น่าหลงใหล จึงทำให้เด็กอยากทดลอง โดยไม่ทราบถึงผลที่จะติดตามมาในภายหลัง

ในประเทศไทยการจัดการสอนเรื่องเพศศึกษาก็ยังไม่ค่อยจะร่าเริงนัก ฝ่ายเสรีนิยมเรียกร้องให้แผ่ขยายการสอนเพศศึกษาออกไปในขณะที่ฝ่ายอนุรักษนิยมอ้างเหตุผลว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นการละเมิดขนบธรรมเนียมประเพณีและหลักของพุทธศาสนา สำหรับการสอนเพศศึกษาในประเทศฟิลิปปินส์ นักเรียนในโรงเรียนจะได้รับการสอนเรื่องราวเกี่ยวกับความจริงในการดำเนินชีวิตตั้งแต่ในชั้นประถม ครูผู้สอนจะพูดเรื่องแรกเกี่ยวกับคอกไม้และการเกิดของคอกไม้ เรื่องต่อไปก็เป็นเรื่องของสัตว์และการเกิดของสัตว์ จากนั้นก็จะเป็นเรื่องการกำเนิดของเด็ก โดยทั้งหมดเป็นการสอนและศึกษาตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่การสอนไม่ค่อยร่าเริงเพราะยังคงมีการโต้แย้งกันระหว่างผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวางแผนครอบครัวกับสภาคatholicของฟิลิปปินส์ ถึงขนาดที่ทางสภาคatholicเคยยื่นหนังสือประณามรัฐบาลฟิลิปปินส์ว่า กำลังทำลายเด็ก ๆ ที่ไร้เดียงสา โดยการเอาเรื่องการสอนเพศศึกษามาขังหน้า ก็ยังต้องถกเถียงกันต่อไปอีกว่า เพศศึกษายังควรเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับคนในเอเชียอีกหรือไม่



### วัยรุ่นกับปัญหาเพศในเอเชีย<sup>2</sup>

ในสมัยก่อนบรรดาคณทนต์สาวบริเวณภูมิภาคเอเชีย มักจะไม่ค่อยมีอิสระในค่านความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศตรงกันข้ามนัก เนื่องจากมีขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นเครื่องกีดกันอยู่ ฝึกกับวัยรุ่นตามประเทศตะวันตกซึ่งแสดงออกได้อย่างเสรี แต่ทุกวันนี้ความเห็นในเรื่องเซ็กส์กำลังเปลี่ยนแปลงไปแล้ว นายแพทย์หลาย ๆ คนได้ทำการทดสอบและได้พบเห็นว่ากิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางเพศของคนหนุ่มสาวในเอเชีย

<sup>2</sup> หนังสือพิมพ์สยามรัฐ, 13 พฤษภาคม 2523, หน้า 4.

กำลังเปลี่ยนโฉมหน้าไปสู่ความมีอิสระมากขึ้น

แน่นอนที่สุดบรรดานายแพทย์ ผู้ปกครอง หรือแม้แต่คนหนุ่มสาวเองย่อมมีเหตุผลเหมาะสมทุกประการที่จะให้ความสนใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ เนื่องจากอาจจะมีปัญหาหลายอย่างตามมา ยกตัวอย่างเช่น ปัจจุบันนี้อัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในประเทศที่กำลังพัฒนาบางประเทศได้ถึงระดับสูงชนิดที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน และการใช้ยาคุมกำเนิดในหมู่วัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อายุน้อยยังอยู่ในอัตราค่ามาก

ดร.เค เอ็มสตรอม ผู้เชี่ยวชาญด้านแม่และเด็กขององค์การอนามัยโลก กล่าวว่า "ความเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยทางเพศของวัยรุ่นในประเทศที่มีธรรมเนียมเก่า ๆ และข้อห้ามต่าง ๆ ก็สามารถมองเห็นได้ชัดเช่นเดียวกัน เพราะเริ่มมีขึ้นพร้อม ๆ กับความเจริญของบ้านเมืองและการเอาอารยธรรมตะวันตกมาใช้

ดร.เอ็ดสตรอม ได้ยกตัวอย่างของประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งมีรายงานการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยด้านเพศสัมพันธ์จากการสำรวจว่า ในปี พ.ศ. 2514 ผู้หญิงชาวเกาหลีที่มีอายุระหว่าง 15 - 44 ปี และแต่งงานแล้ว จะทำแท้งกันในอัตรา 75 คนต่อ 1,000 คน แต่ในปี 2520 - 2521 อัตราการทำแท้งได้เพิ่มขึ้นเป็น 235 คน ต่อผู้หญิงที่มีครรภ์ 1,000 คน

รูปแบบของกิจกรรมทางเพศในหมู่มนุษย์นั้นมีอยู่มากมาย นับตั้งแต่การยอมรับ การทดลองอยู่กิน และทั้งครรภ์ก่อนจะแต่งงานกันจริง ตามแบบของชาวอเมริกัน ชาวยุโรป และในประเทศแอฟริกันหลายประเทศ ไปจนถึงความเชื่อถือและวัฒนธรรมของสังคมตะวันออกในการรักษาความบริสุทธิ์หรือพรหมจารีไว้จนกว่าจะแต่งงานกันแล้ว

สาเหตุที่การใช้ยาคุมกำเนิดในเหล่าวัยรุ่นมีน้อยมาก ก็เนื่องจากข้อห้ามทางกฎหมายและแนวความคิดของเจ้าหน้าที่ผู้ทำงานด้านควบคุมจำนวนประชากรในหลายประเทศ ได้ห้ามการแจกจ่ายยาคุมกำเนิดให้แก่เยาวชน ดูเหมือนจะเป็นความคิดเห็นปกติธรรมดาที่ว่า การจ่ายยาคุมกำเนิดให้แก่พวกวัยรุ่นนั้น จะเป็นการนำไปสู่การส่งเสริมการกระทำผิด

โดยปกติแล้วอัตราการเกิดของเด็กที่เกิดจากผู้หญิงที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี จะไม่มีนัยสำคัญต่อจำนวนการเกิดโดยรวม แต่ก็ย่อมจะมีการเกิด แต่นั่นทำให้เกิดปัญหามากที่สุด ตัวอย่างที่เห็นชัดก็คือ ผลจากการศึกษาชิ้นหนึ่งกล่าวว่า จากรายงานการคลอดบุตรมากกว่า 10,000 ราย จากโรงพยาบาลต่าง ๆ รวม 50 แห่งทั่วโลก คางยีนยืนยันว่าผู้หญิงที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จะมีอัตราการเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากการคลอดบุตรมากขึ้น ทั้งนี้เป็นผลจากความไม่พร้อมที่จะเป็นแม่ และการขาดโภชนาการที่ดี

นอกจากนั้น การทำแท้งในหมู่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ มักจะให้ผลในทางลบ เพราะอาจจะมีผลกระทบกระเทือนต่อความสามารถมีบุตรในอนาคตได้ ในบางประเทศมีกฎหมายห้ามการทำแท้ง บรรดาวัยรุ่นที่ท้องก็ค้นหาทางออกโดยการลักลอบทำแท้งตามคลินิกหรือท่าก๊อบหม้อเถื่อน ผลก็คือทำให้เกิดอันตราย และบางรายถึงกับเสียชีวิตไปก็มี

ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์และการทำแท้งในบ้านเมืองเรา เป็นเรื่องถกเถียงกันมานานแล้ว ค่ายเหตุที่ประเทศไทยเราเป็นประเทศที่มีประเพณีและวัฒนธรรมที่รังเกียจการแสดงความรักอย่างเปิดเผยในที่สาธารณะ และถือว่าการทำแท้งเป็นการผิดประเพณี และเป็นมาอย่างยั้ง จึงยังคงห้ามการทำแท้งอย่างเด็ดขาด แต่โดยข้อเท็จจริงแล้ว จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นของไทยเราเริ่มจะมีความเกี่ยวข้องกับเซ็กซ์มากยิ่งขึ้นกว่าในสมัยก่อน ค่ายเหตุที่ออกเสียงแบบอย่างจากชาวตะวันตก และค่ายความอยากรู้อยากเห็นและทดลองของบรรดาวัยรุ่นเอง ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ค่อยมีความรู้ในด้านการคุมกำเนิด ดังนั้นปัญหาการตั้งครรภ์โดยที่ยังไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบจึงมีขึ้น เมื่อทางการไม่อนุญาตให้ทำแท้งก็แอบไปทำตามอื่น ๆ ผลก็คือเกิดอันตรายแก่ตัวเอง บางรายหาทางออกไม่ได้ก็ฆ่าตัวตายไป เสียให้พันปัญหา

ได้มีการถกเถียงกันระหว่างพวกหัวเก่ากับหัวใหม่ในเรื่องการทำแท้ง แต่ละฝ่ายก็มีเหตุผลดี แต่พวกหัวเก่ามีมากกว่า กฎหมายอนุญาตให้ทำแท้งได้จึงตกไป ทนทางในการแก้ปัญหาอันเกิดจากการเกี่ยวของทางเพศในหมู่วัยรุ่น จึงมีอยู่เดียวคือการให้การศึกษาเรื่องเพศศึกษาให้แก่เยาวชน

ปัญหาที่มีอยู่ว่า จะทำได้แค่ไหน ผู้ที่ไม่ได้เข้าเรียนต่อหลังจากจบจากชั้น ประถมปีที่ 4 แล้วจะได้รับการศึกษาเรื่องเพศได้อย่างไร ? เพราะเยาวชนกลุ่มนี้ ไล้กลายเป็นกลุ่มชนที่อยู่นอกโรงเรียน และไม่มีโอกาสได้รับความรู้ต่าง ๆ เลย

#### สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของชายและหญิง นับเป็นสิ่งสำคัญของร่างกายที่ควรจะได้ ทุนดนมมิให้เป็นอันตราย จึงจำเป็นจะต้องมีสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีและปราศจากกามโรค หรือโรคติดต่อต่าง ๆ สุขปฏิบัติ เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. ชำระร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยใช้สบู่ฟอกชำระร่างกาย และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ให้สะอาด
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด กางเกงในต้องสะอาด อย่าให้เปียกชื้น สวมใส่สบายไม่รัดจนเกินไป
3. ไม่ใช้ส้วมหรือที่ถ่ายปัสสาวะที่ผิดสุขลักษณะ
4. ไม่ควรคลุกคลีหรือไอ้ของร่วมกับผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นกามโรค
5. ไม่ควรเที่ยวสำส่อน หรือร่วมประเวณีกับหญิงโสเภณีที่เป็นโรค
6. หากสงสัยว่าจะเป็นกามโรค หรือมีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที
7. ไม่ควรซื้อยารับประทานเพื่อรักษาด้วยตนเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์
8. หากมีความจำเป็นต้องร่วมประเวณี ควรจะสวมใส่ถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันโรคติดต่อ
9. หากจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง ไม่ควรทำบ่อยนักจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
10. ไม่ควรใช้ยาหรือสารเคมีใด ๆ ที่โฆษณาชวนเชื่อในถาวรกระตุ้นความรู้สึกลงทางเพศ

### สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

1. ชำระร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยใช้สบู่ฟอกชำระร่างกาย และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ให้สะอาด
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด โดยเฉพาะเสื้อยกทรง กางเกงใน ต้องสะอาด อย่าให้เปียกชื้น จะทำให้เกิดเชื้อราได้ง่าย
3. เสื้อยกทรง และกางเกงใน ควรมีขนาดที่พอเหมาะ
4. ในขณะที่มีประจำเดือน ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดให้มาก ๆ ต้องมั่นใจว่าผ้าอนามัยสะอาดและถูกสุขปฏิบัติ
5. ระมัดระวังในการใช้ส้วม ก่อนใช้ต้องมั่นใจว่าส้วมสะอาดพอ
6. ไม่ควรคลุกคลีหรือใช้ของร่วมกับผู้ที่สงสัยว่าเป็นกามโรคหรือโรคติดต่ออื่น ๆ
7. หากสงสัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ หรือเกิดการผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที
8. ควรได้รับการตรวจภายในจากแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง
9. ไม่ควรร่วมประเวณีกับบุคคลที่สงสัยว่าจะเป็นกามโรค หรือโรคติดต่ออื่น ๆ
10. ถ้าสงสัยว่าจะเป็นกามโรคหรือโรคอื่น ๆ ที่มีอันตรายต่ออวัยวะสืบพันธุ์ ต้องรีบไปหาแพทย์เพื่อตรวจรักษา
11. ไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อเกี่ยวกับยากระตุ้นทางเพศ
12. ไม่ควรเสริมแต่งอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ฉ่าคัต การฉีกยา เพราะจะทำให้เกิดอันตรายได้