

Parent-Child Sexual Communication

Janya Chanphong, RN, PhD¹

Abstract

Sexual risk behavior among Thai adolescents causes reproductive health problem that have impacted on socio-economic consequences. These problems are caused by rapid changes in both physical and psychological development during adolescence and the changes of Thai society in terms of way of life that increasingly follows Western values and culture. As a consequence, a concept of preserving abstinence of female is decreased. In addition, the advanced technology in a form of social network also causes sexual risk behaviors. However, parent-child sexual communication rarely found in Thai society because parents believe that allowing a child to learn about sex is like pointing out the way for the villain. They expect that the role of teaching sex education rather belongs to teachers. In addition, many Thai parents lack for sexual communication skills and they do not know how to start it. For this reason, the objective of this article is to present an importance of families on sexual communication with their children, core concepts of sexual communication, principles and techniques of sexual communication so that nurses who work with adolescents and families will possess basic knowledge on parent-child sexual communication and bring to their nursing practice.

Keywords: adolescents, communication, parents, sex education

Nursing Science Journal of Thailand. 2019;37(1):4-16

Corresponding Author: Assistance Professor Janya Chanphong, Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand; e-mail: janya.che@mahidol.ac.th

¹ Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok, Thailand

Received: 4 December 2018 / Revised: 26 December 2018 / Accepted: 28 December 2018

บทบาทของพ่อ แม่ ผู้ปกครองในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูก

จรรยา จันทรผ่อง, PhD¹

บทคัดย่อ

ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นไทยกำลังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจตามมา ปัญหาดังกล่าวเกิดจากพัฒนาการตามช่วงวัยของตัววัยรุ่นเองที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม และการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะวิถีการดำเนินชีวิตที่เปิดรับค่านิยมจากวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาในชีวิตประจำวันมากขึ้นของสังคมไทย เป็นผลให้ค่านิยมการรักษาวล สงวนตัวของวัยรุ่นไทยลดลง นอกจากนี้การมีเทคโนโลยีที่ทันสมัย เกิดเป็นโลกสังคมออนไลน์ (social network) ที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้มากขึ้น อย่างไรก็ตามพบว่า การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวไทยยังเกิดขึ้นน้อย และไม่ครอบคลุมในทุกมิติ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ส่วนมากคิดว่าการสื่อสารเรื่องเพศจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก และควรเป็นหน้าที่ของครูที่จะสอนเรื่องเพศศึกษา อีกทั้งผู้ปกครองส่วนมากยังขาดทักษะที่จะสื่อสารพูดคุยกับลูกเรื่องเพศ ทำให้ขาดความมั่นใจและไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ดังนั้นบทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอข้อมูลในเรื่องความสำคัญของการสื่อสารเรื่องเพศ แนวคิดหลักของการสื่อสารเรื่องเพศ หลักการพูดคุยกับลูกเรื่องเพศและเทคนิคการสื่อสารเรื่องเพศทั้งนี้เพื่อให้พยาบาลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ได้มีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นถึงความสำคัญของการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อ แม่ ผู้ปกครอง กับลูกวัยรุ่น และการนำไปใช้ในทางปฏิบัติต่อไป

คำสำคัญ: วัยรุ่น การสื่อสาร ผู้ปกครอง เพศศึกษา

Nursing Science Journal of Thailand. 2019;37(1):4-16

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรยา จันทรผ่อง, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700, e-mail: janya.che@mahidol.ac.th

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่รับบทความ: 4 ธ.ค. 2561 / วันที่แก้ไขบทความเสร็จ: 26 ธ.ค. 2561 / วันที่ตอบรับบทความ: 28 ธ.ค. 2561

ปัจจุบันปัญหาการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นไทย เช่น การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกตั้งแต่อายุน้อย การมีคู่นอนหลายคน การมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่ปลอดภัย กำลังเป็นปัญหาที่สำคัญทางด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่มักไม่มีการป้องกัน ด้วยการใช้ถุงยางอนามัยกับคู่นอนทุกคนและทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ หรือไม่มีการคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นๆ อย่างถูกต้อง จึงนำไปสู่การติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์/เอชไอวี การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย การคลอดก่อนกำหนด และการคลอดบุตรน้ำหนักตัวน้อย จากสถิติของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข¹ ได้สำรวจพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปี พ.ศ. 2560 ที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียน ปวช. ปีที่ 2 พบว่าอายุเฉลี่ยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิง คือ 15.2 ปี ใกล้เคียงกับนักเรียน ปวช. ปีที่ 2 ชายและหญิง คือ 15.2 ปี และ 15.5 ปี ตามลำดับ ร้อยละของนักเรียนที่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิง คือ 74.1 และ 76.9 ใกล้เคียงกับนักเรียน ปวช. ปีที่ 2 ชายและหญิง คือ 69.5 และ 74.6 และอัตราการคลอดของหญิงอายุ 10-19 ปี ในปี พ.ศ. 2560 สูงถึงร้อยละ 12.9 ซึ่งสูงกว่ามาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ร้อยละ 10 ส่วนวัยรุ่นกลุ่มอายุ 10-14 ปี และกลุ่มอายุ 15-19 คลอดบุตรน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 20.3 และ 15.1 ตามลำดับ นอกจากนี้อัตราป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชน อายุ 15-24 ปี มีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553-2560 จาก 80.8 เป็น 162.1 ต่ออัตราป่วย 100,000 ซึ่งปัญหาดังกล่าวไม่ได้เพียงส่งผลกระทบโดยตรงต่อตัววัยรุ่นและครอบครัวเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบโดยรวมต่อประเทศชาติและการพัฒนาประเทศในอนาคต

สาเหตุของปัญหานี้จะเกิดมาจากปัจจัยหลักสอง

ประการ คือ ด้านตัววัยรุ่นเองและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สำหรับปัจจัยจากตัววัยรุ่นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งวัยรุ่นต้องปรับตัวกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มีอารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย อยากรู้ อยากลอง สับสนในบทบาทตัวเองระหว่างการเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ วัยรุ่นยังเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลสูงต่อความคิดและการตัดสินใจสูง นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่ให้ความสนใจกับเรื่องเพศอย่างมาก ทั้งนี้เป็นผลจากพัฒนาการทางเพศที่มีความสมบูรณ์จากอิทธิพลการทำงานของสมองส่วนไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ต่อมใต้สมอง (pituitary gland) และต่อมเพศ (gonad) ทำให้วัยรุ่นผู้หญิงมีการพัฒนาลักษณะของความเป็นเพศหญิง และผู้ชายมีลักษณะของความเป็นเพศชาย ผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงทางเพศทำให้วัยรุ่นมีความเป็นหนุ่มสาวและเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ โดยต่อมเพศจะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศ ส่งผลให้มีแรงขับทางเพศ² ซึ่งวัยรุ่นจำนวนหนึ่งระบายแรงขับด้านทางเพศนี้ด้วยการมีเพศสัมพันธ์

นอกจากปัจจัยที่เกิดจากตัววัยรุ่นเองแล้วยังมีปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่ สภาพแวดล้อมของสังคมไทย ซึ่งปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะวิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมที่เปิดรับค่านิยมจากวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาในชีวิตประจำวันมากขึ้น เช่น การแต่งกายล่อแหลม การใส่สายเดี่ยว การยอมรับการทักทายด้วยการโอบกอดเป็นผลให้ค่านิยมการรักนวลสงวนตัวของวัยรุ่นไทยลดลง ยิ่งไปกว่านั้นการมีเทคโนโลยีที่ทันสมัย เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ เกิดเป็นโลกสังคมออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ก ทำให้การสื่อสารมีความง่ายและสะดวกในการนัดพบและพูดคุย อีกทั้งอิทธิพลอื่นๆ เช่น สื่อทางเพศต่างๆ หนังสือ คลิปวิดีโอลามก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติดที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย³

ในปัจจุบันสังคมไทยได้รับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาอย่างรวดเร็วตามกระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้ค่านิยมเรื่องเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมากดังกล่าวข้างต้น การได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศจากโรงเรียนและพ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่างไรก็ตามถึงแม้ที่ผ่านมาจะมีการบูรณาการการสื่อสารเรื่องเพศหรือการสอนเพศศึกษาเข้าสู่หลักสูตรและการเรียนการสอนของโรงเรียนมัธยมศึกษามานานหลายสิบปี และมีการบรรจุเนื้อหาดังกล่าวไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานปี 2551 รวมทั้งมีการพัฒนาการสอนอย่างต่อเนื่องทั้งด้านคุณภาพ เนื้อหา รูปแบบ และวิธีการจัดการเรียนรู้ โดยได้รับการช่วยเหลือและประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ และองค์กรพัฒนาเอกชน เช่น องค์การแพธ เป็นต้น แต่กลับพบว่า การสื่อสารเรื่องเพศในโรงเรียนส่วนใหญ่ ยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ผู้บริหารโรงเรียนไม่ส่งเสริมการสอนเรื่องเพศอย่างจริงจัง การสอนเน้นที่ทฤษฎีแต่ขาดการเชื่อมโยงรอบด้าน⁴ ส่วนการสื่อสารเรื่องเพศโดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง พบว่ายังไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับในวัฒนธรรมไทย ทั้งนี้ปัญหาอุปสรรคเกี่ยวกับการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวไทย อาจจำแนกได้เป็น 2 ประการคือ จากด้านพ่อแม่ ผู้ปกครอง และด้านตัวเด็กเอง กล่าวคือ พ่อแม่ ผู้ปกครองมักจะมองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้าม น่าอับอาย ไม่ควรนำมาพูดคุย การสื่อสารกับลูกเรื่องเพศอาจเป็นการชี้โพรงให้กระรอก จะทำให้ลูกเกิดความอยากรู้อยากลอง และไปมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ดังนั้นจึงหลีกเลี่ยงที่จะสื่อสารให้ลูกเข้าใจ ปลอบยให้ลูกเรียนรู้เอง และมักคาดหวังว่าครูจะเป็นผู้สอนเรื่องนี้ได้ดีกว่า⁵ พ่อแม่ ผู้ปกครองบางส่วนยังมีทัศนคติเรื่องเพศที่เป็นกรอบความคิดเดิม ไม่ยอมรับเรื่องความหลากหลายทางเพศ การพึงพอใจทางเพศ (sexual orientation) ของลูกที่เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล นอกจากนี้พ่อแม่ ผู้ปกครองจำนวนมากที่พร้อมจะพูดคุยกับลูก

อย่างเปิดใจ แต่ขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือมีความรู้ความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ เป็นต้น ส่วนปัจจัยด้านตัวเด็ก พบว่าสาเหตุที่วัยรุ่นไม่ชอบพูดคุยเรื่องเพศกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เนื่องจากรู้สึกเหมือนถูกจับผิด และพ่อแม่อาจมองว่าตนเป็นคน “แก่แดด” นอกจากนี้วัยรุ่นเองมองว่าพ่อแม่ไม่มีทักษะการฟังที่ดี ไม่สนใจรับฟังอย่างจริงจัง มักโอ้อวยขณะที่ยังฟังไม่จบ ชอบตัดสิน ดูว่า สั่งสอน และไม่รักษาความลับนำเรื่องที่เล่าไปเปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ เป็นต้น ดังนั้นเวลามีปัญหาจึงไม่กล้าปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง แต่กลับไปปรึกษาเพื่อนซึ่งอยู่ในวัยเดียวกันหรือค้นหาข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ต่างๆ ซึ่งมักจะเป็นสื่อลามกอนาจารทางเพศ จึงทำให้ขาดโอกาสในการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างเหมาะสม ซึ่งบางครั้งอาจจะได้รับข้อมูลที่ผิดๆ และไม่นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่ใช่แนวทางที่ถูกต้อง⁶ สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องรูปแบบการเลี้ยงดูและการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างมารดาและบุตรสาวต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหญิงตอนต้น เขตกรุงเทพมหานคร พบว่ามารดามีการสื่อสารโดยรวมเรื่องเพศกับบุตรสาวน้อย โดยเฉพาะในด้านการสืบพันธุ์ การปฏิสนธิ การคบเพื่อนต่างเพศ การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศและผลกระทบการจัดการอารมณ์เพศ⁷ นอกจากนี้จากผลงานวิจัยโดยสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่าการเข้าถึงข้อมูลเรื่องเพศศึกษาของบุตรที่ศึกษาในระดับศึกษานั้นเป็นเรื่องที่ง่ายมาก มีช่องทางในการเข้าถึงที่หลากหลาย และนักเรียนมักจะชอบค้นหาคำตอบด้วยตนเองมากกว่าการสอบถามจากบิดามารดา ทำให้ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนรับรู้มาเป็นเรื่องที่ผิดหรือถูก เนื่องจากขาดการแนะนำหรือให้ความรู้จากผู้ที่มีความรู้เรื่องเพศอย่างแท้จริง⁸ สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นในโรงเรียน: กรณีศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่พบว่าบุคคลที่วัยรุ่นเคยคุยเรื่องเพศและความสัมพันธ์ทางเพศมากที่สุด คือ

เพื่อน รองลงมาคือ บุคคลในครอบครัว และครู บทบาทนี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอข้อมูลในเรื่องความสำคัญของการสื่อสารเรื่องเพศ แนวคิดหลักของการสื่อสารเรื่องเพศ หลักการพูดคุยกับลูกเรื่องเพศ และเทคนิคการสื่อสารเรื่องเพศ ทั้งนี้เพื่อให้พยาบาลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ได้มีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นถึงความสำคัญของการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับลูกวัยรุ่น และการนำไปใช้ในทางปฏิบัติพยาบาลต่อไป

ครอบครัวมีความสำคัญต่อการสื่อสารเรื่องเพศอย่างไร?

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกของมนุษย์ที่มีอิทธิพลต่อเรื่องเพศ ซึ่งบิดามารดาเป็นบุคคลแรก หรือเป็นแหล่งแรกในการให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็ก โดยเด็กได้ศึกษาจากแบบอย่างและคำสั่งสอนข้อเท็จจริง การแนะนำทางหรือคำแนะนำต่างๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ หรืออาจกล่าวได้ว่าการอบรมสั่งสอนเรื่องเพศ ไม่ว่าจะถูกต้องหรือไม่ก็ตาม ได้เกิดขึ้นมาเรียบร้อยแล้วจากบ้าน ก่อนก้าวสู่สังคมภายนอก ครอบครัว เรื่องเพศเป็นเรื่องที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สื่อมวลชน และสื่อต่างๆ เด็กๆ ในสังคมมีความต้องการที่จะเรียนรู้ได้รับความรู้ในเรื่องเพศ ไม่ว่าผู้ใหญ่จะยินยอมหรือไม่ก็ตาม สิ่งสำคัญคือ ความรู้ในเรื่องเพศเหล่านั้นถูกต้องเพียงใด ถ้าเด็กไม่ได้รับความรู้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเด็กมาจากสภาพครอบครัวที่ไม่ค่อยราบรื่น ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัวไม่ดี ก็มีแนวโน้มที่จะมีปัญหากเกิดขึ้นตามมาได้ การที่ให้ความสำคัญแก่พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นบุคคลแรกของการสั่งสอนเรื่องเพศเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดรับข้อมูลที่ผิดๆ ตามแหล่งข้อมูลไม่ว่าจากเพื่อน สื่อมวลชน หรือจากผู้ใหญ่ที่มีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องเพศอย่างผิดๆ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งนี้

เพราะการที่พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นผู้ให้ความรู้ในเรื่องเพศกับเด็ก จะช่วยย่นำนึกความรับผิดชอบ เป็นการปลูกฝังค่านิยมที่ดีในเรื่องเพศ และกลายเป็นส่วนหนึ่งของความนึกคิดและสำนึกที่ติดมา เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพก็จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม สามารถเป็นคู่สมรสที่ดี และทำบทบาทหน้าที่เป็นบิดา มารดาที่ดีต่อไปได้ จากหลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งในและต่างประเทศพบว่า ผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อความเป็นอยู่ของวัยรุ่น และมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขอนามัยทางเพศของลูกอย่างมาก¹⁰ ผู้ปกครอง คือ แหล่งข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น¹¹ จากการทบทวนวรรณกรรมในหัวข้อการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ปกครองและบุตรในประเทศสหรัฐอเมริกาโดย Flores และ Barroso¹² บ่งบอกว่าผู้ปกครองเป็นแหล่งความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศที่สำคัญแหล่งแรกสำหรับบุตร ทั้งนี้เพราะผู้ปกครองสามารถให้ข้อมูลและตอบคำถามที่บุตรต้องการรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศได้อย่างรวดเร็วทันทีและตลอดเวลาที่บุตรมีคำถาม

การสื่อสารของผู้ปกครองเกี่ยวกับเรื่องเพศจะเป็นตัวกำกับ (parental monitoring) ให้วัยรุ่นรู้จักป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อย และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปราศจากการปกป้อง (unprotected sex)¹³ นอกจากนี้ยังพบว่า การสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ ผู้ปกครองมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของบุตร กล่าวคือ มีส่วนให้การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกล่าช้าลง เพิ่มอัตราการคุมกำเนิด ลดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และลดการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อีกด้วย¹⁴ จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทย พบว่า การสื่อสารของผู้ปกครองกับบุตรสาวเรื่องการละเว้นเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนมีอิทธิพลต่อความตั้งใจละเว้นเพศสัมพันธ์ของบุตรสาววัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3¹⁵⁻¹⁶ ทั้งนี้เพราะครอบครัวเป็นสถาบันหลักทางสังคม และเป็นบริบท

รากฐานของการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ อีกทั้งเป็นแหล่งกำเนิดปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม และขัดเกลาทางสังคมให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ครอบครัวมีความสำคัญที่สุดในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของบุคคลตั้งแต่เกิดหล่อหลอมวิถีชีวิตของบุคคล ค่านิยม เจตคติ จริยธรรม ความสามารถ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และวิธีการแก้ปัญหาล้วนมีอิทธิพลมาจากพื้นฐานครอบครัวของบุคคลทั้งสิ้น ผู้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจของวัยรุ่น คือ พ่อ แม่ และผู้ปกครอง อีกทั้งครอบครัวยังมีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องเพศให้กับวัยรุ่น ด้วยการเลี้ยงดู ให้ความรัก ความอบอุ่น โอบอ้อม กอด และให้การตอบสนองอย่างทันท่วงทีในวัยทารก เพื่อให้ทารกเกิดการเรียนรู้ว่ามีคนรักและเอาใจใส่อยู่ข้างๆ เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญ นอกจากนี้ต้องเลี้ยงดูให้เด็กพึงพอใจในตนเอง รักตัวเอง รักและนับถือผู้อื่น และมีเจตคติที่เหมาะสมเรื่องเพศ¹⁷ สอดคล้องกับการศึกษาของ กมลทิพย์ ทิพย์สงวาลย์ รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรณา หอมสินธุ์ ที่พบว่ามารดาที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้กระบวนการมีส่วนร่วม (Appreciation-Influence-Control, AIC) ที่ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ชุดๆ ละ 60-90 นาที จำนวน 2 ครั้ง และนำกลับไปฝึกสื่อสารกับบุตรที่บ้านภายใน 2 สัปดาห์ และนำผลกลับมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ทำให้มารดาเกิดทัศนคติที่ดีในการสื่อสารเรื่องเพศ มีความสะดวกใจในการสื่อสาร และมีทักษะการสื่อสารเรื่องเพศเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁸ และการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการละเว้นเพศสัมพันธ์ ร่วมกับการสื่อสารเรื่องเพศของผู้ปกครอง ต่อพฤติกรรม การสื่อสารเรื่องเพศของผู้ปกครอง และความตั้งใจในการละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่พบว่าโปรแกรดังกล่าวส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารเรื่องเพศในผู้ปกครอง และส่งผลต่อการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคม

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และ ความตั้งใจในการละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1¹⁶ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือครอบครัวมีทัศนคติที่ดีต่อการสื่อสารเรื่องเพศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และยอมรับว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ควรมีการพูดคุยหรือสื่อสารกันภายในครอบครัว รวมทั้งส่งเสริมให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีทักษะการสื่อสารเรื่องเพศเพื่อให้เกิดความมั่นใจ และสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดหลักการสื่อสารเรื่องเพศ

เป็นที่ทราบกันดีว่าการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นและเหมาะสม เพราะจะทำให้ลูกมีความรู้ ความเข้าใจและมีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องเพศ ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่เหมาะสมและสามารถป้องกันปัญหาทางเพศได้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อความเป็นอยู่และสุขอนามัยทางเพศของลูก¹⁰⁻¹¹ แต่อย่างไรก็ตามการสื่อสารเรื่องเพศในสังคมไทยยังจำกัดอยู่ในบางมิติ ซึ่งส่วนมากจะเป็นมิติทางกายภาพ ไม่ครอบคลุม และเชื่อมโยงกับมิติทางสังคม สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงเพศศึกษาหรือการสื่อสารเรื่องเพศว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระ และการดูแลสุขภาพอนามัย ทัศนคติ ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติด้านสังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทัศนคติ อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุข และปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมแนวคิดหลัก 6 ด้าน^{4,19} ดังนี้

1. การพัฒนาตามช่วงวัยของมนุษย์ (human development) หมายถึง พัฒนาการของมนุษย์ในด้านความสามารถในการสืบพันธุ์ รวมถึงความต้องการ และความพึงพอใจทางเพศ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนรู้สึกพอใจ ภูมิใจ ไม่เกิดปมด้อยในเรือนร่าง และสรีระของตนเองยอมรับความเป็นตัวตนทางเพศและเพศสภาพของตนเอง เคารพความเป็นตัวตน และเพศสภาพของผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์กับทุกเพศอย่างเหมาะสม และเห็นคุณค่าว่าเรื่องเพศเป็นพัฒนาการธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

2. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (relationship) หมายถึง ความสัมพันธ์ที่มีขึ้นพร้อมกับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบ สัมพันธภาพที่ดีอยู่บนฐานของการพยายามเรียนรู้ รับฟังกันและกัน มองหาข้อดี เคารพความแตกต่างและให้เกียรติกัน โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนสามารถแสดงออกถึงความรักและความผูกพันลึกซึ้งที่ตนมีได้ตามความเหมาะสม พัฒนา และรักษาสัมพันธภาพในความสัมพันธ์ที่ตนให้คุณค่า หลีกเลี่ยงที่จะถูกกระทำจากสัมพันธภาพที่เอาเปรียบหลอกลวง ทำร้าย ตัดสินใจ โดยมีข้อมูลรอบด้านในการสร้างครอบครัว และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นใช้ทักษะต่างๆ ที่จะเอื้อให้ตนเกิดสัมพันธภาพที่ดีและมั่นคงกับผู้อื่น

3. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (personal skills) หมายถึง การดำเนินชีวิตตามค่านิยมของตนได้อย่างรู้คุณค่า รู้จักคิด และตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีทักษะในการเข้าใจตนเอง และใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับความปรารถนา และค่านิยมของตน สามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรม และสิ่งที่ตนได้กระทำ ได้ฝึกฝนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ ได้พัฒนาทักษะของการคิดวิเคราะห์ แยกแยะอย่างรอบด้าน สามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับครอบครัว คนใกล้ชิด เพื่อนฝูงและคนรัก

4. พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior) หมายถึง การแสดงออกทางเพศภายใต้กรอบของสังคม วัฒนธรรม

ชีววิทยา และลักษณะเฉพาะบุคคลด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนสามารถแสดงออกในวิถีเพศที่ตนเองให้คุณค่าโดยเคารพสิทธิของผู้อื่น แยกแยะการกระทำทางเพศที่ทำให้ชีวิตมีสุขภาวะกับการกระทำที่เป็นผลร้ายต่อตนเอง และผู้อื่น แสวงหาข้อมูลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางเพศของตน สร้างความรู้สึกสุขใจ พึงพอใจทางเพศโดยไม่จำเป็นว่าจะต้องลงมือปฏิบัติตามความรู้สึกความคิดเหล่านั้น มีความสัมพันธ์ทางเพศกับคู่โดยความยินยอมพร้อมใจ และสุขใจทั้งสองฝ่ายอย่างปลอดภัย จริใจไม่หลอกลวงเอาเปรียบทำร้าย

5. สุขภาพทางเพศ (sexual health) หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพที่เอื้อต่อสุขภาวะทางเพศและการป้องกันอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ทั้งการตรวจเต้านม ต่อมลูกหมากด้วยตนเอง และสามารถบอกถึงสัญญาณความผิดปกติได้แต่เนิ่นๆ เลือกการคุมกำเนิดได้ตามปรารถนาเมื่อไม่พร้อมที่จะมีบุตร การดูแลที่เหมาะสมเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดต่อของโรคทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์จัดการกับชีวิตตามค่านิยมของตนในกรณีที่ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม ช่วยกันป้องกัน และระงับการทำร้ายการล่วงละเมิดทางเพศ

6. สังคม และวัฒนธรรม (social culture) หมายถึง บทบาทของชายหญิง สิทธิทางเพศ ระบบการให้คุณค่า อัตลักษณ์ทางเพศ รวมถึงกรอบการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมภายใต้กรอบของสังคม และวัฒนธรรม โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนเคารพต่อความแตกต่างของค่านิยมในเรื่องเพศ ประเมินได้ว่าการเลี้ยงดูในครอบครัว วัฒนธรรม สื่อ และข้อมูลข่าวสารที่ตนได้รับจากสังคมที่ตนอยู่ ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม และการกระทำในเรื่องเพศของตนอย่างไร

การสื่อสารเรื่องเพศควรเริ่มเมื่อไร และสอนเรื่องอะไรบ้าง?

การเริ่มพูดคุยกับลูกเรื่องเพศในครอบครัวควรถือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวัน และควรเริ่มตั้งแต่เด็ก พอลูกโตขึ้นก็ค่อยๆ สอดแทรกข้อมูลเพิ่มเติมขึ้น ควรดูอายุและความเหมาะสมตามช่วงวัยของลูก การบอกพัฒนาการของร่างกายให้ลูกรู้ล่วงหน้า จะช่วยให้ลูกไม่กลัวและสับสนที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เช่น ในวัยเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกาย เวลาสอนเรื่องอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น นิ้วมือนิ้วเท้า ตลอดจนหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ควรรวมอวัยวะเพศเข้าไปด้วย และควรสอนให้เด็กรู้จักเพศของตนเอง เพศของผู้อื่น ให้พอใจและภูมิใจเพศของตนเอง นอกจากนี้ควรสอนให้เด็กรู้ว่าเนื้อตัว ร่างกายของเขา เขาต้องรู้ว่าให้ใครแตะต้องไม่ได้ และสอนให้เด็กเรียนรู้และแยกแยะการสัมผัสแบบเจตนาดี เจตนาไม่ดี เพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดซึ่งมักพบได้บ่อยในวัยเด็ก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นการเจริญเติบโตด้านร่างกายจะเกิดอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะด้านเพศ ทั้งเพศหญิงและเพศชายจะมีลักษณะเฉพาะตามฮอร์โมนเพศชาย (testosterone) และฮอร์โมนเพศหญิง (estrogen, progesterone) วัยรุ่นตอนต้นควรสอนให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ อิทธิพลของฮอร์โมนที่มีต่อร่างกายและจิตใจ การเกิดประจำเดือน ผื่นเปื่อย อารมณ์เพศ ความรู้สึกและความต้องการทางเพศ สิ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ ปฏิกริยาตอบสนองทางเพศเมื่อมีอารมณ์เพศ ได้แก่ การแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย และการมีสิ่งหล่อลื่นออกมาในช่องคลอดหญิง วัยนี้เริ่มรู้ตัวว่าตนเองมีความรู้สึกทางเพศกับเพศเดียวกัน หรือกับเพศตรงข้าม เรียกว่า ความพึงพอใจทางเพศ (sexual orientation) ในเด็กผู้หญิงควรสอนการดูแลเรื่องประจำเดือน การปวดประจำเดือน การจัดการกับอารมณ์ที่แปรปรวนก่อนมีประจำเดือน ประจำเดือนที่ไม่สม่ำเสมอ

และควรสอนเรื่องทักษะในการคบเพื่อนต่างเพศ การแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อสนใจเพศตรงข้าม การใช้เวลาโดยไม่รบกวนหน้าที่ประจำของตนเอง และยังไม่ควรคบใครแบบแฟน แต่ใช้ความสัมพันธ์แบบเพื่อนเพื่อเรียนรู้นิสัยใจคอ และการปรับตัวเข้าหากัน การระมัดระวังในการใกล้ชิดกัน ความแตกต่างระหว่างความรู้สึกของหญิงชายเวลาใกล้ชิดกัน เพศชายมีแนวโน้มจะเกิดความรู้สึกทางเพศรุนแรงและอยากมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่ฝ่ายหญิงรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่ได้อยากมีเพศสัมพันธ์มากเท่าฝ่ายชาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมเต็มที่ มีความชัดเจนว่าตนเองมีความพึงพอใจทางเพศกับเพศเดียวกัน หรือเพศตรงข้าม หรือทั้งสองเพศ มีเอกลักษณ์ทางเพศแน่นอน และพึงพอใจต่อเอกลักษณ์นี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรหาโอกาสพูดคุยกับลูก เพื่อสอบถามความรู้ ความเชื่อ หรือทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง และแก้ไขให้ถูกต้อง ส่วนด้านสัมพันธ์ภาพควรสอนให้รู้จักการเลือกแฟน การสังเกต นิสัยใจคอ ความเข้ากันได้ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ แยกแยะข้อดีข้อเสียของตนเองและแฟนได้ มีทักษะในการปรับตัวเข้าหากัน เมื่อพบว่าไม่เหมาะสมกัน ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ก่อนที่ความสัมพันธ์จะลึกซึ้งยาวนานเกินไป จนอาจเลิกคบกันไม่ได้ ควรสอนเรื่องชีวิตครอบครัว การเลือกคู่ครอง การแต่งงาน ปรับตัวในชีวิตสมรส และควรสอนวิธีปฏิเสธเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ควรสอนเรื่องการเตรียมตัวก่อนการแต่งงาน การตรวจทางร่างกายละโรคหรือภาวะที่จำเป็นก่อนแต่งงาน เรื่องการตอบสนองทางเพศปกติ (normal sexual response) การมีเพศสัมพันธ์อย่างมีความสุข ในกรณีที่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน หรือเพศสัมพันธ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ให้ใช้อย่างระมัดระวังทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ การทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังเพศสัมพันธ์ ผลที่จะเกิดจากเพศสัมพันธ์ การวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิด เรื่องสุขอนามัยทางเพศ

การสอนการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่จะเกิดในขณะตั้งครรภ์ เพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดบุตรและการดูแลหลังการคลอดบุตร การคุมกำเนิดทั้งแบบชั่วคราวและถาวร การทำหมันและการเลี้ยงดูบุตร การวางแผนครอบครัว การแท้งบุตร ความผิดปกติทางเพศ เช่น รังไข่ร่วมเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

การสอนเรื่องเพศในด้านสังคมและวัฒนธรรมการสอนให้ลูกรู้จักยับยั้งใจที่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรส การสื่อสารต่อคู่ครองตนเอง บทบาทที่ดีของพ่อแม่ การแสดงออกทางเพศให้เหมาะสมตามประเพณีที่ดี และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศ เช่น การแต่งงานทำได้ในอายุใด การทำผิดทางเพศมีโทษอย่างไรบ้าง เป็นต้น นอกจากนี้ควรสอนลูกเรื่องศีลธรรมกับการมีเพศสัมพันธ์ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญเพราะเป็นการสอดแทรกทัศนคติของพ่อแม่ ผู้ปกครองต่อเรื่องศีลธรรมและการมีเพศสัมพันธ์ แม้ว่าเมื่อลูกโตขึ้น ลูกอาจจะไม่ทำตามแบบอย่างที่เราพ่อแม่ ผู้ปกครองพูดไว้ แต่ระหว่างที่ลูกกำลังค้นหาแนวทางของตนเอง ลูกจะนึกถึงคำพูดนั้น

ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องเพศจึงเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ที่จะให้บุคคลได้เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตและสังคม เพื่อให้มีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ ตลอดจนสามารถปรับตัวตามพัฒนาการของชีวิตอย่างเหมาะสม พ่อ แม่ ผู้ปกครองคือบุคคลที่ใกล้ชิด และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสอนเรื่องเพศให้กับลูก นับว่าเป็นครูคนแรกของลูก การพูดคุยเรื่องเพศกับลูกตั้งแต่วัยเด็กอย่างต่อเนื่องนับว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับลูก เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่นลูกก็จะมีอายุที่จะพูดคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

เทคนิคการสื่อสารเรื่องเพศ

การพูดคุยกับลูกเรื่องเพศในครอบครัวไทยถือว่าเป็น

เรื่องที่ท้าทาย เพราะขัดกับหลักความเชื่อ ค่านิยมเดิมของสังคม อย่างไรก็ตาม มีพ่อ แม่ ผู้ปกครองที่ต้องการจะสื่อสารเรื่องเพศให้กับลูกแต่ไม่รู้ว่าจะสื่อสารอย่างไร เจินอาย ดังนั้นก่อนการพูดคุย พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ มองเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ สามารถนำมาพูดคุยได้ และโดยแท้จริงแล้วลูกๆ ต้องการเรียนรู้เรื่องนี้จาก พ่อ แม่ ผู้ปกครองโดยตรง แต่ก่อนที่จะพูดคุยควรถามตัวเองให้ชัดเจนก่อนว่าทำไมจึงต้องการพูดคุยกับลูกในเรื่องนี้ การคุยจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร หรือถ้าไม่คุยจะมีผลตามมาอย่างไร สำรวจใจตนเองก่อนพูดคุย ไม่ควรมีความรู้สึกกลัว หรือกลัวๆ กล้าๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมในการพูดคุย ทั้งนี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องพูดคุยอย่างเปิดอกกันเองก่อน แล้วจึงหาข้อตกลงร่วมกันว่าจะพูดคุยกับลูกอย่างไร โดยให้ไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อไม่ให้ลูกสับสน ต้องพูดกับลูกให้คลายสงสัย อย่ามองว่าเรื่องนี้เป็นความลับ หรือเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง การพูดคุยควรเป็นธรรมชาติ พูดความจริง ไม่ยึดยึดความรู้ความเข้าใจในครั้งเดียว อธิบายตอบคำถามไปที่ละขั้น และสอนด้วยความใจเย็น เลือกบรรยากาศการพูดคุยที่สบายๆ ไม่เคร่งเครียด ใช้ช่วงเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้ควรมีความพร้อมทั้งฝ่ายพ่อแม่ ผู้ปกครองและลูก บางครั้งอาจใช้การสอดแทรกโอกาสจากสถานการณ์ต่างๆ ในการพูดคุยเรื่องเพศ เช่น ขณะอ่านข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ ดูข่าวทีวี ดูละครหรือภาพยนตร์ ซึ่งมีฉากความสัมพันธ์และเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ เป็นต้น นอกจากนี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องเปิดใจกว้าง ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน ไม่รีบพูดสั่งสอน หรือตำหนิ ต้องเปิดโอกาสให้ลูกได้ซักถาม เพื่อจะได้อธิบายไขข้อข้องใจและเพิ่มเติมในส่วนที่เข้าใจผิด การตอบข้อซักถามควรพูดอย่างตรงไปตรงมา เพราะจะทำให้ไม่เกิดความสับสน และลูกจะรับรู้ได้ว่าผู้ปกครองมีความจริงใจในการตอบคำถาม ไม่ควรใช้คำแสลงเวลาพูดเรื่องเพศ และควรเปิดโอกาสให้ลูกรู้ว่าเขาสามารถพูดคุย

กับพ่อ แม่ ผู้ปกครองได้ทุกอย่าง หากไม่สามารถตอบคำถามลูกได้ทุกคำถามไม่ต้องกังวล ซึ่งจริงๆ แล้วสิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่รู้สำคัญเท่ากับวิธีการโต้ตอบ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ พยายามเปิดโอกาสให้ลูกรู้ว่าเขาสามารถพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครองได้ทุกอย่าง นอกจากนี้ควรหาโอกาสสอนเรื่องความประพฤติ “ผิด” และ “ถูก” ในเรื่องเพศเพื่อให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองหวังอะไรจากตัวเขา

การสอนลูกเรื่องทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับในการปฏิเสธ ที่ใช้ได้ผลมักเป็นสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา การปฏิเสธที่ดีต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ²⁰

เทคนิคการปฏิเสธสำหรับวัยรุ่นที่ควรนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ควรเริ่มจากการไม่นำตนเองเข้าไปอยู่ในที่รโหฐาน เพราะการอยู่ในที่ลับตาคน บรรยากาศที่เป็นใจจะเอื้อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และอย่าเปิดโอกาส ส่วนมากหญิงสาวที่มีเพศสัมพันธ์มักคิดว่าฝ่ายชายรักตนเอง หรือคิดว่าเราพร้อมแล้วที่จะเป็นของกันและกัน ซึ่งฝ่ายชายอาจไม่ได้คิดเช่นนั้น ในกรณีที่ถูkfฝ่ายชายร้องขอให้มืเพศสัมพันธ์ควรปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษของเขา เช่น “ฉันมันในความเป็นลูกผู้ชายของเธอ การทำแบบนี้ทำให้ฉันเสียศักดิ์ศรี ถ้ารักฉันจริงรอเราเรียนจบก่อนนะ” นอกจากนี้ให้ใช้คำสั่งหยุดการกระทำที่ไม่สมควรและใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก เช่น “อย่าทำแบบนี้ ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี พ่อแม่ฉันรู้เข้าท่านจะเสียใจนะ เป็นลูกสาวที่ไม่รู้จักกตัญญูต่อเวลาที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ คงเป็นบาปติดตัวไปตลอดชีวิต” ฉะนั้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พร้อม จงจำไว้ว่าต้องปฏิเสธให้เป็น เพราะนั่นคือชีวิตและอนาคตของตนเอง

นอกจากนี้ วัยรุ่นสามารถใช้เทคนิค “SWAD” ในการปฏิเสธ ซึ่ง รัตน์ศิริ ทาโต และคณะ²¹

ได้พัฒนาขึ้น เพื่อให้ง่ายในการจดจำและนำไปใช้ได้จริง มีหลักการดังนี้

S หมายถึง Say “No” Seriously เป็นการปฏิเสธอย่างจริงจังด้วยการพูด “ไม่” อย่างชัดเจนและออกมาจากใจจริง

W หมายถึง Why: Give a clear reason เป็นการบอกเหตุผลของการปฏิเสธ ซึ่งควรเป็นการบอกถึงความรู้สึก ความกังวลใจ ความห่วงใย ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบด้วย เพื่อให้มีความหนักแน่น การบอกความรู้สึกทำให้คู่สนทนาไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้ เช่น “ผมว่าเราเป็นลูกผู้ชาย ทำแบบนี้ทำให้เราเสียศักดิ์ศรีนะ” “ฉันยังรู้สึกว่าฉันยังเด็กอยู่” “ฉันยังไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจ” เป็นต้น

A หมายถึง Alternative choice เป็นการเสนอทางเลือกหรือกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์ และพาตัวเองออกมาจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น ชวนกันไปเล่นกีฬา อ่านหนังสือเตรียมสอบ

D หมายถึง Discuss about it “How you feel” เป็นการบอกถึงความรู้สึกว่าที่เพื่อนชวนเราไปกระทำเช่นนั้นเรารู้สึกอย่างไร เช่น ฉันรู้สึกว่าเธอไม่ให้เกียรติฉันเลยนะ ฉันรู้สึกว่าเธอถูกฉันนะที่ชวนทำแบบนี้ ฉันรู้สึกว่าเธอไม่ได้รักฉันจริง

สรุป

ปัญหาการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นไทย กำลังเป็นปัญหาสำคัญและเร่งด่วนที่ควรได้รับการแก้ไข ทั้งนี้เพราะจะส่งผลโดยรวมต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต ซึ่งสาเหตุของปัญหาเกิดจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของตัววัยรุ่นทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม สภาพแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิต ค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามกระแสโลกาภิวัตน์ การเข้าถึงสื่อลามกอนาจารต่างๆ อย่างง่ายดาย รวมทั้งการขาดการสื่อสารในครอบครัว

เกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างครอบคลุมในทุกมิติ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดลูกมากที่สุด ควรปรับบทบาทในการเลี้ยงดูลูก โดยคำนึงถึงบทบาทหลักในการสื่อสารเรื่องเพศให้กับลูก เพราะ พ่อ แม่ ผู้ปกครองคือบุคคลที่ใกล้ชิดลูกมากที่สุด โดยควรเริ่มสอนตั้งแต่อ่อนลูกมีพัฒนาการเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อให้ลูกมีความเข้าใจ และมีการเตรียมตัวก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ นอกจากนี้พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรเปลี่ยนพฤติกรรม การสั่งสอนจากการดุด่าว่ากล่าวหรือการใช้อารมณ์ เป็นการสอนด้วยความเข้าใจและใช้เหตุผล ควรเลือกช่องทางวิธีการสื่อสารเรื่องเพศให้เหมาะสมกับวิถีของครอบครัวที่เป็นอยู่ให้เหมือนกับการพูดคุยเรื่องธรรมดาทั่วไปในชีวิตประจำวัน พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรมีการเรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องหลักและเทคนิคการสื่อสารเรื่องเพศที่ถูกต้อง เพราะการสื่อสารที่ดีจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และมีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และความเชื่อมั่นในตนเองของลูก และทำให้วัยรุ่นมีการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเกิดความพึงพอใจในตนเอง รักตัวเอง รักและนับถือผู้อื่น และมีเจตคติที่เหมาะสมเรื่องเพศ

References

1. Bureau of Reproductive Health, Department of Health, Ministry of Public Health. The situation of adolescents and youth reproductive year 2017 [Internet]. Nonthaburi: Department of Health, Ministry of Public Health; 2018 [cited 2018 Dec 10]. Available from: http://rh.anamai.moph.go.th/download/all_file/index/สถานการณ์RH_2560_Website.pdf. (in Thai).
2. Bureau of Reproductive Health, Department of Health, Ministry of Public Health. Manual for training sexual communication in family. 4th ed. Nonthaburi: Center Media and Printing Kaew Chaw Jom; 2014. (in Thai).
3. Hoyrat P, Wongsawat P. Thai adolescent with early sexual intercourse. Journal of Phrapokklao Nursing College. 2018;28(2):173-82. (in Thai).
4. Boonmongkon P, Pormnat P, Samoh N, Ojanen T, Guadamuz T, Burford J, et al. Research report on review of sexuality education in Thai schools. Bangkok: UNICEF Thailand; 2016. (in Thai).
5. Bureau of Reproductive Health, Department of Health, Ministry of Public Health. Communication about sex in Thai families [Internet]. Nonthaburi: Department of Health, Ministry of Public Health; 2014 [cited 2018 Dec 21]. Available from: http://teenact.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=29. (in Thai).
6. Siriarunrat S. Parent-adolescent daughter communication about sexuality [dissertation]. Bangkok: Mahidol University; 2009. 195 p. (in Thai).
7. Sangburan C. Parenting style and mother-daughter sexual communication on sexual behavior among early female adolescents in Bangkok [dissertation]. Bangkok: Mahidol University; 2008. 177 p. (in Thai).

8. Thampanichawat W, Olanratmanee B. Sex education for adolescents in school: a case study in Bangkok. Thai Journal of Nursing Council. 2018;33(3):82-98. (in Thai).
9. Khumsuwan K. Granma teaches mother and mother teaches children: how do children know sanctuary about sexuality? [Internet]. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University; 2013 [cited 2018 Dec 21]. Available from: <http://www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th/index.php/2012-11-08-03-49-15/mnu-vol33-n06/91-vol33-no6/137-vol33-no6-issue03.html>. (in Thai).
10. Peasant C, Foster RH, Russell KM, Favaro BE, Kloosky JL. Caregiver sexual and HPV communication among female survivors of childhood cancer. J Pediatr Oncol Nurs. 2016;33(3):199-208.
11. Gallegos EC, Villarruel AM, Gómez MV, Onofre DJ, Zhon Y. Research brief: sexual communication and knowledge among Mexican parents and their adolescent children. J Assoc Nurses AIDS Care. 2007;18(2):28-34.
12. Flores D, Barroso J. 21st century parent-child sex communication in the United State: a process review. J Sex Res. 2017;54(4-5):532-48.
13. Hutchinson MK. The Parent-Teen Sexual Risk Communication scale (PTSRC-III): instrument development and psychometrics. Nurs Res. 2007;56(1):1-8.
14. Hadley W, Brown LK, Lescano CM, Kell H, Spaldiney K, Diclemente R, et al. Parent-adolescent sexual communication: associations of condom use with condom discussions. AID Behav. 2009;13(5):997-1004.
15. Chareonsuk J, Phuphaibul R, Sinsuksai N, Viwatwongkasem C, Villarruel MA. Development of the causal model of young Thai female adolescents' sexual abstinence intention. Pac Rim Int J Nurs Res Thail. 2013;17(4):329-41.
16. Hattakitpanichakul K, Phuphaibul R, Viwatwongkasem C, Phumonsakul S. The effects of the dual approach program on parent's sexual communication and sexual abstinence intention among Thai grade 7 female adolescents. J Health Res. 2019;33(4). (in press).
17. Halstead JM, Reiss MJ. Value in sex education: from principles to practice. London: Routledge; 2003.
18. Thipsungwan K, Srisuriyawet R, Homsin P. Effects of mother-participating program on sexual communication between mother and early female adolescents. The Public Health Journal of Burapha University. 2013;8(2):69-80. (in Thai).
19. PATH Organization. Learning management of comprehensive sexuality education in schools: a guideline for school administrators. Bangkok: Urgent-tag; 2007. (in Thai).

20. Bureau of Reproductive Health,
Department of Health, Ministry of Public
Health. Manual...parents: prevention of
teenage pregnancy. 3rd ed. Bangkok:
Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing;
2013. (in Thai).
21. Thato R, Jenkins RA, Dusitsin N. Effects
of the culturally sensitive comprehensive
sex education programme among Thai
secondary school students. J Adv Nurs.
2008;62(4):457-69.