



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตุ้ม

ฝ่าไฟแดง: มีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนปลอดภัยหรือไม่ ?



ฝ่าไฟแดง คือ การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างมีประจำเดือน ซึ่งคนจำนวนไม่น้อยเชื่อว่าการมีประจำเดือนนั้นมีโอกาสตั้งครรภ์ได้น้อย แต่แท้จริงแล้วการฝ่าไฟแดงนั้นปลอดภัยจริงหรือไม่ นั้นเป็นสิ่งที่คู่รักควรทราบก่อนตัดสินใจ เพราะหากไม่ระมัดระวังอาจส่งผลเสียมากกว่าที่คิด

ฝ่าไฟแดง เป็นคำพูดติดปากที่คนทั่วไปมักใช้เรียกแทนการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างที่ฝ่ายหญิงมีประจำเดือน โดยมีความเชื่อว่าเป็นหนึ่งในวิธีการคุมกำเนิดที่สะดวก และไม่ต้องรับประทานยาหรือใช้เครื่องป้องกัน นอกจากนี้ผู้หญิงหลายคนยังเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงมีประจำเดือนจะช่วยลดอาการ ปวดท้องประจำเดือน ได้ อีกทั้งยังเชื่อว่าในช่วงมีประจำเดือนจะเป็นช่วงที่มีอารมณ์ทางเพศ และมีแรงกระตุ้นทางเพศมากกว่าปกติอีกด้วย

ผู้หญิงสามารถมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนได้หรือไม่ ?

การฝ่าไฟแดง หรือการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนเป็นเรื่องที่คุณผู้หญิงสามารถทำได้ トラบใดที่การประจำเดือนไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดขณะมีเพศสัมพันธ์ เพราะในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์อาจมีเลือดประจำเดือนของฝ่ายหญิงเลอะเปรอะเปื้อนได้ ซึ่งในบางรายอาจส่งผลให้ความสุขทางเพศลดลงได้ นอกจากนี้ ยังอาจส่งผลต่อความเชื่อทางศาสนาด้วยเช่นกัน

ข้อดีของการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน

การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างมีประจำเดือนอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัว แต่มีข้อดีอยู่ไม่น้อย โดยข้อดีหนึ่งคือ การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้จะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนได้ เนื่องจากในระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ เมื่อถึงจุดสุดยอดร่างกายของคุณผู้หญิงจะหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphins) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความสุขเช่นเดียวกับฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) และฮอร์โมนโดปามีน (Dopamine) ที่จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้

นอกจากนี้ ในช่วงมีประจำเดือน คุณผู้หญิงจะมีการตื่นตัวทางเพศสูงและความรู้สึกไวกว่าปกติ เนื่องจากระดับฮอร์โมนเพศที่เปลี่ยนแปลง โดยผู้หญิงบางคนอาจรู้สึกแน่น ๆ บริเวณอุ้งเชิงกราน ทำให้เกิดความต้องการทางเพศเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลต่อความสุขทางเพศที่อาจสูงขึ้นในระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ทว่าความต้องการทางเพศและประสาทสัมผัสที่ไวกว่าปกตินั้นก็อาจส่งผลให้ผู้หญิงบางคนรู้สึกอึดอัดขณะมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ได้เช่นกัน ไม่เพียงเท่านั้นการมีเพศสัมพันธ์ช่วงมีประจำเดือนอาจส่งผลดีสำหรับคู่รักที่ต้องใช้เจลหล่อลื่นในขณะมีเพศสัมพันธ์ เพราะเลือดประจำเดือนจะเป็นเหมือนตัวช่วยในการหล่อลื่นขณะมีเพศสัมพันธ์ได้อีกด้วย

ความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน



แม้การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างมีประจำเดือนจะส่งผลดี แต่ต้องยอมรับว่าความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพนั้นก็มีอยู่ไม่น้อย เนื่องจากในช่วงมีประจำเดือน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายผู้หญิงจะลดลงทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย เนื่องจากในช่วงที่ไม่มีประจำเดือนภายในช่องคลอดจะมีค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) อยู่ที่ 3.8-4.5 ซึ่งมีค่าเป็นกรด แต่ถ้าอยู่ในช่วงมีประจำเดือนค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) จะสูงขึ้นและมีค่าเป็นเบสหรือต่าง ทำให้เชื้อโรคต่าง ๆ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วกว่าปกติ

อีกทั้งในช่วงนี้ปากมดลูกของผู้หญิงจะเปิดออกเพื่อระบายเลือดและเยื่อบุโพรงมดลูก จึงอาจทำให้เชื้อโรคต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่บริเวณปากช่องคลอด หรือภายนอกเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เชื้อไนซิเรีย โกโนเรีย (Neisseria Gonorrhoeae) อันเป็นสาเหตุของโรคหนองใน เชื้อราที่ก่อให้เกิดภาวะเชื้อราในช่องคลอด เชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) เชื้อไวรัสเอชพีวี (HPV) ที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปากมดลูก และหูดหงอนไก่ รวมทั้งเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคเริมด้วย

มีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนเสี่ยงตั้งท้องหรือไม่ ?

ผู้หญิงหลายคนมักคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนนั้นเป็นวิธีการคุมกำเนิดวิธีหนึ่ง ทั้งที่จริงแล้ว การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ก็เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์เช่นเดียวกัน เนื่องจากผู้หญิงบางคนอาจมีเลือดคล้ำประจำเดือนไหลออกมาในช่วงไข่ตกได้เช่นกัน ซึ่งช่วงไข่ตกนั้นเป็นช่วงที่พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์มากที่สุด และการมีเพศสัมพันธ์ในขณะมีประจำเดือนโดยไม่สวมถุงยางอนามัยก็จะทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้มากขึ้น

นอกจากนี้ เหตุผลที่ทำให้ผู้หญิงเสี่ยงตั้งครรภ์มากขึ้นหากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงมีประจำเดือนก็เพราะอสุจิของเพศชายสามารถมีชีวิตอยู่ในช่องคลอดของผู้หญิงได้หลังจากการหลั่ง 72 ชั่วโมง ซึ่งถ้ามีเพศสัมพันธ์ในวันท้าย ๆ ของ

การมีประจำเดือน ก็อาจทำให้โอกาสตั้งครรภ์สูงขึ้นได้ ดังนั้นแม้จะเป็นช่วงมีประจำเดือน หากต้องการมีเพศสัมพันธ์ควรใช้เครื่องป้องกันอย่างถุงยางอนามัยด้วยจะดีที่สุด

วิธีป้องกันความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน

ในกรณีที่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างมีประจำเดือน วิธีป้องกันความเสี่ยงจากการติดเชื้อโรคหรือเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากคู่นอนก็คือการป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย หรือหากต้องการป้องกันการติดเชื้อไปพร้อม ๆ กับการป้องกันเลือดประจำเดือนไหลออกมาเปรอะเปื้อนขณะมีเพศสัมพันธ์ ก็อาจใช้หมวกครอบปากมดลูก (Cervical Diaphragm) อีกทั้งยังใช้เพื่อการคุมกำเนิดได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ฝ่ายหญิงควรระมัดระวังและเอาใจใส่กับความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศให้มากขึ้นเพราะถึงแม้จะใช้เครื่องป้องกันแล้ว แต่หากไม่รักษาความสะอาด อาจก่อให้เกิดการติดเชื้อซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
ร.อ.บุรียะรุ่งเรืองสุขภาพง่าย ๆ แค่ว่าอย่าให้...คิดอีกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์