

คุณกำลัง มีความเชื่อผิดๆ

เรื่อง เพศ ♀ และ เช็กส์? ♂





เรื่องเพศและเซ็กส์
หลายเรื่องที่ยังเป็นความเชื่อ ค่านิยม
และความเข้าใจแบบผิดๆ
เพราะขาดความรู้ที่ถูกต้องซึ่งเป็นบ่อเกิดของ
ปัญหาด้านทัศนคติและความสัมพันธ์
ปัญหาหย่าร้าง ท้องวัยเรียน ตั้งครรภ์ไม่พร้อม
โรคทางเพศสัมพันธ์ ฯลฯ
ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ทุกคน
ควรศึกษาหาข้อมูลที่ถูกต้อง

ความเชื่อผิดๆ เรื่องเพศและเซ็กส์

ถ้าไม่ได้รับยาอารมณ์เพศ จิตใจจะผิดปกติ

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะการตอบสนองต่ออารมณ์เพศและความต้องการทางเพศเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับแค่บางคนที่รู้สึกว่าจะขาดไม่ได้ การที่เกิดอารมณ์ทางเพศแล้วต้องได้รับการตอบสนองนั้นเหมือนเป็นสัญชาตญาณพื้นฐาน



ความจริง
คือ

ถ้าเกิดอารมณ์เพศแล้วไม่ตอบสนองก็ไม่ทำให้เกิดความผิดปกติทั้งจิตใจและร่างกายแต่อย่างใด

เทคนิคจัดการอารมณ์เพศเมื่อไม่พร้อม

👉 ออกกำลังกายที่ชอบ สุขภาพแข็งแรง และช่วยให้ร่างกายหลั่งสารลดความเครียดและแรงขับภายใน

👉 งานอดิเรกสร้างสมาธิ ช่วยให้ใจไม่หมกมุ่น ได้แก่ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร เป็นต้น

👉 เล่นดนตรี เพราะสมองได้วางแผน จัดการตัวโน้ต จับจังหวะเสียง เบี่ยงเบนความสนใจจากอารมณ์เพศ

👉 ตั้งใจเรียน ตั้งใจทำงาน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิในเรื่องนั้นและปรับปรุงให้ดีขึ้น

👉 เข้าสังคมกับญาติพี่น้องเพศตรงข้าม สร้างสายใยและมนุษยสัมพันธ์ โน้มน้าวใจให้มีคุณธรรม รู้จักยับยั้งชั่งใจ

👉 ทำสมาธิ จดจ่อที่ลมหายใจแล้วนับเมื่อหายใจเข้าและออก ช่วยลดการหมกมุ่นกับอารมณ์เพศ

ถ้ามีเพศสัมพันธ์กับสาวบริสุทธิ์แล้ว อายุจะยืนยาว

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เป็นเพียงความรู้สึกพื้นฐานของความเป็นชาย เพราะการได้เป็นเจ้าของหรือครอบครองความเป็นสาวครั้งแรกเป็นความปรารถนาเล็กๆ ของผู้ชาย เหมือนการได้ไปยังสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน

ความจริง
คือ



เรื่องความบริสุทธิ์ไม่ใช่เครื่องวัดคุณค่าของผู้หญิงและไม่ได้เกี่ยวกับการช่วยให้เกิดความกระชุ่มกระชวยในเพศชายแล้วจะอายุยืน สิ่งที่จะช่วยให้เกิดความกระชุ่มกระชวยคือความรักที่มีให้กัน ความเข้าใจ นิสัยใจคอในการคบหากัน และมีหัวก้าวหน้า เพื่อจะทำให้คนรักและตัวเองมีความสุขมากกว่าการให้ความสำคัญในเรื่องกายภาพ

การช่วยตัวเองบ่อยๆ ทำให้เจ้าโลกใหญ่และยาวขึ้น

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะตามลักษณะทางกายภาพ องคชาติไม่ใช่กล้ามเนื้อ แต่ประกอบด้วยเส้นเลือดจำนวนมากที่ถูกห่อหุ้มด้วยชั้นเนื้อและผิวหนัง เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศเลือดจะคั่งจนมีขนาดใหญ่ยาวขึ้นและตึงสุดขนาดผิวหนัง

ความจริง
คือ

การช่วยตัวเองบ่อยๆ ไม่มีผลอะไรนอกจากทำให้อ่อนเพลีย

หากเช็กส์ไม่ถึงจุดสุดยอด ผู้หญิงจะไม่ปลื้ม

ความเชื่อนี้
ไม่จริง



ความเชื่อนี้ไม่จริงเสมอไป เพราะความสุขของการมีเช็กส์เป็นเรื่องของทั้งสองคนที่มีความต้องการระหว่างกัน ผู้ชายจึงไม่ควรไปกังวลเรื่องถึงจุดสุดยอด แต่ถ้าทำให้ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดได้ก็นับว่าเป็นเรื่องดี

ความจริง
คือ

แม้ผู้หญิงจะถึงจุดสุดยอดได้บ่อย แต่ก็ยังมีผู้หญิงจำนวนน้อยที่ถึงจุดสุดยอด เนื่องจากความริบร้อนของฝ่ายชาย ขาดการเล้าโลม ฯลฯ

การฉีกเปลือกและสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง บ่งบอกว่า
เช็กส์จัดหรือความต้องการทางเพศสูง

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะการฉีกเปลือกเป็นการระบายเชื้ออสุจิที่เก็บไว้ตามธรรมชาติให้มีพื้นที่สำหรับเชื้ออสุจิที่ถูกผลิตขึ้นใหม่ ส่วนการสำเร็จความใคร่เป็นวิธีการดูแลอารมณ์ทางเพศเท่านั้น

ความจริง
คือ

การฉีกเปลือกและการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองไม่ได้หมายความว่า เป็นคนเช็กส์จัด

ความสัมพันธ์ทางเพศคือการร่วมรักเท่านั้น

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะเช็กส์คือการร่วมรักผ่านภาษากาย เช่น การจูบ หรือการกอดกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นการสอดใส่เท่านั้น

ความจริง
คือ

การสัมผัสร่างกาย แม้ไม่ได้ร่วมเพศก็เรียกว่าเช็กส์ได้

อวัยวะเพศใหญ่แสดงความเป็นชายมากกว่า และผู้หญิงชอบผู้ชายที่มีอวัยวะเพศใหญ่กว่า

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะผู้ชายแต่ละคนมีขนาดและรูปร่างของอวัยวะเพศแตกต่างกันตามกรรมพันธุ์ของร่างกาย ไม่เกี่ยวกับความสามารถในการสืบพันธุ์และความเป็นชายที่มากกว่ากัน และผู้หญิงไม่ได้ชอบผู้ชายที่มีอวัยวะเพศใหญ่ เนื่องจากจู้จี้ความรู้สึกทางเพศของผู้หญิงหรือคลิตอริสเป็นตั้งเนื้อด้านบนอวัยวะเพศและจีสปอตอยู่ลึกจากปากช่องคลอดเข้าไปเพียง 2 นิ้วเท่านั้น

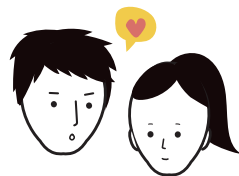
ความจริง
คือ

อวัยวะเพศชายที่ใหญ่และยาวไม่ได้มีผลต่อความสุขทางเพศของผู้หญิง

ผู้หญิงไม่ควรเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะเซ็กซ์เป็นการสื่อสารระหว่างคนสองคน ต้องผลัดกันนำผลัดกันตาม ปรับเปลี่ยนการกระทำได้โดยเสมอภาคซึ่งกันและกันเพื่อไปยังปลายทางแห่งความสุขสม



ผู้หญิงเป็นฝ่ายเริ่มก่อนได้ไม่เสียหาย

ความจริง
คือ

ผู้ชายมีแต่เรื่องเซ็กซ์ตลอดเวลา

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะผู้ชายไม่ได้คิดแต่เรื่องเซ็กซ์ ยังคิดเรื่องงาน เรื่องเรียน เรื่องครอบครัว และเรื่องต่างๆ

ความจริง
คือ

ผู้ชายพร้อมมีเซ็กซ์เสมอ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเมื่ออวัยวะเพศผู้ชายรู้สึกตื่นตัวแล้วจะต้องมีเซ็กซ์เสมอไป

เช็กส์ไม่ตี ความสัมพันธ์ชีวิตคู่ก็ไม่ตีตาม

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะความสัมพันธ์ที่ดีของคู่รักคือสิ่งที่ทำให้รักกัน แม้เรื่อง
เช็กส์จะไม่สุขสมเท่าที่ควรก็ยังใช้ชีวิตด้วยกันได้



ความจริง
คือ

คู่รักอยู่ด้วยกันด้วยความรัก ไม่ใช่อยู่เพื่อมีเช็กส์

เคล็ดลับครองคู่ให้ยืนยาว

- ❖ อูทิศตนให้กัน รับผิดชอบปัญหาพร้อมกัน และปกป้องความสัมพันธ์ให้แข็งแรง
- ❖ เห็นอกเห็นใจกัน ร่วมรับรู้สุขและทุกข์
- ❖ ใกล้ชิดแต่มีระยะ คือ พึ่งพากันได้เมื่อถึงเวลา แต่ไม่ได้ตัวติดกันตลอดเวลา ต้องให้พอดีเหมาะสม
- ❖ พูดคุยสื่อสารกันให้เข้าใจ รู้จักแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างกันเสมอ
- ❖ อดทน รักและให้อภัย อย่ารื้อฟื้น ความหลังที่ไม่ประทับใจ ทำให้เป็นทุกข์
- ❖ หลงใหลและชื่นชมในตัวคนที่แท้จริง ของกันและกัน

อวัยวะเพศหญิงต้องใช้น้ำยาล้างจุดซ่อนเร้นจะได้สะอาด

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะสบู่ ครีมน้ำยาล้างจุดซ่อนเร้นอาจทำให้อวัยวะเพศหญิง
เกิดอาการแพ้ได้ ควรใช้น้ำสะอาดหรือสบู่อ่อนๆ ซ้ำระแค่ภายนอกก็
เพียงพอแล้ว

ความจริง
คือ

ปกติภายในช่องคลอดจะมีกระบวนการในการทำความสะอาด
ตัวเองอยู่แล้ว และมีสภาพเป็นกรดเพื่อทำลายสิ่งแปลกปลอม
ที่อาจเข้าไปได้ จึงไม่ควรเอาน้ำล้างช่องคลอด

โกนขนอวัยวะเพศชายให้เกลี้ยงจะยิ่งสะอาด

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะขนอ่อนที่หัวหน่าวช่วยป้องกันกลิ่นได้ จึงไม่ควรถอนหรือโกนทิ้ง นอกจากนี้ทุกครั้งที่อาบน้ำควรปัดน้ำหอมปัดออกเพื่อทำความสะอาด ข้าราชการปัดโคลได้หนึ่งหุ้มปลายออกให้หมด เล็มตัดแต่งได้ แต่ไม่ควรถอนหรือโกนทิ้ง

ความจริง
คือ

ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกต้องมีเลือดออก

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอาจมีเลือดออกหรือไม่มีเลือดออกก็ได้ และการมีเลือดออกไม่ได้บ่งบอกว่ามีเพศสัมพันธ์เป็นครั้งแรก แต่หากมีความรุนแรงในการร่วมรักและผู้หญิงมีน้ำหล่อลื่นน้อยเยื่อพรหมจรรย์ที่มีอยู่ก็อาจจะปริเพิ่ม มีเลือดออกได้

ความจริง
คือ

เยื่อพรหมจรรย์สามารถฉีกขาดได้จากกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย อุบัติเหตุ การช่วยตนเอง เป็นต้น

ครั้งเดียวไม่ต้องทอกรอก

ความเชื่อนี้
ไม่จริง

เพราะเมื่อชายหญิงมีเพศสัมพันธ์ เซลล์อสุจิของฝ่ายชายสามารถเข้าไปทางปากมดลูกของฝ่ายหญิงจนถึงท่อนำไข่ หากตรงกับช่วงไข่ตก เซลล์อสุจิจะพบและผสมกับไข่แล้วเกิดการตั้งครรภ์ในที่สุด แม้ว่าผู้หญิงบางคนจะไข่ตกในช่วงเดียวกันทุกเดือนก็ไม่ใช่ว่าจะตรงเวลาเดิมเสมอไปอาจคลาดเคลื่อนได้

ความจริง
คือ

การมีอะไรกันครั้งเดียวแล้วไม่ได้ป้องกันอย่างถูกวิธี มีโอกาสท้องได้

เปลี่ยนความเชื่อเรื่อง “ท้อง” และ “ไม่ท้อง”

มาดูความจริงกันว่ามีเพศสัมพันธ์แบบไหน “ท้อง” และ “ไม่ท้อง”

“ท้อง”

- ❌ มีเพศสัมพันธ์ด้วยการสอดใส่ อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอดของผู้หญิงโดยไม่สวมถุงยางอนามัย
- ❌ ฝ่ายหญิงไม่ได้คุมกำเนิดด้วยวิธีใดๆ แม้จะไม่มีประจำเดือนมาก่อนก็ตาม เพราะอาจเป็นช่วงที่ไข่กำลังตกเป็นครั้งแรก ทำให้ตั้งครรภ์ได้ หากไข่ผสมกับอสุจิ เนื่องจากไข่ที่ตกมีชีวิตอยู่ได้ 1 วัน แต่อสุจิมีชีวิตอยู่ได้ 2-3 วัน

“ไม่ท้อง”

- ❌ ใช้ปาก ใช้ลิ้น ใช้มือกับอวัยวะเพศ
- ❌ เสียดสีอวัยวะเพศด้วยกันโดยสวมกางเกงใน
- ❌ มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก
- ❌ ใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่นแล้วกันไปโดนน้ำอสุจิ
- ❌ วាយน้ำในสระหรือในทะเล



วิธีป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม

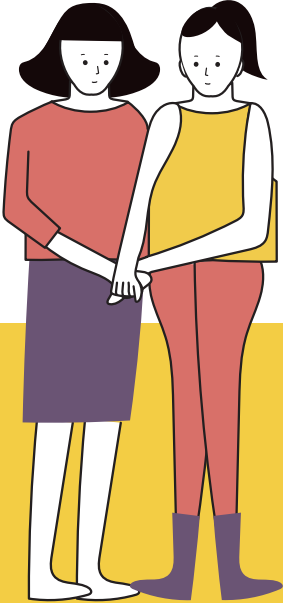
- 1 หากมีการร่วมเพศให้คุมกำเนิดทุกครั้ง เช่น สวมถุงยางอนามัย หรือทานยาคุมกำเนิด
- 2 หากลืมห่วงแล้วพลาดพลั้ง ฝ่ายหญิงต้องกินยาคุมฉุกเฉินให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อลดโอกาสเสี่ยงที่จะตั้งท้อง

สิ่งที่ต้องรู้

การกินยาคุมฉุกเฉินก่อนมีเพศสัมพันธ์ ไม่สามารถป้องกันอะไรได้ทั้งนั้น

รักเพศเดียวกันเป็นเรื่องผิด

ความเชื่อนี้
ไม่จริง



เพราะจากการศึกษาค้นคว้าทางวิชาการ ไม่ว่าจะผ่านทางวิทยาศาสตร์หรือสังคมศาสตร์ ทำให้แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องรักร่วมเพศเปลี่ยนไป นักวิทยาศาสตร์พบว่า พฤติกรรมรักร่วมเพศเป็นสิ่งที่พบได้ในทุกสังคม วัฒนธรรม สามารถศึกษาพบพฤติกรรมรักร่วมเพศได้ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์

ความจริง
คือ

ความรักไม่มีแบ่งเพศ

เทคนิคพ่อแม่ รับมือลูกรักร่วมเพศด้วยกัน

หากพบว่าลูกมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ สิ่งที่ต้องทำไม่ใช่การเอาความรู้สึกด้านลบต่อคนรักร่วมเพศมาสร้างความเจ็บปวดให้กับลูก แต่สิ่งที่ต้องทำคือ

- ❖ ถามตัวเองให้ชัดว่า ความรักที่มีต่อลูกมีเรื่องรสนิยมทางเพศเกี่ยวข้องด้วยหรือไม่ ถ้าไม่ใช่ควรอยู่ข้างลูกต่อไป
- ❖ ถ้าลูกไม่มั่นใจ เปิดโอกาสให้ลูกได้พิจารณาความรู้สึกที่ลูกมีต่อเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม
- ❖ อย่าดูถูกการรักร่วมเพศด้วยกันว่าผิด บาป หรือมีแต่เรื่องเซ็กส์
- ❖ ให้คำแนะนำการวางตัวที่เหมาะสม อย่ามองว่าตนเองมีปัญหาหรือผิดปกติ ส่งเสริมให้พบสิ่งดีๆ ในตัวเอง

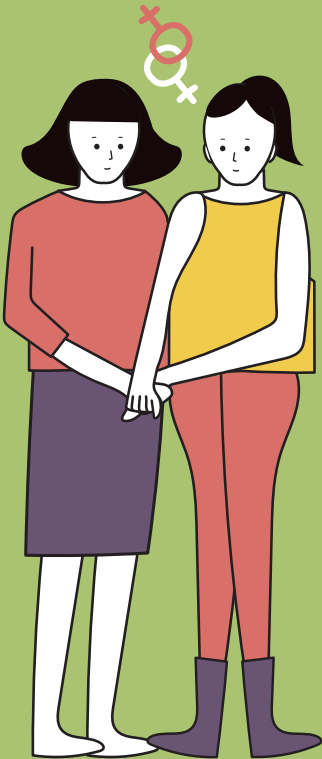
วิธีป้องกัน ความเชื่อเรื่องเพศ แบบผิดๆ



ความเชื่อเรื่องเพศแบบผิดๆ มักเกิดกับเด็กวัยรุ่น เพราะเด็กไม่มีความรู้เรื่องเพศที่แท้จริง ดังนั้นพ่อแม่จึงควรเปิดใจคุยกับลูกเรื่องนี้ด้วยวิธีการดังนี้

- 1 เมื่อเด็กอยากคุยให้คุยเลย เพียงแต่เลือกความลึกในเนื้อหาให้เหมาะกับช่วงวัย
- 2 เมื่อมีโอกาส หากเจอข่าว ละคร สถานการณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ พ่อแม่สามารถเปิดประเด็นคุยได้ทันที
- 3 เมื่อจำเป็นต้องคุย นั่นคือเมื่อมีความเสี่ยงเกิดขึ้น เช่น ช่วงที่ลูกมีประจำเดือน ผื่นเปื่อย หรือมีแฟน ควรคุยทันที

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING



- คู่มือโอกาสทองคุยกับลูกเรื่องเพศ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- คู่มือการเรียนการสอน เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ โดยสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
- คู่มือนักจัดรายการวิทยุ เรื่องผู้ใหญ่เปิดใจ ลูกหลาน(รัก)ปลอดภัย โดยมูลนิธิแพธทูเฮลท์
- บทความการดูแลภาวะเพศชายและหญิงท้องได้อย่างใจนี้ เว็บไซต์ <http://talkaboutsex.thai-health.or.th>
- บทความ ‘ภายใน’ ดูแลอย่างไรดี ตอนที่ 2 โดยรศ.นพ.วิทยา ถิฐาพันธ์ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เว็บไซต์ www.si.mahidol.ac.th
- บทความบันได 6 ขั้นสู่การครองคู่ที่ยืนยาว เว็บไซต์ www.manager.co.th
- บทความสุขภาพสุขเพศ : เช็กส์ครั้งแรก โดย พญ.ชญวดี ศรีสุขโข นิตยสาร HUG Magazine ปีที่ 5 ฉบับที่ 9

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3