

အောင်စိန်



I a m t e e n





# มีอะไรซ่อนอยู่ข้างใน



Relationship..Society..Skills..Gender ..... 9

- ✧ ศึกษาและทำความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างเพศ ..... 11
- ✧ อารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ..... 12
- ✧ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรัก ..... 23
- ✧ ความใคร่ ..... 27
- ✧ วัฒนธรรม กับสัมพันธ์ภาพทางเพศระหว่างชาย/หญิง ..... 29
  - ✧ เรื่องศักดิ์ศรีของเพศชาย ..... 29
  - ✧ ค่านิยมเรื่องคุณค่าของผู้หญิง ..... 31
  - ✧ คุณคิดว่าบทบาทของเพศชายคืออะไร ..... 35
  - ✧ บทบาทหญิงล่ะ ..... 36
- ✧ สิทธิทางเพศมีอะไรบ้าง ..... 37
- ✧ จะสร้างความภูมิใจให้กับตัวเองได้อย่างไร ..... 38
- ✧ เกร็ดน่ารู้เรื่องสัมพันธ์ภาพ ..... 40
  - ✧ รักออนไลน์อย่างไร ให้ปลอดภัยไว้ก่อน ..... 40
- ✧ บนเส้นทางสัมพันธ์ภาพในวัยรุ่น ..... 41
  - อยากเดทอีกฝ่ายแต่ไม่รู้จะเริ่มต้นยังไง ..... 44
  - ✧ ข้อคิดเมื่อตัดสินใจมีเดท ..... 45
  - ✧ มือใหม่หัดเดท ..... 45
  - ✧ วางตัวอย่างไรเมื่อมีเดทครั้งแรก ..... 46



# มีอะไรซ่อนอยู่ข้างใจ



๙	สัญญาณบอกเหตุว่าเดานั้นจะ "สิ้นสุด" หรือ "เดินหน้า" .....	49
๙	เคล็ดลับการตัดไฟแต่ต้นลม .....	50
๙	เมื่อเดินหน้าออกเดท .....	52
๙	เมื่อตกอยู่ในห่วงรักร .....	54
๙	เมื่อรัก...ก็อยากให้สัมพันธ์นั้นยืนยาว .....	54
๙	10นิสัยที่ไม่ควรเอามาใช้กับคนที่เรารัก .....	57
๙	เพื่อน แฟน และตัวเรา .....	62
๙	เมื่อต้องเลือกระหว่างเพื่อนกับแฟน .....	63
๙	เหตุผลที่ทำให้เราเลิกกัน .....	65
๙	เมื่อรู้สึกกับเขามากกว่าความเป็นเพื่อน .....	66
๙	เมื่อมีรักใสในวัยเรียน .....	67
๙	ข้อควรระวังหลุมพรางบนความรัก .....	70
๙	อยู่ร่วมกันตั้งแต่อายุน้อย ก็อยู่กันสั้น .....	71
๙	เสนาหาในวัยรุ่น .....	72
๙	ปฏิเสธอย่างไร...เมื่อคนรักขอมีเซ็กซ์ .....	76
๙	ผู้หญิง...กับการคุยกับคู่เรื่องเพศ .....	78
๙	ก้าวสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย... เริ่มต้นเมื่อไร อย่างไรดี .....	78
๙	การป้องกันตนเองจากภัยซุ่มซ่อน .....	80
๙	แก้ปัญหาอกหัก .....	81
๙	เมื่อความรักยุติ .....	86
๙	จะบอกเลิกอย่างไร..ให้คงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ .....	88
๙	วิธีตั้งรับเมื่อถูกบอกเลิก .....	91





# มีอะไรซ่อนอยู่ข้างใน



## Sexual Development..Sexual Health ..... 101

### ๘๓ พัฒนาการทางเพศ ..... 102

๑ ร่างกาย ..... 102

๑ อารมณ์ / จิตใจ ..... 103

๑ สังคม ..... 109

### ๘๔ สุขอนามัยทางเพศ ..... 113

๑ การรักษาความสะอาด สำหรับเพศชาย ..... 113

๑ การรักษาความสะอาด สำหรับเพศหญิง ..... 114

### ๘๕ พฤติกรรมทางเพศ ..... 117

๑ อารมณ์ทางเพศกับพฤติกรรมทางเพศ ..... 117

๑ การแสดงออกทางเพศ ..... 118

๑ การแสดงออกทางเพศที่เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจ ..... 118  
โดยที่ยังไม่มีอารมณ์เพศเข้ามาเกี่ยวข้อง

๑ การแสดงออกทางเพศเมื่อมีอารมณ์เพศเข้ามาเกี่ยวข้อง 119

๑ วิธีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ..... 121

๑ ทักษะวัยรุ่น...คิดอย่างไรต่อ Condom หยอดเหรียญ .. 125

๑ ผ่านมุมมองวัยรุ่นเรื่องเพศ.... 129



## Help For Teen..100 Q & A ..... 133