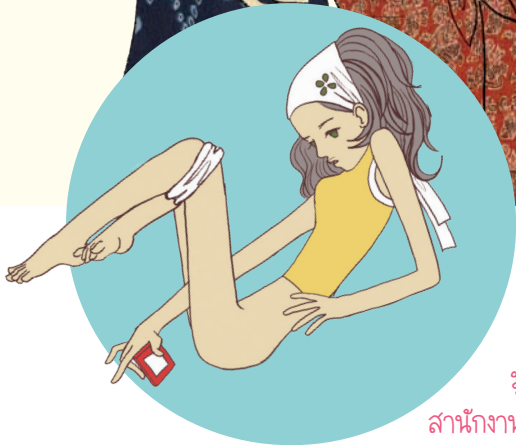


# รู้จักตัวเอง หรือยัง ?



ความรู้สึที่ดี ๆ  
ที่เรามีต่ออวัยวะทุกส่วนของเรา  
เป็นจุดเริ่มต้น  
ของการมีสุขภาพดี



แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ  
มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# รู้จักตัวเองหรือยัง ?

เรามักจะอายเมื่อพูดถึง "จิ้ม" หรืออวัยวะเพศของตัวเอง หลายคนมีประสบการณ์สมัยเด็ก ๆ ถูกผู้ใหญ่ทำโทษ ห้ามไม่ให้เอามือไปแตะต้อง

"จิ้ม" ถูกบอกว่าเป็น "ของสงวน" ที่แม้แต่ตัวเราเองก็ไม่ควรไปข้องเกี่ยวกับเหตุนี้ผู้หญิงหลายคนจึงไม่เคยแม้แต่จะมองอวัยวะเพศของตัวเองให้เต็มตา จึงไม่รู้จักรูปร่างของตัวเองอย่างละเอียด ว่าส่วนใดทำหน้าที่อะไรกันบ้าง และควรดูแลสุขภาพ "จิ้ม" ของตัวเองอย่างไร

เมื่อ "จิ้ม" มีอาการเจ็บป่วยขึ้นมา คำสอนที่สอนให้เรารังเกียจและไม่ใส่ใจ "จิ้ม" กลับไม่ได้ช่วยอะไร แถมเรายังถูกตำหนิว่า ไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพทางเพศของตัวเอง

การกล้าเผชิญหน้ากับ "จิ้ม" อย่างไม่รู้สึกรังเกียจจึงเป็นจุดเริ่มต้นให้เราได้รู้จักอวัยวะเพศของตัวเอง ได้สังเกตว่า ตอนนี้อวัยวะเพศของเรามีความสุขหรือความทุกข์ การหมั่นสังเกต "จิ้ม" มีข้อดีมากมาย เช่น เมื่อ "จิ้ม" มีอาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติไปจากเดิม เราก็จะรู้ได้เร็วขึ้น ดูแลอาการเบื้องต้นได้ด้วย

ตัวเอง จนบางครั้งไม่ต้องไปพบหมอ

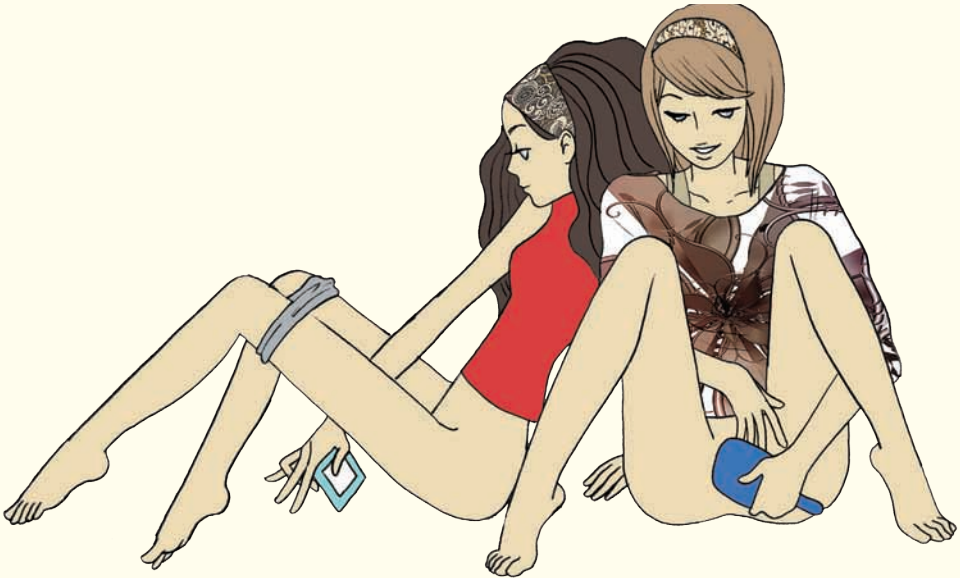
หรือถ้าต้องไปพบหมอเราก็จะมีข้อมูลจากการสังเกต ไปเล่าให้หมอฟังได้อย่างละเอียด ซึ่งช่วยให้หมอเข้าใจอาการผิดปกติของเราได้ง่ายขึ้น



# “อวัยวะเพศ” มารู้จักกันหน่อย ดีไหม

กล้าเผชิญหน้ากับ “จิม” อย่างไม่รู้สึกรังเกียจ  
เป็นจุดเริ่มต้นให้เราได้รู้จักอวัยวะเพศของตัวเอง

ผู้หญิงเราทำความสะอาดอวัยวะเพศอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน แต่มีน้อยคนที่จะสำรวจ “จิม” ของตัวเองอย่างตั้งใจ ทั้ง ๆ ที่เพียงนั่งกางขา หรือนั่งยอง ๆ ปล่อยร่างกายและจิตใจให้สบาย แล้วใช้กระจกบานเล็ก ๆ ส่อง เราก็จะเห็นหน้าตาของ “จิม” อย่างชัดเจน



# อวัยวะเพศที่เราเห็นภายนอก

**1. หัวหน่าว** เป็นส่วนของผิวหนัง และไขมันที่หุ้มกระดูกหัวหน่าว ช่วยป้องกันการกระแทกขณะร่วมเพศ

**2. ฝีเย็บ** อยู่ระหว่างปากช่องคลอดและช่องทวารจะฉีกขาดขณะคลอด

**3. ปากช่องคลอด** คือปลายสุดของช่องคลอดที่เปิดสู่ภายนอกร่างกาย

**4. ช่องทวาร** ส่วนปลายสุดของลำไส้ใหญ่ เป็นทางผ่านของอุจจาระ

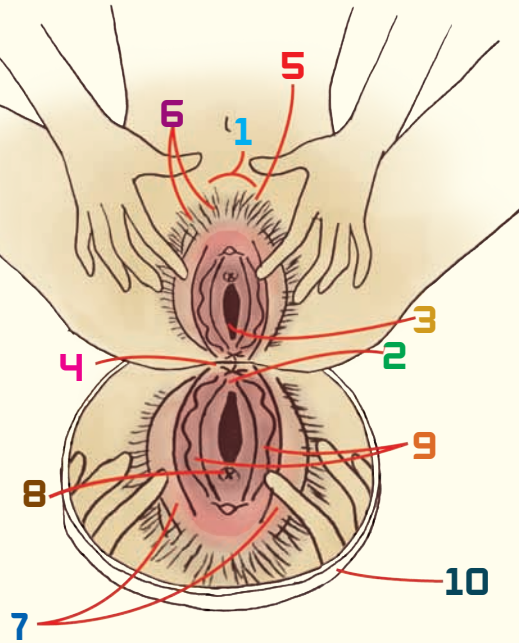
**5. กระดูกหัวหน่าว** เชื่อมต่อกับอุ้งเชิงกราน

**6. ขนหัวหน่าว** ป้องกันการเสียดสีและระคายเคืองขณะร่วมเพศ

**7. แคมขนอก** ช่วยปกป้องอวัยวะด้านในไม่ให้ถูกกระทบกระแทก

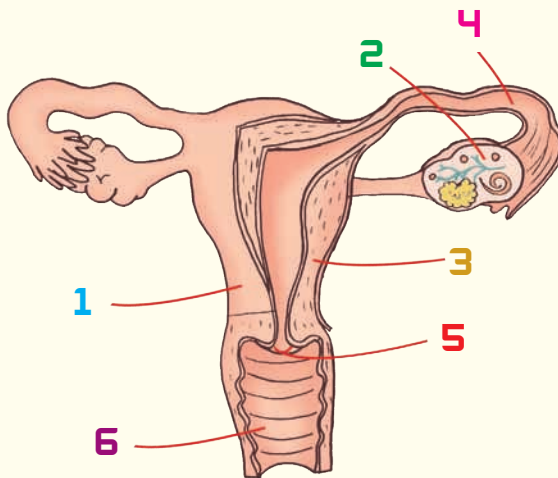
**8. ช่องปัสสาวะ** เป็นส่วนปลายของท่อปัสสาวะที่เปิดสู่ภายนอกร่างกาย

**9. แคมใน** อ่อนนุ่ม ไม่มีขิง ไวต่อการสัมผัส เมื่อมีอารมณ์เพศ แคมในจะขยายและมีสีคล้ำขึ้น



**10. กระจกส่อง** ช่วยให้เรามองเห็นอวัยวะเพศส่วนต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น

# อวัยวะเพศที่อยู่ภายในร่างกาย



**1. มดลูก** คือ กล้ามเนื้อที่เป็นโพรง ตัวอ่อนหรือทารกก็เติบโตในมดลูกนี้

**2. รังไข่** ผลิตฮอร์โมนและไข่ ปล่อยไข่เดือนละ 1 ใบ ผู้หญิงเรามีรังไข่ 2 ข้างขนาดเล็กประมาณเท่าผลงุ่น

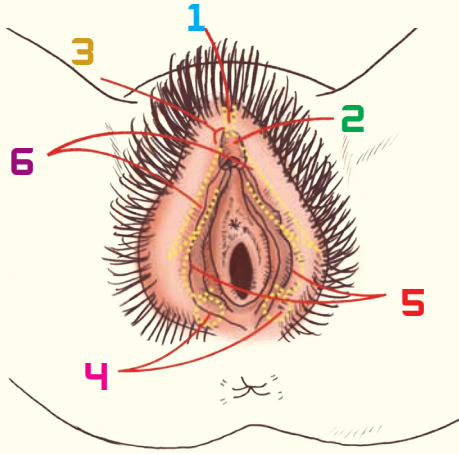
**3. ผนังมดลูก** ก่อนมีประจำเดือน เยื่อโพรงมดลูกจะหนาขึ้น ถ้าไข่กับอสุจิไม่ได้ผสมกัน ไข่ก็จะสลายออกมาพร้อมกับเยื่อโพรงมดลูก กลายเป็นเลือดประจำเดือน แต่ถ้ามีการผสมระหว่างไข่กับอสุจิ ตัวอ่อนหรือทารกก็จะมาฝังตัวที่ผนังมดลูก

**4. ท่อนำไข่** เชื่อมระหว่างรังไข่กับมดลูก ไข่จะถูกปล่อยจากรังไข่ ไข่จะเคลื่อนไปตามท่อนี้เข้าสู่โพรงมดลูก ส่วนใหญ่ไข่กับอสุจิจะผสมกันที่ท่อนำไข่

**5. ปากมดลูก** อยู่ตรงกลางระหว่างปลายเปิดของมดลูกกับช่องคลอด ปากติปากมดลูกจะปิดอยู่เสมอ มีเพียงรูเล็ก ๆ ให้อสุจิผ่านเข้าไปในโพรงมดลูกได้ ปากมดลูกจะเปิดเวลาที่เรากลอด

**6. ช่องคลอด** เชื่อมต่อระหว่างมดลูกกับปากช่องคลอด สามารถยืดขยายได้ในช่วงมี Sเพศสัมพันธ์และคลอด ช่องคลอดจะทำความสะอาดตัวเอง ทำให้เกิดของเหลวที่เรียกว่า "ตกขาว" ทำให้เรารู้สึกชื้น ๆ แต่นั่นคือสัญญาณของการทำความสะอาดและป้องกันการติดเชื้อระหว่างมีเพศสัมพันธ์

# จุดเสียวๆ ของผู้หญิง



## 1. หลอดเลือดเลี้ยงปุ่มกระสัน

เป็นหลอดเลือดที่มีเลือดไหลเวียนจำนวนมากเมื่อถูกกระตุ้นเร้าอารมณ์เพศ

## 2. หนังหุ้มปุ่มกระสัน ปกป้อง

ปุ่มกระสันหรือต่อมคลิตอริสจากการเสียดสี กระแทบกระแทก

## 3. เม็ดละมุด, ต่อมคลิตอริส

หรือปุ่มกระสัน เป็นส่วนที่ไวต่อความรู้สึกมากที่สุด เพราะมีปลายประสาทรวมอยู่บริเวณนี้จำนวนมาก ผู้หญิงหลายคนยอมรับว่าถึงจุดสุดยอดโดยการสัมผัสต่อมคลิตอริสได้โดยไม่ต้องมีการสอดใส่

## 4. ต่อมบาโรลิน เมื่อถูกกระตุ้นเร้า

อารมณ์เพศจะผลิตน้ำหล่อลื่น ซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ด้วย

## 5. กระจเปาะโพรง จะมีเลือดมา

หล่อเลี้ยงเมื่อถูกกระตุ้นเร้าอารมณ์เพศ

## 6. ขาปุ่มกระสัน เป็นกล้ามเนื้อที่ยึด

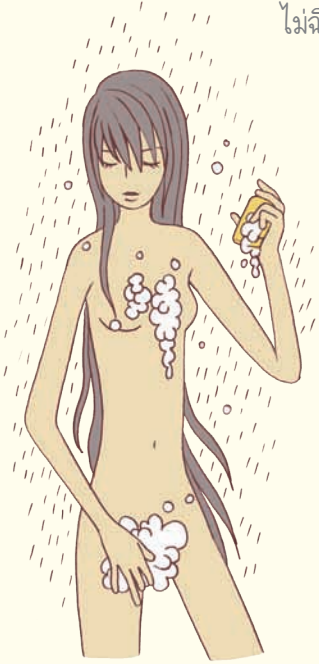
หลอดเลือดเลี้ยงปุ่มกระสันกับอุ้งเชิงกราน

# ทำความสะอาดแบบส่วนตัว ส่วนตัว และถูกวิธี

ผู้หญิงเราถูกสอนไม่ให้ดูและสัมผัส "จิม" ตัวเองจนกลายเป็นความรู้สึกรังเกียจ คิดไปเองว่า "จิม" เป็นอวัยวะที่สกปรก ต้องฉีดน้ำเข้าไปล้างในช่องคลอดให้สะอาด ใช้ แอลกอฮอล์ล้าง หรือผู้หญิงหลายคนอาจรู้สึกไปเองว่ามีกลิ่นเหม็นจนต้องซื้อน้ำยาทำความสะอาด "จุดซ่อนเร้น" มาใช้ บางคนบอกว่าใช้ยาสัฟฟี่นล้างก็สะอาดดีนะ แต่ทั้งหมดนี้เป็นการ ดูแลทำความสะอาด "จิม" ที่ไม่ถูกต้องและยิ่งทำให้ช่องคลอดติดเชื้อได้ง่าย

ที่จริงแล้ว การทำความสะอาด "จิม" ให้ถูกวิธีไม่ใช่ เรื่องยากเลย เพียงแค่ล้างอวัยวะเพศภายนอกทุกวัน โดยใช้แค่ สบู่อ่อนกับน้ำสะอาดก็พอแล้ว และต้อง ไม่ฉีดน้ำเข้าไปในช่องคลอด พอล้าง

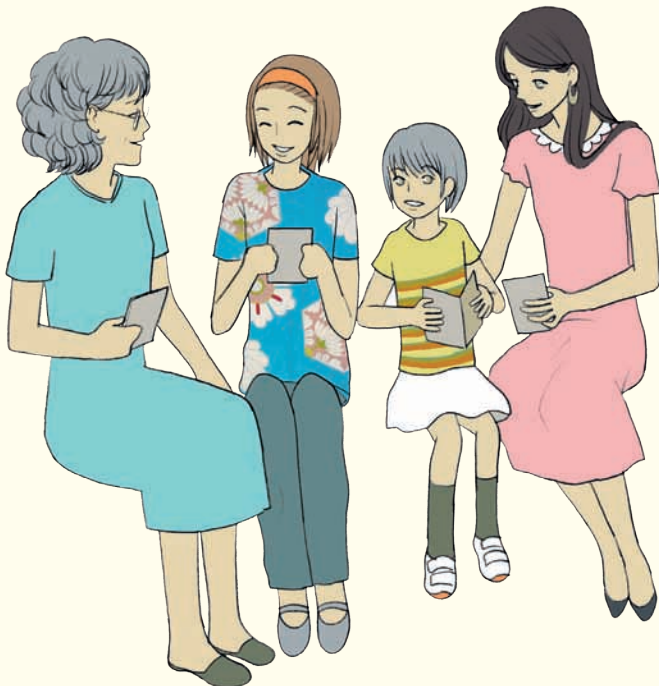
เสร็จแล้วก็ซับด้วยผ้าสะอาด หรือกระดาษทิชชู โดย ซับเบา ๆ เริ่มตรง บริเวณหัวหน่าวแล้ว ลูบลงไปด้านล่างถึง ทวารหนัก ต้อง ระมัดระวังอย่าให้สิ่ง สกปรกจาก ทวารหนักเล็ดลอดมา ถึงปากช่องคลอดได้ (ดู ทิศทางการขีดตามภาพ)



# สุขภาพทางเพศ ของผู้หญิง

ผู้หญิง-ผู้ชาย แตกต่างกันอย่างมากที่สุดก็ตรงเรื่องเพศและระบบเจริญพันธุ์ เมื่อเราพูดถึงสุขภาพผู้หญิง จึงหมายถึงสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ ซึ่งเป็นสุขภาพของระบบมดลูก รังไข่ เต้านม การท้อง การแท้ง เป็นต้น

สุขภาพผู้หญิงมีความเกี่ยวข้องกับความเข้าใจผิดหลายเรื่อง อย่างเช่น เข้าใจผิดคิดว่าสุขภาพทางเพศที่ดีคือมีอวัยวะเพศที่แห้ง ถ้ามีขิงเหลวหรือที่มักเรียกกันว่า **ตกขาว** ไหลออกมา หรือถ้าคันที่อวัยวะเพศ ก็เชื่อกันว่าเป็นเพราะไม่รักษาความสะอาด เพราะเป็นคนสกปรก หรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายหลายคน ทำให้ผู้หญิงไม่กล้าขอคำปรึกษาจากคนใกล้ชิด บางคนก็ไม่กล้าไปพบหมอ





# สุขภาพทางเพศ ของผู้หญิง

## ตกขาว

มีตกขาวอย่าด่วนตกใจ เพราะตกขาว คือ ของเหลวที่ไหลออกมาจากช่องคลอด ไม่ใช่เลือด และหนอง อาจมีลักษณะเป็นมูกใส หรือมีสีขาวขุ่น สีเหลืองอ่อน และตกขาวก็ไม่อันตรายถึงอย่างที่เราเคยคิด เพราะว่า...

- เป็นเรื่องปกติที่เราจะมีตกขาวหรือน้ำหล่อลื่นออกมาจากช่องคลอดบ้างเล็กน้อย เพราะแสดงให้เห็นว่าช่องคลอดมีภาวะสมดุลและสามารถทำความสะอาดตัวเองได้
- ปริมาณตกขาวของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วง เช่น ในช่วงที่ไปตก ช่วงตั้งท้อง หรือก่อนมีประจำเดือน เราอาจมีตกขาวมากกว่าปกติและมีลักษณะลื่นใส
- ตกขาวยังช่วยให้เรารู้ได้ว่าเราอาจติดเชื้อภายในระบบสืบพันธุ์ ในกรณีที่มีตกขาวมากผิดปกติจากปกติที่เคยเป็น และมีกลิ่นเหม็นอย่างชัดเจน มีสีเหลืองขุ่น เป็นต้น



ข้อสำคัญคือ เราต้องแยกให้ได้ว่าตกขาวที่มีนั้น "ปกติ" หรือ "ผิดปกติ"

# สุขภาพทางเพศ ของผู้หญิง

## ตกขาว



### ตกขาวปกติเป็นอย่างไร

- เป็นเมือกใส ไม่มีฟอง มักเกิดในช่วงไข่ตกหรือประมาณวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน
- ในหนึ่งเดือนควรมีตกขาวนานไม่เกิน 1 สัปดาห์ และตกขาวมีลักษณะใส ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเศษเนื้อเยื่อเจือปน ไม่มีฟอง
- ไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น คัน ปวด/เจ็บช่องคลอด ปวดท้องรุนแรง มีไข้ ปวดตรงขาหนีบ (ต่อมน้ำเหลือง)

### ตกขาวผิดปกติเป็นอย่างไร

- มีสี เช่น อาจเป็นสีเขียวขุ่น ลักษณะข้นเป็นครีม มีกลิ่นแรง มีปริมาณมาก เช่น มีมากตลอดทั้งเดือน
- อาจมีอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น คัน ปวด/เจ็บช่องคลอด ปวดท้องรุนแรง มีไข้ ปวดขาหนีบ (เพราะต่อมน้ำเหลืองโต) ส่วนสาเหตุของความผิดปกติที่พบได้บ่อย คือ การติดเชื้อราและพยาธิ

การที่เรามีตกขาวผิดปกติ แสดงว่ามีการติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ซึ่งเกิดได้จาก 3 สาเหตุหลัก คือ

**1. การติดเชื้อภายใน** เกิดจาก "เชื้อเจ้าถิ่น" ที่มีอยู่ในช่องคลอดของผู้หญิงเราอยู่แล้ว แต่มันจะเป็นปัญหาที่ต่อเมื่อเชื้อพวกนี้เพิ่มจำนวนมากขึ้นผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นเพราะภูมิคุ้มกันภายในช่องคลอดลดลงหรือภาวะความเป็นกรดต่างเปลี่ยนแปลงไป มีอาการคันหรือกินยาปฏิชีวนะติดต่อกันเป็นเวลานาน แต่ไม่ต้องตกใจเพราะการติดเชื้อประเภทนี้สามารถรักษาได้ง่าย

## 2. การติดเชื้อที่เกี่ยวกับการ

**แพทย์** เช่น การปรับประจำเดือน การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย การใส่ห่วงอนามัย และการทำคลอด เป็นการติดเชื้อที่เกิดขึ้น เพราะเครื่องมือแพทย์ที่ใช้ไม่สะอาด หรือถ้ามีการติดเชื้อที่ระบบสืบพันธุ์ส่วนล่าง เช่น ปากช่องคลอดอยู่ก่อนแล้ว อุปกรณ์การแพทย์ที่ใช้ อาจจะเป็นตัวพาเชื้อให้แพร่เข้าไปที่ระบบสืบพันธุ์ส่วนบน เช่น มดลูก ได้

## 3. การติดเชื้อโรคทางเพศ

**สัมพันธ์** ปัจจุบันพบว่ามีการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ประมาณ 30 กว่าชนิด เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส ชนิดต่าง ๆ รวมถึงเชื้อไวรัสเอชไอวีที่ทำให้เป็นโรคเอดส์ และไวรัสเอชพีวีบางสายพันธุ์ที่ทำให้เป็นมะเร็งปากมดลูกด้วย

## เมื่อติดเชื้อภายในระบบสืบพันธุ์ เรามักมีอาการต่าง ๆ เช่น

1. **คัน คัน คัน** อาการคันบริเวณอวัยวะเพศมีหลายสาเหตุ

- คันปากช่องคลอดอาจเป็นเพราะเชื้อรา หรือ พยาธิ ควรไปพบหมอเพื่อรักษา
- คันบริเวณขน อาจเป็นเพราะหิด โสไลน ก็ควรไปพบหมอเช่นกัน
- คันเพราะใช้น้ำยาทำความสะอาดภายในแบบที่มีน้ำหอมเป็นส่วนผสม หรือใช้น้ำยาสบุนไพрсวนล้างช่องคลอดหรือล้างภายนอก วิธีแก้เบื้องต้นคือเราต้องหยุดใช้และหันมาใช้น้ำเปล่าล้างทำความสะอาดก็พอ ไม่ต้องสวนล้างเข้าไปในช่องคลอด

2. **มีตกขาวผิดปกติ** บางคนอาจมีตกขาวสีขาวนุ่นขึ้นเป็นครีม แต่บางคนอาจมีสีเทาอ่อน และมีกลิ่นเหม็นด้วย



# สุขภาพทางเพศ ของผู้หญิง เรามักติดเชื่ออะไรกันบ้าง

## 1. เชื้อราแคนดิด้า

มีผู้หญิงจำนวนมากที่เคยติดเชื่อราที่ช่องคลอด เพราะเชื้อพวกนี้อยู่ในร่างกายของเราอยู่แล้วปะปนกับแบคทีเรียชนิดดีที่ชื่อแลคโตบาซิลลัส ถ้าร่างกายแข็งแรงเชื้อดี ๆ ก็คอยคุมเชื้ออันตรายไม่ให้มีปริมาณมากเกินไป การติดเชื่อรานี้เกิดขึ้นได้ง่ายจากหลายสาเหตุ เช่น

- สะอาดเกินไป เช่น ล้างมากเกินไป บ่อยเกินไป ใส่แผ่นอนามัยตลอดเวลา ซึ่งทำให้อับชื้น ใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ผสมน้ำหอม
- เครียด ร่างกายอ่อนเพลีย กินยาปฏิชีวนะติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เชื้อแบคทีเรียชนิดดีถูกทำลาย
- การกินยาคุมกำเนิดทำให้ปริมาณฮอร์โมนเพศหญิงมากขึ้น ระดับน้ำตาลในร่างกายสูงขึ้น เชื้อราซึ่งชอบน้ำตาลก็เติบโตตามไปด้วย คนเป็นเบาหวานจึงเสี่ยงที่จะติดเชื่อราได้

## อาการ

- มีตกขาวมาก สีขาวนุ่นข้นเป็นครีม
- ช่องคลอดแดง อาจเป็นทั้งภายนอกและภายใน มีอาการคัน บางครั้งมีเลือดซึม
- เวลาปัสสาวะรู้สึกแสบขัด  
ช่องคลอดมีกลิ่นเหม็น

## ดูแลอย่างไร

- ถ้าเราหมั่นสังเกตตัวเอง ก็จะรับรู้ความผิดปกติได้เร็ว บางครั้งสามารถดูแลตัวเองได้แบบเบื้องต้น เช่น ใช้โยเกิร์ตทาบริเวณช่องคลอด เพราะโยเกิร์ตมีแลคโตบาซิลลัสซึ่งจะช่วยควบคุมปริมาณของยีสต์ในช่องคลอดไม่ให้มีมากเกินไป
- แต่ถ้าเป็นมากก็ควรไปพบหมอและควรดูแลตัวเองไม่กินอาหารที่มีรสหวาน

## 2. ช่องคลอดอักเสบ เพราะแบคทีเรีย เพิ่มจำนวน

เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ใช้น้ำยา  
ฆ่าเชื้อสวนล้างช่องคลอด ใช้ผ้าอนามัย  
แบบสอด ใส่ห่วงคุมกำเนิด  
ติดทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

### อาการ

- ตกขาวเป็นครีมสีเทาอ่อน
- มีกลิ่นเหม็นคาวหลังร่วมเพศ
- บางคนอาจมีอาการเจ็บ ระคายเคือง  
ช่องคลอด

### ดูแลอย่างไร

- เราควรไปพบหมอเพื่อ  
รักษา แต่เพื่อไม่กลับมา  
เป็นใหม่ เราต้องดูแล  
ร่างกายให้แข็งแรงด้วย  
เช่น กินโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวที่มี  
แลคโตบาซิลลัส

## 3. พยาธิ - เป็นได้ทั้งใน ผู้ชายและผู้หญิง

เพียงแต่ผู้ชายเป็นแล้วไม่ค่อยมีอาการ  
พยาธิจะอยู่ที่ปลายอวัยวะเพศ รูทอ  
ปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก และน้ำอสุจิ  
แพร่สู่กันได้ทางเพศสัมพันธ์

### อาการ

- ตกขาวสีเขียวอ่อน เหลือง หรือเป็น  
ฟอง มีกลิ่นเหม็น
- บางคนอาจมีอาการคันช่องคลอด และ  
แสบระคายเคืองเวลาปัสสาวะ

### ดูแลอย่างไร

- ควรไปพบหมอเพื่อรักษา และ  
ต้องนำคู่ไปด้วยเพื่อไม่ให้เขานำ  
เชื้อมาให้เราอีก



## 4. หนองในแท้ หนองในเทียม

หนองในนั้นมีสาเหตุส่วนใหญ่มากจาก  
เพศสัมพันธ์ แต่ก็สามารถติดต่อกันได้โดย  
การสัมผัสหนองได้ด้วย อาการของ  
หนองในแท้กับเทียมนั้นเหมือนกัน เพียง  
แต่เป็นเชื้อคนละชนิดกัน หนองในแท้มี  
ลักษณะของหนองจะข้นเหนียว ส่วนหนองใน  
เทียมจะไม่นข้น แต่จะเป็นเมือกเหนียว ๆ



### อาการ

- ปัสสาวะแสบขัด
- ปัสสาวะเป็นหนองหรือเป็นเลือด

### ดูแลอย่างไร

- ควรไปพบหมอโดยเร็ว เพื่อไม่ให้เชื้อ  
ลุกลาม เพราะเชื้อนี้มักจะทำให้ท่อ  
ปัสสาวะอักเสบ เป็นหนอง และเชื้อ  
อาจลามไปถึงมดลูกและปีกมดลูก  
ทำให้มีหนองในช่องท้อง  
ก็จะทำให้มีอาการปวดมาก และ  
ใช้เวลารักษานานขึ้น

### เมื่อมีอาการปวดจากการติดเชื้อ เราบรรเทาอาการเบื้องต้น ได้โดย

1. ใส่ผ้าอุ่นในกალละมังที่สะอาด จากนั้น  
นั่งแช่ในกალละมัง ทำอย่างนี้วันละ  
2 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที แช่เสร็จแล้ว  
ให้ซับเบาๆ ด้วยผ้าสะอาดจนแห้ง
2. ถ้ามีแผลที่อวัยวะเพศและรู้สึกปวด  
เวลาปัสสาวะ ให้ใช้น้ำราดที่  
อวัยวะเพศขณะที่ปัสสาวะ หรือนั่งใน  
กალละมังใส่น้ำขณะปัสสาวะ
3. งดมีเพศสัมพันธ์จนกว่าอาการจะดีขึ้น
4. ใส่ชุดชั้นในที่ทำจากผ้าฝ้าย เพื่อช่วย  
การระบายอากาศ

การติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์นั้นไม่ได้แสดงว่าเราเป็นผู้หญิงไม่ดี แต่เป็นเพราะเราไม่เคยถูกสอนให้ทำความรู้จักกับ "จิม" เราดีพอว่าควรจะดูแลอย่างไร

## ดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากการติดเชื้อ

1. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
2. ปัสสาวะทุกครั้งทั้งก่อนและหลังมีเพศสัมพันธ์
3. ล้างอวัยวะเพศภายนอกทุกครั้งหลังมีเพศสัมพันธ์
4. ไม่สวนล้างช่องคลอด เพราะการสวนล้างช่องคลอดจะไปทำลายน้ำหล่อลื่นตามธรรมชาติที่มีประโยชน์
5. ไม่ใช้สมุนไพรที่ทำให้ช่องคลอดแห้ง เพราะจะทำให้ระคายเคืองได้ง่ายในขณะมีเพศสัมพันธ์ ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายไปด้วย
6. ไม่ใส่กางเกงที่รัดหรือคับจนเกินไป เพราะจะทำให้บริเวณอวัยวะเพศอับชื้นและเสียดสีกับกางเกง
7. ตากชุดชั้นในในที่โล่ง โดนแสงแดด เพื่อฆ่าเชื้อ อย่าตากในห้องน้ำหรือใต้ชายคา

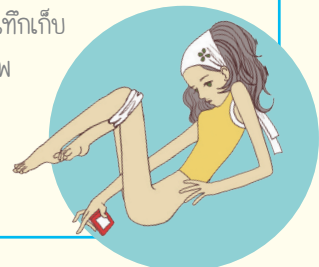
- ความรู้สึกดี ๆ ที่เรามีต่ออวัยวะทุกส่วนของเราเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดี
  - เมื่อเรารู้สึกดีกับ "จิม" เราก็จะรักและทะนุถนอม "จิม" ของเราให้ดีเหมือนกับที่เราดูแลใบหน้าของเรา
  - เมื่อเรากล้ามอง กลับสำรวจ "จิม" เราก็จะกล้าปกป้องและรักษา "จิม" ให้มีสุขภาพดี
  - การทำความรู้จักอวัยวะเพศจึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพทางเพศ
- เชิญหยิบกระจกมาเริ่มสำรวจตัวเองกันเลยคะ

## กระจกสำรวจน้อง

เป็นกระจกบานไหนก็ได้ เลือกมาสักบานกับบรรยากาศที่เป็นส่วนตัว แสงไฟสว่างกำลังดี จัดแจงทำนั้ง หรือยืนตามความถนัด แล้วก็เริ่มส่องสำรวจกันไปทีละส่วนเลยคะ

อย่าลืมสังเกตให้ถี่ถ้วน ว่ารูปร่าง สีเส้นเป็นอย่างไร ความชุ่มชื้น หรือของเหลวที่ออกมาจากช่องคลอดมีลักษณะอย่างไร

ที่สำคัญคือ จดบันทึกเก็บไว้เป็นข้อมูลสุขภาพทางเพศของตัวเราด้วยนะคะ



กล้าเผชิญหน้ากับ "จิม"  
อย่างไร้รู้สึกรังเกียจ  
เป็นจุดเริ่มต้นให้เราได้รู้จัก  
อวัยวะเพศของตัวเอง



พิมพ์ครั้งแรก ปี 2550

พิมพ์ครั้งที่ 2 พฤศจิกายน 2552 จำนวน 10,000 เล่ม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

12/22 ถ.เทศบาลสงเคราะห์ ลาดยาว จตุจักร

กรุงเทพมหานคร 10900

โทรศัพท์ 0 2591 1224-5

โทรสาร 0 2591 1099

[www.whaf.or.th](http://www.whaf.or.th)



## แหล่งข้อมูล

พญ. ชัญวลี ศรีสุโข. 2550. พุดจากภาษาหญิง เรื่องจริงที่ผู้หญิงควรรู้ ผู้ชายต้องอ่าน. สำนักพิมพ์บุ๊คส์ ที ยู.

Boston Women's Health Book Collective. 2005. Our Bodies, Ourselves. New York: A Touchstone Book.

Burns, A. A., Lovich, R., Maxwell, J. & Shapiro, K. 1997. Where Women Have No Doctor. California: The Hesperian Foundation.

The Federation of Feminist Women's Health Centers. 1991. A New View of a Woman's Body. Feminist Health Press.