



รายงาน

เรื่อง เพศศึกษา

จัดทำโดย

นายวุฒิเมธ ธรรมแสง 60070068

นายภูมิ เนตราคม 60070074

นายกิตติเชษฐ์ ปรีดาธนะพงศ์ 60070181

นำเสนอ

ผศ.ดร.มานพ พันธุ์โลกกรวด

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา WEB TECHNOLOGY

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

## ที่มาและความสำคัญของรายงาน

เนื่องจากในประเทศไทยนั้นมีการสอนเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันน้อยมาก หรือไม่มีสอนเลย ทำให้เด็กเยาวชนหรือวัยรุ่นที่ไม่มีความรู้เรื่องที่เป็นอันตรายเกี่ยวกับอวัยวะเพศหรือเพศสัมพันธ์ แต่สามารถหาตัวอย่างการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างง่ายดาย ทำให้เด็กเยาวชนและวัยรุ่นสมัยนี้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้มีการป้องกันทำให้เกิดการติดเชื้อหรือตั้งครรภ์โดยที่ยังไม่พร้อม ซึ่งเป็นความลำบากทั้งชีวิตของตัวเองและครอบครัวที่ต้องดูแลรักษา ลำบากสังคมโรงเรียน ที่ภาพพจน์จะต้องเสียหาย ซึ่งการดูแลเกี่ยวกับเรื่องเพศนั้นควรเริ่มตั้งแต่ยังเด็กจะเป็นการดีที่สุด

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองที่เข้ามาดูเนื้อหาได้นำไปสอนลูกให้มีความรู้
2. ให้คนที่เข้ามาดูได้มีความรู้คอยระวังอันตรายจากเพศสัมพันธ์

## เทคโนโลยีที่ใช้

- HTML
- CSS
- PHP
- MySQL

## ประโยชน์ของโครงการ

เป็นการทบทวนความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาให้แก่ทั้งวัยรุ่นและผู้ใหญ่ สอนสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิดจาก ความนิยมในโลกปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นการเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศได้หากขาดความรู้ในด้านนี้

# การสร้างความมั่นใจให้เด็กๆ

การสร้างความมั่นใจให้เด็กๆ ในเรื่องอื่นๆ ก็เริ่มมาจากการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างถูกต้องตั้งแต่เด็กด้วย และมีเคล็ดลับดีๆ ในการดูแลเด็กๆ ให้เติบโตขึ้นอย่างมีสุขภาวะทุกด้านมานำเสนอ

## สร้างความเป็นผู้นำและความมั่นใจให้เด็กๆ โดยแบ่งแยกกิจกรรมของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย

คนเรามีศักยภาพหลายด้าน และจำเป็นต้องสร้างให้สมดุล ตอนนี้ ถ้าใครสอนลูกๆ ว่า “ห้ามทำโน่นทำนี่นะ” ก็จะกลายเป็นการจำกัดการเรียนรู้ของเด็กให้แคบลง ดังนั้น เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ทดลองทำกิจกรรมหลายๆแบบ อย่าห้ามเขาทำโน่นทำนี่เพียงเพราะเขาเป็น “เด็กผู้หญิง” หรือ “เด็กผู้ชาย” เช่น การที่เด็กผู้หญิงได้เล่นฟุตบอลก็เป็นการฝึกการทำงานเป็นทีมตั้งแต่ยังเด็ก ช่วยให้เด็กผู้หญิงได้พัฒนาร่างกายทุกส่วนและสร้างความมั่นใจให้ตัวเองผ่านการเรียนรู้โลกกว้าง หรือถ้ามีลูกผู้ชาย ก็ต้องเสริมศักยภาพด้านอื่นๆ ให้สมดุล เช่น ให้เรียนรู้เรื่องความละเอียดอ่อน โดยสอนให้ชื่นชมความงามของธรรมชาติรอบตัว ใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของคนรอบข้าง เป็นการพัฒนาศักยภาพด้านมนุษยสัมพันธ์และการเข้าใจผู้อื่น

## ฝึกให้เด็กๆ ดูแลเรื่องส่วนตัวของเขาเอง

ไม่ว่าจะเด็กผู้หญิงหรือเด็กผู้ชายควรถูกฝึกให้ดูแลในเรื่องส่วนตัวของตัวเอง เช่นการเก็บที่นอน เก็บข้าวของให้เข้าที่เข้าทาง ช่วยงานบ้านที่เหมาะสมกับวัยของพวกเขา เพราะเมื่อโตขึ้นเขาจะกลายเป็นคนที่มี ความรับผิดชอบสูงทีเดียว ตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น

## ให้เด็ก ๆ ผู้ชายได้แสดงอารมณ์อ่อนไหวบ้าง

อย่างที่บอกไปในข้อแรก เด็กๆต้องได้เรียนรู้อย่างสมดุล การแบ่งแยกว่าเด็กผู้ชายต้องเป็นผู้นำ และร้องไห้ไม่ได้ จะทำให้ลูกๆ ของเราก็คบ เรียนรู้จากความผิดพลาดไม่เป็น ต้องเป็นผู้ใหญ่อยู่เสมอ แข็งแกร่ง แต่เพียงภายนอก แต่จิตใจเปราะบาง และแสดงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนไม่เป็น พอรู้สึกเสียใจ กังวล หรือ รู้สึกผิดก็จะแสดงออกด้วยการก้าวร้าว และใช้ความรุนแรง เพราะถูกสอนให้เล่นแต่ปืน เล่นกีฬาที่ใช้กำลัง และอารมณ์เดียวที่แสดงออกได้คือ อารมณ์โกรธ

## ให้เด็กๆ ได้ออกความเห็นบ้าง

คงได้ยินมาากแล้วเรื่องที่เด็กๆ หรือแม้แต่ผู้ใหญ่ก็เองไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ทำให้ไม่ก้าวหน้าทั้งในเรื่องเรียนและเรื่องงาน สาเหตุก็มาจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็กๆ พ่อแม่มักพูดแต่คำว่า “อย่า” ทำให้เด็กๆ โปรแกรมคำนี้ไว้ในสมองทันที พอโตขึ้นจะสอนว่า “ไม่มีอะไรที่หนูทำไม่ได้” ก็สายเสียแล้วละ เพราะคำว่า “อย่า” มันฝังอยู่ในจิตใจของเด็กไปแล้ว โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงมักมีคำห้ามเยอะแยะไปหมด ก็เลยไม่ค่อยจะมีความมั่นใจในตัวเองเท่าไร ดังนั้นเราควรมาปฏิวัติการเลี้ยงดูลูกๆ ของเราให้เป็นเด็กที่เป็นตัวของตัวเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นดีกว่า เริ่มจากให้เด็ก ๆ ได้เลือกเสื้อผ้า หรือสีของข้าวของเครื่องใช้ของเขาเอง เราอย่าไปคิดแทน เช่น คิดว่าผู้ชายต้องใส่สีฟ้า สีนํ้าเงิน หรือผู้หญิงต้องคู่กับสีชมพูเท่านั้นละ ยิ่งเราฝึกให้เขามั่นใจที่จะแตกต่างจากเพื่อนตั้งแต่ยังเด็ก พอโตขึ้นเขาก็จะไม่ทำอะไรตามกระแสละ

## สอนให้เด็กรู้จักอวัยวะแต่ละส่วน

การสอนให้เด็กๆ ได้รู้ว่าอวัยวะแต่ละส่วนในร่างกายของเขาเรียกว่าอะไร และมีหน้าที่ยังไง โดยเฉพาะอวัยวะเพศนั้นสำคัญมากทีเดียว เพื่อให้เด็กๆ ไม่เขินอาย ที่จะบอกเล่าเกี่ยวกับอวัยวะเพศของเขา เรื่องนี้มีประโยชน์มาก เพราะทำให้เด็กๆ ที่ถูกละเมิดทางเพศกล้าที่จะบอกเล่าเหตุการณ์ได้ละเอียด

## สอนให้เด็ก ๆ รู้ว่าเขาเป็นเจ้าของร่างกายของเขาเอง

เด็กๆ ต้องเรียนรู้เรื่องนี้มากๆ โดยเฉพาะการสอนว่าอวัยวะเพศ หรืออวัยวะส่วนใดบ้างที่เขาคนเดียวเท่านั้นที่จับต้องได้ การสอนแบบนี้ตั้งแต่เด็กๆ จะทำให้เด็กเอาตัวรอดจากคนที่ไม่หวังดีได้ และเมื่อโตขึ้น ก็จะสามารถร่างกายตัวเองได้ดี ไม่มีทางแน่นอนที่แฟนจะมาใช้ไม่ตายขู่ถ้าไม่ยอมมีเซ็กส์ด้วยก็จะเลิกคบ เพราะเขาเรียนรู้มาตั้งแต่เด็กแล้วว่าร่างกายของเขาเป็นของเขาเอง ไม่ใช่ของแฟนละ

## สอนให้เด็กๆ เรียนรู้ความหลากหลาย

การสอนให้เด็กๆ เรียนรู้ว่าการที่เด็กแต่ละคนเกิดมาแล้วมีรูปร่าง หน้าตา สีผิว หรือเพศต่างกัน เป็นเรื่องปกติ เป็นความงดงามนะค่ะที่โลกเรามีความหลากหลายได้ขนาดนี้ การสอนให้เด็กรู้จักคุณค่าของความแตกต่างหลากหลาย จะช่วยให้เขาโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีมุมมองเปิดกว้าง เป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์และปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่ายละ

# การเรียนรู้เรื่องเพศในวัยเด็ก

การเรียนรู้เรื่องเพศในวัยเด็ก เป็นรากฐานที่สำคัญและส่งผลต่อการให้คุณค่า มุมมอง การตัดสินใจ และการเลือกใช้ชีวิตทางเพศของแต่ละคน

1. เมื่อลูกชายฝันเปียก ควรชวนคุยด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ
2. เมื่อลูกพกถุงยางอนามัย ค่อยๆ หาโอกาสเปิดใจคุยกับลูก
3. เมื่อลูกเริ่มสนใจเพศตรงข้าม พ่อแม่ควรหาโอกาสสำคัญคุย
4. เมื่อลูกสาวมีตกขาว ให้อธิบายว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ
5. เมื่อลูกชายสงสัยว่าอวัยวะเพศเปลี่ยนไป ให้อธิบายกับลูกไปว่า เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ จะทำให้อวัยวะเพศชายเกิดการขยายและแข็งตัว
6. เมื่อลูกพาแฟนมาที่บ้าน พ่อแม่หลายคนยอมให้ลูกพาแฟนเข้าบ้าน ด้วยเหตุผลที่ว่า ดีกว่าปล่อยให้ไปไกลหูไกลตา ทั้งนี้พ่อแม่ควรหาเวลาคุยกับลูกเพื่อให้รู้ว่าพ่อแม่เชื่อว่าลูกดูแลตัวเองและแฟนได้จริง และลูกจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจในภายหลัง
7. เมื่อลูกมีแนวโน้มจะเป็นเพศทางเลือก ไม่ควรกีดกัน หรือดูค่าง่าว่า

หากห้ามไม่ให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์อาจเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ดังนั้นการให้ความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงการป้องกันอย่างถูกวิธี มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดภาวะท้องไม่พร้อมในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างมาก เพราะ ‘ยิ่งพูดเร็วเท่าไร ลูกก็จะปลอดภัยมากขึ้น แต่การพูดคุยจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจกันเสียก่อน โดยที่พ่อแม่รับฟัง ไม่ด่วนตัดสิน หรือห้ามปรามตำหนิความคิดเห็นของเขา’

# ชาย

## ประโยชน์ของการเอียงหรือเฉียงของอวัยวะเพศชายเมื่อแข็งตัว

ประการที่ 1 คือไม่ทำให้เกิดการเจ็บปวดเมื่อมีเพศสัมพันธ์อันเป็นปกติตามธรรมชาติที่จะทำให้สามารถสอดใส่ได้ลึกขึ้น และไม่ไปชนตรงๆ กับปากมดลูกของฝ่ายหญิงที่ยืนยาวเข้ามาตรงกลางช่องคลอด

ประการที่ 2 คือช่วยทำให้มีลูกง่าย โดยเมื่อหลั่งอสุจิซึ่งมีความแรง ทำให้อสุจิส่วนหนึ่งเข้าไปในมูกที่ปากมดลูก และเนื่องจากอวัยวะเอียง อสุจิที่เหลือจะขังอยู่ในแอ่งช่องคลอดหลังปากมดลูก ทำให้ปากมดลูกแช่น้ำอสุจิได้โดยตรง

การเอียงของอวัยวะเพศชายจึงเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องต้องตรวจรักษาประการใด แต่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการโค้งงอจากพยาธิสภาพ หรือ Peyronie's disease ซึ่งเกิดจากพังผืดหรือแผลเป็นที่ตัวอวัยวะเพศจากการกระทบกระแทกหรือการอักเสบที่เป็นมาก่อนซึ่งเหนียวรั้งทำให้เกิดการโค้งงอ ซึ่งหากโค้ง 30 องศา จะไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อผ่าตัดแก้ไข

## การไม่หลั่งน้ำอสุจิ หรือหลั่งออกมาน้อยคือน้อยกว่า 1.5 ซีซีต่อการหลั่งหนึ่งครั้ง ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่

1. อายุ
2. จำนวนครั้งของการมีเพศสัมพันธ์
3. สุขภาพ

4. เกิดการหลังย้อนกลับขึ้นไปที่กระเพาะปัสสาวะ เนื่องจากหลอดที่คอปัสสาวะ(Bladder neck) หย่อนยาน มักเกิดในผู้ที่เคยผ่าตัดกระเพาะปัสสาวะ ผ่าตัดหรือรักษาต่อมลูกหมาก รับประทานยา เช่น ยารักษาความดันโลหิตสูง ยารักษาต่อมลูกหมาก ยาโรคจิตโรคประสาท ฯลฯ ไขสันหลังได้รับบาดเจ็บ เป็นโรคเบาหวาน

5. ไม่แข็งแรง ไม่ได้พักผ่อน เครียด ดื่มน้ำน้อย ฮอร์โมนเพศชายต่ำ

6. มีการอุดตันของต่อมสร้างน้ำอสุจิ

## ข้อเท็จจริงของการถึงจุดสุดยอดแล้วไม่หลังมีดังนี้

1. เป็นภาวะที่น่าตกใจ แต่ไม่มีอันตราย เนื่องจากไม่ค่อยเป็น โรคร้าย แต่อาจทำให้มีลูกยาก หากต้องการมีลูกอาจต้องไปพบแพทย์

2. ในชายหนุ่มมักจะเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้ง เครียด สูบบุหรี่ ไม่ได้พักผ่อนจนทำให้ร่างกายสร้างน้ำอสุจิไม่ทัน มักจะเป็นเพียงชั่วคราว

3. ในชายสูงอายุที่รักษาต่อมลูกหมากหรือกระเพาะปัสสาวะ ส่วนใหญ่เกิดจากการหลังย้อนกลับเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะซึ่งไม่มีอันตรายใดๆ

4. หากเป็นแล้วไม่หายเอง ควรปรึกษาศัลยแพทย์ระบบปัสสาวะหรือหมอยูโร ในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ทั่วไป

## การคุมกำเนิด

ถุงยางอนามัยเป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวชนิดเดียวที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ โรคหนองใน โรคเริม รวมถึงมะเร็งปากมดลูก มะเร็งทวารหนัก

## วิธีใช้ถุงยางอนามัย

1. ก่อนใช้ควรตรวจสอบวันหมดอายุที่กล่องหรือซองบรรจุ สภาพกล่องและซองบรรจุต้องเรียบร้อย ไม่มีรอยฉีกขาด

TIP – ควรเลือกถุงยางอนามัยให้เหมาะสมกับขนาดของอวัยวะเพศชาย

2. ถีกข้างซองตามรอย

TIP – ไม่ใช้ฟันฉีกซองเพราะอาจทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้

3. ดึงถุงยางอนามัยออกจากซองใช้มือบีบปลายกะเปาะเพื่อไล่อากาศแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชายให้ขอบที่ม้วนอยู่ด้านนอก จากนั้นรัดขอบถุงยางอนามัยให้ถึงโคนอวัยวะเพศชาย

TIP - ขณะสวมถุงยางอนามัย ระวังเล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด

4. สอดอวัยวะเพศชายที่สวมถุงยางอนามัยใส่ในช่องคลอด

5. เมื่อเสร็จกิจให้ถอนอวัยวะเพศชายออกขณะแข็งตัว โดยใช้กระดาษทิชชูจับด้านนอกถุงยางอนามัยเพื่อไม่ให้มือสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งแล้วรูดออกช้าๆ

TIP - การทดสอบการรั่วหรือแตกของถุงยางอนามัย สามารถทำได้โดยการใส่น้ำเข้าไปในถุงยางอนามัย ถ้าแตกจะมีน้ำรั่วซึม

TIP – เมื่อเกิดรั่ว แตกของถุงยางอนามัยควร ให้ฝ่ายหญิงกินยาคุมฉุกเฉิน 2 เม็ดทันที (ยาคุมฉุกเฉินสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 70%-85%)

6. ควรห่อให้เรียบร้อยก่อนทิ้งถังขยะ



# หญิง

## ทำความรู้จักตกขาว

เป็นมูกใสๆ หรือขาวขุ่นไหลออกมาทางช่องคลอด หากเมื่อไหร่ที่มีตกขาวก็อย่าเพิ่งตกใจ เพราะการมีตกขาวเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติของผู้หญิง ซึ่งการมีตกขาวยังเป็นการบอกว่า อวัยวะเพศของเรามีสถานะสมดุลแข็งแรงคืออยู่อีกทั้งตกขาวยังมีความสามารถพิเศษในการทำความสะอาด และปกป้องอวัยวะเพศจากเชื้อโรคบางอย่างได้ด้วย

## วิธีดูแลน้องสาวให้ถูกวิธี ไปดูกันและเริ่มปฏิบัติกันให้ดีกว่า

1. เลือกสบู่ ใช้สบู่เหลวอ่อนๆ ที่ไม่ผสมน้ำหอมและแอลกอฮอล์
2. น้ำยาล้างช่องคลอด หากจะใช้น้ำยาล้างช่องคลอด ควรเลือกที่มีความเป็นกรดต่างใกล้เคียงกับผิวหนัง คือประมาณ 5.5
3. สังเกตความผิดปกติ ควรรู้จักสังเกตความผิดปกติต่างๆ บริเวณอวัยวะเพศ เช่น คันในช่องคลอด ตกขาวมากจนผิดปกติ อวัยวะเพศมีกลิ่นเหม็นมาก ตกขาวมีสีผิดปกติไปจากเดิม หรือเวลาปัสสาวะแล้วรู้สึกเจ็บเหมือนปัสสาวะไม่สุด
4. ตัดแต่ง ข้อมือ หอมอ้อย ตัดแต่งขนอ่อนๆ หรือหอมอ้อยภายนอกนั้น ธรรมชาติมีไว้เพื่อความสวยงาม และป้องกันไม่ให้ความชุ่มชื้นระเหยออกมา จึงไม่ควรถอน โกน หรือข้อมือ เพียงแค่เล็มตัดแต่งก็พอแล้ว
5. สวมกางเกงชั้นใน ไม่สวมกางเกงชั้นในด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง และสารเคมีในน้ำยาจะไปทำลายแบคทีเรีย "แลคโตแบซิลัส" ซึ่งช่วยปรับสภาพในช่องคลอดให้เป็นกรดอ่อนๆ ทำให้เชื้อราหรือเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายไม่สามารถเจริญเติบโตได้ และช่องคลอดจะมีการทำความสะอาดภายในตัวเองอยู่แล้ว โดยขับออกมาเป็นตกขาว ซึ่งมีน้อยมากแตกต่างกันไป

6. น้ำอุ่นช่วยได้ ใช้น้ำอุ่นล้างบริเวณชอกหลืบ และรอยพับของแอมนอน ถ้ามีคราบโคลนหมักหมม จะใช้สำลีพันปลายไม้ชุบน้ำอุ่นเช็ด น้ำอุ่นจะช่วยทำให้สิ่งที่เกาะอยู่นั้นหลุดออกไปได้โดยง่าย

7. มีเพศสัมพันธ์ หลังการมีเพศสัมพันธ์ ให้เข้าห้องน้ำปัสสาวะออกมา เพื่อป้องกันการติดเชื้อผ่านเข้าช่องถ่ายปัสสาวะ และเป็นการให้น้ำอสุจิ หรือสารคัดหลั่งในช่องคลอดได้ไหลออกมา จากนั้นล้างภายนอกให้สะอาดแล้วซับให้แห้ง ไม่ต้องใช้น้ำยาสวนล้างเข้าไปในช่องคลอด

8. มีประจำเดือน ช่วงเวลาที่มีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ และการใช้ผ้าอนามัยแบบสอด ควรเลือกที่สะอาดปลอดภัยและได้มาตรฐาน และไม่ควรถึงผ้าอนามัยในที่อับชื้น เพราะจะทำให้เป็นเชื้อราได้ง่าย และการใช้ผ้าอนามัยแผ่นเล็กๆ ทุกวัน จะทำให้อับชื้นและติดเชื้อได้

9. หลังปัสสาวะและอุจจาระ ทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ควรใช้น้ำล้างให้สะอาดแล้วใช้กระดาษชำระเช็ดให้แห้ง โดยเช็ดจากอวัยวะเพศไปทวารหนัก เพื่อไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักติดต่อมายังช่องคลอด

# การคุมกำเนิด

## 1. ยาฝังคุมกำเนิด

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร โดยฝังหลอดบรรจุฮอร์โมนสังเคราะห์เข้าไปใต้ผิวหนังสามารถคุมกำเนิดได้นานถึง 3 และ 5 ปี ตามชนิดของยา

### ข้อดี

1. เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงมาก
2. ไม่มีผลรบกวนต่อการมีเพศสัมพันธ์
3. ใส่ครั้งเดียวใช้ได้นาน 3-5 ปี
4. สามารถใช้ในระยะให้นมลูกได้ โดยไม่มีผลรบกวนปริมาณและคุณภาพของน้ำนม
5. เมื่อหยุดใช้ยาแล้ว สามารถมีลูกได้ตามปกติ
6. ทางเลือกสำหรับคนที่ลืมกิน/ฉีดยาคุม

## เวลาการใช้ยาฝังคุมกำเนิด

- สามารถฝังภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน เพื่อแน่ใจว่าไม่ตั้งครรภ์ มีผลในการคุมกำเนิดหลังจากฝังยา 24 ชม. แต่ถ้าฝังในช่วงเวลาอื่น ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยประมาณ 7 วันหลังฝังยาคุม
- หลังคลอด 4-6 สัปดาห์
- หลังแท้งธรรมชาติ/หลังรับบริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยทันที หรือ 2-3 สัปดาห์

## อาการข้างเคียง

- ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ มีเลือดออกกะปริดกะปรอย และอาการจะลดน้อยลงหลังจากฝังยาไปแล้วประมาณ 6 เดือน
- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้แต่ไม่บ่อย เช่น น้ำหนักตัวเพิ่ม เป็นสิว ปวดหัว

วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี รับบริการฟรีที่ รพ.ของรัฐ ทั่วประเทศ โทรสอบถามก่อนเข้ารับบริการ

## 2.กินยาคุมกำเนิด

ชนิดของยาคุมกำเนิดแบบเม็ดมีทั้งหมด 3 ชนิดด้วยกัน ได้แก่

- ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน เป็นชนิดแนะนำให้ใช้กันทั่วไป
- ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดแบบฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน แบบเดี่ยว เหมาะกับสตรีที่อยู่ในภาวะให้นมบุตร
- ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดแบบฉุกเฉิน ไม่แนะนำให้ใช้เป็นมาตรฐาน ควรใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉินมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกันหรือการคุมกำเนิดที่ใช้อยู่ผิดพลาด เช่น ถุงยางแตก ร่วงหรือ หลุด เป็นต้น

## วิธีการกินยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

แนะนำให้เริ่มกินภายในวันที่ 5 ของวันที่มีประจำเดือน โดยนับวันแรกที่มีประจำเดือนเป็นวันที่ 1 หลังจากเริ่มกินแล้วควรกินต่อเนื่องทุกวัน ในช่วงเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน เพื่อประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดที่ดีที่สุด

## ผลข้างเคียงของยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

ผลข้างเคียงในอดีตของยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม มักทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักตัวเพิ่ม บวม น้ำ ฝ้าขึ้น ซึ่งพบได้น้อยลงมากในยาคุมกำเนิดที่วางแผงอยู่ในปัจจุบัน เพราะปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนในตัวยาลดลงจากเดิมถึงครึ่งหนึ่ง

## ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องของยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

ทำให้หมดลูกแห้ง แต่ในความเป็นจริงแล้วยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ทำให้ประจำเดือนมาน้อยลง ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้ร่างกายลดการเสียเลือด อีกทั้งยังส่งผลให้อาการปวดประจำเดือนลดลงด้วย

ทำให้มีบุตรยากในอนาคต พบว่าหากหยุดยาคุมกำเนิดเป็นเวลา 2-3 เดือน ก็สามารถตั้งครรภ์ได้ตามปกติ ไม่มีผลต่อการมีบุตรยากในอนาคตแต่อย่างใด

# เพศสัมพันธ์

## ‘หลังนอก’ ไม่ใช่วิธีคุมกำเนิด

การหลังนอก หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเมื่อฝ่ายชายใกล้ถึงจุดสุดยอดก็จะรีบดึงอวัยวะเพศออก เพื่อหลั่งน้ำอสุจิภายนอกช่องคลอด วิธีการดังกล่าวได้รับความนิยมสูงมากมาแต่ครั้งอดีตกาล

## ทำไมการหลังนอกถึงถูกจัดว่าเป็นเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย?

สเปิร์มที่ออกมาลื่นแรกมักจะเป็นสเปิร์มสมรรถนะสูง มีคุณสมบัติคือ เคลื่อนตัวเร็วและมีดีเอ็นเอ สมบูรณ์ที่สุด สามารถพุ่งไปเจาะไข่จนเกิดการปฏิสนธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่คุณผู้ชาย จะแข่งความเร็วกับสเปิร์มแถวหน้าเหล่านี้ ยิ่งเป็นวัยรุ่นที่อ่อนด้อยประสบการณ์ด้วยแล้ว โอกาสผิดพลาดในการกะแ่งว่าตอนไหนคือจังหวะที่ควรดึงอวัยวะเพศออกก็ยิ่งสูงขึ้น ไปอีก

ขณะมีเพศสัมพันธ์ ในน้ำหล่อลื่นของฝ่ายชายมีเชื้ออสุจิปะปนออกมาด้วยอยู่แล้ว แม้จะไม่มาก แต่เป็นไปได้สูงที่สเปิร์มจะเดินทางไปปฏิสนธิกับไข่ในระหว่างการทำกิจกรรม

การหลังนอก ถ้าวะไม่ห่างจากช่องคลอดมากพอ เชื้ออสุจิอาจเคลื่อนตัวเข้าภายในช่องคลอดของฝ่ายหญิงเพื่อทำการปฏิสนธิได้อยู่ดี เนื่องจากขณะมีเซ็กส์ ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงต่างก็มีน้ำหล่อลื่นที่สร้างสภาวะซึ่งเอื้อต่อการเดินทางของสเปิร์มให้สะดวกมากยิ่งขึ้น

การมีเพศสัมพันธ์ต่อเนื่องในทันทีจะยิ่งเพิ่มความเลี่ยงให้สูงมากขึ้นไปอีก เพราะปลายอวัยวะเพศชายยังอาจมีสเปิร์มจากรอบที่แล้วค้างในท่อปัสสาวะ และอาจหลุดรอดเข้าไปในช่องคลอดระหว่างที่มีการสอดใส่ แม้จะยังไม่ถึงจังหวะหลังในรอบถัดไปก็ตาม

## ช่วยตัวเอง มีความสุขด้วยตัวเอง

การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือที่เรียกกันว่า การช่วยตัวเอง เป็นสิ่งที่พวกเราวัยรุ่นวัยฮอร์โมน ว้าวุ่นที่กำลังเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ มักเลือกทำเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ เพราะนอกจากเป็นการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองแล้ว ยังสะดวก ปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ และลดความเสี่ยงในการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ไม่เพียงเท่านั้น การช่วยตัวเอง ยังเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ทำให้เรารู้จักกับร่างกายและรู้จัก อารมณ์ของตัวเองอีกด้วย เขาเป็นว่าถ้าข้อคิดนี้จะเยอะขนาดนี้ ก็มารู้จักกับวิธีการช่วยตัวเองไปด้วยเลยดีกว่า

### วิธีการช่วยตัวเองของผู้ชาย

ผู้ชายมักเรียกกันว่า “ชักว่าว” วิธีการ คือ ใช้มือ นิ้วมือ หรือปลายนิ้วมือ กำอวัยวะเพศขึ้นลงตาม จังหวะอารมณ์ จนรู้สึกถึงจุดสุดยอดและมีน้ำอสุจิพุ่งออกมาจากอวัยวะเพศ เสร็จกิจแล้วก็ใช้กระดาษทิชชู เช็ดทำความสะอาด แล้วอย่าลืมไปล้างน้ำเปล่าเพื่อความสะอาดอีกสักกรอบ จากนั้นก็ใช้ผ้าขนหนูสะอาดซับ จนแห้ง

### วิธีการช่วยตัวเองของผู้หญิง

สำหรับผู้หญิงวิธีที่นิยม คือ การใช้นิ้วสัมผัสหาจุดเสียวของอวัยวะเพศ สัมผัสเป็นจังหวะตาม อารมณ์ จนรู้สึกถึงจุดสุดยอด หากมีน้ำหล่อลื่นออกมาจากอวัยวะเพศก็ไม่ต้องตกใจไป เพราะเป็นกลไก ตามธรรมชาติ เสร็จแล้วก็อย่าลืมทำความสะอาดล้างด้วยน้ำเปล่า แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดซับจนแห้ง

ทั้งนี้ทั้งนั้นการช่วยตัวเองก็ไม่ควรจะมากเกินไป เพราะอะไรที่มากเกินไปแบบชนิดที่ว่าไม่ได้พักผ่อน ไม่ได้สนใจสิ่งอื่นเลยนอกจากเรื่องนี้ ก็ย่อมผลต่อร่างกายของเราได้ และสิ่งสำคัญคือทุกครั้งที่จะช่วยตัวเองทั้ง ก่อนและหลังควรรักษาความสะอาด เพราะหากมือที่ใช้สัมผัส หรือผ้าที่ใช้เช็ดสกปรกแล้วละก็ อาจทำให้ เสี่ยงต่อการเกิดเชื้อโรคได้

## “เหล้า” กับ “เช็กส์” ตัวช่วยหรือบ่อนทำลาย

ในการรับรู้ของเราส่วนใหญ่ เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การมีเช็กส์ ซึ่งก็จริง เพราะการดื่มของมึนเมาทำให้ความยับยั้งชั่งใจลดลง ควบคุมตัวเองได้น้อยลง ทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยตัวเองจากกรอบกติกาหน้ากาทางสังคม ความสัมพันธ์ดำเนินไปได้ง่ายขึ้น ลุกลามไปถึงการมีเพศสัมพันธ์

### แอลกอฮอล์ที่เสียต่อเช็กส์

- แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาท แอลกอฮอล์จะไปยับยั้งการทำงานทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศและการถึงจุดสุดยอด

- แอลกอฮอล์เป็นอุปสรรคต่อการแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย ผู้ชายที่ดื่มเยอะๆ มักมีปัญหาอวัยวะเพศไม่แข็งตัว อันเป็นผลจากภาวะขาดน้ำ

- สำหรับสุขภาพสตรี แอลกอฮอล์ที่ทำให้ร่างกายเกิดภาวะสูญเสียน้ำ ส่งผลให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ปวดหัว รวมทั้งน้ำหล่อลื่นในช่องคลอดน้อยลง

- แอลกอฮอล์เป็นอุปสรรคในการถึงจุดสุดยอด โดยทำให้ไม่ถึงจุดสุดยอดหรือถึงจุดสุดยอดช้า ผลการศึกษาพบว่า 11 เปอร์เซ็นต์ของคน que ที่ดื่มแอลกอฮอล์ไม่สามารถถึงจุดยอดขณะมีเช็กส์

### แอลกอฮอล์ที่ดีต่อเช็กส์?

มีผู้เชี่ยวชาญบางรายแนะนำผู้ชายให้ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณพอเหมาะ เพื่อช่วยให้ควบคุมการหลั่งได้ดีขึ้น แต่การแก้ปัญหาด้วยวิธีนี้เป็นแค่ทางออกชั่วคราวและช่วยได้แค่เล็กน้อย มีวิธีอื่นที่มีประสิทธิภาพกว่านี้อีกมาก

คงต้องสรุปว่า ผลดีของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อเช็กส์มีไม่มาก แต่ผลเสียทบทวีคูณ โดยเฉพาะต่อเรื่องเพศ แต่รวมถึงสุขภาพโดยรวม และพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ อาทิ การทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุจากความประมาทขาดสติ



## “ฝ่าไฟแดง” อันตราย?

ถ้าพูดถึงการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างวันที่มีรอบเดือน หลายคนไม่แม้แต่จะคิด ขณะที่สำหรับบางคน การมีเช็กส์ในช่วงวันนั้นของเดือนให้ความรู้สึกที่ดียิ่งกว่าวันอื่นๆ

อันดับแรกเลยคือ ช่วยลดปัญหาสารหล่อลื่นในช่องคลอด เพราะประจำเดือนที่ถูกขับออกมาได้ทำหน้าที่แทนไปเรียบร้อยแล้ว และสำหรับหลายคนที่มีอาการซึมเศร้าเหงาหงอยในช่วงที่มีรอบเดือน การถึงจุดสุดยอดขณะมีเช็กส์จะทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟินส์ที่จะช่วยเยียวยาอาการเหงาเศร้าให้กระเตื้องขึ้น

นอกจากนี้ ผู้หญิงหลายคนรู้สึกว่าร่างกายมีความไวต่อการกระตุ้นเร้ามากเป็นพิเศษในช่วงที่มีรอบเดือน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย แต่เชื่อว่าทุกคนจะรู้สึกดี บางคนเวลาที่ร่างกายไวต่อความรู้สึกมากๆ การมีเช็กส์กลับทำให้รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัวสักเท่าไร

## การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันนั้นของเดือน ก็มีข้อควรระวังหลายประการ

อันดับแรกคือเรื่องการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นหนองใน หนองในเทียม พยาธิในช่องคลอด หูดหงอนไก่ รวมไปถึงเชื้อเอชไอวีที่เป็นสาเหตุของโรคเอดส์ ในช่วงที่มีประจำเดือน ผู้เชี่ยวชาญยืนยันว่า ผู้หญิงมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายกว่าปกติถึง 3 เท่า

หลายคนเข้าใจว่าการมีเช็กส์ตอนมีรอบเดือนจะไม่ท้อง โดยมากก็เป็นเช่นนั้น เนื่องจากเป็นช่วงหลายวันที่จะไม่มีการตกไข่ อย่างไรก็ตาม ถ้าบางคนหรือบางช่วงเกิดรอบเดือนสั้น แทนที่จะเป็น 28 วัน แต่กลับเหลือแค่ 21-24 วัน แล้วไปมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันท้ายๆ ของการมีประจำเดือน โอกาสที่สามารถอยู่ในร่างกายผู้หญิงได้มากกว่า 5 วันก็อาจเจอเข้ากับไข่ที่ตกตามมาภายหลัง และเกิดการผสมขึ้นได้

ฉะนั้น หากจะมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวันนั้นของเดือน การใช้ถุงยางอนามัยจะช่วยให้ปลอดภัยทั้งจากโรคภัยและการตั้งครรภ์ได้แน่นอนที่สุด

## ‘ออรัลเซ็กส์’ ปลอดภัยจริงหรือเปล่า?

ออรัลเซ็กส์ (Oral sex) หรือการใช้ปากในการทำกิจกรรมทางเพศ เป็นสิ่งต้องห้ามและผิดกฎหมายในบางประเทศ ทำให้กิจกรรมอย่างการมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก และออรัลเซ็กส์ กลายเป็นตัวบ่งชี้ถึงการกระทำความผิด

เหตุผลสำคัญ ที่เยาวชนคนรุ่นใหม่นิยมใช้วิธีนี้ เกือบทั้งร้อยตอบว่า “คิดว่าเป็นวิธีที่ปลอดภัย” ที่แน่ๆ คือปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ แต่ส่วนใหญ่ที่ลืมนึกถึงกันก็คือ เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากการมีเซ็กส์ด้วยวิธีดังกล่าว

ทั้งนี้ เป็นเพราะเชื้อโรคต่างๆ สามารถส่งผ่านติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งทางเยื่อเมือกตามที่มีการสัมผัส และแม้จะไม่มีน้ำอสุจิ แต่ในน้ำหล่อลื่นทั้งของผู้ชายและผู้หญิงต่างก็มีสารพัดเชื้อปะปนอยู่ได้ทั้งนั้น

แม้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ บางชนิดเป็นแล้วรักษาให้หายขาดไม่ได้ แต่ข่าวดีก็คือ ทุกโรคสามารถป้องกันได้โดยการใช้ถุงยางอนามัยในทุกช่องทางที่มีเพศสัมพันธ์ สำหรับหญิงรักหญิงสามารถใช้เดนทัลแดม (Dental dam) เพื่อออรัลเซ็กส์ที่ปลอดภัยด้วยเช่นกัน

# เราเสี่ยงติดเชื้อเอชไอวีรึเปล่า?

เราจะเสี่ยงหรือไม่ต่อการรับเชื้อเอชไอวี ขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้ง 3 อย่าง คือ

1. เราต้องได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากพอ ซึ่งเชื้อไวรัสเอชไอวีมีปริมาณมากในเลือด รองลงมาคือน้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ ส่วนในน้ำลายหรือน้ำตา จะมีเชื้อเอชไอวีอยู่น้อยมาก จนไม่สามารถติดต่อไปสู่คนอื่นได้

2. เชื้อเอชไอวีที่ติดต่อกันได้ต้องเป็นเชื้อที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น เข้าไปในกระแสเลือด ช่องคลอด ช่องทวารหนัก เป็นต้น แต่ถ้าเชื้อออกมาและอยู่ในที่ร้อน แห้ง หรือนอกร่างกาย เชื้อจะค่อยคุณภาพและไม่สามารถติดต่อไปสู่คนอื่นได้

3. ต้องมีช่องทางส่งต่อเชื้อได้โดยตรง เช่น การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน เป็นการส่งต่อเชื้อกันโดยตรง โดยกรณีของการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน เชื้ออาจจะผ่านเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อช่องคลอด เยื่อช่องทวาร หรือบริเวณเยื่ออ่อนปลายอวัยวะเพศชาย

“ถ้าขาดปัจจัยข้อใดข้อหนึ่งก็ไม่เสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี”

ดังนั้น การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกัน กินข้าวด้วยกัน พุดคุยกัน พบปะสังสรรค์กับผู้ติดเชื้อฯ ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเลย เพราะไม่มีช่องทางใดที่จะทำให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายได้

อีกทั้งยุ่งกั๊กก็ไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวี แม้ว่ายุ่งจะไปกั๊กผู้ติดเชื้อฯ ก็ตาม เนื่องจากเชื้อเอชไอวีจะติดต่อกันได้ ต้องส่งผ่านจากคนไปยังคนเท่านั้น สัตว์ไม่สามารถเป็นพาหะของโรคได้

ที่มา

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/17>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/20966>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/25560>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/24810>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/16908>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/24811>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/25569>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/23382>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/25579>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/24700>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/17018>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/16975>

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/25538>