



เพศชายรู้

ใจชีวิตคู่



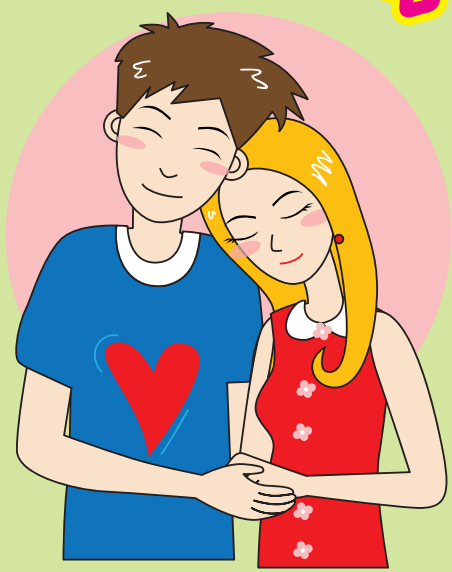
สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
<http://rh.anamai.moph.go.th>





เพศชาย & หญิง
 ไขชีวิตคู่



สุขภาพดี
 เริ่มต้นที่ ↗



กรมอนามัย

ทักทาย

ความรัก เป็นพื้นฐานของการสร้างครอบครัว แต่การจะอยู่ร่วมกันย่อมจะต้องอาศัยการปรับตัวของทั้งสองฝ่าย โดยหญิงและชายที่พบรักตั้งแต่แรกเริ่มจะต้องศึกษาซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง ให้เกิดความรัก ความเข้าใจกันและกัน การดำเนินชีวิตคู่จะได้อยู่อย่างยืนยาว

เพศนารีในชีวิตคู่ เป็นสื่อจุลสารที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข รวบรวมแนวทางหลากหลาย เพื่อใช้เป็นพื้นฐานเรื่องเพศศึกษา ตั้งแต่เริ่มต้นของการใช้ชีวิตคู่ ซึ่งทั้งคู่อำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้ ความเข้าใจ และความลึกซึ้งที่มอบให้แก่กันเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกัน การสร้างบรรยากาศในการเพิ่มความรัก ความอบอุ่นในชีวิตคู่ ข้อข้องใจในเรื่องเพศ รวมทั้งแนวทางอื่น ๆ อีกมากมายที่ช่วยให้ชีวิตครอบครัวเต็มไปด้วยความรัก ความสดใส และความมั่นใจไปตราบนานเท่านาน



สารบัญ...

รู้จักและขีดไถ่กายของคู่รัก	4
● เรียนรู้ร่างกายของฝ่ายหญิง	5
● เรียนรู้ร่างกายของฝ่ายชาย	9
ธรรมชาติแห่งรักและเพศสัมพันธ์	11
● รู้จริงเรื่องธรรมชาติทางเพศฝ่ายหญิง	12
● รู้จริงเรื่องธรรมชาติทางเพศฝ่ายชาย	13
อารมณ์และความต้องการทางเพศ	15
รู้จักการสร้างบรรยากาศแห่งความรัก	17
● เสริมรักด้วยปัจจัยสัมพันธ์แห่งรัก	17
● รักนี้มีการวางแผน	23
● ไช้ข้อข้องใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์	24
รอบรู้เรื่องเพศ	28
● เสริมรักเสริมสมรรถภาพ	28
● เสริมสร้างความสดใสในความรัก	31



รู้จัก

๒๒ ละคริดใก้ล้กายของคู้รัก

“**ความรัก** เป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการใช้ชีวิตคู่ และการอยู่ร่วมกันของหญิงชาย จากการศึกษาที่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและหญิง ต่างคนก็ควรรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแต่ละคน เพื่อความเข้าใจและการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน”



เรียนรู้ร่างกาย ของฝ่ายหญิง

อวัยวะเพศภายนอก

หัวหน้า เป็นเนินรอยต่อรูปสามเหลี่ยม เมื่อเข้าสู่วัยสาวจะมีขนขึ้นมาปกคลุม

แคมใหญ่ แคมเล็ก เป็นเนินเนื้อที่หูนออกมาทั้ง 2 ข้าง ด้านนอกสุดเป็นแคมขนาดใหญ่ มี 2 ข้างประกบกันตรงกลาง และแคมขนาดเล็ก เหมือนกลีบเนื้อซ้อนกันอยู่ด้านใน 2 ข้างเช่นกัน

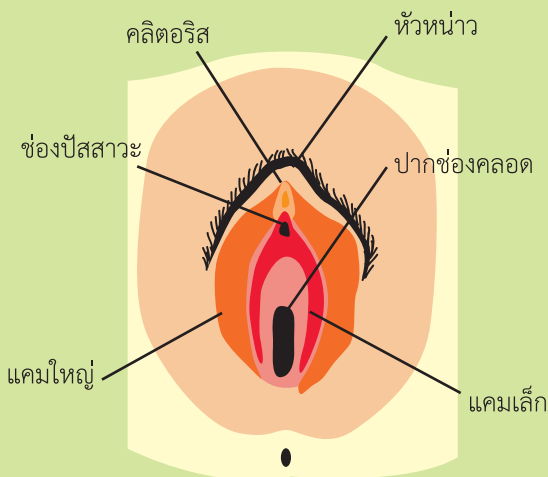
คลิตอริส เป็นปุ่มเนื้ออยู่ตรงกลาง ด้านบน บริเวณที่แคมเล็กทั้ง 2 ข้างบรรจบกัน บางคนเรียกว่าเม็ดละมุด หรือปุ่มกระสันต์ที่ไวต่อความรู้สึก จึงเป็นส่วนที่รับความรู้สึกสัมผัส กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ดี

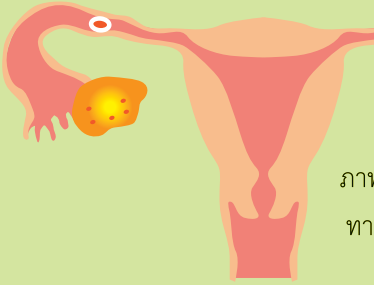


ช่องปัสสาวะ เป็นช่องทางออกของปัสสาวะ อยู่ตรงกลาง ถัดจากปุ่มคลิตอริสลงมา

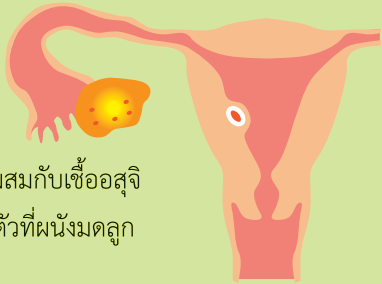
ปากช่องคลอด อยู่ใต้ช่องปัสสาวะลงมาเล็กน้อย เป็นช่องทางเปิดสู่ภายนอกของอวัยวะเพศภายใน ปากช่องคลอดจะมีพรหมจารีบาง ๆ เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะขาดออกได้ง่าย แต่จะมีเลือดออกมามากหรือน้อยแตกต่างกันตามตำแหน่งของการฉีกขาด

อวัยวะเพศภายนอก





ภาพแสดงขณะที่เชื้ออสุจิเดินทาง
ไปผสมกับไข่ที่ปีกมดลูก



ภาพแสดงเมื่อไข่ที่ผสมกับเชื้ออสุจิ
แล้วเลื่อนลงมาฝังตัวที่ผนังมดลูก

อวัยวะเพศภายใน

ช่องคลอด เป็นโพรงจากปากช่องคลอด ไปถึงปากมดลูก ยาวประมาณ 3-4 นิ้ว เป็นทางออกของรอบเดือนและทารก โดยผนังช่องคลอดจะเป็นลอนคลื่นเล็กน้อย ยืดหยุ่นได้ดี

มดลูก เป็นอวัยวะในอุ้งเชิงกราน มีโพรงเป็นที่รองรับการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมด้วยตัวอสุจิ หากไม่มีการผสม เยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดกลายเป็นเลือดประจำเดือน



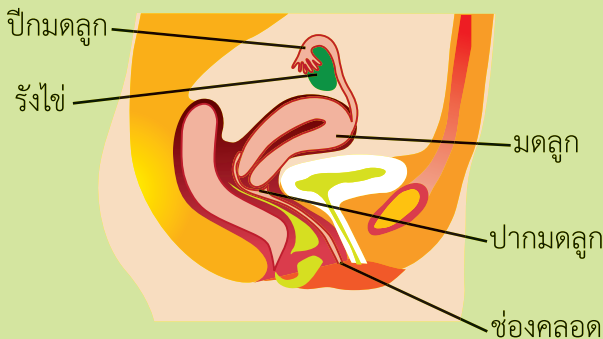


ปากมดลูก เป็นช่องเปิดจากโพรงมดลูก ไปยังช่องคลอด

ปีกมดลูก เป็นท่อนำไข่ ไข่จะเดินทาง เข้ามาทางปลายท่อ และถูกผสมด้วยตัวอสุจิ บริเวณส่วนกลางของท่อนำไข่ แล้วเดินทางเข้ามาฝังตัวที่เยื่อบุโพรงมดลูก

รังไข่ มี 2 ข้าง ทำหน้าที่สร้างไข่ เพื่อ การปฏิสนธิ (ผสม) กับตัวอสุจิ รอบเดือนละ 1 ใบ และทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง

อวัยวะเพศภายใน



เตรียมรู้ร่างกายของฝ่ายชาย

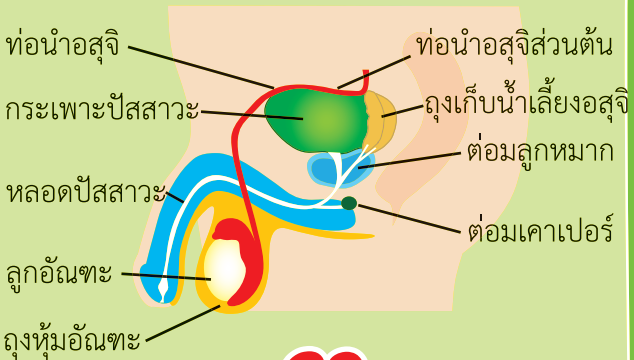
อวัยวะเพศชาย

อัณฑะ ทำหน้าที่เป็นต่อมสร้างตัวอสุจิ และสร้างฮอร์โมนเพศชาย

ถุงหุ้มอัณฑะ เป็นถุงเนื้อผิวหนังหุ้ม มีรอยย่นหุ้ม อัณฑะจะหดตัวได้เมื่อมีความรู้สึกทางเพศ

องคชาติ เป็นกล้ามเนื้อที่ยึดหยุ่นได้เหมือนฟองน้ำ เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศจะมีเลือดมาคั่งทำให้องคชาติแข็งตัวและใหญ่ขึ้น ภายในมีท่อปัสสาวะ ส่วนปลายจะไวต่อสัมผัสมาก เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำอสุจิ

อวัยวะเพศชาย





ถุงเก็บน้ำเลี้ยงอสุจิ มีลักษณะเป็นถุง 2 ถุง ติดกับท่ออสุจิ มีหน้าที่สร้างน้ำสำหรับหล่อเลี้ยงอสุจิ

ต่อมลูกหมาก เป็นต่อมอยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะ มีหน้าที่จับน้ำหล่อเลี้ยงอสุจิ





ธรรมชาติแห่งรัก และเพศสัมพันธ์

“ธรรมชาติแห่งรักเป็นสิ่งที่มาตั้งแต่แรกเกิด เริ่มต้นมาจากการแบ่งเพศหญิงชาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เกิดเป็นความรู้สึกนึกคิด เกิดการแสดงออก หรือเกิดเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า เป็นการปฏิสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ การมีชีวิตคู่”

แม้เพศสัมพันธ์จะไม่ใช่อะไรที่สำคัญที่สุดในชีวิตคู่ เพราะชีวิตคู่จะต้องมีปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน แต่การเรียนรู้เรื่องเพศย่อมทำให้ชีวิตคู่มีความสุข เพราะการรู้จักเพศตัวเองและเพศตรงข้าม จะสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันได้”



รู้จริง

เรื่องธรรมชาติทางเพศฝ่ายหญิง

ผู้หญิงส่วนใหญ่มักต้องการเพศสัมพันธ์ที่ประกอบด้วยความรัก ความเอื้ออาทร ความนุ่มนวลแบบค่อยเป็นค่อยไป ผู้หญิงมักมีความรู้สึกทางเพศซ้ากว่าผู้ชาย แต่จะมีความรู้สึกต้องการความอบอุ่นและผูกพันอยู่นานกว่าเพศชาย และฝ่ายหญิงจะให้ความสำคัญกับการโอบกอด กุมมือ สบตา และความรู้สึกละมุนละไมของการสัมผัสมากกว่าฝ่ายชาย

เมื่อมีเพศสัมพันธ์ฝ่ายหญิงจึงต้องการการการแสดงออกที่อบอุ่นนุ่มนวลของฝ่ายชาย ต้องการความสะอาดของร่างกาย รวมทั้งมีความพอใจที่จะมีเพศสัมพันธ์กับฝ่ายชายที่มีจิตใจอ่อนโยนต่อตนเอง แม้ว่าเขาคนนั้นจะไม่ชำนาญในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก็ตาม





สิ่งสำคัญประการหนึ่ง คือ หลังการมีเพศสัมพันธ์ ฝ่ายหญิงต้องการให้ฝ่ายชายสัมผัสเนื้อตัวหรือนอนคุย หยอกเย้า หอมแก้มกันบ้าง หรือแสดงความรักอย่างอบอุ่นมากกว่าการจากไปโดยไม่มีคำร่ำลาของฝ่ายชาย

รู้จริง
เรื่องธรรมชาติ
ทางเพศฝ่ายชาย



เมื่อพูดหรือคิดถึงเรื่องเพศ ฝ่ายชายสนใจแสวงหาเรื่องนี้ตั้งแต่วัยรุ่น มักจะมุ่งให้ความสำคัญกับอวัยวะเพศเป็นอันดับแรก ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ผู้ชายสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ในทันทีทันใด โดยจะเป็นฝ่ายรุกเมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์



ส่วนใหญ่ฝ่ายชายจะเกิดความเร้า
อารมณ์ทางเพศจากการสัมผัสทางร่างกายง่ายกว่า
ฝ่ายหญิง จากรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสหรือ
ด้วยการจินตนาการ มีการแสดงออกทางเพศ
มากกว่าฝ่ายหญิง แต่มักไม่ค่อยนุ่มนวล อ่อนโยน
และให้การยกย่องเท่ากับฝ่ายหญิง

ถ้าหากผู้ชายไม่เข้าใจธรรมชาติของผู้หญิง
ซึ่งมักจะมีความรู้สึกช้าแบบค่อยเป็นค่อยไป
ก็จะทำให้เกิดความไม่สมดุลทางเพศ ไม่มีความสุข
ทางเพศ และมักเป็นปัญหาหนึ่งที่ส่งผลให้เกิด
ความขัดแย้งในชีวิตคู่

**จุดสัมผัสของร่างกายที่ควรรู้ของทั้ง
สองฝ่าย** ทุกจุดของร่างกายสามารถกระตุ้นให้
เกิดความรู้สึกทางเพศได้ ควรศึกษาคู่ของตนว่า
จุดสัมผัสใดสามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทาง
เพศได้

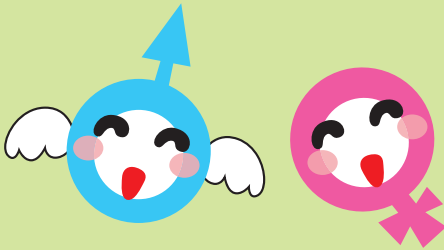




อารมณ์

และความต้องการทางเพศ

อารมณ์และความต้องการทางเพศเป็นการทำงานโดยอัตโนมัติของร่างกายจากการควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยการทำงานจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้



1. เมื่อมีการกระตุ้นจากสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส รวมทั้งความรู้สึกนึกคิด ก็จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศส่งต่อไปที่อวัยวะรับความรู้สึก



2. อวัยวะรับการกระตุ้น ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ความรู้สึกและอารมณ์ทางเพศ จะเกิดได้ก็ต่อเมื่ออวัยวะรับความรู้สึกนั้นมีความสามารถรับการกระตุ้นหรือไม่ เช่น ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัสหรือไม่ ถ้าได้เห็น ได้ยิน หรือได้สัมผัส **แล้วไม่ถูกใจ ก็ไม่เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางเพศ**

3. จิตใจ ถ้าจิตใจเศร้าหมอง ไม่เบิกบาน วิตกกังวล ไม่ชอบ เกลียด ความรู้สึกทางเพศก็จะเกิดได้ยาก





รู้จัก การสร้างบรรยากาศ แห่งความรัก

เสริมรักด้วยปัจจัยสัมพันธ์แห่งรัก

การแต่งกาย

เสน่ห์อย่างหนึ่งของฝ่ายหญิง คือ การแต่งกายที่สร้างความพึงพอใจให้ฝ่ายชายเมื่อแต่งงานหรืออยู่ด้วยกันแล้ว ฝ่ายหญิงไม่ควรปล่อยเนื้อปล่อยตัว เมื่อรู้ว่าอีกฝ่ายชอบอย่างไร ก็ควรแต่งตัวอย่างนั้น แม้ว่าอาจจะดูวาบหวิวไปบ้าง แต่ก็อยู่ในห้องหับมิดชิด

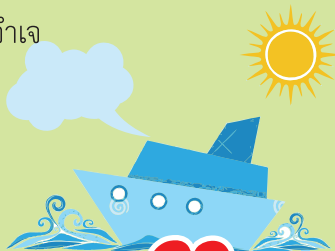


สร้างกลิ่นกายเฉพาะตัว

กลิ่นกายที่หอมสะอาดสดชื่น จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีของการมีเพศสัมพันธ์ ทั้งคู่ควรสังเกตหรือถามไถ่กันว่าแต่ละฝ่ายชอบกลิ่นแบบไหน ชอบกลิ่นแบบที่เป็นธรรมชาติหรือแบบที่มีกลิ่นหอมจากน้ำหอม โดยเลือกใช้กลิ่นจริงใจเหล่านั้นในคำคืนพิเศษ เช่น วันเกิด วันครบรอบ แต่งงาน วันปีใหม่ ฯลฯ

เปลี่ยนบรรยากาศ

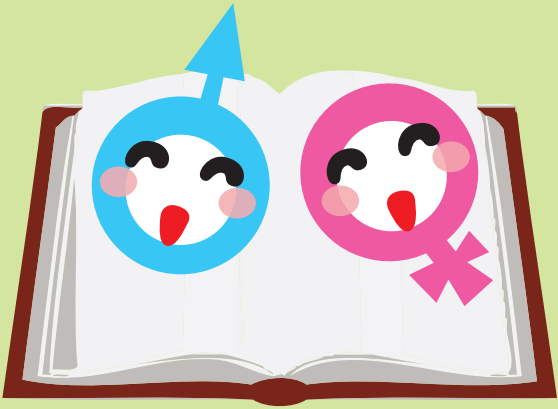
การเปลี่ยนบรรยากาศแปลกใหม่ในชีวิตคู่ เป็นสิ่งที่จำเป็นเช่นกัน หญิงชายอาจจะเลือกสักวันสองวันเพื่อเปลี่ยนสถานที่ ด้วยการไปพักตากอากาศริมทะเล พักตามโรงแรมเที่ยวป่าเขา หรือสถานที่สวยงามเงียบสงบ ถ้าไม่มีโอกาสที่จะทำเช่นนั้นได้ ก็เปลี่ยนบรรยากาศในบ้านไม่ให้ซ้ำซากจำเจ





ทดลองเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต

เป็นการร่วมกันแสวงหาและทดลอง
สิ่งใหม่ ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศของการมี
เพศสัมพันธ์ที่ดีมีความสุข เช่น ค้นหาหนังสือเรื่อง
เพศศึกษาอ่านด้วยกัน เปลี่ยนแปลงเทคนิคการมี
เพศสัมพันธ์ตามคำแนะนำ หรือหาสิ่งใหม่ ๆ
ที่นอกเหนือจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น ดูหนัง
ฟังเพลง หรือเต้นรำด้วยกันบ้าง





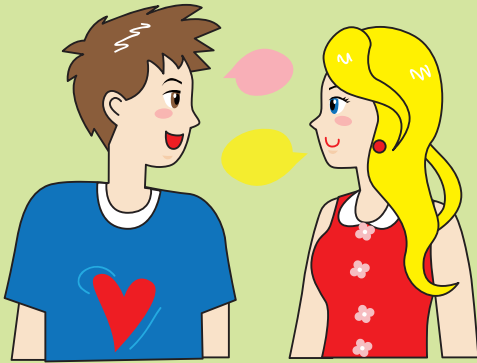
สื่อรักด้วยการพูดคุย

หญิงชายส่วนใหญ่ มักไม่กล้าที่จะพูดออกมาตรง ๆ จึงได้แต่เก็บไว้ในใจ ปล่อยให้ชีวิตคู่เต็มไปด้วยความซ้ำ ๆ จำเจ น่าเบื่อหน่าย หญิงชายควรค่อย ๆ พัฒนาการพูดจาสื่อสารระหว่างกัน ดังนี้

- พูดเปิดเผยและจริงใจ บอกเขาหรือเธอ ในสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ อย่าเก็บกตความรู้สึกที่แท้จริงไว้ภายใน เช่น ไม่ชอบให้ฝ่ายชายรุนแรงเวลามีเพศสัมพันธ์ หรือ ไม่ชอบให้ฝ่ายหญิงนั่งเหมือนท่อนไม้ การพูดเปิดอกโดยไม่ตำหนิ หรือพูดเพื่อดูถูกเขาหรือเธอย่อมจะสื่อได้ถึงความจริงใจ ทำให้เกิดการยอมรับและปรับตัวได้ในท้ายที่สุด



- หันหน้ามาปรึกษาเวลามีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างเข้าอกเข้าใจ และให้ความเคารพซึ่งกันและกัน โดยพูดด้วยบรรยากาศที่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์แบบทำลาย หรือไม่โจมตีเรื่องส่วนตัว เช่น ตำหนิว่าฝ่ายหญิงผอมแห้ง หรือฝ่ายชายอ้วน ไม่น่ามอง เป็นต้น

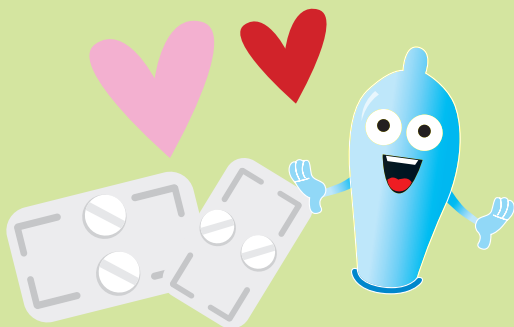


- สร้างความเข้าใจให้ตรงกัน โดยไม่คาดหวังเพื่อความสำเร็จในการมีเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว แต่ควรให้การมีเพศสัมพันธ์มีความหมาย ไปถึงการหยอกเย้า ยั่วยวน สัมผัส เล้าโลมรวมไปถึงความรู้สึกซาบซึ้งตรึงใจด้วย

ถ้าฝ่ายหญิงไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ ก็ควรจะให้เหตุผลกับอีกฝ่ายอย่างตรง ๆ ว่า ต้องการเพียงการสัมผัสคลอเคลียเท่านั้น หรือถ้า ฝ่ายชายต้องการก็ควรจะให้ฝ่ายหญิงเข้าใจอย่าง นุ่มนวล

- ไม่คิดหวังที่จะให้อีกฝ่ายเข้าใจตนเอง โดยไม่พูดจาสื่อสาร
- กล้าถามและสารภาพความในใจกรณีที่ไม่รู้ ไม่แน่ใจเรื่องเพศ และตั้งใจฟังและปรับปรุง ตามที่อีกฝ่ายแนะนำ
- ไม่ควรเอาชนะกันในเรื่องประสบการณ์ การมีเพศสัมพันธ์





รักที่มีการวางแผน

โดยทั่วไปชายหญิงที่อยู่ร่วมกันและมีเพศสัมพันธ์เฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อาจจะน้อยหรือมากไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร ถือเป็นเรื่องปกติ ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคู่ ซึ่งทำให้มีโอกาสที่จะตั้งครรภ์ได้

สำหรับฝ่ายหญิงหรือชายที่ยังไม่พร้อมจะมีลูก ฝ่ายชายควรใช้ถุงยางอนามัย เพราะเป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีผลป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ฝ่ายหญิงควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด หากต้องการมีลูกเมื่อใดหยุดกินยาก็สามารถมีลูกได้

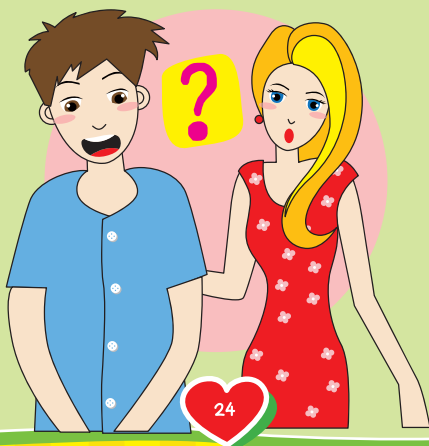


สำหรับคู่แต่งงานที่ยังไม่มีลูก แม้ว่าจะมีเพศสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ และไม่ได้คุมกำเนิดอย่างน้อย 1 ปีแล้วไม่มีลูก ควรปรึกษาแพทย์

ไขข้อข้องใจ เรื่องการมีเพศสัมพันธ์

การแข็งตัวของอวัยวะเพศชายแสดงว่ามีความต้องการทางเพศทุกครั้งหรือไม่

ทุกครั้งที่อวัยวะเพศชายแข็งตัว ผู้หญิงโดยมากมักเข้าใจว่าผู้ชายต้องการมีเพศสัมพันธ์ แต่ความจริงแล้วไม่เป็นอย่างนั้นเสมอไป

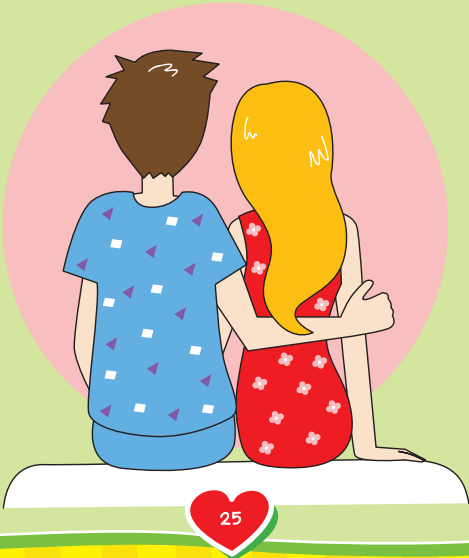




อวัยวะเพศชายอาจสามารถแข็งตัวได้ทั้งในช่วงตื่นนอน เพราะมีปัสสาวะเต็ม หรือการได้รับการเสียดสีที่อวัยวะเพศ หรือแม้แต่ช่วงที่มีความรู้สึกเครียด ทำให้อวัยวะเพศมีเลือดมาหล่อเลี้ยงมาก ส่งผลให้แข็งตัวได้เช่นกัน ซึ่งฝ่ายหญิงก็ควรเรียนรู้ให้เข้าใจด้วย

ร่วมรักแล้วเจ็บอย่างไรดี

เมื่อมีเพศสัมพันธ์แล้วฝ่ายหญิงหรือฝ่ายชายรู้สึกเจ็บอาจเป็นเพราะฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยังไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ ในฝ่ายหญิงที่ยังไม่มี





การเรื้อรังทางเพศเพียงพอจะไม่มีน้ำหล่อลื่น
ในช่องคลอด และกล้ามเนื้อรอบ ๆ ช่องคลอด
อาจหดเกร็ง จึงรู้สึกเจ็บจากการเสียดสี ในกรณี
ที่ฝ่ายหญิงรู้สึกปวดในส่วนลึกของอุ้งเชิงกราน
ระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหา
สาเหตุและรับการรักษาอย่างถูกต้อง

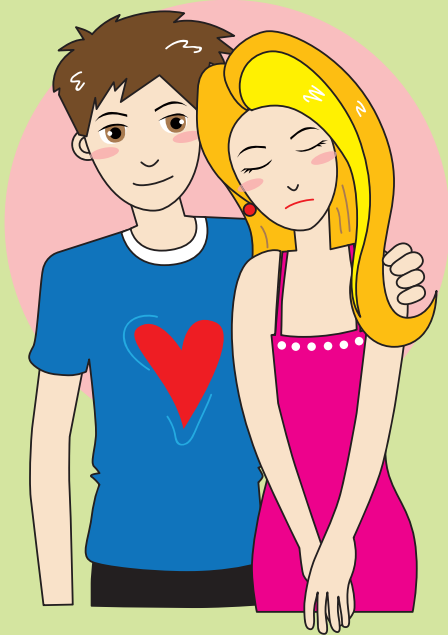


ร่วมรักระหว่างรอบเดือนผิดไหม

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างรอบเดือนขึ้น
อยู่กับความพอใจของตัวเองและคู่ของตน บางคน
ไม่นิยม เพราะรู้สึกไม่สะอาด แต่บางคู่ก็ไม่



ถือสาถ้ามีความต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์
ในช่วงนี้ แต่โดยปกติขณะมีรอบเดือน
เยื่อบุมดลูกมีการลอกตัว เกิดการอักเสบ
หรือติดเชื้อได้ง่าย และฝ่ายหญิงจึงมัก
รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัวที่จะมีเพศสัมพันธ์



รอบรู้เรื่องเพศ

เสริมรักเสริมสมรรถภาพ

ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มพลังจิตใจให้แจ่มใส ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อมีความสมบูรณ์ ได้แก่ การวิ่ง ถีบจักรยาน หรือเล่นกีฬาที่ตนเองถนัด





การบริหารกล้ามเนื้อเพื่อเสริมสร้าง
สมรรถภาพทางเพศของฝ่ายหญิง ควรบริหาร
กล้ามเนื้อทวาร (ปากช่องคลอด ทวารหนัก หูรูด
ปัสสาวะ) ด้วยการฝึกขมิบเป็นประจำทุกวัน
เนื่องจากเป็นกล้ามเนื้อส่วนที่จะต้องเกี่ยวข้องกับ
การมีเพศสัมพันธ์เสมอ



อาหารเสริมสุขภาพ

ความเชื่อที่ว่าอาหารแปลก ๆ พืชดาร์ที่มีราคาแพง หรือยาโด๊ป ซึ่งฝ่ายชายสรรหามารับประทาน เพราะเชื่อว่าช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศเหล่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะช่วยให้มีสมรรถภาพทางเพศสูง หรือมีความกระชุ่มกระชวยได้มากไปกว่าอาหารหลัก 5 หมู่ ที่ครบถ้วน หรือไม่ได้มีคุณค่าไปกว่าวิตามิน เกลือแร่ และน้ำ เพราะอาหารที่มีราคาแพงเหล่านี้มักโภชนาการยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่ามีผลกับสมรรถภาพทางเพศจริง





เสริมสร้าง ความสดใสให้ความรัก



ความรักและเรื่องเพศเป็นสิ่งที่มักไปด้วยกันเสมอ มีปัจจัยต่าง ๆ ที่จะสร้างให้ความรักและเรื่องเพศสดใสเสมอ

- ให้ความสำคัญกับการแสดงความรักต่อกัน
- มีเวลาให้แกกันและกันเสมอ
- พูดจากันอย่างสุภาพ รู้จักกล่าวคำขอโทษขอบคุณให้ติดปาก
- สร้างความประนีประนอม หรือรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว รับฟังเหตุผล พร้อมทั้งให้อภัยเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งผิดพลาด
- มอบความเป็นเพื่อน มีความห่วงใยทุกข์สุข เข้าใจความรู้สึกของแต่ละฝ่าย

- ไม่มีความลับต่อกัน เปิดเผยความรู้สึก
ของตนเองให้อีกฝ่ายได้รับรู้
- หันหน้ามาปรึกษา เมื่อไม่เข้าใจกัน หรือ
มีปัญหา
- ฝ่ายชายควรช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน
มาทำบ้าง โดยไม่คิดว่าเป็นงานผู้หญิงที่ผู้หญิง
ควรจะต้องทำแต่เพียงฝ่ายเดียว





สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เพศนารู้ ในชีวิตคู่

เป็นสื่อจุลสารที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้รวบรวมแนวทางหลากหลาย เพื่อใช้เป็นพื้นฐานเรื่องเพศศึกษา ตั้งแต่เริ่มต้นการใช้ชีวิตคู่ ซึ่งทั้งคู่อำเป็นต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ และความรักที่มอบให้แก่กัน เป็นพื้นฐานให้อยู่ร่วมกันไปตราบนานเท่านาน