



# 12

## การพัฒนาให้ครอบครัว มีความสุขด้วยเพศศึกษา

ศ.ดร.ณัฐไชย ตันติสุข

หากหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมคือครอบครัวมีปัญหา สังคมก็ป่วย ความรักและความผูกพันทางกายและใจของคู่ครองเป็นยาแก้ปัญหาคครอบครัวที่ดีที่สุด

ชีวิตการเป็นนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ของผมประสบผู้ที่มีความทุกข์ในชีวิตคู่สามีนอกใจ ไม่มีความสุขอันเป็นปัญหาที่ใหญ่ยิ่งของสุภาพสตรีที่แต่งงานแล้ว ทั้งๆ ที่แต่ละคู่มีชีวิตคู่ที่แสนสุขอย่างมหัศจรรย์มาแล้วในระยะแรก 3 เดือน 6 เดือนแรกของการแต่งงาน ปัญหาชีวิตคู่เกิดขึ้นได้อย่างไร และจะแก้ไขอย่างไร

### ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว

ครอบครัวมีความสำคัญ “ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว” จึงเป็นสารัตถะที่ทั้งชายและหญิงต้องนำมาพิจารณาด้วยการพัฒนาครอบครัวให้มีความสุขเรื่อยๆ ไป องค์ประกอบของชีวิตคู่จึงเน้นเรื่องคือ

1. ความผูกพันกันของสามีภรรยา
2. ความรักของสามีภรรยา
3. เพศสัมพันธ์ให้มีความสุขในชีวิตคู่

เคล็ดลับประทับใจสุดที่รักจึงสำคัญมากด้วยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอันเป็นการสร้าง**ความผูกพันของสามีภรรยา**ด้วยกัน ซึ่งมีเคล็ดลับอยู่ที่ การรู้จักมอง เพราะดวงตาคือหน้าต่างของหัวใจ การรู้จักยิ้ม ยิ้มจากส่วนลึกของหัวใจ การรู้จักฟัง ต้องฟังเป็นจึงมีเสน่ห์ ไม่



พูดสอด การรู้จักพูด พูดเพราะๆ หวานๆ ต่อกัน การรู้จักสนทนา ยิ่ง  
คุยกันยิ่งสนุก ขจัดข้อขัดแย้ง ผูกพันรักกันมากขึ้น และการให้  
ความสำคัญแก่คู่ของตน เขาคือผู้ที่รักของคุณ

**ความรักของสามีภรรยา**ที่มีพลังรักของชีวิตคู่ขึ้นอยู่กับที่ การยก  
ย่องนับถือสุดที่รัก การร่วมมือร่วมใจกัน การประนีประนอมน้ำใจกัน  
เรื่องใหญ่ทำเป็นเรื่องเล็ก ทำบ้านให้เป็นสวรรค์ของชีวิตคู่ และการ  
เกี่ยวกับวันละนิดจิดจ๊ะมใส่ ในทางตรงกันข้ามคู่รักต้องรู้จักเทคนิคที่  
สำคัญที่จะไม่ทำลายพลังรัก 3 ประการ คือ ไม่จู้จี้จุกจิก ไม่เป็นเจ้าหัวใจ  
ไม่บังคับเขา และไม่ตำหนิตติเตียนสุดที่รัก

**เพศสัมพันธ์**มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อชีวิตคู่ ตาม  
หลักการที่ว่า คุณสุข สามีรัก คุณไม่สุขหรือมีทุกข์ เขาก็เบือนหน้า ใน  
ความเป็นจริง มีผู้หญิงถึง 40 % ที่ไม่มีความสุขทางเพศ

#### **การสร้างความสุขทางเพศ**

การถึงจุดสุดยอดทางเพศทำให้ความสุขในชีวิตครอบครัว  
ผู้ชายสุขทุกครั้งอยู่แล้ว ภรรยาจึงควรให้มีความสุขสุดยอด มิใช่แค่สร้างสุข  
จะได้มีจิตผ่องใสไม่หงุดหงิด และเขาจะได้ภูมิใจในความเป็นชายชาติ  
ของเขาด้วย การถึงจุดสุดยอดหลายครั้งยิ่งทำให้เกิดการพัฒนา  
ครอบครัวให้มีความสุข สำหรับเคล็ดลับในการนี้ของผู้หญิง คือ

1. ทำใจให้สบายๆ จิตอยู่ตรงนั้น
2. เคลื่อนไหวตอบสนองสุดที่รักเพื่อให้เสียความสุขมากๆ
3. ประนินบีตตนเองให้ถึงจุดสุดยอดโดยเร็ว
4. เมื่อถึงจุดแล้วให้กอดเขาไว้ พักให้หายเหนื่อย 1-2 นาที
5. แล้วเคลื่อนไหวเริ่มจากข้อ 2-5 เรื่อยๆ ไป

ตามหลักวิชา ความสุขสุดยอดดังกล่าว มักจะเริ่มต้นด้วยการ  
เล้าโลม กอดจูบก้นก่อน เพื่อให้ความสุขได้สมปรารถนา แม้ถึงจุดสุด  
ยอดแล้วก็อยู่ในวงแขนของกันและกันอย่างมีเสน่ห์แห่งความเป็นหญิง มี  
ศักดิ์ศรีมีคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ เป็นกุลสตรีและภูมิใจในตนเอง  
พลังอำนาจของผู้หญิงยิ่งสุขมากขึ้นสามีก็รักมากขึ้น นี่คือ  
Empowerment of Woman ด้วยการมีความสุขแบบ Multiple Orgasms



### การให้ความรู้เรื่องความผูกพัน

นักสังคมสงเคราะห์ควรให้ความรู้เรื่องความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว ว่าเป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต เป็นรากฐานของความ เป็นปีกแผ่นของสังคม ด้วยเหตุนี้ความมั่นคงของครอบครัวจึงสำคัญยิ่ง ร.ศ.ดร.กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์ รองคณบดีฝ่ายวิชาการ จึงมีข้อคิดที่ สำคัญยิ่งเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันของสมาชิกครอบครัวคือ

1. การชื่นชมเห็นคุณค่าของกันและกัน
2. การมีเวลาให้แก่กัน มีเวลาอยู่ร่วมกัน
3. มีพันธะต่อความสุข ความทุกข์ของกันและกัน
4. มีการติดต่อสื่อสารกันเป็นอย่างดี
5. มีศรัทธาต่อศาสนาอย่างแรงกล้า
6. มีทักษะในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ในครอบครัวได้อย่างดี

คุณสมบัติ 6 ประการนี้ ทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง สามัภรรยา มีความผูกพันรักใคร่กัน ช่วยให้บุตรมีความมั่นคงทางใจ รู้สึกอบอุ่นและ รักกันมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เอื้ออาทรห่วงใยกันพลังของผู้หญิงทำให้ สามียู่ติดบ้าน ปองกันมิให้หนีออกไปมีหญิงอื่นดีกว่ามานั่งแก้ไขทีหลัง

จากการศึกษาพบว่า ในส่วนของเสน่ห์ชายนั้นก็เหมือนกัน นั่นคือ หลักการครองรัก 4 ประการ คือ

1. มีความอดสาหะ (Labour) ขยันหมั่นเพียร
2. มีความเกรงใจคู่ชีวิต (Respect)
3. มีความรับผิดชอบ (Responsibility)
4. มีความเข้าใจในรักกับคู่ชีวิต (Understanding) คือต้อง

เข้าใจคู่ชีวิตด้วยตามหลักความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว

### ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคทางเพศ

จุดอ่อนของผู้ชายที่จะต้องพัฒนาตนเองก็มีเหมือนกัน บางคน คิดดีคิดสุขเหมือนสามีปกติ แต่ให้ความสุขแก่ภรรยาไม่ได้ เพราะเป็นโรค หลังเร็ว (Premature ejaculation) เมื่อผ่านร่างกายของผู้หญิงไม่เกิน 6 นาที เขาก็หลัง ปกติชายทั่วไปจะทนได้ 10-15 นาทีหรือยิ่งนานยิ่งดี

ในการแก้ปัญหานี้ต้องฝึกตัวเองเรียกว่า Stop - Start



Technique) คือ ฝึกช่วยตัวเองทุกวันโดยควบคุมตนเองไม่ให้หลัง พอเสียวก็หยุดรอสักพัก เมื่อหายเสียวเริ่มฝึกใหม่ ทำเช่นนี้ 5 รอบต่อวัน แล้วหยุดจะชะลอไม่ให้หลังทนได้นานขึ้น

บางคนเป็นมากกว่านั้นอีก คือไม่แข็งตัวเลยจึงผ่านร่างกาย ภรรยาไม่ได้ ทำให้เมื่อที่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อรับยามารับประทาน แพทย์ต้องตรวจร่างกายว่าเป็นโรคหัวใจหรือไม่ ถ้าเป็นโรคหัวใจจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

อย่างไรก็ตามการใช้เทคนิคทางปากออร์ลเซ็กซ์เพื่อช่วยให้ฝ่ายชายแข็งตัว จึงเป็นปกติที่ภรรยาทำให้สามีเมื่อแข็งตัวแล้วจึงมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ การใช้ปากนี้ หากผู้หญิงทำให้ผู้ชายเรียก Fellatio ส่วนผู้ชายทำให้ผู้หญิงเรียกว่า Cunnilingus ซึ่งเป็นการเล่าโลมกันก่อนเพศสัมพันธ์ ตามปกติผู้หญิงมักไม่รังเกียจการทำ Fellatio แต่ผู้ชายจำนวนหนึ่งอาจไม่ยินดีทำ ผู้ชายควรเปลี่ยนทัศนคติในด้านนี้

### บทสรุป

การให้คำปรึกษาหรือให้ความรู้ทางเพศศึกษาจึงช่วยให้สามี ภรรยามีความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว การให้การปรึกษาต่อเนื่อง เพื่อให้ครอบครัวมีความสุขแบบความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว เป็น การทำให้เกิดความเท่าเทียมกันของชายหญิง เป็นความมั่นคงของมนุษย์ และ ตอบสนองความต้องการที่จะพัฒนาครอบครัว เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของสังคม พัฒนาสังคมด้วยการเรียนรู้ ซึ่งก็คืองานสังคมสงเคราะห์วิชาชีพของเรานั่นเอง

---

### ศาสตราจารย์ ดร.ณัฐไชย ตันติสุข

อดีตคณบดี คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่านที่ 8 (พ.ศ.2523-2525) ผู้เป็นปูชนียบุคคลอีกท่านหนึ่งในวงการสังคมสงเคราะห์ไทย ผู้เขียนหนังสือ เสน่ห์นาง 2: เทคนิคแก่นรักนอกใจ (2534) เสน่ห์ชาย: เทคนิคประทับใจคนรัก (2532) เสน่ห์นาง: เทคนิคผูกใจคู่ชีวิต (2530) และอื่นๆ