

10 ขั้นตอน ใช้ถุงยางอนามัยปลอดภัย ในวันวาเลนไทน์

หน่วยโรคติดต่อทางนรีเวชและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สตรี

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เป็นประจำทุกปี ในเดือนกุมภาพันธ์ จะเป็นเดือนที่อบอวลไปด้วยกลิ่นไอแห่งความรัก โดยเฉพาะวันวาเลนไทน์ ซึ่งการแสดงออกซึ่งความรักมีหลากหลาย และอาจลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์

แล้วทำอย่างไร จึงมีความสุขและปลอดภัย เป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ต้องการ

ที่ว่าปลอดภัยนี่ก็คือ เจ้า“ถุงยางอนามัย” นั่นเอง

หลายคนมักบ่นว่า ใส่แล้วไม่สนุกบ้าง ไม่ถึงใจ เหมือนมีกำแพงกั้นบ้างล่ะ

แต่... ขอบอกว่า ถุงยางอนามัยสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ยังไม่พร้อมได้ ถือเป็นถุงวิเศษ ที่ต้องเรียนรู้ ว่าใส่อย่างไร จึงจะเต็มเต็มความสุขอย่างปลอดภัย

มาเริ่มกันด้วย

1. เลือกขนาดถุงที่เหมาะสม ถ้าใหญ่ไป ก็หลวมหลุด ไม่มีประสิทธิภาพ ถ้าเล็กไป ก็อาจมีแตก ระเบิดได้
2. ชองไม่ขาด และไม่หมดอายุ เรื่องนี้สำคัญ ควรดูวันหมดอายุก่อนซื้อให้ดี เพื่อคุณภาพที่คาดหวังไว้
3. ใส่เมื่ออวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่ และใส่ตั้งแต่มีการสอดใส่ครั้งแรก เพราะน้ำอสุจิบางส่วนรวมถึงเชื้อโรคจะออกมาได้ตั้งแต่ก่อนมีการหลั่งน้ำอสุจิ
4. ฉีกซองด้วยมือ อย่าตัดด้วยกรรไกรเด็ดขาด ไม่เช่นนั้นถุงยางอาจขาดและเสียของทันที
5. บีบกระเปาะตรงปลายบน ก่อนรูดลงไปที่โคนองคชาติ เพื่อให้เป็นส่วนที่กักเก็บน้ำอสุจิ
6. เอาขอบที่ม้วนๆ ไว้ด้านนอก เพื่อรูดลงได้ง่าย หากพลาดสลัดด้านไปแล้ว ควรทิ้งถุงยางอนามัยชิ้นนั้น เพราะน้ำอสุจิที่ออกมาตอนแรกอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้
7. รูดลงไปถึงโคน ไม่จั้นหลุดแน่
8. ใช้ครั้งเดียวทิ้ง จำไว้ว่า เขาผลิตมาให้ใช้แค่ครั้งเดียวเท่านั้น อย่าประหยัดไม่เข้าท่า
9. ใช้เสร็จ เอากระดาษทิชชูรวบทิ้งขยะ อย่าให้น้ำอสุจิหกเลอะ เพราะอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้
10. อย่าเอาอวัยวะเพศไปสัมผัสกันอีก เพราะเชื้ออสุจียังคงมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวขององคชาติ

มีข้อเตือนอยู่บ้าง ถุงยางอนามัยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เฉพาะส่วนที่มันครอบคลุม ไม่สามารถป้องกันหูดหงอนไก่ และเริ่มได้ และในระหว่างมีเพศสัมพันธ์ เกิดถุงยางแตกขึ้นมา ให้รีบใช้ยาคุมฉุกเฉินโดยเร็วที่สุดรวมถึงตรวจติดตามโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่อาจตามมา

หากต้องการคำปรึกษาติดต่อได้ที่ หน่วยโรคติดเชื้อทางนรีเวชและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สตรี
(คลินิก 309) โทร. 0 2412 9689 หรือ 0 2419 7377 เวลา 07.00-15.30 น. (ในวันเวลาราชการ)

เป็นอีกหนึ่งความห่วงใยสำหรับทุกคู่รักในวันวาเลนไทน์