

## คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใส่ใจเรื่องเพศ ผู้จัดทำได้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมรายวิชา พ 22101 สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยให้นักเรียนได้ศึกษาด้วยตนเองทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษา มีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ มีค่านิยมในเรื่องเพศที่ถูกต้องและมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม โดยสอดแทรกข้อคิดสะกิดใจไว้เป็นข้อเตือนใจวัยรุ่นให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ท่ามกลางกระแสสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และมีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย

หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใส่ใจเรื่องเพศ ได้จัดทำขึ้นโดยศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 สารระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จิตวิทยาการอ่านของวัยรุ่น การเขียนหนังสืออ่านเพิ่มเติม โดยได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมทั้งหมดจำนวน 1 ชุด 6 เล่ม เล่ม 2 เรื่อง **เข้าใจหญิง เข้าใจชาย เข้าใจรัก** เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่มีสาระให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชาย เรียนรู้ความเป็นชาย เข้าใจความเป็นหญิง และเรียนรู้เรื่องรักอย่างมีสติ

ขอขอบพระคุณคุณครูวันทนา จิณแพทย์ ครูชำนาญการพิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนเทพมงคลรังษี คุณครูเอมอร สังข์วรรณ ครูชำนาญการพิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี โรงเรียนวิสุทธรังษี จังหวัดกาญจนบุรี คุณครูพรทิพา สุตภวา ครูชำนาญการพิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย โรงเรียนวิสุทธรังษี จังหวัดกาญจนบุรี คุณครูสมทรง วงศ์ระพี ครูชำนาญการพิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนวิสุทธรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ที่กรุณาตรวจสอบให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงหนังสือเล่มนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณนายศุทธาธรรณ์ ภูสง่า ที่ช่วยวาดภาพประกอบ

หวังว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใส่ใจเรื่องเพศ เล่มนี้จะช่วยเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา และเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนและผู้สนใจตามสมควร

ส.ต.ท.นันทชัย ว่องไพบูลย์

## สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำชี้แจง

แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน

เฉลยแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน

ความแตกต่างระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย

1

เรียนรู้เรื่องรักอย่างมีสติ

11

ข้อคิด สะกิดใจ

19

แบบทดสอบความรู้หลังเรียน

21

เฉลยแบบทดสอบความรู้หลังเรียน

24

บรรณานุกรม

25

## คำชี้แจง

หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใสใจเรื่องเพศ

เล่ม 2 เรื่อง เข้าใจหญิง เข้าใจชาย เข้าใจรัก

รายวิชา พ 22101 สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา

และมีทักษะในการดำรงชีวิต

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

ม. 2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความแตกต่างของเพศชายและหญิงได้
2. รู้และเข้าใจความรักในวัยรุ่น

### ขั้นตอนในการใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติม

เพื่อให้การใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใสใจเรื่องเพศ เกิดประสิทธิภาพสูงสุดให้นักเรียนศึกษาและปฏิบัติตามคำชี้แจงดังต่อไปนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ศึกษาหนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใสใจเรื่องเพศ เล่ม 2 เรื่อง เข้าใจหญิง เข้าใจชาย เข้าใจรัก
3. ทำแบบทดสอบหลังเรียน
4. ตรวจสอบคำตอบของแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน แล้วเปรียบเทียบคะแนนที่ได้
5. ควรซื้อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่ดูเฉลยก่อนทำแบบทดสอบ



ทดสอบความรู้ก่อนเรียนกันหน่อยนะคะ

แบบทดสอบก่อนเรียน

หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใส่ใจเรื่องเพศ

รายวิชา พ 22101 สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่ม 2 เรื่อง เข้าใจหญิง เข้าใจชาย เข้าใจรัก

---

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ความสมบูรณ์ของระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิงตรงกับข้อใด
  - ก. มีน้ำนม
  - ข. มีประจำเดือน
  - ค. มีหน้าอกขยาย
  - ง. มีรูปร่างทรวดทรงดี
2. การเกิดผื่นเปื่อยในเพศชายเป็นกลไกธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กับเรื่องใด
  - ก. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
  - ข. การผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ
  - ค. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย
  - ง. การผ่อนคลายความเครียดและความกังวลใจ
3. ฮอร์โมนเพศชายที่เป็นฮอร์โมนแห่งความใคร่ ความก้าวร้าว มีชื่อว่าอะไร
  - ก. เอสโตรเจน
  - ข. วาโซเพรสซิน
  - ค. โพรเจสเตอโรน
  - ง. เทสโทสเตอโรน

4. ฮอร์โมน เอสโตรเจน ทำหน้าที่อะไร

- ก. ปกป้องคุ้มครองครรภ์
- ข. ฮอร์โมนแห่งความเป็นเพศแม่
- ค. ควบคุมการทำงานของเพศชาย

5. ผู้ชายและผู้หญิงมีความสนใจทางเพศที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอะไร

- ก. ฮอร์โมนที่ต่างกัน
- ข. อุปนิสัยที่ต่างกัน
- ค. ความก้าวร้าวที่ต่างกัน
- ง. ความอ่อนไหวทางอารมณ์

6. ฮอร์โมนแห่งความผูกพันที่มีอยู่ในเพศหญิงมีชื่อว่าอะไร

- ก. แอสโตเจน
- ข. ออกซิโตซิน
- ค. วาโซเพรสซิน
- ง. เทสโทสเตอโรน

7. ความรักแบบรักใคร่ใฝ่กามา เป็นความรักแบบใด

- ก. รักแท้
- ข. รักจริง
- ค. รักแน่นอน
- ง. รักอย่างเพื่อฝัน

8. วัยรุ่นส่วนใหญ่ จะมีความรักแบบใด

- ก. ความเส่นหา
- ข. ความรักแรกพบ
- ค. ความรักฉันทน์เพื่อน
- ง. ความรักบริสุทธิ์

9. ความรักของวัยรุ่นมักเป็นอย่างไร

- ก. เลิกร้างกันยาก
- ข. เลิกร้างกันง่าย ๆ
- ค. มีความมั่นคงและยั่งยืน
- ง. เป็นความรักที่มีได้แฝงด้วยผลประโยชน์

10. “เมื่อใดก็ตามที่คนรักทำให้เราเสียใจ เจ็บใจ .... เราจะให้อภัย” เป็นความรักในเกรดใด

- ก. รักใคร่ใฝ่กามา
- ข. รักแบ่งปันความสุข
- ค. รักหวังวิวาห์มาเป็นคู่
- ง. รักยอมทุกซ์เพื่อสุขเธอ



**เฉลย** แบบทดสอบก่อนเรียน

หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใส่ใจเรื่องเพศ

รายวิชา พ 22101 สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่ม 2 เรื่อง เข้าใจหญิง เข้าใจชาย เข้าใจรัก

---

1. ข.

2. ข.

3. ง.

4. ง.

5. ก.

6. ข.

7. ง.

8. ก.

9. ข.

10. ค.



ความแตกต่างระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย

## ความแตกต่างระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย

สวัสดีค่ะคุณครู .. วันนี้พวกเรา มีปัญหาอยากจะถามคุณครู เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศหญิงกับเพศชายว่า มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้างคะ



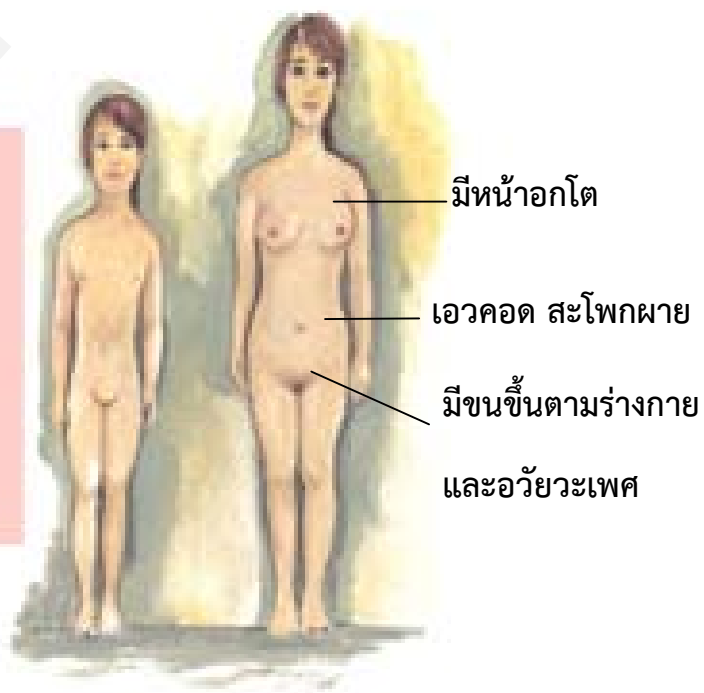
เรื่องความแตกต่างระหว่างหญิงกับชาย ที่เห็นชัดเจนก็ตรงที่ร่างกายนี้แหละ ส่วนทางด้านจิตใจความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ นั้นมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เพราะฮอร์โมนของผู้หญิงและผู้ชายจากต่อมใต้สมองจะเริ่มทำงานทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ชายและผู้หญิงจึงมีความแตกต่างกัน ส่วนจะแตกต่างกันอย่างไร ครูจะอธิบายให้ฟัง

ก่อนอื่นครูจะพูดถึงพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นให้พวกเราฟังกันก่อนนะครับ  
เราจะเริ่มที่วัยรุ่นหญิงก่อน

### พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นหญิง

1. รูปร่างเปลี่ยนไป เพราะมีไขมันสะสมโดยเฉพาะตามหน้าอก สะโพก ก้น และต้นขา
2. หน้าอกเริ่มขยายใหญ่ขึ้น เมื่ออายุประมาณ 9-11 ปี และจะสมบูรณ์เต็มที่ราวอายุประมาณ 15-18 ปี
3. ขนขึ้นตามร่างกาย บริเวณหัวหน่าวรอบอวัยวะเพศและรักแร้
4. การมีประจำเดือน ซึ่งมักจะเริ่มมีประมาณ 12-13 ปี หากมีก่อนอายุ 9 ปี หรือหลังอายุ 16 ปี ยังไม่มีประจำเดือนถือว่าผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์
5. การมีประจำเดือนครั้งละ 3-5 วัน รอบละประมาณ 4 สัปดาห์จะเร็วหรือช้ากว่านี้ ราว 7 วัน จะเป็นไปตามกำหนดปกติหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกาย การทำงานของระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ และภาวะอารมณ์ ในระยะ 1-2 ปีแรกของการมีประจำเดือนนั้น วัยรุ่นบางคนประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เนื่องจากร่างกายยังปรับตัวอยู่ส่วนใหญ่มักจะมีตามปกติในเวลาต่อมา

- เริ่มมีหน้าอก
- เสียงแหอมขึ้น
- มีประจำเดือน
- เริ่มมีขนขึ้นตามร่างกาย เช่น รักแร้ หน้าแข้ง
- มีสิวขึ้นตามใบหน้า



### พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย มีดังนี้

1. รูปร่างเปลี่ยนไป กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น พละกำลังมากขึ้น
2. ขนาดลูกอัณฑะใหญ่ขึ้น เมื่ออายุ 10-12 ปี ตามด้วยการเติบโตขององคชาต และการตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีการแข็งตัวเมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือจากการสัมผัส เนื่องจากการขยายตัวของเส้นเลือดทำให้มีเลือดมาคั่งอยู่ จึงมีการขยายขนาดและแข็งตัวขึ้น
3. มีขนขึ้นตามร่างกาย แขนขา หน้าอก รักแร้ รอบอวัยวะเพศและโคนขาด้ำนใน ตลอดจนมีหนวดเคราขึ้นตามใบหน้า รอบริมฝีปาก
4. เสียงเปลี่ยนจากเดิมเป็นเสียงห้าวแปร่งขึ้น
5. การแข็งตัวของอวัยวะเพศ และการหลั่งน้ำกามในเวลากลางคืน หรือการฝันเปียก เป็นลักษณะปกติที่แสดงว่าร่างกายและระบบอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำงานก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การฝันเปียกเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นการขจัดสิ่งที่ผลิตขึ้นมามาก และช่วยผ่อนคลายความกดดันทางเพศ ไม่ได้ทำให้เกิดอันตรายหรือเสียพละกำลังอย่างที่มิได้ผู้เข้าใจผิด ส่วนลักษณะความเป็นชายนั้นอยู่ภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ต่อมเพศชาย (ลูกอัณฑะ) และต่อมใต้สมอง

..#ส่วนสูงและน้ำหนักมากกว่า

วัยรุ่นหญิง

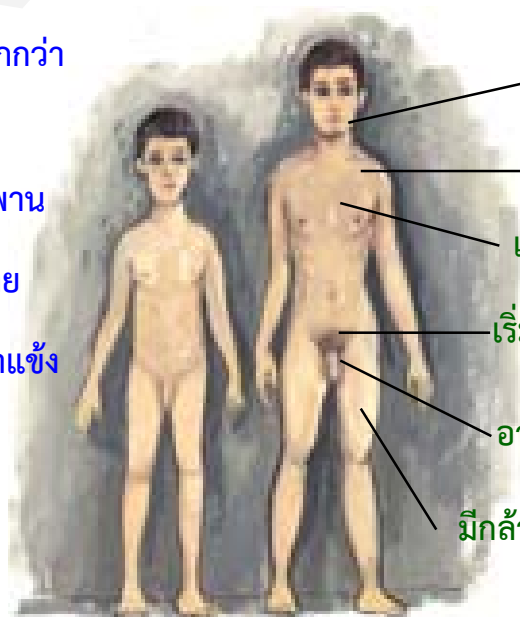
... เสียงแตกหนุ่ม นมตั้งพาน

... เริ่มมีขนขึ้นตามร่างกาย

เช่น หนวด รักแร้ หน้าแข้ง

และอวัยวะเพศ

... เกิดฝันเปียก



เริ่มมีหนวด เครา

ไหล่กว้างขึ้น

เริ่มมีขนขึ้นตามร่างกาย

เริ่มมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ

อวัยวะเพศโต

มีกล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง

เมื่อนักเรียนทราบถึงการพัฒนาทางเพศของวัยรุ่นทั้งหญิงและชายแล้ว  
คราวนี้เราจะมาเรียนรู้ ความแตกต่างระหว่างหญิงและชาย กันนะครับ

เมื่อเราเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นฮอร์โมนของผู้หญิงและผู้ชายจากต่อมใต้สมอง  
จะเริ่มทำงานทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้ชายและผู้หญิง  
จึงมีความแตกต่างกัน ที่สำคัญผู้หญิงจำนวนมากไม่รู้ข้อแตกต่างนี้ทำให้เกิด  
ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นได้ การเรียนรู้ความเป็นชายและเข้าใจ  
ความเป็นหญิงจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ  
ของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสมในสังคมปัจจุบัน



นักเรียนทราบหรือไม่ว่าทำไมผู้ชายเมื่อมีคนรักจะคิดแต่เรื่องเซ็กส์ ในขณะที่ผู้หญิงจะคิดเรื่องรัก ตัวการสำคัญก็คือฮอร์โมนเพศ ปกติทั้งหญิงและชายจะมีฮอร์โมนของทั้งสองเพศอยู่ในตัวทุกคน ผู้ชายมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) มากกว่า เป็นฮอร์โมนแห่งความใคร่ ความก้าวร้าว ชอบความท้าทาย ชอบแข่งขัน ชอบชู้ชณะ ชอบเซ็กส์ รักสนุก คุณมีความรักแบบหลายใจไม่นั่นคงเป็นฮอร์โมนที่กำหนดความเป็นชาย

นอกจากนี้ฮอร์โมนตัวนี้ยังมีหน้าที่ทำให้ร่างกายของผู้ชายเกิดการพัฒนารวมทั้งการจากเด็กสู่วัยหนุ่ม ทำให้ผู้ชายมีเสียงห้าวลึกขึ้น อวัยวะเพศใหญ่ขึ้น ไหล่กว้างขึ้น เริ่มมีหนวดเครา และขนขึ้นบริเวณลำตัว แขน ขา หัวเหน่า บ่งบอกลักษณะความเป็นชาย และเกิดความรู้สึกกับเพศตรงข้าม



แล้วผู้หญิงล่ะครับ..คุณครู



ผู้หญิงคิดเรื่องรัก เพราะผู้หญิงมีฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) มากกว่าเป็นฮอร์โมนแห่งความรักความเสนา่หา ซึ่งมีผลทำให้ผู้หญิงมีความรักแบบผูกพัน มั่นคง ซื่อสัตย์ จงรักภักดี ประเทรรักแล้วรักเลย รักเดียวใจเดียว

นอกจากนี้ ฮอร์โมนตัวนี้ยังมีหน้าที่ทำให้ร่างกายของผู้หญิงเกิดพัฒนาการจากเด็กสู่วัยรุ่น เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น สะโพกผายขึ้น ไหล่แคบ มีการเจริญของขนบริเวณรักแร้ และหัวหน่าว จึงทำให้มีรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทางความคิดจิตใจตลอดจนพฤติกรรมเป็นผู้หญิง และที่สำคัญที่สุด คือการมีประจำเดือนซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่าเข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัวและเกิดความรู้สึกกับเพศตรงข้าม

ดังนั้นผู้ชายและผู้หญิงจึงมีความสนใจทางเพศที่แตกต่างกัน ด้วยอิทธิพลของฮอร์โมนที่ต่างกัน ทำให้เวลาคบกัน ผู้หญิงคิดเพียงแค่ต้องการความใกล้ชิด ความอบอุ่น ความเอื้ออาทร ความเข้าอกเข้าใจ โดยไม่ต้องการถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่ผู้ชายได้รับอิทธิพลของฮอร์โมนรุนแรงกว่า เมื่อได้สัมผัสร่างกายจะเกิดความตื่นตัวทางเพศ ถ้ายิ่งฝ่ายหญิงสนองตอบด้วยเพียงแคความรู้สึกที่อบอุ่น ผู้ชายยิ่งเกิดความต้องการทางเพศ จนในที่สุดทั้งสองฝ่ายไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้





คุณครูครับ ถ้าอย่างนั้นเวลาที่ผู้หญิงคบกับผู้ชาย  
และเกิดความรัก ผู้หญิงก็จะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ



มันก็ไม่ใช่ออย่างนั้นทั้งหมดหรอกนะ หนูมานะ ก็มีผู้ชายและผู้หญิงบางส่วน  
บางคนไม่ได้เป็นเช่นนี้เราจะไปเหมารวมทั้งหมดคงไม่ได้ เพราะยังมีปัจจัยอื่นๆเข้ามา  
เกี่ยวข้องอีกมากมาย ซึ่งพอจะสันนิษฐานเบื้องต้นได้ว่าขึ้นอยู่กับฮอร์โมนเพศที่มีอยู่  
ในตัว เช่น ผู้ชายที่ซื่อสัตย์และมั่นคงในรัก เขาน่าจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงกว่า  
ผู้ชายทั่วไปหรือผู้หญิงที่เจ้าชู้หลายใจ เธอน่าจะมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนสูงกว่า  
หญิงคนอื่นๆก็ได้

นอกจากเรื่องฮอร์โมนที่แตกต่างกันที่ทำให้ผู้หญิงผูกพันมั่นคงในความรักมากกว่าผู้ชาย ตามที่ได้อธิบายมาข้างต้นแล้ว ผู้หญิงยังมีฮอร์โมนที่ชื่อว่า **‘ออกซิโตซิน’**(Oxytocin) คือในขณะที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายสมองก็จะหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซินซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความผูกพันออกมาด้วยทำให้ผู้หญิงรู้สึกผูกพันกับผู้ชายที่เธอมีเพศสัมพันธ์ด้วย แต่ผู้ชายไม่มีฮอร์โมนตัวนี้จึงทำให้ผู้ชายไม่ค่อยรู้สึกผูกพันกับผู้หญิงที่ตนมีเพศสัมพันธ์ด้วยมักคิดเพียงว่าเป็นการแสวงหาความสุขและประสบการณ์ร่วมกันเป็นความพึงพอใจทั้งสองฝ่ายเลยทำให้ดูเหมือนว่าผู้ชายเป็นคนหลายใจ



ส่วนผู้หญิงเมื่อมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว ผู้หญิงจะผูกพันกับผู้ชายมากขึ้น เพราะผู้หญิงมักเอาความรักมารวมกับเซ็กส์เป็นเรื่องเดียวกัน โดยคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงความรักต่อกัน และคิดว่าผู้ชายคงคิดแบบเดียวกับตน ผู้หญิงบางคนจึงคิดผิดว่าการมีเซ็กส์เป็นการผูกมัดกันไว้ให้ความรักแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

เมื่อนักเรียนเข้าใจความแตกต่างระหว่างหญิงและชายได้อย่างชัดเจนแล้ว ครูคิดว่าปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นนั้นก็คงจะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะผู้หญิงมีความรู้ มีความคิดที่เท่าทัน และที่สำคัญคือมีสติยั้งคิดนั่นเอง



เกิดเป็นผู้หญิงนี่ลำบากจริงๆ นะคะ คุณครู เพราะฉะนั้นจะทำอะไร



## เรียนรู้เรื่องรักอย่างมีสติ



การเรียนรู้เรื่องรักอย่างมีสติ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นในยุคนี้ อะไรคือความถูกต้องอะไรคือความเหมาะสม ครุคิดว่าพวกเราทุกคนควรจะเรียนรู้กัน ไว้นะครับ

นายแพทย์สุกมล วิภาวีพลกุล เขียนบทความเรื่อง “เข้าใจรัก เข้าใจเซ็กซ์” ได้กล่าวถึงความรักไว้ว่า เมื่อพูดถึงความรัก **ความรักคืออะไร** เป็นคำถามที่วัยรุ่น ทั้งหลายอยากรู้ ความรักมีหลายนิยาม ความรักแต่ละคนแต่ละคู่ นั้นไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าจะให้นิยามว่าอะไร แต่ถ้าจะให้อธิบายให้ครอบคลุมและเข้าใจง่ายๆ ความรักคือ ความรู้สึกชื่นชมยินดีจนเกิดความรักปรารถนาขึ้น โดยแบ่งออกเป็น ความปรารถนาที่จะให้และปรารถนาที่จะรับหรือพูดง่ายๆ ก็คือ อยากรับ (Take) อยากรับ (Take)

### ความรักแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. **รักแท้** เช่น รัก ผูกพัน ปรองดอง ห่วงใย คิดถึง เห็นใจ เข้าใจ สามัคคี เอื้ออาทร เสียสละ และให้อภัย
2. **รักเทียม** เช่น ติดตาม ตริ่งใจ ชื่นชอบ หลงเสน่ห์ คลั่งไคล้ โหยหา

ถ้ารักแล้วชื่นชม อยากเป็นผู้ให้ถือว่าเป็นรักแท้ เป็นความรักที่ไม่มีเรื่องเพศเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้ารักแล้วชื่นชมอยากเป็นผู้รับถือว่าเป็นรักเทียม เป็นความรักที่คาบเกี่ยวกับความใคร่ เป็นความรู้สึกต่อใครคนใดคนหนึ่ง ซึ่งความรักของวัยรุ่นส่วนใหญ่ จะอยู่ในประเภทรักเทียม **รักแบบไม่จริงจังยั่งยืน** ที่เรียกว่า Poppy Love วัยรุ่นบางคนไม่รู้ว่าความรักที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นความรักประเภทไหน บางคนคิดว่า เป็นรักแท้ บางคนรู้แต่ว่าในใจมีแต่คำว่ารักมีแต่คำว่าความสุขใจ บางคนหลงผิดคิดว่าโก้เก๋ทันสมัยตามแฟชั่นเลยขาดความระมัดระวังตัว ขาดความยับยั้งชั่งใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงแล้วเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเป็นเหตุให้เสียอนาคตได้



ดังนั้น วัยรุ่นยุคใหม่ต้องรู้จักเลือกทางเดิน  
เรื่องความรักอย่างฉลาด ต้องรู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ  
โดยใช้สติ คือความรู้สึกผิดชอบ ความระลึกได้ว่ารัก  
ที่มีอยู่เป็นรักประเภทใด แต่ทั้งนี้ไม่ว่าจะจัดอยู่ในรัก  
ประเภทใดก็คงต้องบอกอีกฝ่ายหนึ่งว่า รักแล้ว.....รอน้อย



คุณครูคะ เรื่องความรักนี้เป็น  
เรื่องที่เข้าใจยากจังเลยนะคะ

ไม่ยากหรอกเราลองมาแบ่งเกรดความรักกันดูนะ

ความรัก แบ่งออกเป็น 4 เกรด

### เกรด 1 รักใคร่ใฝ่กามา

เป็นความรักที่ต้องการเพียงแค่สัมผัสสัมพันธ์ แต่ไม่ต้องการความผูกพัน เป็นรักแบบเพื่อน ความรักของวัยรุ่นยุคนี้จะได้เกรดนี้กันมากขึ้นเป็นความรักประเภทเห็นปุ๊บรักปั๊บ เกิดง่าย จบง่าย ไม่ยั่งยืน ไม่ผูกพัน **ประเภทกะพินแล้วทิ้ง**



## เกร็ด 2 รักหวังวิวาห์มาคู่กัน

เป็นความรักที่พัฒนาความสัมพันธ์เป็นความผูกพัน ความรู้สึกที่นำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกัน ความรู้สึกรับผิดชอบมีความจริงใจ ต้องการใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน อยู่ใกล้ชิดเป็นสุข อยู่ใกล้ชิดคิดถึง ความรักระดับนี้มักมีเซ็กส์เข้ามาเกี่ยวข้องสูงมาก มีผลข้างเคียงตามมาคือ การยึดถือเป็นเจ้าของ ที่เรียกว่าความหึงหวง ถือเป็นระดับอันตราย เพราะความหึงหวง จะทำให้เกิดภาวะกดดัน ดังที่ พาดหัวข่าวประเภท“รักต้องฆ่า” เพราะรักมาก





### เกรต 3 รักแบ่งปันความสุข

เกรตนี้มีการพัฒนาเปลี่ยนจากความหึงหวงมาเป็นความห่วงใย ความรักแบบปรารถนาดีต่อกัน ไม่มีเรื่องเซ็กซ์เข้ามาเกี่ยวข้องหรือมีก็น้อยมากใสใจในความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง เราจะรู้ได้อย่างไรว่าความรักของเราอยู่ในเกรตนี้ดูง่าย ๆ มี 3 ข้อ

# ☺ อะไรก็ตามที่ทำแล้วคนรักของเรามีความสุข – เราจะทำสิ่งนั้นสม่ำเสมอ

# ☺# อะไรก็ตามที่ทำแล้วคนรักของเรามีความทุกข์ – เราจะหลีกเลี่ยง

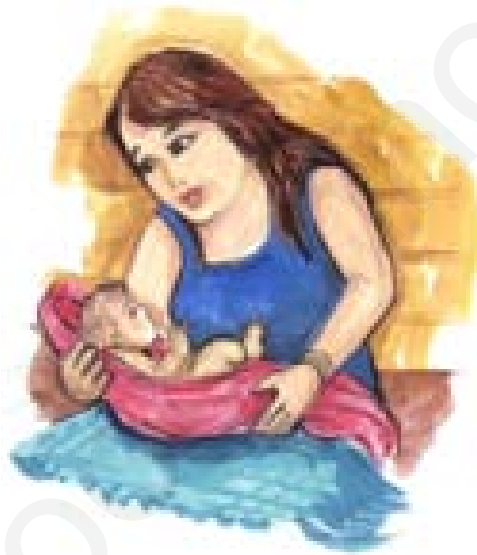
# ☺# เมื่อใดก็ตามคนรักทำให้เราเสียใจ เจ็บใจ – เราจะให้อภัย

การให้อภัยเป็นผลพวงแห่งอารมณ์ของความรักในระดับนี้ที่เด่นชัด แต่ถึงอย่างไรก็ยังคงเป็นความรักที่มีความคาดหวัง นำไปสู่ความขัดแย้งและเป็นทุกข์ได้



#### เกรต 4 รักยอมทุกซ์เพื่อสุขเธอ

เป็นความรักแบบอุทิศ รักด้วยความเสียสละ เพื่อให้คนที่รักได้สมหวัง และมีความสุข โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ความรักแบบนี้จะทำให้คนสองคนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เพราะมีแต่ความเอื้ออาทรต่อกัน แลกเปลี่ยนกันทั้งสุขและทุกข์ แม้บางครั้งเราอาจต้องยอมทุกซ์ใจหรือเจ็บปวดเดือดร้อนบ้าง ก็เพื่อคนที่เรารัก... ตัวอย่างของความรักในระดับนี้ คือ **ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกเป็น " รักบริสุทธิ์ "**



เมื่อเราเรียนหนังสือ คุณครูก็ตัดเกรดการเรียนของเราตามผลคะแนนสอบ หากเรามีความรัก ลองตัดเกรดความรักที่เรามีต่อกันว่าอยู่ระดับไหน

เกรต 1 ถือว่า ตก เป็นรักเทียม

เกรต 2 ถือว่า ผ่าน เป็นรักแท้

เกรต 3 ถือว่า ดี เป็นรักแท้

เกรต 4 ถือว่า เลิศ เป็นรักแท้

ถ้าตัดเกรดแล้วยังอยู่ในเกรต 1 รักเทียม ก็ต้องบอกอีกฝ่ายหนึ่งว่า **“รักแล้ว.....รอหน่อย”** รอให้ถึงเวลาอันเหมาะสม รอให้ถึงวัยอันควร

ที่นี้นักเรียนก็คงเข้าใจแล้วสินะ ว่าเรื่องของความรักนั้นเป็นอย่างไร แต่ครูขอแนะนำว่าขณะนี้พวกเรายังอยู่ในวัยเรียน ขอให้พวกเราตั้งใจศึกษาเล่าเรียนก่อนจะดีกว่า เรื่องความรักนั้นยังไม่ถึงเวลา

ครับคุณครู



ค่ะคุณครู

## ข้อคิด สะกิดใจ

การเรียนรู้ความเป็นชายและเข้าใจความเป็นหญิง และการเรียนรู้เรื่องความรักอย่างมีสติ เป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยในชีวิตของวัยรุ่น ผู้หญิงบางคนเข้าใจผิดๆ เข้าข้างตนเองว่าผู้ชายที่คบกับเราเขารักเราอย่างจริงจังหรือถ้าเขาได้เราแล้วเขาจะรักเรามากยิ่งขึ้นซึ่งเป็นความเข้าใจผิด การมีเซ็กส์กับความรักเป็นคนละเรื่องกัน ความใคร่เป็นเรื่องของทางกาย แต่ความรักเป็นเรื่องของจิตใจ ผู้ชายจะมีความผูกพันได้ก็ต่อเมื่อเราเป็นคนที่เขารักเท่านั้น รู้แบบนี้แล้วผู้หญิงควรระวังอีกเรื่องหนึ่งถ้าไปเจอผู้ชายปากหวาน เวลาคบกันจะพูดคำว่ารักได้อย่างง่ายดาย ความรักเป็นเรื่องต้องดูกันนานๆ ถ้าผู้หญิงหลงคารมไม่มีความยั้งคิดอนาคตอันสดใสอาจจะดับวูบลงในพริบตาเลยทีเดียว





แบบทดสอบหลังเรียน

หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใส่ใจเรื่องเพศ

รายวิชา พ 22101 สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่ม 2 เรื่อง เข้าใจหญิง เข้าใจชาย เข้าใจรัก

---

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ผู้ชายและผู้หญิงมีความสนใจทางเพศที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอะไร
  - ก. ฮอร์โมนที่ต่างกัน
  - ข. อุปนิสัยที่ต่างกัน
  - ค. ความก้าวร้าวที่ต่างกัน
  - ง. ความอ่อนไหวทางอารมณ์
2. ฮอร์โมน เอสโตรเจน ทำหน้าที่อะไร
  - ก. ปกป้องคุ้มครองครอบครัวยุติธรรม
  - ข. ฮอร์โมนแห่งความเป็นเพศแม่
  - ค. ควบคุมการทำงานของเพศชาย
  - ง. ควบคุมการทำงานของเพศหญิง
3. ความรัก แบบรักใคร่ไฝ่กามา เป็นความรักแบบใด
  - ก. รักแท้
  - ข. รักจริง
  - ค. รักแน่นอน
  - ง. รักอย่างเพื่อฝัน

7. ความรักของวัยรุ่นมักเป็นอย่างไร

- ก. เลิกร้างกันยาก
- ข. เลิกร้างกันง่าย ๆ
- ค. มีความมั่นคงและยั่งยืน
- ง. เป็นความรักที่มีได้แฝงด้วยผลประโยชน์

5. ความสมบูรณ์ของระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิงตรงกับข้อใด

- ก. มีน้ำนม
- ข. มีประจำเดือน
- ค. มีหน้าอกขยาย
- ง. มีรูปร่างทรวดทรงดี

6. “เมื่อใดก็ตามที่คนรักทำให้เราเสียใจ เจ็บใจ .... เราจะให้อภัย” เป็นความรักในเกรดใด

- ก. รักใคร่ใฝ่กามา
- ข. รักแบ่งปันความสุข
- ค. รักหวังวิวาห์มาเป็นคู่
- ง. รักยอมทุกข์เพื่อสุขเธอ

7. วัยรุ่นส่วนใหญ่ จะมีความรักแบบใด

- ก. ความเส่นหา
- ข. ความรักแรกพบ
- ค. ความรักฉันทันเพื่อน
- ง. ความรักบริสุทธิ์

8. การเกิดผื่นเปื่อยกในเพศชายเป็นกลไกธรรมชาติ มีความสัมพันธ์กับเรื่องใด

- ก. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ข. การผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ
- ค. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย
- ง. การผ่อนคลายความเครียดและความกังวลใจ

9. ฮอร์โมนเพศชายที่เป็นฮอร์โมนแห่งความใคร่ ความก้าวร้าว มีชื่อว่าอะไร

- ก. เอสโตรเจน
- ข. วาโซเพรสซิน
- ค. โพรเจสเตอโรน
- ง. เทสโทสเตอโรน

10. ฮอร์โมนแห่งความผูกพันที่มีอยู่ในเพศหญิงมีชื่อว่าอะไร

- ก. แอสโตเจน
- ข. ออกซิโตซิน
- ค. วาโซเพรสซิน
- ง. เทสโทสเตอโรน





**เฉลย** แบบทดสอบหลังเรียน

หนังสืออ่านเพิ่มเติมชุดสะกิดวัยใส ใสใจเรื่องเพศ

รายวิชา พ 22101 สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่ม 2 เรื่อง เข้าใจหญิง เข้าใจชาย เข้าใจรัก

---



### บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **เพศศึกษานำรู้**. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก

[http://fc.anamai.moph.go.th/index.php?option=com\\_content & task=view](http://fc.anamai.moph.go.th/index.php?option=com_content&task=view)

[& id=34 & itemid=34](http://fc.anamai.moph.go.th/index.php?option=com_content&task=view&id=34&itemid=34). สืบค้นเมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2554.

กิตติ ประมัตถผล และคณะ. **หนังสือเสริมฝึกประสบการณ์สุขศึกษา ม.2**. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์, 2553.

กิตติ ประมัตถผล และปรีชา ไวยโกคา. **หนังสือเรียนสุขศึกษา 2 กลุ่มสาระสุขศึกษา และพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์, 2552.

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. “ปัญหานานาเพศ” **คู่สร้างคู่สม**. 1-10 (ธันวาคม 2554) : 90.

เช็กส์ ผู้ชายแคร์รักสนุก แต่ทำไมผู้หญิงถึงรู้สึกผูกพัน. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/32455.html>. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 ตุลาคม

2554.

ถวัลย์ มาศจรัส. **การเขียนหนังสือส่งเสริมการอ่านและหนังสือเพิ่มเติม**. กรุงเทพฯ :

เลิฟแอนด์ลิฟเพรส, 2535.

ถวัลย์ มาศจรัส. **เทคนิคและตัวอย่างการเขียนหนังสือส่งเสริมการอ่านและหนังสือเพิ่มเติม**.

กรุงเทพฯ : มิติใหม่, 2538.

ปรีชา ไวยโกคา. **หนังสือเรียนสุขศึกษา 2 กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2552.

เรณูมาศ มาอูน และคณะ. **ชุดกิจกรรมพัฒนาการคิดวิเคราะห์เสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม**

**และค่านิยมที่ดีงามสุขศึกษา ม.2**. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2550.

สมนึก กิจวรรณ. **เพศศึกษา**. กรุงเทพฯ : เจริญรุ่งเรืองการพิมพ์, 2546.

สมหมาย แต่งสกุล และคณะ. แบบฝึกหัดสุขศึกษาและพลศึกษา ม.2. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช,  
2553.

สุกมล วิภาวีพลกุล. เข้าใจรัก รู้จักเซ็กส์. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์, 2542.