

Lolita

# สข กับ เช็กซ์

เข้าใจสารพันปัญหาเรื่องเพศ

ไขเคล็ดลับความสุขในเช็กซ์  
มีเพศสัมพันธ์ปลอดภัย  
เข้าใจสุขอนามัยน้องชายน้องสาว



พญ.ชญวดี ศรีสุโข

# สข 'กับ' เช็กซ์

เข้าใจสารพันปัญหาเรื่องเพศ

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

# สุขกับเช็กซ์ เข้าใจสารพันปัญหาเรื่องเพศ

พญ.ชัยวลี ศรีสุโข

**ราคา 245 บาท**

**ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ**

ชัยวลี ศรีสุโข.

สุขกับเช็กซ์ เข้าใจสารพันปัญหาเรื่องเพศ.-- กรุงเทพฯ : โลลิต้า, 2564.  
256 หน้า.

1. เพศศึกษา. 2. เพศสัมพันธ์. I. ชื่อเรื่อง.

613.9

ISBN 978-616-578-231-9

**ที่ปรึกษากฎหมาย**

วิสุทธิ์ ตรังคสมบัติ, น.บ., นค.ม.

**บรรณาธิการอำนวยการ**

วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์

**บรรณาธิการบริหาร**

เพชรลดา เพ็ญอักษร

**ผู้เขียน**

ชัยวลี ศรีสุโข

**บรรณาธิการ**

ศิริกัญญา เลี้ยวรัมย์

**กองบรรณาธิการ**

มนตรา อัสราเลิศศรีคมี่ มาริสรา ไกรถาวร

นิตานารถ โชติมาภรณ์ พัทธิธรา เจริญหทัยรัตน์

ธิดารัตน์ ไตรรัตน์กุล

**พิสูจน์อักษร**

จันทร์ ปวงสุข

**ออกแบบปก**

จันทร์ ปวงสุข

**ศิลปกรรม**

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิฉะนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

**จัดพิมพ์โดย**

**Lolita สำนักพิมพ์ โลลิต้า**

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

**พิมพ์ที่**

**บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรินต์ติ้ง จำกัด**

5 ซอยมาเจริญ 1 แขวง 1 ถนนมาเจริญ

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

**จัดจำหน่ายโดย**



**บริษัท เพชรประกาย จำกัด**

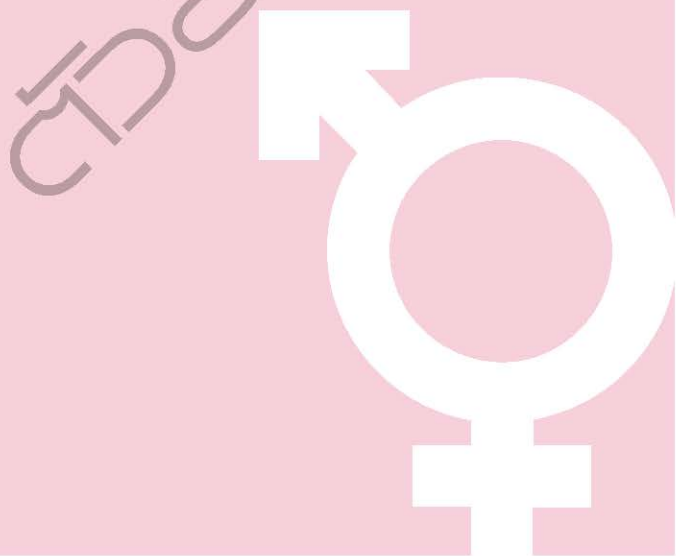
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

“ความรู้เรื่องเซ็กส์  
ในศตวรรษที่ 21 ไม่ใช่เรื่องน่าเหนียมอาย  
อีกต่อไป เซ็กส์ที่ดีและถูกต้อง  
เป็นพื้นฐานของครอบครัวอบอุ่น  
และมีความสุข”



האגודה



## ★★★★ คำนำสำนักพิมพ์ ★★★★★

นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่สำนักพิมพ์ได้งานเขียนอันทรงคุณค่าของ **พญ.ชัญวลี ศรีสุโข** มาจัดพิมพ์ โดยเฉพาะความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับเรื่องเซ็กซ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง มีสุขภาพที่ดี เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญของชีวิตคนทุกเพศ และโดยเฉพาะในวัยเจริญพันธุ์

เชื่อว่ายังมีผู้คนจำนวนมากมายืนในทุกสิ่งคมชั้นชั้นที่เข้าใจผิดในเรื่องเพศศึกษา ดังนั้นหนังสือที่ให้ความรู้ทางการแพทย์ รู้แจ้งเห็นจริงอย่างที่คุณหมอผู้เขียนท่านนี้ได้อ้างอิงตามหลักวิชาการ แล้วยังสอดแทรกสาระอันที่จะส่งเสริมความคิดความรู้สึกที่ดีในแบบฉบับของคุณหมอ มีความจำเป็นอย่างยิ่งแก่ผู้คน เพราะอ่านแล้วก็ได้รับความรู้ บางเรื่องไม่เคยรู้ แม้จะอายุยืนยาวมาไกลขนาดไหนก็อาจเพิ่งจะได้รู้แจ้งเห็นจริง จึงนับว่าใครมีหนังสือเล่มนี้ไว้ ถือว่าได้กำไรชีวิตอย่างมากทีเดียว

**คุณหมอชัญวลี ศรีสุโข** คุณหมอนักเขียนในดวงใจผู้อ่านนับล้านๆ คน เปิดอ่านตั้งแต่หน้าแรกจนหน้าสุดท้าย ท่านจะได้อะไรมากมายใส่ชีวิต บรรณาธิการรับประกัน

**เพชรดา เฟื่องอักษร**  
บรรณาธิการบริหาร

## ★★★★ คำนำผู้เขียน ★★★★★



ตอนหมอหิวเป็นเด็ก ขนบธรรมเนียมประเพณีของเมืองเหนือเคร่งครัดมาก หนุ่มสาวไม่มีการจับมือถือแขนกัน ถ้าทำถือว่าผิดผี เรื่องเซ็กซ์เป็นเรื่องต้องห้ามอย่างยิ่ง ไม่มีใครพูดถึงปัญหาเซ็กซ์ที่ตนเผชิญอยู่ เพราะเป็นเรื่องลามกจกเปรต ไม่ถูกกาลเทศะ แต่คนชอบนินทาถิ่นเรื่องเซ็กซ์ เช่น คนนั้นคนนี้เสียตัวก่อนแต่ง ท้องก่อนแต่ง เมื่อเวลาถึงงานวัด มีคำวขอ หมอขอกก็ร้องรำเรื่องเซ็กซ์เป็นเรื่องหลัก ที่ทำให้คนปักษ์หลักฟังไม่ถอย ส่งเสียงเฮเป็นระยะๆ เรื่องเซ็กซ์จึงเป็นเรื่องที่คนอยากรู้ อยากฟัง อยากพูดถึงสนุกปากไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยไหน

ในปี พ.ศ. 2531 หมอหิวจบเป็นหมอสุนัข สามีเป็นหมอศัลย์ ต่อมาามีลูกสามคน เมื่อมีคนมาปรึกษาหมอหิวเรื่องเซ็กซ์ เช่น ไม่มีอารมณ์ทางเพศ ไม่ถึงจุดสุดยอด แม้เป็นหมอก็ยังรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าอาย ยิ่งถ้าเป็นคนอายุมากมาบ่นเรื่องไม่มีอารมณ์ทางเพศแล้ว หมอหิวนึกในใจว่าอายุปูนี้น่าจะปลงอนิจจัง เข้าวัดเข้าวาได้แล้ว เมื่อทำงานมาเรื่อยๆ จึงตระหนักว่าเรื่องเซ็กซ์มีความสำคัญมาก สร้างสายใยของความรักความเข้าใจให้ครอบครัวอบอุ่น ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศชาติ

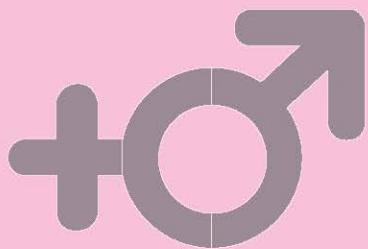
ครอบครัวที่หย่าร้างเลิกรากัน เรื่องเซ็กซ์ไม่เข้ากันก็เป็นสาเหตุใหญ่สาเหตุหนึ่ง และปัญหาเซ็กซ์ก็เหมือนปัญหาชีวิตอื่นๆ คือ แก้ได้โดยหาต้นเหตุ แก้ที่สาเหตุ อีกทั้งได้เป็นวิทยากรรายการซูรักซูรส ตอบปัญหาทางเพศตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 (จนถึงปัจจุบัน) จึงเห็นความสำคัญอย่างยิ่งว่าคนเราควรจะมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเซ็กซ์ ซึ่งไม่ได้หมายถึงการร่วมเพศอย่างเดียว แต่หมายถึงบริบททุกอย่างที่เกี่ยวข้อง เช่น ความเข้าใจในสรีระอวัยวะสืบพันธุ์ การคุมกำเนิด การเตรียมพร้อมที่จะมีลูก การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การทำแท้ง ปัญหาเพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัญหาความขัดแย้งในชีวิตคู่ เป็นต้น

จึงต้องการมอบความรู้ความเข้าใจเรื่องเซ็กซ์แก่ผู้อ่าน จากประสบการณ์ตรงที่ดูแลคนไข้มานาน จากความรู้ในฐานะสูติแพทย์เชี่ยวชาญ จากการเป็นคอลัมน์นิสต์ และวิทยากรให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา ขอขอบคุณท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ขอให้อ่านแล้วสนุก เหมือนกับฟังหมอซอร้องรำคำขอให้ฟังในสมัยก่อน

ด้วยความรักและปรารถนาดี

**หมอหวี ชัญวลี ศรีสุโข**

[chanwalee@sisukho.com](mailto:chanwalee@sisukho.com)



# สารบัญ

## SEX LITERACY

### ความเข้าใจเรื่องเพศ

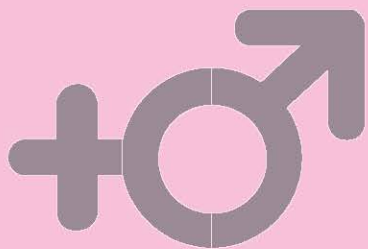
|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
|                                                               | 15 |
| ฝันเปียกของผู้หญิงเป็นอย่างไร มีจริงด้วยหรือ?                 | 16 |
| ทำไมจึงถึงจุดสุดยอดโดยการช่วยตนเองเท่านั้น                    | 19 |
| กลืนตรงไหนกระตุ้นเซ็กซ์                                       | 24 |
| ศาสตร์แห่งการเล่าโลม โหมโรง                                   | 28 |
| กลุ่มเลือดเอบีโอ บอกพ่อแม่ลูกได้ไหม                           | 34 |
| การถึงจุดสุดยอดขณะออกกำลังกายมีด้วยหรือ                       | 36 |
| เส้นสีเข้มๆ ที่อยู่ไล่จากสะดือลงไปหัวหน่าวคืออะไร             | 40 |
| ก่อนมีผ้านอนามัยผู้หญิงใช้อะไร และจัดการกับประจำเดือนอย่างไร? | 42 |
| Wash or Wipe after urination? ล้างน้องสาวแบบไหนดีกว่ากัน      | 46 |
| อวัยวะเพศชายเอียง มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร                      | 48 |
| หิวนมไม่เท่ากันปกติบอกอะไรได้บ้าง                             | 50 |
| จูบแรก หนูควรเตรียมตัวอย่างไรคะ                               | 52 |
| PMS มีจริงไหม ทำไมเราถึงรู้สึกเศร้าหรือหงุดหงิด               | 55 |
| ทำไมผู้หญิงถึงชอบ Soft porn แต่ผู้ชายชอบ Hardcore มากกว่า?    | 58 |
| การแช่แข็งไข่ของเพศหญิง มีประโยชน์อย่างไร                     | 62 |
| สามีไปทำผู้หญิงท้องแฝด                                        | 64 |

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| อยากมีลูก แต่หมดลูกเอียง                                      | 66 |
| กลัวเขาว่าหนูบ้าเซ็กซ์                                        | 68 |
| ตัดมดลูกและรังไข่ทั้ง ไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้อีกต่อไปใช่ไหม | 69 |
| เรื่องน่าสงสัยเกี่ยวกับจีสปอต และการช่วยตัวเองของผู้หญิง      | 72 |

## SEX MYTHS

### ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเพศ 75

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| ดื่มนมในวัยเรียนกระตุ้นเซ็กซ์จริงไหม                    | 76 |
| จริงหรือไม่ที่การออกกำลังกายมีผลทำให้อวัยวะเพศชายเล็กลง | 81 |
| โดนจับหน้าอกบ่อยๆ หรือแรงๆ เสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมไหม    | 85 |
| ผู้หญิงที่มีลูกแล้วต้องทำรีแพร์จริงไหม                  | 88 |
| ผู้หญิงที่ไม่ถึงจุดสุดยอดจากการสอดใส่ ถือว่าผิดปกติไหม  | 92 |
| อยู่ในอ่างอาบน้ำที่มีสคูจิอยู่ จะท้องไหม                | 94 |
| ไม่เคยโดนสอดใส่ ตรวจภายในได้ไหม                         | 96 |
| ถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศ การออกกำลังกายช่วยได้จริงหรือ       | 98 |



## SEX DISEASE

### โรคทางเพศสัมพันธ์และสุขภาพเซ็กซ์

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
|                                               | 101 |
| เลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์เกิดได้จากอะไรบ้าง   | 102 |
| แฟนติดเซ็กซ์                                  | 104 |
| จี้มล็อก มีจิ้งหรือหูด                        | 107 |
| เป็นไปได้อย่างไร ผมเกิดอืดตั้งแต่ยังไม่ถึง 30 | 110 |
| เครียดแล้วคันน้องสาว                          | 116 |
| ประทุหลังกับริดสีดวง                          | 118 |
| การอักเสบของหลอดเก็บอสุจิ                     | 120 |
| ติดเชื้อเอชไอวีทั้งสามภรรยา มีลูกได้ไหม       | 122 |
| ประจำเดือนไม่มา มีโรคหรือมีลูก                | 124 |
| เจ็บแสบเมื่อมีเซ็กซ์                          | 126 |
| ฝังมุก ฝังเจ้าโลก                             | 128 |
| หูดหงอนไก่จะหายเองเมื่อไหร่                   | 131 |
| มีอาการเหล่านี้อย่ารอช้า...ไปหาหมอกันเถอะค่ะ! | 134 |
| ● เป็นพยาธิในช่องคลอดตอนท้อง                  | 134 |
| ● แก้วมันได้ไหม                               | 135 |
| ● ยาที่มีผลกับยาคุม                           | 137 |
| ● คลิตอริสมีตุ่มคล้ายสิว                      | 138 |

## FLIRT SEX

### กิจกรรมตามสุข

141

หลายคำถามกับเรื่องเพศสัมพันธ์เจ้าปัญหา

142

เมื่อซิฟิลิสมาแรงแข่งโค้ง

161

One night stand มีผลอย่างไร

165

อันตรายจากการลงอ่าง อาบ อบ นวด

167

คูรักที่มองหา threesome ซัมสามคน อันตรายไหม

170

ดูหนังดูละครแล้วย้อนดูตัว

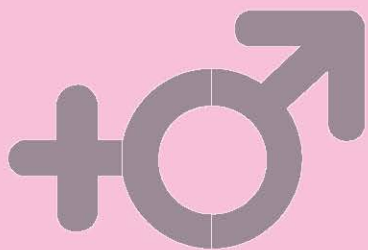
172

ทุบอวัยวะ Ballbusting

174

ลูกของใครระหว่างคนไทยกับฝรั่ง

178



## SEX TIPS

### เคล็ดลับกับเช็กซ์

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| เคล็ดลับการเล่นรักกับหนุ่มไซส์มินิ                  | 181 |
| ช่วยตนเองนั้นสำคัญไฉน                               | 182 |
| จำเป็นไหมที่ผู้หญิงควรรู้ความต้องการทางเพศของตัวเอง | 185 |
| ไม่มีอารมณ์ทางเพศเลย ควรทำอะไร                      | 186 |
| ทำไมผู้ชายกลางคนถึงชอบมีบ้านเล็กบ้านน้อย            | 190 |
| ทำอะไรเมื่อฝ่ายหญิงไม่ถึงจุดสุดยอด                  | 193 |
| คนท้องมีเช็กซ์ได้ไหม และควรมีตอนกี่เดือน            | 196 |
| ฝ่าไฟแดงอันตรายไหม                                  | 198 |
| หนุ่ยอยากเป็นผู้หญิงผู้หญิง                         | 200 |
|                                                     | 202 |

## SEX AND CONTRACEPTION

### ความรู้เรื่องการคุมกำเนิด

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| ยาคุมกับดีท็อกซ์                             | 205 |
| ยาปฏิชีวนะกับยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด             | 206 |
| ยาอะไรบ้างที่มีผลต่อยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน | 208 |
| ยาเม็ดคุมกำเนิดกับมะเร็งเต้านม               | 210 |
| ลูกในท้องเป็นลูกของใคร                       | 212 |
|                                              | 215 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| ยาคุมฉุกเฉินเกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งหรือไม่                 | 219 |
| ว่ากันว่าไม่ควรกินยาคุมฉุกเฉินเกิน 2 ครั้งในชีวิต จริงไหม | 222 |
| ความก้าวหน้าการเลือกใช้สรีรยางอนามัย                      | 224 |
| อยากแก้หมันแต่มีงบน้อย                                    | 226 |
| คำนวณระยะปลอดภัยในการมีเซ็กซ์                             | 228 |
| หมอมักรู้ไหมว่าหนูเคยทำแท้ง                               | 230 |
| ยาสตรี (1)                                                | 232 |
| ยาสตรี (2)                                                | 234 |

## SEX IN GOLDEN PERIODS

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>ความสุขวัยทอง</b>       | <b>237</b> |
| เซ็กซ์ของสาววัยทอง         | 239        |
| หมดความรู้สึทางเพศในวัยทอง | 242        |
| ตัดมดลูกในวัยทอง           | 244        |
| สุขกับเซ็กซ์               | 246        |





# SEX LITERACY

.....

ความเข้าใจเรื่องเพศ



## ผื่นเปื่อยของผู้หญิงเป็นอย่างไร มีจริงด้วยหรือ?

### ความรู้เกี่ยวกับผื่นเปื่อย

ผื่นเปื่อยเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ  
คนส่วนใหญ่คิดว่าเกิดเฉพาะในวัยรุ่นชาย  
แต่ความเป็นจริงคือ สามารถเกิดได้ทุกเพศ  
ทุกวัย แม้จะเกิดในวัยรุ่นชายมากกว่า

ขณะที่ผื่นเปื่อยในชายเป็นที่รับรู้มี  
หลักฐานเนื่องจากตื่นมาพบการหลั่งทำ

ให้ชั้นในหรือที่นอนเปื่อย แต่สำหรับผื่นเปื่อยที่เกิดในหญิงไม่มีหลักฐานชัดเจน ตื่นขึ้น  
มาผู้หญิงอาจจะรู้สึกอวัยวะเพศบวม ตึงๆ มีน้ำหล่อลื่นมากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม การ  
ทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า ฝ่ายหญิงมีผื่นเปื่อยจริง

งานวิจัยยืนยันโดยใช้การวัดเลือดที่มามีเลี้ยวช่องคลอดในช่วงนอนหลับ การกลอกตาเร็ว  
ซึ่งเป็นช่วงที่เกิดความผื่น พบว่ามีเลือดมาเลี้ยวช่องคลอดจำนวนมากเท่ากับการมีเซ็กซ์  
หรือช่วยตนเองของหญิงจนถึงจุดสุดยอดในยามตื่นทีเดียว



ขออธิบายเรื่องการนอนหลับก่อนค่ะ วงจรของการนอนหลับแบ่งเป็น 2 ระยะคือ

1. การนอนหลับระยะที่ไม่มีการกลอกตาเร็ว หรือระยะหลับจึก เกิดร้อยละ 75-80 ของเวลาการนอนหลับ เป็นระยะที่สำคัญเนื่องจากการทำงานของร่างกายจะลดลง มีการซ่อมแซมร่างกายในส่วนที่สึกหรอ และมีการหลั่งฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโต

2. การนอนหลับระยะที่มีการกลอกตาเร็ว พบร้อยละ 20-25 ของเวลาการนอนหลับ ความฝันจะเกิดในช่วงนี้ ระยะเวลาการนอนหลับระยะนี้จะนานขึ้นเมื่อใกล้แจ้ง ทำให้ตื่นมาจดจำเหตุการณ์เรื่องราวของความฝันชัดเจน ร่างกายมีการเพิ่มเมตาบอลิซึม เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจ เพิ่มการสูบฉีดโลหิต จึงพบการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายจนสามารถหลั่งได้ และพบเลือดจำนวนมากที่มาเลี้ยงช่องคลอดจนทำให้ถึงจุดสุดยอดได้

โดยทั้งสองระยะต่อเนื่องกันเป็นหนึ่งวงจร หนึ่งวงจรใช้เวลา 90-120 นาที คืนหนึ่งๆ จึงเกิดทั้งสองระยะไป 5-6 วงจร

### อุบัติการณ์หญิงฝันเปียก

งานวิจัยในปี ค.ศ. 1985 ในผู้หญิงจำนวน 245 คน พบผู้หญิงเคยมีฝันเปียกอย่างน้อย 1 ครั้ง สูงถึงร้อยละ 37 ผู้หญิงร้อยละ 30 รายงานว่าเกิดขึ้นภายใน 1 ปีที่ผ่านมา โดยหญิงที่ฝันเปียกมักมีทัศนคติที่ดีกับฝันเปียก มีความรู้เกี่ยวกับฝันเปียก เป็นคนฟรีเช็กซ์ ตื่นมามีความสุขจากฝันเปียก แม้จะมีผู้วิจารณ์ว่าอุบัติการณ์หญิงฝันเปียกสูงไปซึ่งอาจเกี่ยวกับกลุ่มผู้หญิงที่ศึกษา เพราะฝันเปียกในผู้หญิงไม่สามารถยืนยันได้จากประจักษ์พยานใด ๆ นอกจากอารมณ์และความรู้สึกของหญิงนั้น แต่ก็แสดงให้เห็นว่าฝันเปียกในผู้หญิงเป็นเรื่องที่พบเจอได้ไม่น้อย

## การเกิดฝันเปียก

เชื่อว่าฝันเปียกเกิดขึ้นเองโดยไม่สามารถสร้างได้ แม้มีงานวิจัยตีพิมพ์ในปี ค.ศ. 2012 ว่าท่านอนคว่ำอาจส่งเสริมให้ฝันถึงเรื่องเซ็กส์ หนุ่มที่ถูกต้อง หรือถูกของกดทับอย่างรุนแรง แต่ฝันเปียกไม่จำเป็นต้องฝันถึงเรื่องเซ็กส์ก็สามารถเกิดได้

## ประโยชน์ของฝันเปียก

ฝันเปียกไม่ว่าในผู้หญิงหรือผู้ชาย ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพใดๆ มีประโยชน์ ทำให้ผ่อนคลายเรื่องเซ็กส์ ในคนที่ไม่เคยมีเซ็กส์ ไม่มีคู่ หรือไม่ถึงจุดสุดยอดในชีวิตจริง ก็อาจเกิดความหลอหลั่งกับเซ็กส์ในความฝันได้

## References

1. Fisher C, Cohen HD, Schiavi MD, et al. Patterns of female sexual arousal during sleep and waking: Vaginal thermo-conductance studies. Arch Sex Behav 12, 97-122(1983).
2. Keenan S, Hirshkowitz M. Monitoring and Staging Human Sleep. In: M.H. Kryger, T. Roth, W.C. Dement, editors. Principles and practice of sleep medicine. St. Louis: Elsevier Saunders; 2011.
3. Wells BL. Predictors of female nocturnal orgasm: A multivariate analysis. The Journal of Sex Research 1985, 22-4, 421-437.
4. Muzet A. Environmental noise, sleep and health. Sleep Med Rev 11(2): 135-42.



## ทำไมจึงถึงจุดสุดยอดโดยการช่วยตนเองเท่านั้น

คุณหมอคะ หนูแต่งงานใหม่ กับคนเก่าไม่มีปัญหา แต่กับคนใหม่นี้ ทั้งๆ ที่เขาก็อายุน้อย แต่ทำไมหนูไม่เคยถึงจุดสุดยอดสักครั้ง จะถึงจุดสุดยอดโดยการช่วยตนเองเท่านั้น หนูมีความผิดปกติอะไรหรือเปล่าคะ



ความผิดปกติทางเพศในเรื่องไม่ถึงจุดสุดยอด (anorgasmia) ของฝ่ายหญิงนั้น มีคำจำกัดความว่า ไม่ถึงบางอ้อ แม้ผ่านการกระตุ้นทางเพศที่เพียงพอแล้ว จนทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองและคู่ครอง แบ่งเป็นสองชนิดค่ะ

1. **แบบปฐมภูมิ** คือไม่เคยถึงจุดสุดยอด

มาก่อนเลย แบบนี้แก้ได้ยาก

2. **แบบทุติยภูมิ** คือเคยถึงจุดสุดยอด ต่อมาไม่ถึง ซึ่งรวมถึงผู้หญิงที่ไม่ถึงบางอ้อโดยการร่วมเพศแต่ถึงโดยการช่วยตนเอง แบบนี้แก้ได้ง่ายกว่า

ข้อมูลจากงานวิจัย ในผู้หญิงอายุ 40-80 ปี จำนวน 29 ประเทศ พบอุบัติการณ์เฉลี่ยร้อยละ 20-40 พบสูงในหญิงชาวเอเชีย โดยพบถึงร้อยละ 41.2 ในหญิงชาวไทย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย ในขณะที่หญิงชาวญี่ปุ่น ฮองกง จีน พบร้อยละ 32.3 หญิงชาวสหรัฐอเมริกา พบแค่ร้อยละ 4.7

### ปัจจัยเสี่ยงต่อการไม่ถึงจุดสุดยอด

1. การศึกษาน้อย
2. มีรายได้น้อย ฐานะยากจน
3. มีปัญหาสุขภาพจิต เครียด วิตกกังวล
4. มีสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีกับคู่ครอง
5. มีประสบการณ์ที่ไม่ดีกับการมีเซ็กซ์
6. มีความคิดลบกับการมีเซ็กซ์
7. ไม่มีความมั่นใจในภาพลักษณ์ของตนเอง
8. รังเกียจคู่ครอง ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ หรือคู่ครองนอกใจ
9. คู่ครองโหมเมาไม่เป็น
10. เป็นคนไม่มีความต้องการทางเพศ กระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้ยาก
11. มีโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคตับ โรคปอด โรคไขข้อ ภูมิแพ้ ภูมิต้านทานบกพร่อง โรคมะเร็ง ฯลฯ
12. รับประทานยาโรคเรื้อรัง ยาโรคจิตโรคประสาท
13. ช่องคลอดแห้งเพราะขาดฮอร์โมน หรือใช้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนคุมกำเนิด

## ข้อเท็จจริงของการถึงจุดสุดยอด

ผู้หญิงแต่ละคนมีความต้องการในการกระตุ้นทางเพศไม่เหมือนกัน ทั้งความรุนแรง ระยะเวลาที่ต้องการ จุดเร้าที่ไวต่อการสัมผัส เช่น เต้านม ซอกคอ ริมฝีปาก แผ่นหลัง รักแร้ ขาอ่อน สะโพก ปุ่มกระสัน ฯลฯ

แต่ที่เหมือนกัน คือ ผู้หญิงส่วนใหญ่จะถึงจุดสุดยอดต้องอาศัยการกระตุ้นปุ่มกระสันในระดับที่พอเหมาะสำหรับหญิงนั้น เธอจึงจะถึงบางอ้อ (Clitoral orgasm)

ในผู้ชายที่มีขนาดอวัยวะเพศใหญ่พอเหมาะสมกับช่องคลอด การสอดใส่สามารถเบียดช่องคลอดด้านบน เป็นการกระตุ้นปุ่มกระสันทางอ้อมจนเพียงพอที่จะถึงจุดสุดยอด

ปัญหามือยว่า ในผู้หญิงบางคน ลักษณะกายวิภาคของปุ่มกระสันยื่นออกมามาก หรือฝ่ายชายมีอวัยวะขนาดเล็ก ทำให้การสอดใส่ไม่สามารถกระตุ้นทางอ้อม จึงไม่สามารถถึงจุดสุดยอดได้ เป็นเหตุผลว่าทำไมการสอดใส่ไม่ทำให้ถึงบางอ้อ ต่างกับการช่วยตนเองโดยการคลึงปุ่มกระสันโดยตรง

## การแก้ไข

1. ในกรณีที่ไม่น่าเป็นปัญหาทั้งกับตนเองและคู่นอน เพราะฝ่ายหญิงสามารถทำให้ตนเองถึงจุดสุดยอดโดยการช่วยตนเอง ไม่ต้องแก้ไข
2. หากฝ่ายชายโหมเล้าไม่ถึงจุดไม่ถึงใจ อาจสื่อสารให้เขาเรียนรู้จากการจับมือสอนจากหนังสือ จากวิดีโอ จากคลิปต่างๆ
3. ลองเปลี่ยนท่วงท่าที่ทำให้อวัยวะเพศชายสัมผัสปุ่มกระสันมากขึ้น เช่น ท่ามิชชันนารี ใช้หมอนหนุนก้นฝ่ายหญิงให้สูงขึ้น ท่านั้นขี้นมาฝ่ายหญิงอยู่ด้านบน ท่าต็อกก็หญิงคลานสี่ขา ชายสอดใส่ด้านหลัง ให้ฝ่ายชายหรือตนเองคลึงกระตุ้นปุ่มกระสันด้วยขณะสอดใส่
4. ฝ่ายหญิงควรขมิบขณะมีเซ็กซ์สอดใส่ ทำให้เกิดการกระตุ้นปุ่มกระสันในทางอ้อม
5. กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและแก้ไขปัญหานี้

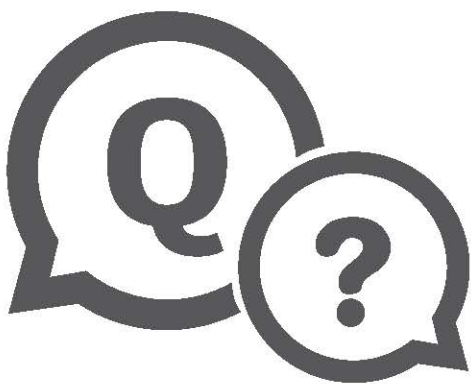
## References

1. Shifren JL, Monz BU, Russo PA, et al. Sexual problems and distress in United States women: prevalence and correlates. *Obstet Gynecol* 2008; 112:970.
2. Laumann EO, Nicolosi A, Glasser DB, et al. Sexual problems among women and men aged 40-80 y: prevalence and correlates identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Int J Impot Res* 2005; 17:39.
3. Fugl-Meyer KS, Oberg K, Lundberg PO, et al. On orgasm, sexual techniques, and erotic perceptions in 18- to 74-year-old Swedish women. *J Sex Med* 2006; 3:56.
4. Harris JM, Cherkas LF, Kato BS, et al. Normal variations in personality are associated with coital orgasmic infrequency in heterosexual women: a population-based study. *J Sex Med* 2008; 5:1177.
5. Dunn KM, Croft PR, Hackett GI. Association of sexual problems with social, psychological, and physical problems in men and women: a cross sectional population survey. *J Epidemiol Community Health* 1999; 53:144.
6. Wallen K, Lloyd EA. Female sexual arousal: genital anatomy and orgasm in intercourse. *Horm Behav* 2011; 59:780.
7. Oakley SH, Vaccaro CM, Crisp CC, et al. Clitoral size and location in relation to sexual function using pelvic MRI. *J Sex Med* 2014; 11:1013.

8. Francoise A, Geonet M, Day J, de Sutter P. Mindfulness skills are associated with female orgasm? *Sex Relation Ther* 2015; 30:256.
9. Kelly MP, Strassberg DS, Turner CM. Communication and associated relationship issues in female anorgasmia. *J Sex Marital Ther* 2004; 30:263.
10. Witting K, Santtila P, Varjonen M, et al. Female sexual dysfunction, sexual distress, and compatibility with partner. *J Sex Med* 2008; 5:2587.



*Photo by Andrea Piacquadio from Pexels*



## กลืนตรงไหนกระตุ้นเช็ทซ์

สัตว์ต่างๆ จะแสดงออกถึงอาการเป็นสัตว์หรือฮีท เมื่อถึงช่วงฤดูผสมพันธุ์ เช่น แมวจะร้องหง่าวๆ หาคู่ทั้งตัวผู้และตัวเมีย สุนัขตัวเมียจะมีมูกเลือดออกและอวัยวะเพศบวม ลิงบาบูนตัวเมียกันจะเปลี่ยนเป็นสีแดงจัด วัวตัวเมียจะยืนกระวนกระวายส่งเสียงร้องมูมู มีมูกออก

มาจากช่องคลอด ทั้งมีกลิ่นที่อวัยวะเพศทำให้สัตว์ตัวผู้เข้าไปดม

สำหรับคน อาการไม่ชัดเจน อย่างไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่ามนุษย์หญิงชายมีการสื่อสารกันในช่วงไซตงโดยการผ่านฮอโรโมนที่ชื่อฟีโรโมน (Pheromone)

ฟีโรโมนเป็นสารเคมีที่คนหรือสัตว์สร้างขึ้น วัตถุประสงค์คือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตสายพันธุ์เดียวกัน รวมไปถึงกระตุ้นความต้องการทางเพศ ฮอโรโมนโดยทั่วไปอยู่ภายในและออกฤทธิ์ในร่างกายตนเอง ส่วนฟีโรโมนเป็นฮอโรโมนที่ออกฤทธิ์ภายนอก ร่างกาย ส่งผลไปยังผู้อื่น

