

ความลับที่น่าเห็นใจของ...ผู้ชาย

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

ความสุขทางเพศ หรือสุขภาพทางเพศ เป็นสิ่งที่มนุษย์บุุคคลส่วนใหญ่ปรารถนา แต่คุณทราบหรือไม่ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางเพศนั้นมืองคประกอบหลายอย่าง เริ่มตั้งแต่

- ปัจจัยทางกายภาพ การแข็งตัวของอวัยวะเพศในผู้ชาย
- ปัจจัยทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวล ความตื่นเต้น หรือความเจ็บปวดขณะร่วมเพศ
- ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ของทั้งคู่ ความเข้าใจกัน ความต้องการที่สอดคล้องกัน การปรับตัวเข้าหากัน
- ปัจจัยด้านจิตวิญญาณ อาจหมายถึง ความเชื่อ ความรู้ เจตคติเกี่ยวกับเพศ รวมทั้งความเชื่อมั่นในการมีเพศสัมพันธ์

ในขณะที่เดียวกันยังมีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับปัญหาทางเพศ จากการสำรวจที่เรียกว่า Global Better Sex Survey ในประชากรมากกว่า 1,500 คน ใน 5 ประเทศ พบว่ามากกว่า 50% ของคู่แต่งงาน ไม่มีความพอใจอย่างเต็มที่ในการมีเพศสัมพันธ์รวมถึงปัญหาอวัยวะเพศไม่ แข็งตัวหรือหย่อนสมรรถภาพทางเพศ หรือที่นิยมเรียกติดปากว่า โรคอีดี้ (Erectile Dysfunction) ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของเพศชายที่มีมากกว่า 150 ล้านคนทั่วโลก และจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ในเวลาเพียง 30 ปี

ปัจจัยเสี่ยงของการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

- อายุที่มากขึ้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้
- ส่วนปัจจัยเสี่ยงที่หลีกเลี่ยงได้แต่กลับเป็นสาเหตุที่พบบ่อยกว่าคือ โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอ้วน
- พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพอื่นๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ไม่ชอบออกกำลังกาย และอารมณ์หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญมากเช่นกัน

มารู้จักอีดี้

ปัญหาอีดี้ ดูเหมือนจะเป็นความลับของผู้ชาย เนื่องจาก ผู้ชายที่มีปัญหาเหล่านี้มีไม่ถึง 1 ใน 3 ที่จะยอมไปปรึกษาแพทย์ แต่ฝ่ายหญิงที่นอนรวมกันมักจะรู้เสมอว่าเกิดปัญหาขึ้นแล้ว ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการวินิจฉัยโรคอีดี้ไม่ใช่เรื่องยาก เมื่อใดที่อวัยวะเพศแข็งตัวได้ไม่เพียงพอจะสอดใส่ในช่องคลอด หรือคงอยู่ในช่องคลอดได้ไม่นานพอก็อ่อนตัวโดยไม่มีกรหลัง ก็เข้าข่ายอีดี้ทั้งนั้น แต่มีข้อแม้อยู่ว่า อาการดังกล่าวควรเป็นต่อเนื่องมานานกว่า 6 เดือน ทั้งนี้เนื่องจากในคนปกติทุกคนก็สามารถเกิดอาการเช่นนี้ได้เป็นครั้งคราว เมื่อภาวะร่างกายหรือจิตใจไม่พร้อม เช่น

พักผ่อนไม่พอ ไม่ค่อยสบาย หรือมีเรื่องวิตกกังวล กุ้ย่าเพิ่งตกใจหรือกังวลใจจนเกินไป เพราะยิ่งจะทำให้มีอาการมากขึ้น ควรทำตัวทำใจให้สบาย ปล่อยไปตามธรรมชาติ ถ้ามีอาการต่อเนื่องกันเป็นเดือน จึงควรมาปรึกษาแพทย์

เนื่องจากในปัจจุบันโรคอิตาลี สามารถรักษาได้ผลดี จึงเริ่มมีผู้ป่วยมาพบแพทย์มากขึ้น ทั้งที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญไม่มากนัก เมื่อผู้ป่วยเล่าปัญหาให้แพทย์ฟัง แพทย์มักแยกสาเหตุใหญ่ ๆ ออกจากกัน คือ สาเหตุด้านร่างกายและจิตใจ

- สาเหตุทางร่างกาย พบได้มากกว่า มักพบในคนอายุมาก และมีปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่กล่าวแล้วร่วมด้วย

- ส่วนสาเหตุทางจิตใจ มักพบในคนอายุน้อย อาการเกิดขึ้นรวดเร็ว และมักจะยังคงมีการแข็งตัวเป็นปกติในตอนตื่นนอนเช้า หรือเมื่อช่วยตัวเองหรือไปเที่ยวผู้หญิง คนที่มีสาเหตุทางจิตใจมีโอกาสรักษาหายได้ถนัดหายขาดไป



วิธีแก้ปัญหาอิตาลี

ตัวที่ช่วยลดปัญหาอิตาลีให้น้อยลงหรืออาจป้องกันอิตาลีได้ มีอยู่ 2 ด้านคือ

- **ทางด้านร่างกาย** คือ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้วยการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับอายุอย่างสม่ำเสมอ การควบคุมน้ำหนักให้คงที่ พฤติกรรมเหล่านี้ยังช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นด้วย

- **ส่วนตัวช่วยทางด้านจิตใจ** คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่ของตน สร้างความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร และความสุขทางเพศรวมกัน

“การสร้างความสุขทางเพศ ไม่ได้เกิดจากการร่วมเพศเท่านั้น เพราะชายหรือหญิงที่อยู่คนเดียวก็สามารถมีความสุขทางเพศได้จากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง คนที่เป็นคู่อีกกันหรือแต่งงานที่สูงอายุ หรือเจ็บป่วย ก็มีความสุขร่วมกันจากการประเลาประโลมทางเพศ (foreplay หรือ loveplay) เช่น การสัมผัสกอดจูบลูบเลีย หรือพูดคุยด้วยความรักใคร่เสนหา การกระทำเหล่านี้ถ้ามีความเข้าใจกัน ช่วยกันทำ เรียนรู้อีกกันไป จะสร้างความสุขทางเพศได้เป็นอย่างดี”

ส่วนการแก้ไขเรื่องการแข็งตัวของอวัยวะเพศ ในปัจจุบันใช้การกินยาเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม การใช้ยาควรปรึกษาแพทย์ เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายหรือผลแทรกซ้อนขึ้น การกินยาถ้าไม่รู้อะไรก็ไม่ได้ผลไม่เต็มที่ เช่น ยาบางตัวไม่ควรกินพร้อมอาหารหนัก หรือเหล้า ควรใช้เวลาออกฤทธิ์สักครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง และต้องมีการกระตุ้นทางเพศตามธรรมชาตินำมาก่อน ยาจึงจะไปช่วยเสริมการแข็งตัวได้ ในผู้สูงอายุ การกระตุ้นด้วยการสัมผัสโดยตรง บริเวณอวัยวะเพศมีความสำคัญมากจะช่วยให้เกิดการตื่นตัวของอวัยวะเพศมากกว่าการกระตุ้นโดยผ่านทางอื่นๆ

“แม้อิตาลี จะเป็นเรื่องของชายที่ไม่อยากให้หญิงรู้ แต่ก็ไม่ควรปิดบังกัน ควรพูดคุยกันด้วยความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหาก็เป็นอิตาลีไม่ใช่โชคร้าย มองในมุมกลับ อาจเป็นโชคดี เพราะนี่อาจเป็นสัญญาณเตือนภัยถึงโรคร้ายที่ซ่อนเร้นอยู่ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

และเป็นโอกาสทองให้คนสองคนที่เคยรักกันหันมาพูดคุยกัน เอาใจใส่กัน
และรื้อฟื้นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันขึ้นมาใหม่อีกครั้งหนึ่ง”



ที่มา : manager.co.th