

วิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3000-1610

เรื่องการเจริญเติบโตทางเพศในวัยรุ่น



อาจารย์สุรศักดิ์ คุณดิลกสิโรดม

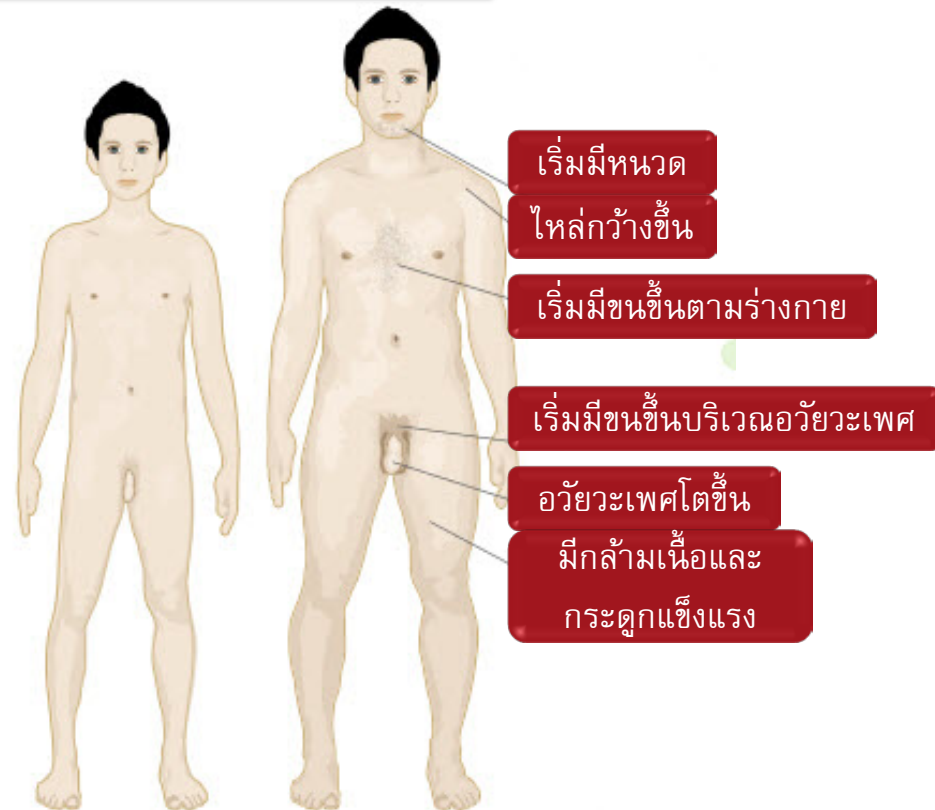


การเจริญเติบโตทางเพศในวัยรุ่น

# 1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

## ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นชาย

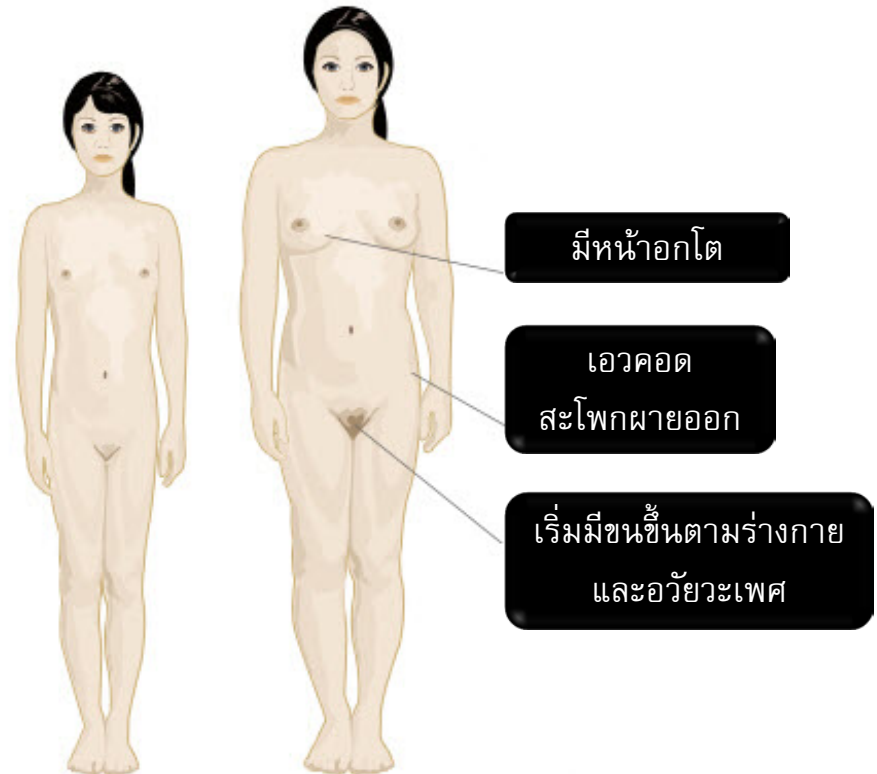
- ส่วนสูงและน้ำหนักมากกว่าวัยรุ่นหญิง
- เสียงแตกหนุ่ม นมตั้งพาน
- เริ่มมีขนขึ้นตามร่างกาย เช่น หนวด รักแร้ หน้าแข้ง อวัยวะเพศ
- เกิดฝันเปียก



# การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

## ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นเพศหญิง

- เริ่มมีหน้าอก เสียงแหลมขึ้น
- มีประจำเดือน
- เริ่มมีขนขึ้นตามร่างกาย  
เช่น รักแร้ หน้าแข้ง อวัยวะเพศ
- มีสิ่วตามใบหน้า



# การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ



- วัยรุ่นชาย
  - ▣ ชอบการต่อสู้ ห้าวหาญ ผจญภัย
  - ▣ สนใจในรูปร่างตนเองมากขึ้น
  - ▣ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม

- วัยรุ่นหญิง
  - ▣ รักสวยรักงามมากขึ้น
  - ▣ อ่อนไหวง่าย
  - ▣ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม

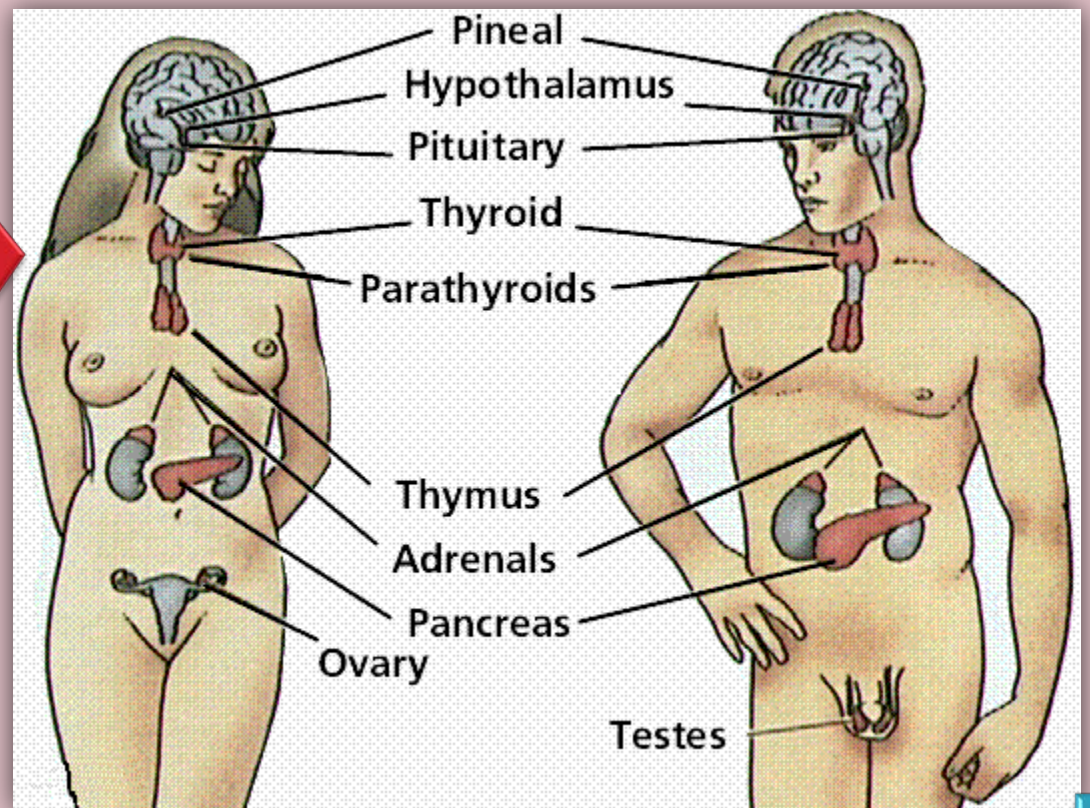


โดยรวมเมื่อฮอร์โมนในวัยรุ่น  
เริ่มเปลี่ยนแปลงมีผลทำให้  
อารมณ์แปรปรวนง่าย ใจร้อน  
ขาดความยับยั้งคิดที่รอบคอบ  
อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล



# พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

ต่อมไร้ท่อ  
ที่มีอิทธิพล  
ต่อพัฒนาการ  
ทางเพศ

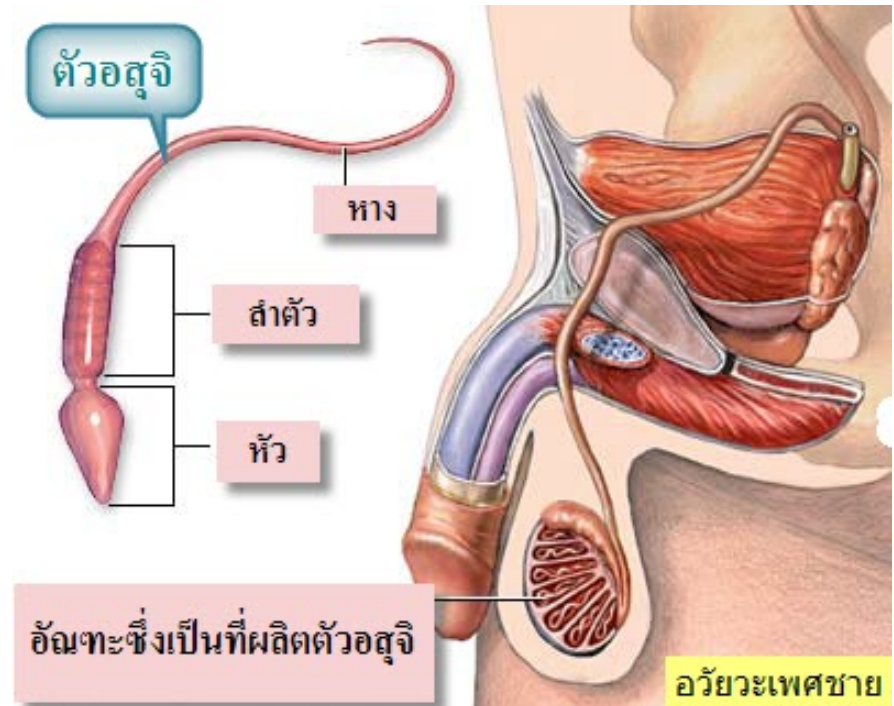


# การเกิดฝันเปียกในเพศชาย

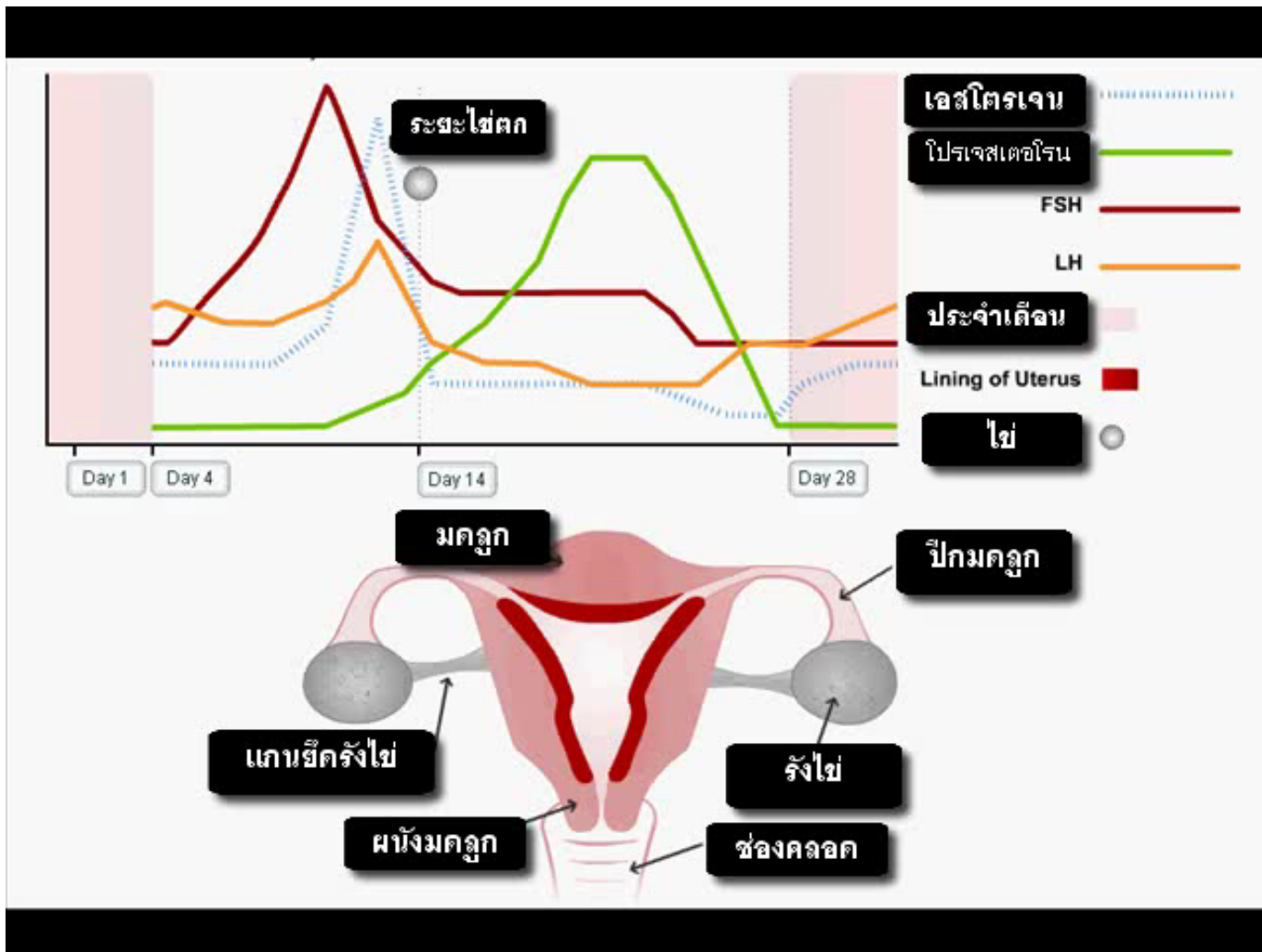
## ลักษณะการเกิด

- การฝันเปียกเป็นลักษณะทางธรรมชาติของเด็กผู้ชายที่กำลังแตกเนื้อหนุ่ม ร่างกายขับเอาของเหลวออกมาระหว่างการนอนหลับในเวลากลางคืนโดยที่เขาไม่รู้ตัว เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ แต่ไม่สามารถ มีพฤติกรรมทางเพศได้ ก็จะออกมาทางฝัน การหลั่งน้ำกามขณะฝันเปียกมักเกิดหลังจากไม่ได้ร่วมเพศเป็นเวลานาน

## การเกิดฝันเปียก (Wet Dream)



# การเกิดประจำเดือนในเพศหญิง

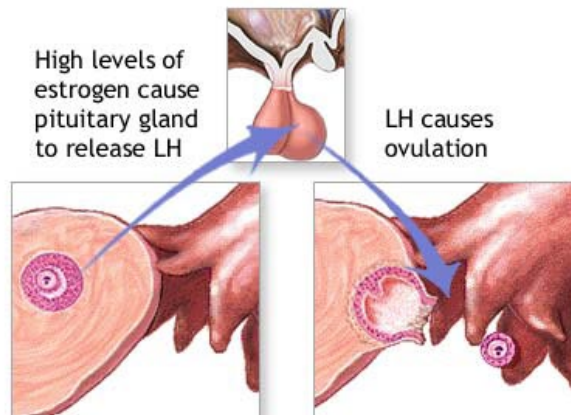




# รอบประจำเดือน

## ในช่วงวันที่ 1-14 ของเดือน

- จะมีการสร้างและการเจริญของไข่จนสุกเต็มที่ช่วงนี้เรียกว่า **FSH** โดยจะมี ฮอร์โมน **FSH** กระตุ้นรังไข่ให้สร้าง “เอสโตรเจน” เพื่อควบคุมการสร้างไข่และการเจริญของไข่ ในช่วงนี้ระดับ ฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงมีปริมาณสูงขึ้น

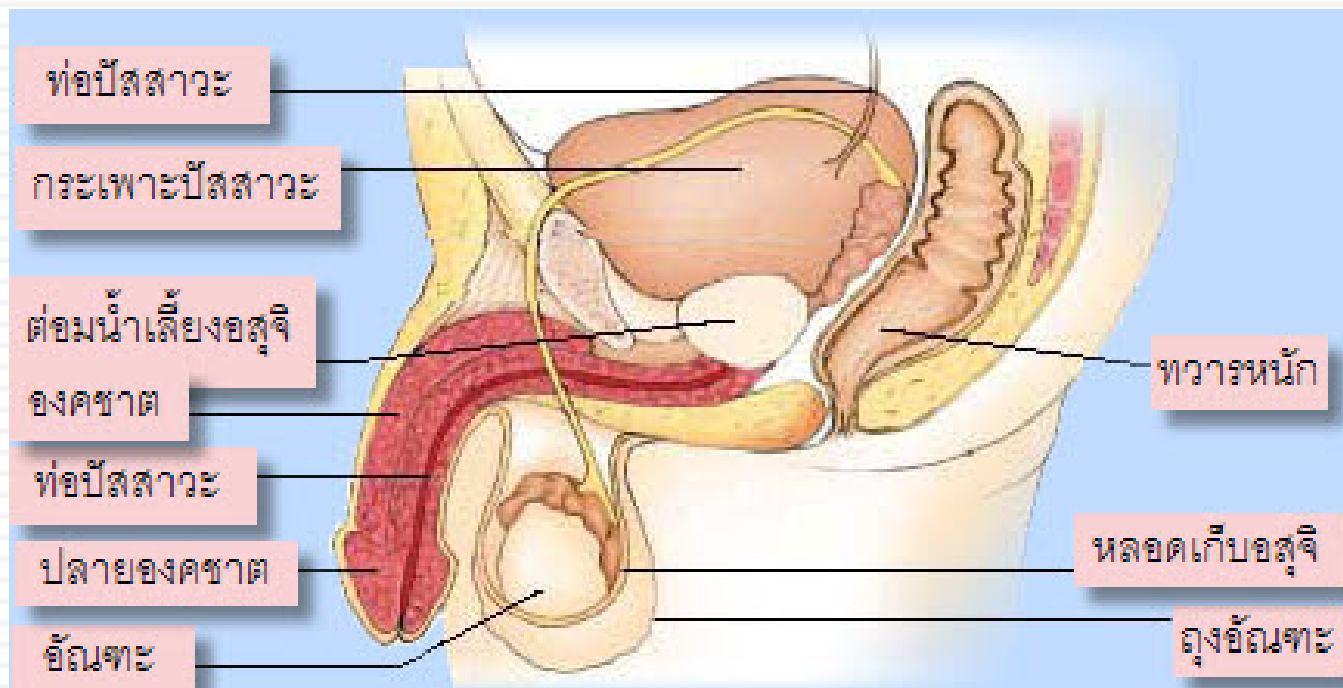


## ในช่วงวันที่ 14-28 ของเดือน

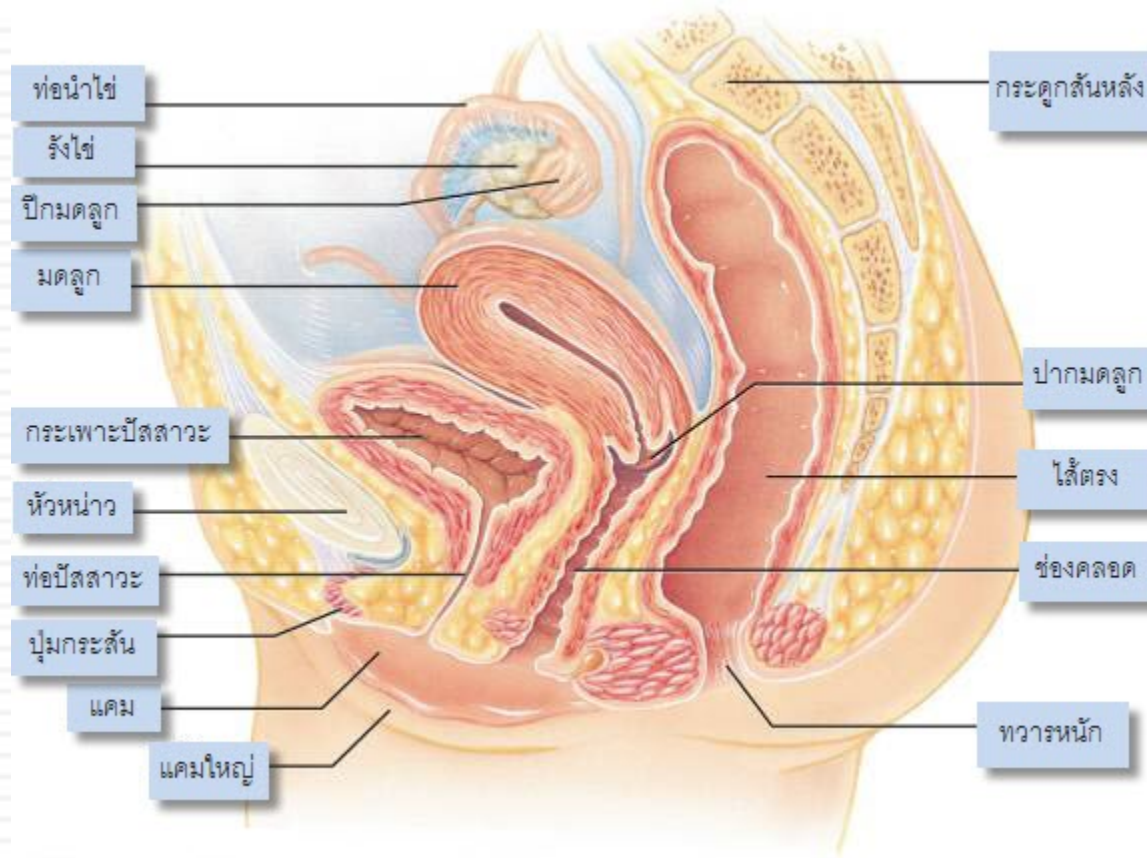
- จะมีการสร้างฮอร์โมน **LH** ซึ่งจะเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้รังไข่สร้างฮอร์โมน โพรเจสเตอโรน และระดับฮอร์โมน **LH** จะมีปริมาณสูงขึ้นก่อนวันที่มีการตกไข่ เพราะฮอร์โมน **LH** จะกระตุ้นให้ไข่ตก ส่วนฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน จะควบคุมการหนาตัวของเยื่อบุมดลูกเพื่อรองรับไข่ที่ถูกลมผสม ดังนั้นในช่วงนี้ระดับโพรเจสเตอโรนจะสูง ถ้าไข่ไม่ได้ถูกผสมระดับโพรเจสเตอโรน จึงจะลดระดับต่ำลง เยื่อบุมดลูกที่หนาตัวนี้ก็จะสลายตัวไปเป็นประจำเดือน



# อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



# อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง



# การปฏิบัติที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ



- ให้ความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของร่างกายและจิตใจ
- ปฏิบัติตนต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างเหมาะสม
- ปรับตัวและปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม
- ปรับตัวและปฏิบัติต่อบิดามารดาให้เหมาะสม
- ได้รับคำปรึกษาปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องทางเพศอย่างถูกต้องและเหมาะสม





# จบการบรรยาย

