



ใครๆ ก็คิดว่าผู้ชายมีอิสระที่จะเรียนรู้เรื่องเพศ
จึงมีข้อมูล และสิ่งสมประสงค์ทางเพศไว้มากมาย
แต่เชื่อหรือไม่ว่าข้อมูลส่วนใหญ่เป็นข้อมูลผิดๆ เช่น
เรื่องความสุขทางเพศ เน้นสร้างความเป็นแมน
และศักดิ์ศรีให้ผู้ชายแบบไว้
จนทำให้ผู้ชายหลงลืมเรื่องความปลอดภัย
ของตัวเองและการสื่อสารความรู้สึกระหว่างคู่
ส่วนข้อมูลอื่นๆ ถูกมองว่าเป็นเรื่องไกลตัว
กั๊งๆ ที่ชีวิตทางเพศของผู้ชาย
มีอะไรที่มากกว่าเพศสัมพันธ์...

ผู้ชายสุขภาพดี เริ่มที่ตัวเอง

ถึงเวลาหรือยังที่ผู้ชายจะลุกขึ้นมาดูแลร่างกาย
และจิตใจของตัวเอง มาช่วยกันสร้างความหมายใหม่
ของคำว่า “ลูกผู้ชาย” ที่ช่วยให้เรามีชีวิตทางเพศ
ที่เป็นสุขและปลอดภัยไปพร้อมๆ กัน

Men's Health in Men's Hands



- » แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ
- » มูลนิธิสร้างความปลอดภัยเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)
- » สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทำความเข้าใจ ชีวิตทางเพศของตัวเอง ให้รอบด้าน

1. เราเรียนรู้เรื่องเพศจากไหน
และเรียนรู้ได้อย่างไร?

- เรียนรู้จากประสบการณ์ทางเพศของคนอื่น เช่น ก๊วนเพื่อน รุ่นพี่ วงเหล้า และสื่อกระตุ้นเร้าอารมณ์เพศ ส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องโอ้อวด ไม่ใช่การพูดความจริง แต่ก็ทำให้เรารู้สึกดีอยู่ ถ้ามีไม่เท่าคนอื่น
- แหล่งข้อมูลของเราเน้นว่า ความสุขทางเพศคือ การเปลี่ยนคู่อ้อยๆ มีเพศสัมพันธ์ครั้งละนานๆ และหลายๆ ครั้ง ความอึดและทนของร่างกาย รวมทั้งขนาดอวัยวะเพศสำคัญกว่าคุณภาพของการมีเซ็กซ์
- เราไม่มีโอกาสเลือกว่าข้อมูลเรื่องเพศแบบใดที่เหมาะสมกับตัวเอง



2. ความเชื่อเรื่องเพศ
ที่ถ่ายทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น
มีผลต่อความทุกข์
ความสุขของเราอย่างไร?

- เราไม่เคยพอใจกับเซ็กซ์ของตัวเอง และมักเปรียบเทียบกับคนอื่นเสมอ และโทษตัวเองว่ายังทำไม่ได้ ไม่อึด และไม่ทนพอ โดยที่ไม่รู้ว่าคนอื่นก็ไม่ได้ เป็นอย่างที่เขาพูดหรอก
- เราเป็นทุกข์ และคิดว่าตัวเองเป็นผู้ชายที่ไม่เก่ง ไม่แมนพอ และไม่เป็นที่ต้องการของผู้หญิง
- เรามักหาทางออกด้วยการปรับแต่งอวัยวะเพศ หรือกินอาหาร/ยากระตุ้นอารมณ์เพศ และชะลอการหลั่งเร็ว
- เราเชื่อว่าผู้ชายต้องเป็นผู้นำ เวลามีปัญหาเรื่องเพศ เราไม่กล้าคุยกับคู่ หรือแสดงอารมณ์อ่อนไหว เพราะกลัวว่าจะไม่ “แมน”



ข้อมูลที่หายไป สำหรับผู้ชายที่ค้นหา ชีวิตทางเพศที่สุขสม



- ▶ ผู้หญิงส่วนใหญ่ถึงจุดสุดยอดจากการสัมผัสคลิตอริส ถ้าคุณไม่สามารถสอดใส่ได้ด้วยเหตุใดๆก็ตาม ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำให้ผู้หญิงมีความสุข
- ▶ ช่องคลอดผู้หญิง ยาวประมาณ 5-8 เซนติเมตร อวัยวะเพศของผู้ชายจึงไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่หรือยาวเกินกว่านี้
- ▶ หนังสือทำให้เราเชื่อว่าผู้ชายที่เป็นแมนต้องมีเพศสัมพันธ์ได้ครั้งละนานๆ และถึงจุดสุดยอดได้หลายๆ ครั้ง เพราะหนังสือก็คือ “การแสดง” มีการจัดฉากติดต่อและคัดเลือกนักแสดงที่มีอวัยวะเพศแตกต่างจากคนส่วนใหญ่
- ▶ แม้จะยังไม่มีการหลั่งเกิดขึ้น แต่ระหว่างที่อวัยวะเพศแข็งตัว ก็จะมีน้ำเหลวๆ ที่มีเชื้อสุมามากมาย และทำให้ตั้งท้องได้เช่นเดียวกัน
- ▶ การปรับแต่งอวัยวะเพศ เช่น ฝังมุก ฝ่าเป็นซี่ ฉีดน้ำมันมะกอก ฯลฯ ทำให้อวัยวะเพศของคุณกลายเป็นของประหลาดในสายตาของคุณ บางคนอาจถึงกับกลัว บางคนรู้สึกเจ็บขณะร่วมเพศ และที่สำคัญ ทำให้ใส่ถุงยางอนามัยได้ไม่สะดวก หรือใช้ไม่ได้เลย และที่สำคัญคุณอาจพิการไปเลยก็ได้!

รู้เพิ่มอีกนิด เพื่อชีวิตทางเพศ ที่ปลอดภัยและเป็นสุข

1. รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์?

▶ ถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้
ถุงยางอนามัย ให้หมั่นสังเกตว่ามีแผล
เปื่อย บวม หรือ ตุ่มพอง ที่บริเวณ
อวัยวะเพศ ช่องทวารหนัก หรือที่ปาก
ใหม่ มีอาการแสบหรือเจ็บเมื่อปัสสาวะ
มีหนองไหลจากอวัยวะเพศหรือ
ทวารหนัก คัน เจ็บ หรือไม่ เพราะ
อาการพวกนี้อาจเป็นสัญญาณว่าคุณ
เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรรีบ
ไปพบแพทย์ทันที อย่าลืมหาทางบอก
คู่นอนของคุณให้รู้ตัวด้วยละ

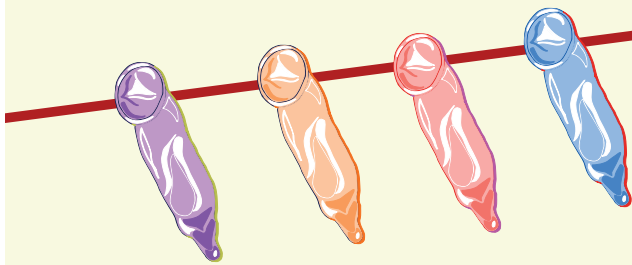
▶ แต่คุณอาจไม่มีทางรู้เลยว่ากำลัง
ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จน
กระทั่งอาการลุกลามจนรักษายาก
เพราะบางคน อาจไม่มีอาการอะไรนาน
เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปีหลัง
ได้รับเชื้อ หรือเป็นๆ หายๆ ถ้าเชืวยัง
คงอยู่ในร่างกาย ก็จะนำไปติดต่อให้คนที่
คุณมีเพศสัมพันธ์ด้วย

2. เรื่องของถุงยางอนามัย ที่ผู้ชายควรรู้

- ✓ การใส่ถุงยางอนามัยซ้อนกันจะทำให้
ถุงยางเสียดสีกันและมีโอกาสที่จะรั่ว
หรือแตกได้
- ✓ ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันการติดเชื้อ
เอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศ
สัมพันธ์อื่นๆ หลายชนิด และยังลด
ความเสี่ยงจากการติดเชื้อหูด
และเชื้อไวรัสเอชพีวีสาเหตุของมะเร็ง
ปากมดลูกได้ด้วย ถ้าใช้ให้ถูกวิธี
- ✓ สารหล่อลื่นที่เป็นน้ำมันอาจทำให้ถุง
ยางอนามัยแตกได้ ต้องใช้เจลหล่อลื่น
ที่ทำจากน้ำเท่านั้น เช่น K-Y Jelly
ทารอบๆ ถุงยางที่ใส่อยู่กับ
อวัยวะเพศแล้ว

No Oil,
No Lotion
...Gel Only





2. เรื่องของถุงยางอนามัย ที่ผู้ชายควรรู้

- ✓ ผู้ชายมักถูกเพื่อนๆ รุ่นพี่ หรือแม่แต่สื่อไอพี กล่อมให้เชื่อว่าถ้าใช้ถุงยางอนามัยจะกลายเป็นผู้ชายจืดๆ และไม่แมน ความเชื่อผิดๆ พวกนี้จะหลอนให้คิดไปเองว่าถุงยางอนามัยทำให้เซ็กส์ไม่สุขสม ทั้งๆ ที่ถุงยางอนามัยก็เหมือนอุปกรณ์อื่นๆ ต้องมีการเรียนรู้และฝึกฝนจนคุ้นเคย
- ✓ ถุงยางอนามัยใช้ได้กับเพศสัมพันธ์ทุกรูปแบบ ทั้งทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือแม้แต่การทำออร์ลเซ็กส์
- ✓ ถุงยางอนามัยทำให้คุณมีเซ็กส์ที่อึดมากขึ้น ขอบถุงยางเหมือนวงแหวนชั้นดีที่มีขายกันในราคาแพง เพื่อให้อวัยวะเพศแข็งตัวได้นานขึ้น
- ✓ ถุงยางอนามัยเป็นของใช้เพื่อสุขอนามัยในการร่วมเพศ ควรใช้ทุกครั้ง ไม่ว่าจะจะมีเซ็กส์กับใครก็ตาม

3. ห่วงใยคู่อีกนิด

- ▶ การที่ผู้หญิงกรีดร้อง ครวญคราง ผู้ชายจำนวนมาก แม้จะมีประสบการณ์ทางเพศมานานก็ยังแยกไม่ออก ว่าเธอมีความสุขหรือเจ็บปวด จึงถูกผู้หญิงหลอกว่าถึงจุดสุดยอดแล้ว ทั้งๆ ที่เธอเจ็บ จึงอยากให้เสรีจๆ ไปทางที่ดีควรถามเธออย่างนุ่มนวล จะดีกว่า
- ▶ การสอดใส่ กระแทกแรงๆ ติดต่อกันนานๆ อาจทำให้ผู้หญิงมีอาการปากมดลูกและช่องคลอดอักเสบได้ ซึ่งเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เซ็กส์นั้นไม่มีความสุข

- ▶ ถ้าเราไม่ต้องการมีเซ็กส์กับเธอคนนั้น ต้องกล้าปฏิเสธ เพราะเธอก็อาจจะไม่ต้องการในวันนั้นด้วยเหมือนกัน หรือเธอเพียงอยากให้คุณแสดงความรักในวิธีอื่นๆ ซึ่งก็มีหลายรูปแบบนี่นา



ผู้ชายที่กังวลแต่เรื่องความปลอดภัย
กับผู้ชายที่สนใจแต่ความสนุกทางเพศ
ด้านปริมาณ เช่น จำนวนคู่
จำนวนครั้งที่เสีวีเกิ้ล
และขนาดอวัยวะเพศ ล้วนเป็นคนที่ไม่
ไม่มีสุขภาพทางเพศทั้งคู่

เพราะสุขภาพทางเพศของผู้ชายคือ
การใช้ชีวิตทางเพศอย่างสมดุล
มีทั้งความสนุกและปลอดภัย
ไปพร้อมๆ กัน...
ถึงเวลาแล้วที่ผู้ชายทุกคน
จะค้นหาจุดสมดุลของตัวเอง



พิมพ์ครั้งที่ 7 กุมภาพันธ์ 2555 จำนวน 10,000 แผ่น
พิมพ์ครั้งที่ 6 กุมภาพันธ์ 2554 จำนวน 10,000 แผ่น
พิมพ์ครั้งที่ 5 มิถุนายน 2553 จำนวน 10,000 แผ่น

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ
มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง
12/ 22 ถ.เทศบาลสงเคราะห์์ ลาดยาว จตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์ 0 2591 1224-5
โทรสาร 0 2591 1099
www.whaf.or.th



Men's Health in M