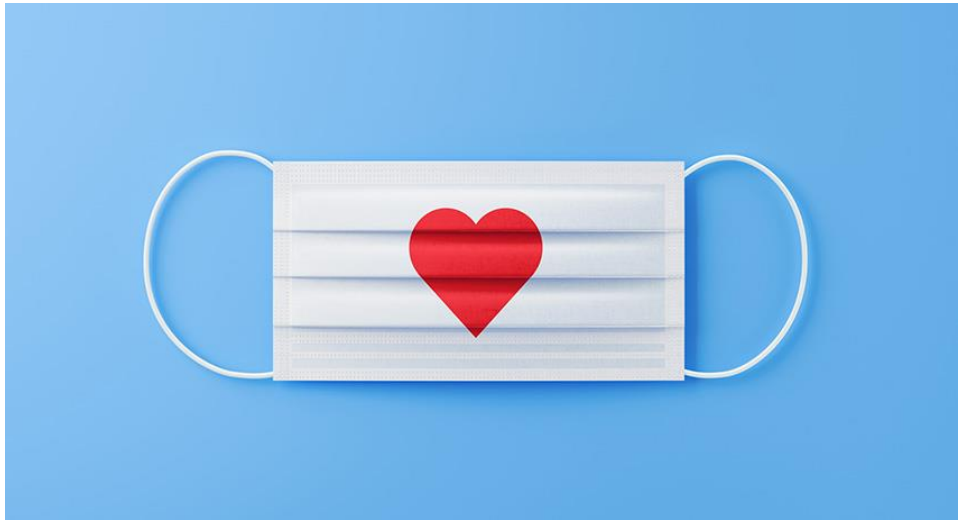
SAFE SEX



ครูพชรพล บุญเรือน โรงเรียนปทุมวิไล

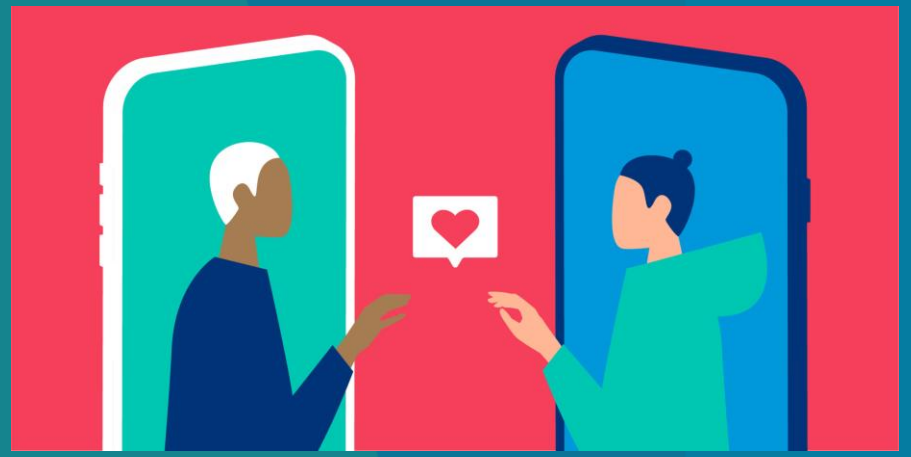
การตรวจเลือด

ถึงแม้ว่าเราจะมั่นใจในตัวเองหรือไว้ใจในคู่นอนของเรามากแค่ไหน แต่การตรวจเลือดก่อนมีเพศสัมพันธ์ก็จะชัวร์และปลอดภัยมากกว่า เพราะการที่เราตรวจเลือดก่อนมีเพศสัมพันธ์มีจุดหมายหลักก็เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เราสามารถตรวจได้

การคุมกำเนิด

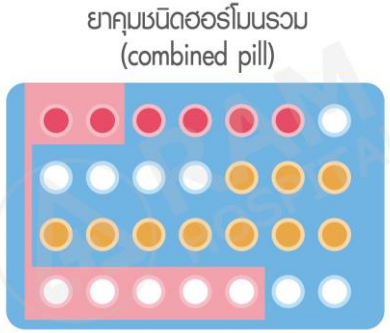
แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. **การคุมกำเนิดแบบถาวร** คือ การทำหมันชายและหมันหญิง
2. **การคุมกำเนิดชั่วคราว** ได้แก่ การกินยาคุมกำเนิด ฉีดยาคุมกำเนิด ใส่ห่วงคุมกำเนิด ฝังยาคุมกำเนิด แปะแผ่นยาคุมกำเนิด ใส่ถุงยางอนามัย การนับวัน การหลั่งภายนอก เป็นต้น



การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

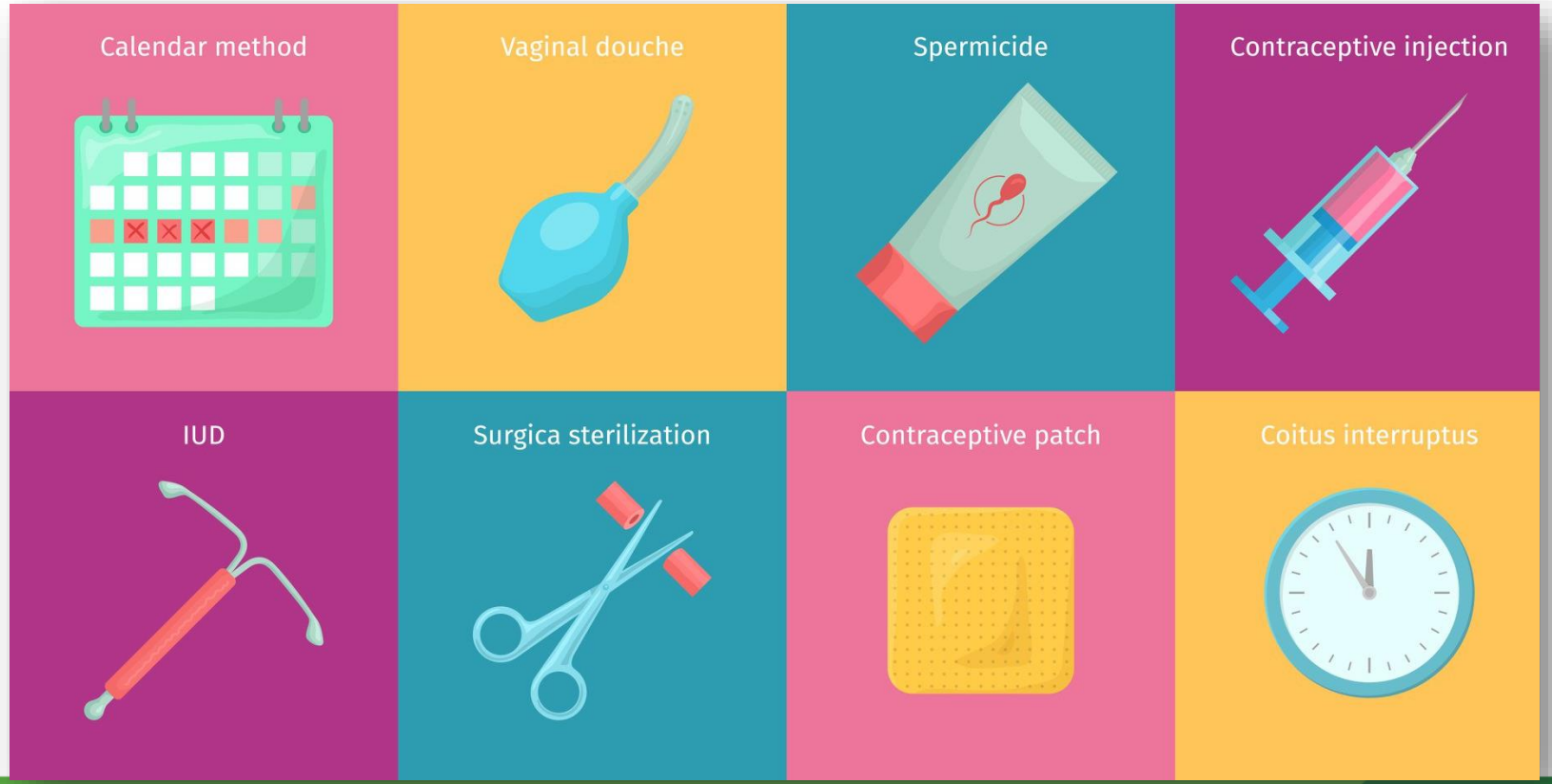
แบบที่ 1 การทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด



ยาคุมชนิดเม็ดมีกี่ประเภท

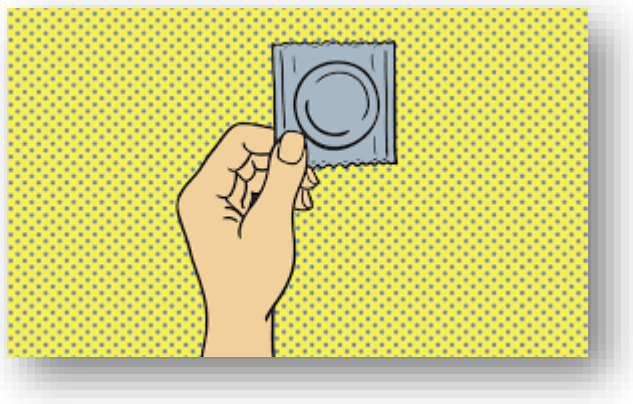
- ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ตัวนี้เป็นชนิดที่เราแนะนำเพราะมีผลข้างเคียงน้อยกว่าตัวอื่น ๆ
- ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดแบบฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน แบบเดี่ยว เหมาะกับคนที่อยู่ช่วงให้นมลูก
- ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดแบบฉุกเฉิน ไม่แนะนำให้ทาน แต่ควรใช้เฉพาะกรณีฉุกเฉินเท่านั้น เช่น มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกัน หรือการคุมกำเนิดที่ใช้อยู่ผิดพลาด เช่น ถุงยางแตก ถุงรั่ว หรือหลุด เท่านั้น

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว
แบบที่ 2 การฉีด การใส่ห่วง การฝังยาคุมกำเนิด



- **ยาฉีดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม และชนิดโปรเจสตินอย่างเดียว**
- **แผ่นแปะคุมกำเนิด :** ด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสติน อัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ 0.3 - 8%
- **ยาฝังคุมกำเนิด :** กลไกการคุมกำเนิดคล้ายกับยาเม็ดชนิดที่มีฮอร์โมนโปรเจสตินอย่างเดียว พบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ยาประมาณ 0.05% วิธีการฝังยา ทำโดยกรีดผิวหนังบริเวณท้องแขนข้างที่ไม่ถนัดขนาดประมาณ 2 มิลลิเมตร จากนั้นใช้อุปกรณ์สอดเข้าสู่ชั้นใต้ผิวหนังแล้วใส่แท่งยาตาม
- **ห่วงคุมกำเนิดชนิดทองแดง :** เป็นอุปกรณ์พลาสติกที่มีขดลวดทองแดงพันโดยการใส่เข้าสู่โพรงมดลูก มีกลไกป้องกันโดยลดการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิทำให้เกิดการปฏิสนธิกับไข่ได้ลำบาก ร่วมกับทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกไม่เหมาะต่อการฝังตัวของตัวอ่อน ระยะเวลาในการคุมกำเนิด 3, 5 หรือ 10 ปีขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงคุมกำเนิด อัตราตั้งครรภ์หลังใช้ ประมาณ 0.6 - 0.8%
- **วงแหวนคุมกำเนิด :** เป็นวงแหวนพลาสติกซึ่งจะค่อยๆปล่อยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสตินเข้าสู่ร่างกายทีละน้อย โดยใส่วงแหวนคุมกำเนิดเข้าไปในช่องคลอด ให้วงแหวนคลุมปากมดลูก โดยใส่ในช่องคลอดนาน 21 วันถอดออก 7 วัน ในช่วงที่ไม่ได้ใส่วงแหวนคุมกำเนิด 7 วันนี้จะมีประจำเดือนมา

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว
แบบที่ 3 การสวมถุงยางอนามัย



ถุงยางอนามัยผู้หญิง

เป็นถุงปลายตันผลิตจากยางเทียม Polyurethane คุมกำเนิดโดยการใส่คลุมในช่องคลอดสตรี ป้องกันไม่ให้อสุจิเข้าสู่โพรงมดลูก ไม่เป็นที่นิยมและหาซื้อได้ยาก ซึ่งพบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ได้ประมาณ 5 - 12%

ถุงยางอนามัยผู้ชาย

ผลิตจากยางลาเทค หรือบางชนิดผลิตจากยางเทียมคุมกำเนิดโดยการสวมใส่ที่องคชาตเพศชายขณะแข็งตัว เป็นการป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิเข้าสู่โพรงมดลูกเพื่อปฏิสนธิกับไข่ ทำให้ไม่มีการตั้งครรภ์ ซึ่งพบอัตราการตั้งครรภ์หลังใช้ประมาณ 2 - 15%

ประโยชน์ของถุงยางอนามัย

- **คุมกำเนิด :** หน้าที่ของถุงยางอนามัยคือการป้องกันไม่ให้อสุจิเล็ดลอดเข้าไปในบริเวณช่องคลอดได้ ซึ่งการสวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์จะช่วยให้มีโอกาสคุมกำเนิดได้มากขึ้น
- **ป้องกันการติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ :** ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ เช่น เอดส์ กามโรค หนองใน ซิฟิลิส เป็นต้น เพราะการรติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่เกิดจากการสัมผัสกันโดยตรงของสารคัดหลั่งและอวัยวะเพศ ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อโรคหรือเชื้อไวรัสได้ง่าย
- **ลดการบาดเจ็บจากการมีเพศสัมพันธ์ :** ถุงยางอนามัยมีส่วนผสมของสารหล่อลื่นในปริมาณที่พอเหมาะ เมื่อใช้ขณะมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ลดโอกาสบาดเจ็บของอีกฝ่ายได้
- **ช่วยเพิ่มอรรถรสทางเพศได้ :** ถุงยางอนามัยในปัจจุบันมีให้เลือกใช้งานได้หลายรูปแบบ ทั้งผิวเรียบ ผิวไม่เรียบ ผิวขรุขระ มีสี มีกลิ่น ให้เลือกใช้งานได้ตามรสนิยมของผู้ใช้งาน จึงทำให้ช่วยเพิ่มอรรถรสในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้

ถุงยางอนามัยมีถึง 13 ไซส์ ตั้งแต่ 44-56 มิลลิเมตร แต่ในบ้านเราจะพบเพียงแค่ 4 ไซส์ ได้แก่ 49, 52, 54 และ 56 มิลลิเมตร

ขนาดรอบวงประมาณ 11-12 ซม. (4.5 นิ้ว) ใช้ถุงยางอนามัยขนาด 49

ขนาดรอบวงประมาณ 12-13 ซม. (5 นิ้ว) ใช้ถุงยางอนามัยขนาด 52

ขนาดรอบวงประมาณ 13-14 ซม. (5.5 นิ้ว) ใช้ถุงยางอนามัยขนาด 54

ขนาดรอบวงประมาณ 14-15 ซม. (6 นิ้ว) ใช้ถุงยางอนามัยขนาด 56

วิธีใส่ถุงยางอนามัย

วิธีการสวมถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

1 ฉีกซอง ถุงยางอนามัย ออกมาแล้วเลือกด้านที่ถูกต้อง โดยเลือกด้านที่มีกระเปาะไว้ด้านนอก

2 ใช้นิ้วมืออีกข้างบีบบริเวณหัวของถุงยางอนามัยเพื่อไล่อากาศ

3 ควรแน่ใจก่อนว่าอวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่แล้วก่อนที่จะสวมถุงยางอนามัย

4 เมื่อสวมแล้วรูดถุงยางอนามัยลงมาจนสุด เพื่อป้องกันการหลุดออกในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

5 ก่อนสอดใส่ตรวจดูให้แน่ใจว่าถุงยางอนามัยไม่เสียหาย ปลายถุงยางอนามัยไม่มีรอยรั่วหรือแตก บริเวณขอบที่รูดลงมาไม่มีรอยฉีกขาด

เมื่อเสร็จกิจแล้วควรถอดถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวอยู่ เพื่อไม่ให้มีการหกเลอะเทอะ โดยใช้มือดึงออกจากโคนอวัยวะเพศ อาจจะใช้กระดาษชำระห่อก่อนนำไปทิ้ง

SAFE
SEX
KamaSutra
CONDOMS