

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคน มนุษย์มีภาระหน้าที่ที่สำคัญอยู่ 3 ประการคือ การกินอาหาร การมีชีวิตในสังคม และความต้องการทางเพศ¹ ทั้งนี้เพราะภาระหน้าที่ทั้ง 3 ประการดังกล่าว เป็นสิ่งที่มนุษย์กระทำเพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความต้องการทางเพศนับเป็นอาหารสำคัญทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ทีเดียว² มนุษย์จะมีความต้องการทางเพศนี้ตั้งแต่คลอดออกมาสู่โลกภายนอก³ และจะมีต่อเนื่องเรื่อยไปจนกว่าจะสิ้น



¹ นวลศิริ เปาโรหิตย์, จันทิมาก ชื่นบุญ และ อรทัย ชื่นบุญ, จิตวิทยาพัฒนาการ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2518), หน้า 5.

² เรียว รมย์ และ นอร์แมน คาร์เนียด, วิธีหาความสุขทางเม็กส์ (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บัณฑิตสาส์น, 2516), หน้า 172

³ Arthur T. Jersild, Child Psychology, 5th ed.

(New Jersey : Prentice - Hall, 1960) , p.87.

ชีวิตโดยไม่มีกษัตริย์หรือมีวันหยุดเช่นกิจกรรมอื่น ๆ¹ ด้วยเหตุที่ความต้องการทางเพศมีอยู่คู่กับการมีชีวิตของมนุษย์เช่นนี้ แฮฟล็อก (Havelock) จึงถึงกับให้คำจำกัดความคำว่า "มนุษย์" ว่า สิ่งที่เกิดกิจกรรมทางเพศของเขาดำเนินชีวิตอยู่²

มนุษย์ทุกคนทุกแห่งทั่วโลกมีกิจกรรมทางเพศของตนมากมายหลายประเภท แต่ที่เป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วไปมีอยู่เพียง 2 ประเภทเท่านั้น คือ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) และการรวมเพศ³ (Intercourse) เพราะกิจกรรมทั้ง 2 ประเภทต่างก็เป็นกิจกรรมที่กระทำได้อย่างสามัญธรรมดา เกิดขึ้นมานานเก่าแก่ตั้งแต่การเกิดของมนุษย์⁴ และกระทำแล้วได้รับความพึงพอใจสูงไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน⁵

อย่างไรก็ตาม หากเปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมทั้ง 2 ประเภทนี้แล้วจะพบว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง มีลักษณะพิเศษหลายอย่างที่น่าสนใจศึกษามากกว่า กล่าวคือ

¹Arthur T. Jersild, "Emotional Development," in Manual of Child Psychology, ed. Carmichael Leonard (New Delhi : Wiley Eastern Private, 1968), p. 906.

²Ellis Havelock, Psychology of Sex, 14th ed. (New York : Emerson Books, 1964), p. 3.

³Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed. (Philadelphia : W.B. Saunders Co., 1968), p. 512.

⁴Wardell B. Pomeroy, Boys & Sex (New York : Dell Publishing Co., 1968), p. 31.

⁵Havelock, Psychology of Sex, p. 45.

เป็นกิจกรรมอย่างแรกสุดของมนุษย์ซึ่งเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ยังไม่พร้อมที่จะสืบพันธุ์ หรือทันทีที่พร้อมที่จะสืบพันธุ์ เป็นกิจกรรมที่กระทำโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่ต้องเสี่ยงต่อการติดเชื้อกามโรค ไม่ต้องเสี่ยงต่อการทำให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง ไม่ต้องอาศัยบุคคลอื่นช่วยเหลือ และจะใช้เวลาน้อยเพียงไม่กี่วินาทีของความพอใจของทั้งคู่ได้ ยิ่งกว่านั้นยังเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะมีความสามารถด้านใด มีฐานะทางเศรษฐกิจอย่างไร มีครอบครัวหรือไม่ หรือมีวัยมากน้อยเท่าใด โดยเฉพาะเรื่องวัยแล้ว ช่วงวัยรุ่นกระทำกิจกรรมนี้น่ามากที่สุด²

ความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจึงนับเป็นกิจกรรมทางเพศที่ควรให้ความสนใจศึกษาอย่างยิ่ง

แต่ที่น่าแปลกที่ว่า ยังไม่เคยมีใครศึกษาวิจัยเรื่องนี้ในเมืองไทยมาก่อน ข้อมูลต่าง ๆ ที่แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้รู้ทั้งที่ใช้นั้นนำเสนอส่งสอนแก่คนทั่วไปและเด็กนั้น ล้วนแต่อาศัยข้อมูลจากต่างประเทศทั้งสิ้น ซึ่งแน่นอนเหลือเกินว่า จะให้ถูกต้องสมบูรณ์ที่สุดย่อมเป็นไปได้ยาก ปัญหาเรื่องการขาดข้อมูลเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจึงมีอยู่เรื่อยมา

ในทางกลับกัน นับวันคนทั่วไปและเด็กวัยรุ่นให้ความสนใจใคร่รู้เห็นข้อมูลเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น ดังจะสังเกตได้จากคำยืนยันสั้นของผู้ตอบปัญหาทางเพศที่ผู้อ่านส่งไปถามตาม น.ส.พ.และนิตยสารต่าง ๆ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹ ชัยนาค นาคบุปผา, โลกของวัยรุ่น (เชียงใหม่ : มุลินีนิสิตศาสตราจารย์ ดร. หม่อมหลวงศุภ ชุมสาย, 2515), หน้า 18.

² Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., p. 239.

บพิช เพ็ญนคร เขียนในบทความเรื่อง "ช่วยตนเอง" ในวารสารโรงพยาบาล สุขภาพว่า ในบรรดาคำถามที่ผู้คนอ่านเข้าไปถึงโรงพยาบาล ปัญหาเรื่องการช่วยตัวเองให้สำเร็จความใคร่มีเป็นจำนวนมากยิ่งกว่าเรื่องอื่น ๆ อย่างเทียบกันไม่คิด¹ น.พ. สิริ พันนกำจร เขียนในบทความเรื่อง "ปัญหาทางเพศที่น่าสนใจ" ในหนังสือคู่มือชายชอบสนุกว่า ผู้ใช้เฝ้ายามพบปัญหาที่เกี่ยวกับรุ่นตามมากมาย แต่พบมากกว่าอย่างอื่น ได้แก่ความวิตกกังวลอันเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง² ชมพู่ ฐพวง (สุเทพ เหมือนประสิทธิ์เวช) เขียนในคอลัมน์ "ศรัทธาหัวใจ" ใน น.ส.พ. เกล็นิวส์ว่า เรื่องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนี้ เคื่องหนึ่ง ๆ มีจิตหมายมาถามชมพู่เป็นร้อย ๆ ฉบับ³ และ น.พ. รุจ รมณี (น.พ. โฆภาส ธรรมวาณิช) เขียนในคอลัมน์ "ครองรักครองเรือน" ในนิตยสารขวัญเรือนว่า แม้วาครั้งหนึ่งนิตยสารนี้จะได้ลงพิมพ์เรื่อง "การช่วยตนเองของหญิงกับการครองรักครองเรือน" มาโดยละเอียดแล้วก็ตาม แต่การฉายมันก็ยังไม่ทำให้ใครเสียประโยชน์ เพราะในบรรดาปัญหาเกี่ยวกับเพศที่ส่งมาถึงผม เป็นส่วนใหญ่ ก็คือปัญหาการช่วยตัวเองนี่แหละ⁴



¹ บพิช เพ็ญนคร, "ช่วยตนเอง" วารสารโรงพยาบาล 28

(กันยายน 2517) : 61.

² สิริ พันนกำจร, "ปัญหาทางเพศที่น่าสนใจ," ใน คู่มือชายชอบสนุก, สิริ พันนกำจร, บรรณาธิการ (กรุงเทพฯ : บางกอกสาส์น, 2518), หน้า 53.

³ ชมพู่ ฐพวง, "ศรัทธาหัวใจ," เกล็นิวส์ (12 พฤศจิกายน 2518) : 9.

⁴ รุจ รมณี, "ครองรักครองเรือน," นิตยสารขวัญเรือน 107

(ปักยหัดัง พฤษภาคม 2519) : 65.

จำนวนมากของคนที่สนใจใคร่รู้ เห็นข้อมูลเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเช่นนี้ จึงเป็นมูลเหตุประการหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจจะศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เพราะจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อคนจำนวนมากได้

และ เนื่องจากการแนะนำสั่งสอนความรู้ทางด้านเพศที่ถูกต้องแก่คนทั่วไปและ เด็กวัยรุ่นนั้น เป็นงานที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเข้าใจของสิ่งที่ถือว่าเป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ หากการแนะนำสั่งสอนกระทำโดยไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ กล่าวคือ ไม่มีข้อมูลที่ช่วยในการยืนยันอ้างอิง คนทั่วไปและเด็กวัยรุ่นก็ย่อมจะไม่เข้าใจสิ่งที่เป็นการต้องการตามธรรมชาติของคนครบถ้วนสมบูรณ์ไปด้วย

ความสำคัญของข้อมูลเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง จึงเป็นมูลเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจจะศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เพราะจะช่วยให้คนทั่วไปและเด็กวัยรุ่นพัฒนาความเข้าใจที่เกี่ยวกับความต้องการทางเพศได้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญในส่วนกลาง เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ทั้งนี้เพราะ

1. จะใช้ข้อมูลที่ละเอียดจากนักเรียนกลุ่มนี้มากกว่านักเรียนกลุ่มอื่น กล่าวคือ
 - 1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นนักเรียนซึ่งอยู่ในกลุ่มช่วงอายุที่สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากที่สุด คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงานค้นพบว่า ช่วงอายุ 15 - 16 ปีเป็นช่วงอายุของเด็กชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (Education Level 9 - 12) และเป็นช่วงที่เส้นกราฟการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมีความชันมากที่สุด คือการกระทำกันมากที่สุด ช่วงอายุต่อนั้นเส้นกราฟจะชันน้อยลง คือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองกระทำลดลง¹
 - 1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความสามารถทางการเรียนสูงกว่าและมีแนวโน้ม

¹Kinsey, Pomeroy, and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15 th ed., p.502.

จะเข้าศึกษาต่อในชั้นการศึกษาชั้นสูงมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลายสายอาชีพ คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน

ค้นพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นสูงจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นต่ำ¹

- 1.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญในส่วนกลาง แต่ละคนจะมีข้อมูลทางสังคมที่แตกต่างกันมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญในส่วนภูมิภาค เช่น การนับถือศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ ที่พักอาศัย ห้องนอน เป็นต้น ทำให้จะได้รายละเอียดของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจากนักเรียนในส่วนกลางแตกต่างกันมากกว่าที่จะได้จากนักเรียนในส่วนภูมิภาค คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน ค้นพบว่า ข้อมูลทางสังคมมีอิทธิพลต่อการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง²
- 1.4 นักเรียนระดับนี้มีความรับผิดชอบในการตอบแบบสอบถามและเข้าใจคำถามได้ดีพอสมควร

2. จะได้อะไรที่สะดวกเพราะนักเรียนอยู่เป็นกลุ่มก้อน และอยู่ในกรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹ Ibid., p.339.

² Ibid., p.509.

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

1. เป็นการสำรวจ (Survey) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งได้แก่การสำรวจข้อมูลต่าง ๆ ของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
2. เป็นการสำรวจเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญในสวนกลาง ซึ่งอยู่ในโรงเรียน 8 โรงเรียน แยกเป็นโรงเรียนชาย 3 โรงเรียน หญิง 2 โรงเรียน และโรงเรียนสหศึกษา 3 โรงเรียน

งานวิจัยและงานเขียนที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการศึกษาเรื่องนี้มีอยู่น้อย แต่มีงานเขียนของนักวิชาการ นักจิตวิทยา และนายแพทย์ทั้งชาวไทยและต่างประเทศหลายท่าน ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ได้ ดังต่อไปนี้

ความหมายของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไว้ดังนี้

อาสิมอฟ (Asimov) และผู้ร่วมงาน ได้ให้ความหมายในพจนานุกรมทางการแพทย์ว่า เป็นการกระทำหรืออุปนิสัยที่ไม่ผิดปกติธรรมดาที่จะกระตุ้นอวัยวะให้เกิดความรู้สึกเสียวกระสัน¹ คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน ได้ให้ความหมายที่เข้าใจละเอียดชัดเจนไปอีก คือ การกระตุ้นตนเองโดยเจตนาด้วยวิธีอะไรก็ได้ทั้งทางร่างกายหรือทางจิตใจที่ทำให้เกิดการเร้าความรู้สึกทางเพศ²

¹Isaac Asimov, et al., Stedman's Medical Dictionary, 21st ed. (Tokyo : Maruzen Co., 1966), p. 952.

²Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., p. 497.

แต่น่าสังเกตว่า ความหมายทั้ง 2 ประการข้างต้นไม่ได้กล่าวถึงการบรรลุจุดสุดยอดทางเพศเอาไว้ ทั้ง ๆ ที่นักวิชาการหลายท่านถือเป็นเรื่องสำคัญ ไกลแลนเดอร์ (Kilander) กล่าวว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหมายถึงการกระตุ้นทางเพศของตนเองจนถึงจุดสุดยอดทางเพศ¹ และ ม.ร.ว.ชนมสวัสดิ์ ชมพูนุท กล่าวว่า หมายถึง การเร่งเร้าทางกามารมณ์ซึ่งกระทำได้ทั้งหญิงและชาย เพื่อให้บรรลุถึงจุดสุดยอดทางเพศจะโดยวิธีใดก็ได้ทั้งสิ้นยกเว้นการร่วมเพศ²

อย่างไรก็ตาม มีนักวิชาการบางท่านตีความหมายของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองว่าหมายรวมไปถึงการถูกกระตุ้นโดยผู้อื่นด้วย ดร.เทวีก ฐเป็น กล่าวว่า ไม่ว่าหญิงสาวจะถูกเคล้าคลึงคลิตอริสของ เธอเองหรือเพื่อนชายของ เธอจะทำการเคล้าคลึงให้ ถ้าหากว่าการกระทำนั้นเพื่อให้เธอถึงจุดสุดยอดทางกามารมณ์แล้ว ถือว่าเป็นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองทั้งสิ้น³ และ น.พ.นพพร กล่าวว่า คนสองคนเพศเดียวกันหรือต่าง เพศกันช่วยกันทำมาสเตอร์เบทให้กันได้ เรียกว่า Mutual Masturbation จนเกิดความสุขร่วมกันทั้งสองคน จึงอยู่คำว่ามาสเตอร์เบทแปลว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แต่ก็น่าสนใจที่ผู้อื่นได้ทำการกระทำนั้นไม่เกี่ยวกับการสอดใส่อวัยวะเพศ⁴

¹ H. Frederick Kilander, Sex Education in the Schools (New York :: The Macmillan Co., 1970), p.302.

² ม.ร.ว.ชนมสวัสดิ์ ชมพูนุท, "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง," วารสารวิทยาการทางเพศ 2 (สิงหาคม 2518) : 101.

³ ดร.เทวีก ฐเป็น, ไขปัญหาทางเพศ, แปลโดย ม.ร.ว. ชนมสวัสดิ์ ชมพูนุท (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิทย์พานุกุล, 2514) หน้า 220.

⁴ น.พ.นพพร, "ท่านถามนพพรตอบ" วารสารเพศศึกษาและ
ปริชา.5 (กรกฎาคม 2515) : 155-156.

จอห์นสัน (Johnson) กล่าวว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) เป็นคำมาจากภาษาละติน คือ Manus plus Stapare ซึ่งแปลว่า การใช้มือกระทำให้มีมลทิน (Hand plus Defile) คำอื่น ๆ ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกันได้แก่ การทำให้มีมลทินต่อตนเอง (Self - Defilement) การข่มขืนด้วยมือ (Self by Hand) การข่มขืนตัวเอง (Self - Rape) การกระทำทารุณซ้ำเราตัวเอง (Self-Abuse) การเล่นกับตัวเอง (Playing with Oneself) กิจกรรมทางเพศด้วยตนเอง (Autoeroticism), Onanism, การยกขึ้นยกลง (Jacking off) การเขย่า (Jerking off) การตีฟาด (Whacking off) การขัดถู (Rubbing off)¹

คนส่วนมากเคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นกิจกรรมทางเพศที่คนส่วนมากทั่วโลกกระทำกันแพร่หลาย ทัฟริส (Tavris) กล่าวว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองซึ่งครั้งหนึ่งเคยถือกันว่าเป็นสิ่งผิดศีลธรรมชาติ กลับเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเช่นเดียวกับการเล่นเบสบอล² พอเมอรอย (Pomeroy) ผู้ศึกษาวิจัยกิจกรรมทางเพศร่วมกับคินเซย์ (Kinsey) กล่าวว่า กิจกรรมทางเพศที่เป็นเรื่องปกติธรรมดาของเด็กรุ่นทั่วโลกคือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แทบทุกคนจะเคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมาแล้ว หากจะมีข้อยกเว้นก็ต่อ

¹Warren R. Johnson, The Adolescent Experience (New York : The Macmillan Co., 1970), p. 89.

²Carol Tavris, "Keeping up with the Kinseys," Ms. Journal (November 1976): 48.

เป็นเด็กซึ่งอยู่ในกลุ่มน้อยที่สุดและนับเป็นเด็กที่อ่อนแอที่สุดในกลุ่มด้วย¹ คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน กล่าวว่ เปรอร์แมนต์ของคนที่ไม่เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมีน้อยมาก คนที่ไม่เคยทำเลยเป็นเพราะไม่มีแรงขับทางเพศภายในที่ทำให้ต้องระบายความรู้สึกทางเพศ มีเป็น เบี่ยง (Nocturnal Emissions) บ่อย ๆ หรือไ้ร่วมเพศ (Intercourse) แทน² น.พ.สิริ พงษ์กัจจวรรณ์ แสดง เปรอร์แมนต์ของ เด็กวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมทางเพศค่านต่าง ๆ ดังนี้³

	อายุต่ำกว่า 15 ปี	อายุต่ำกว่า 19 ปี
1. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง	62.2 %	92.1 %
2. ผื่นเปียกน้ำกามหลังขณะหลับ	39.6 %	73.6 %
3. รวมรสกับสตรีก่อนสมรส	36.8 %	71.5 %
4. รวมรสกับโสเภณี	7.4 %	42.1 %
5. สัมพันธ์กับสัตว์	10.4 %	15.9 %
6. ดูบกลำเพศตรงข้ามจนถึงขีดสุด	8.4 %	12.6 %
7. รวมรสเพศเดียวกัน	2.7 %	37.5 %

คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน ค้นพบว่าในอเมริกาชายเคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากกว่าหญิง และยังมีการศึกษาสูงจะยิ่งสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากขึ้น กล่าวคือ จำนวน 89% ของชายที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 95% ของชายที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และจำนวน 96% ของชายที่มีการศึกษาระดับวิทยาลัย บอกว่าเคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง สำหรับเบอรแมนต์ของหญิงที่มากกว่าเคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง 34 %

¹ Pomeroy, Boy & Sex, p.30.

² Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 75 th ed., p.499

³ สิริ พงษ์กัจจวรรณ์, "ปัญหาทางเพศที่น่าสนใจ," ใน คู่มือชายขอบเขต, สิริ พงษ์กัจจวรรณ์, บรรณาธิการ, หน้า 52.

มีการศึกษาระดับประถมศึกษา 59% มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และ 63% มีการศึกษาระดับวิทยาลัย¹

ดร. ทวินเกิล (Dr. Twinkle) ให้เหตุผลที่หญิงสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองน้อยกว่าชายว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของหญิงขึ้นกับความผ่อนคลายทางอารมณ์ ความเคร่งครัดทางศาสนา และความอดกลั้น² เรียว รมณีย์ และ ดร. นอร์แมน คาร์เนียล กล่าววว่า อันที่จริงหญิงและชายมีความต้องการทางเพศรุนแรงเท่ากัน แต่หญิงจะมีความต้องการทางเพศเจริญเติบโตเต็มที่ก็ต่อเมื่อหญิงมีประสบการณ์ทางด้านความรักมาเพียงพอเสียก่อน³

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นได้ทุกรวัยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา ม.ร.ว.ชนมส์สวัสดิ์ ชมพูนุท กล่าววว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะเริ่มโดยไมเจตนาในเด็กทารกวัยตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป⁴ คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน คนพบว่าผู้สูงอายุวัย 75 ปี ก็ยังคงสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอยู่ แต่กระทำโดยไม่บรรลุสมบูรณ์ เพราะไม่ได้หลังนำงาม⁵ ช่วงอายุที่ทั้งชายและหญิงสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากที่สุดคือ ช่วงวัยรุ่น พอมเอรอย (Pomeroy) กล่าววว่า ช่วงอายุที่คนสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากที่สุดคือช่วงวัยรุ่น เพราะช่วงนี้สุขภาพและพลังทางเพศแข็งแรงสมบูรณ์⁶ คินเซย์ (Kinsey)

¹Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., p. 499.

²Dr. Twinkle, Sex is for Everybody (Melbourne : Thomas Nelson (Australia), 1971), pp. 48 - 49.

³เรียว รมณีย์ และ นอร์แมน คาร์เนียล, วิธีหาความสุขทางเซ็กส์, หน้า 324.

⁴ม.ร.ว.ชนมส์สวัสดิ์ ชมพูนุท, "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง," วารสารวิทยาการทางเพศ 2 : 106.

⁵Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., p. 238.

⁶Pomeroy, Boy & Sex, p. 35.

และผู้ร่วมงาน ได้ให้เหตุผลเพิ่มเติมว่า เหตุที่วัยรุ่นสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมาก นอกจากเพราะความสมบูรณ์ทางเพศแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับ การไม่ได้มีการรวมเพศกับเพศตรงกันข้ามหรือเพศเดียวกันด้วย¹

น.พ. ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ กล่าวว่า การบรรลุนิติภาวะจะเริ่มเกิดขึ้นระหว่างอายุ 10 - 12 ปี ในเด็กหญิง และระหว่าง 11 - 13 ปี ในเด็กชาย โดยร่างกายของเด็กจะสูงและเติบโตอย่างรวดเร็วอย่างค่อนข้างจะกระทันหันพร้อมกันหรือตามหลังด้วยการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เช่น มีกลิ่นตัว มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และหัวเหน่า มีความรู้สึกทางเพศ เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน (ระดู) เต้านมเริ่มเติบโตใหญ่ ร่างกายเริ่มมีไขมันเข้าประจำที่ทำให้เกิดส่วนเว้า ส่วนโค้ง ส่วนนูน เด็กชายจะมีเสียงแตก (เสียงแหบห้าว) เต้านม อวัยวะและเจ็บ (แตกพาน) อยู่พักหนึ่ง ร่างกายที่เคยกลมมนอย่างเด็กจะเปลี่ยนไปเป็นรูปแบนรูปเหลี่ยม เนื่องจากกล้ามเนื้อเจริญเติบโตเข้าแทนที่ไขมันในตำแหน่งต่าง ๆ มีการเคลื่อนของน้ำอสุจิไต่ลงมายังเมื่อเกิดความกำหนัดหรือในเวลาหลับ² เกี่ยวกับเรื่องขนตามร่างกายของชาย ม.ร.ว. ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท อธิบายเพิ่มเติมว่า ขนในที่ลับจะเกิดขึ้นก่อน และหลังจากนั้น 2 ปี ขนตามร่างกายและใบหน้าก็จะเกิดตาม โดยขนเหนือริมฝีปากจะงอกยาวและขยายบริเวณกว้างขึ้นเป็นหนวด จากนั้นก็เกิดขนบนส่วนบนของแก้ม และส่วนใต้ริมฝีปากซึ่งจะขยายบริเวณกว้างขึ้นจนกลายเป็นเครา³ นวลศิริ เปาโรหิตย์

¹Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., p. 239.

²ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ, คู่มือการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ 2. (กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2519), หน้า 10 - 11.

³ม.ร.ว. ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท, "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง," วารสารวิทยาการทางเพศ 2 : 102 - 104.

อ้างการค้นคว้าทดลองของไบรอัน (Bryan) ที่เกี่ยวกับอายุของการพัฒนาการในเรื่องเพศไว้ว่า เด็กหญิงจะเริ่มมีหน้าอกราวอายุ 10.7 ปี มีขนในท่อน้ำนมราวอายุ 11.5 ปี เริ่มมีขนที่รักแร้ราวอายุ 12.5 ปี และเริ่มมีประจำเดือนราวอายุ 13.1 ปี โดยเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะดีจะเริ่มมีประจำเดือนก่อนหน้าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ฐานะต่ำกว่า และนวลศิริ กับผู้ร่วมงาน ยังได้ตั้งข้อสังเกตอีกประการหนึ่ง คือ ระยะเวลาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กจะแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม สังคมตะวันตกมักถือเกณฑ์เด็กหญิงอายุ 12 และเด็กชายอายุ 14 นับเป็นระยะเวลาเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนในสังคมตะวันออกยังมีได้มีการศึกษากันอย่างจริงจัง แต่เป็นที่คาดกันว่าเด็กจะเข้าสู่ระยะวัยรุ่นช้ากว่าเด็กทางตะวันตก เหตุผลของความแตกต่างกันนี้มากมาย อาจเป็นเพราะลักษณะการเลี้ยงดู หรือทัศนคติของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น²

คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน ค้นพบว่าเด็กวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 12 - 15 ปี) จะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากกว่าเด็กวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 16 - 20 ปี) ประมาณ 10 - 15% และในช่วงวัยรุ่นตอนต้นเด็กที่บรรลូវีรุษเร็วจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากกว่าเป็น 2 เท่าต่อเด็กที่บรรลូវีรุษช้า ในช่วงอายุ 16 - 25 ปี ถ้าเขายังโสดอยู่เด็กที่บรรลូវีรุษเร็วจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมากกว่า 50 - 60% ต่อเด็กที่บรรลូវีรุษช้า³

อัตราบ่อยครั้งของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน ค้นพบว่า บางคนทำครั้งเดียวหรือ 2 ครั้งในชีวิตของเขา แต่บางคนก็ทำมากประมาณ 7 - 14 ครั้งต่อสัปดาห์ อัตราบ่อยครั้งของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะเกิดขึ้นสูงสุดใน ช่วงวัยรุ่นตอนต้นจนถึงอายุ 15 ปี และผู้ที่มีการศึกษาในระดับต่างกันจะมีอัตราบ่อยครั้งของการทำแตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาจะทำ 1.8 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะทำ 2.2 ครั้งต่อสัปดาห์ และผู้ที่มีการศึกษาระดับวิทยาลัยจะทำ 2.7 ครั้งต่อสัปดาห์⁴

¹ นวลศิริ เปาโรหิตย์, จันทิมาศ ฉันทนุญ และอรทัย ฉันทนุญ, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า 200.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 203.

³ Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., p.313.

⁴ Ibid., p.506.

ชายและหญิงบางคนยังคงสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอยู่แม้เมื่อสมรสแล้ว คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน พบว่า 8% ของผู้มีอายุ 16 - 20 ปี ซึ่งสมรสแล้วจะหาทางออกทางเพศด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และ 16% ของผู้มีอายุ 50 ปี ซึ่งสมรสแล้วจะหาทางออกทางเพศด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เหตุที่ผู้ที่สมรสแล้วยังคงหวนกลับมาสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอีกเป็นเพราะห่างจากคูสมรส หรือแยกกันอยู่ คูสมรสเจ็บป่วย มีประจำเดือนหรือมีครรภ์ และไม่ได้รับความสุขทางเพศจากคูสมรสเต็มที่¹

ดร. ทวินเกิล (Dr. Twinkle) กล่าวว่า ผู้ที่เคร่งศาสนาทั้งชายและหญิงจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองน้อยกว่าผู้ที่ไม่เคร่งศาสนา² คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน พบเพิ่มเติมอีกว่าผู้ที่นับถือออร์ทอด็อกซ์ (Orthodox) และคาทอลิก (Catholics) จะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองน้อยกว่าผู้ที่นับถือโปรเตสแตนต์ (Protestants)³

สำหรับทางคามูมิลัน่า คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน พบว่าเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในชนบทจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองน้อยกว่าเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในเมือง และทางออกทางเพศที่อื่น ๆ ก็มีน้อยกว่าเช่นเดียวกัน⁴

¹Ibid., p.239.

²Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, p.47.

³Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15 th ed., p.509.

⁴Ibid.

การนำเรื่งความใคร่ด้วยตนเองในวัยเด็กและก้าว เริ่มทำเมื่อบรรลุนิติภาวะ

ไกลแลนเดอร์ (Kilander) กล่าวว่า เด็กชอบรับว่าร่างกายคือแหล่งของความรู้สึกเพศลึกลึกลื่นของตน¹ น.พ.บุตร ประดิษฐ์วิเศษ กล่าวว่าระยะแห่งความเจริญงอกงามของลิบิโด (Libido) ระยะแรกที่ปรากฏที่ปากจะปรากฏตั้งแต่เด็กเริ่มเกิด เด็กจะได้รับความสำราญพอใจจากการกินและการดูด ซึ่งการดูดนมที่พรอขดถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะเป็นหนทางนำไปสู่นิสัยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ข้อที่น่าสังเกตในเวลาที่ทารกกำลังตกอยู่ในความสำราญจากการดูดนม อีกมือหนึ่งของทารกจะไขว่คว้าหาของที่อ่อนนุ่มคลึงเล่น เราจึงได้เห็นบ่อย ๆ ที่เด็กเล็ก ๆ ที่กำลังนอนตักคุณแม่แม่มข้างหนึ่งอยู่ มือของเด็กจะตองคลึงหรือขึงหัวนมของแม่อีกข้างหนึ่งเสมอ มิฉะนั้นก็จะคลึงอวัยวะเพศของตนเล่นจนเด็กงีบหลับไป เลยเป็นธรรมดาที่แม่หรือพี่เลี้ยงเมื่อต้องการจะให้ทารกนอนหลับเร็ว ๆ ก็มักจะลูบคลำอวัยวะเพศของเด็กเล่นไปด้วยขนะให้ลูกนม อันเป็นหนทางที่ทำให้เด็กจำนวนมากผละจากนิสัยดูดนมที่มีอสังค์เคยใช้ทดแทนการดูดนมมาเป็นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง....ระยะอวัยวะเพศ ระยะนี้เริ่มเมื่อเด็กมีอายุ 5 ขวบครึ่งสำหรับชายและ 5 ขวบสำหรับหญิง เด็กจะเริ่มรู้สึกว่ามีอวัยวะที่ของการปกปิด ดังนั้นจึงเริ่มรู้สึกมีความอายถ้าเปลือยตัวให้คนอื่นจ้อง ระยะนี้เด็กจะเริ่มพบความสำราญจากการลูบคลำอวัยวะเพศของตนเล่นหรือเอาอวัยวะเพศของตนไปสัมผัสกับสิ่งอื่น ซึ่งเป็นระยะที่อาจทำให้เกิดนิสัยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองได้²

ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวว่า ผู้เชี่ยวชาญเรื่องเด็กได้แสดงให้เห็นว่าเด็กชอบทำการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองอย่างอ่อน ๆ อยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม การสำเร็จความใคร่ด้วย

1

Kilander, Sex Education in the Schools, p.304.

2บุตร ประดิษฐ์วิเศษ, 108 โลกวัยทารก (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดวงศักราช, 2508),

หน้า 90-91.

ตนเองในเด็กไม่เหมือนกับที่ทำในวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ เพราะเด็กทำโดยไม่มีความตั้งใจและโดยไม่คิดจนถึงภาพวนใจต่าง ๆ รวมอยู่ด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การกระทำเช่นนั้นในเด็กมิใช่ทำเพื่อทดแทนการร่วมประเวณีชั่วคราวเหมือนผู้ใหญ่ หากเป็นวิธีที่ทำให้เกิดความสบายและพอใจอย่างหนึ่งซึ่งมีจุดจบในตัวอยู่เพียงแค่นั้นเอง¹

น.พ.บุศร ประทีปธวัช ก็มีความคิดเห็นสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ ข้างต้น โดยสรุปสัญลักษณ์ทางกามารมณ์ของเด็กว่ามีลักษณะสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ กามารมณ์ของเด็กสำรวจอยู่กับตนเองไม่ได้ทอดไปสู่คนอื่น กามารมณ์ของเด็กเป็นปรากฏการณ์ที่แยกไม่ออกจากการปฏิบัติเพื่อทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และกามารมณ์ของเด็กเกิดขึ้นด้วยการกระตุ้นอะวาระที่เป็นแหล่งกระตุ้น²

ม.ร.ว.ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท กล่าวว่า เด็กทารกชายจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองโดยจับอวัยวะสืบพันธุ์ขูดข่วนคลึงขำ ๆ กัน หรือนอนคว่ำหน้าเพื่อให้อวัยวะสืบพันธุ์เสียดสีกับที่นอน ส่วนเด็กทารกหญิงจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองโดยลูบคลึงอวัยวะเพศ เสียดสีอวัยวะเพศกับหมอนข้าง ตุ๊กตายาง หรือไขว้ตุ๊กตบางอย่างสอดแทรกลงในอวัยวะเพศ³

ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวว่า ถ้าเด็กถูกห่อหุ้มด้วยเสื้อผ้า ๆ จนไม่สามารถนำมือเข้าใกล้อวัยวะสืบพันธุ์ได้ เขาจะมีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีจังหวะซึ่งทำให้พ่อแม่ทราบได้ว่าเขากำลังสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองแล้ว การเคลื่อนไหวนั้นได้แก่การกระเพื่อมอย่างรวดเร็วของกล้ามเนื้อหน้าท้อง การยกขาขึ้น ๆ ลง ๆ หรือการหนีบคันขาเข้าด้วยกัน การหายใจจะเร็วขึ้น ตาจ้องมองไปข้างหน้าอย่างไม่มีจุดหมาย ดวงตาขม้เมื่องเกือบปราศจากแวว แก้มแดง ถอนหายใจลึกหรืออาจกลั้นหายใจชั่วคราว จนกระทั่งได้รับความรู้สึกถึงขั้นสุดขบอด....ในเด็กชาย

¹ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศึกษาสตรีศึกษา ภาค 2 : ความรักและกามารมณ์ในวัยเด็ก (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พัฒนพิณธรรมการพิมพ์, 2514), หน้า 18-19.

² บุศร ประทีปธวัช, 108 โลกีย์วัตถุสาร, หน้า 91-92.

³ ม.ร.ว.ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท, "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง,"

ปฏิกิริยาของอวัยวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระยะนั้นคล้ายกันกับของผู้ใหญ่เหมือนกัน จะมีคักันก็แต่เพียงว่าในเด็กชายไม่มีการหลั่งน้ำอสุจิ เพราะอวัยวะที่ผลิตสิ่งนั้นยังไม่เจริญ¹

ในการเริ่มสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเมื่อบรรลุนิติภาวะ Kinsey (Kinsey) และผู้ร่วมงาน ค้นพบว่าเด็กบางคนสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองโดยไม่ทราบว่ามีคือการนำสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหรือมันเป็นสิ่งที่คุณอื่นเขาทำเช่นเดียวกัน² ม.ร.ว.ชเมศวร์ สักดิ์ ชมพูนุท กล่าวไว้ว่า หญิงบางคนยืนยันว่าไม่เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเลยในชีวิต ที่เขากล่าวเช่นนี้ก็อาจเป็นความจริงถ้าเราหมายความว่าสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอย่างจงใจหรือเจตนา เพราะการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของหญิงมักจะมีไ้เกิดขึ้นโดยตรงและด้วยจิตใจเหมือนของชาย หากแต่ทำในแบบลับใต้หรือเสียดสีกลักริวิธ เช่น การปั่นป่ายต้นไม้ การขี่รถจักรยาน การขี่ม้า การเดินขึ้นไ้ดล การชำระล้างของรวมเพศโดยใช้หัวสุมบียงฉึ้นน้ำเข้าไปล้าง หรือการใช้มือคลำดูรูกระดุกด้วยน้ำ³ ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ แสดงเปอร์เซนต์ของเด็กรายหญิงที่มีสาเหตุต่าง ๆ ใน การเริ่มสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองดังนี้⁴

สาเหตุ	หญิง	ชาย
จากการค้นพบด้วยตนเอง	57 %	28 %
จากการบอกเล่าหรืออ่านหนังสือ	43 %	75 %
จากการ เล่าไข่มุกกัน	12 %	น้อยมาก
จากการได้เห็นผู้อื่นกระทำ	11 %	40 %
จากพวกลักเพศ	3 %	9 %
จำนวนทั้งหมดที่ได้อ่อบตาม	(2675 คน)	(3999 คน)

¹ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 2 : ความรักและการรวมในวัยเด็ก, หน้า 21-22.

² Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15 th ed., p.502.

³ ม.ร.ว.ชเมศวร์ สักดิ์ ชมพูนุท, "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง," วารสารวิทยาการทางเพศ 2 : 112,135.

⁴ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3 : ความรักและการรวมในวัยหนุ่มสาวและวัยชรา (กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครพิมพ์, 2518), หน้า 194.

จากตารางจะเห็นได้ว่าหญิงเริ่มตนสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจากสาเหตุของการ
 คนพบด้วยตนเอง (57%) มากกว่าจากการบอกเล่าหรืออ่านหนังสือ (43%) และชายเริ่มตนสำเร็จ
 ความใคร่ด้วยตนเองจากสาเหตุของการบอกเล่าหรืออ่านหนังสือ (75%) มากกว่าจากการได้เห็น
 ผู้อื่นกระทำ (40%) และจากการคนพบด้วยตนเอง (28%)

จากข้อมูลนี้สอดคล้องกับความคิดของ ดร.ทวินเกิล (Dr. Twinkle) ที่ว่า
 หญิงไม่ได้พูดจาเรื่องเพศอย่างเปิดเผยเช่นเดียวกับชาย ดังนั้นหญิงส่วนใหญ่จึงเริ่มสำเร็จความใคร่
 ด้วยตนเองโดยรู้จากการสำรวจจนพบด้วยตนเอง ส่วนชายจะเริ่มสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเมื่อ
 เขาได้เห็นสิ่งนั้นจากเด็กอื่นหรือเห็นขณะเด็กอื่นทำ¹

ในกรณีการค้นพบด้วยตนเองนั้น บพิช เพ็ญนคร กล่าวว่า การสำเร็จความ
 ใคร่ด้วยตนเองหาได้เกิดจากความจำเป็นเพื่อสนองความกำหนัดเสมอไปไม่ แต่อาจเกิดจากเพราะ
 รู้สึกระคายคันที่บริเวณอวัยวะเพศก่อนแล้วจึงเกาให้หายคัน หรืออาจเกิดจากจิตใจในรสชาติที่แตกต่าง
 มาจากฝันเปียกที่เคยรู้จัก²

เรียว รมณี และ ดร.นอร์แมน คาร์เนียด กล่าวว่า แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางเพศ
 วิทยาเห็นสอดคล้องกันว่า บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีส่วนส่งเสริมให้เด็กสำเร็จความใคร่ด้วย
 เองได้ ทั้งนี้เพราะ

1. เข้มงวดกวดขันต่อเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กหาทางออกในที่ส่วนตัว
 ด้วยการหาวิธีสร้างความเพลิดเพลินใจแก่ตนเองเพื่อความสบายใจ หรือ
 คือกระทำในสิ่งที่ผู้ปกครองห้ามไว้

¹ Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, p.43.

² บพิช เพ็ญนคร, "ชายคนเดียว," วารสารโรงพยาบาล 28 : 63-64.

2. พระเน่าพะนอต่อเด็กมากเกินไป ถึงขนาดกอดจูบลูบคลำหรือกอดกอดอันเป็นเหตุให้เกิดทรามแหล่งที่จะได้รับความเพลิดเพลินใจ แล้วนำมากระทำเอง¹

ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวว่า ถ้าสามารถทำได้ เด็กตั้งแต่อายุ 5 ขวบขึ้นไปควรมีห้องนอนแยกเป็นของตัวเอง... การให้เด็กนอนห้องเดียวกับพ่อแม่เป็นการไม่สมควร ในบางขณะที่ท่านคิดว่าเด็กหลับสนิทนั้นบางทีเขายังตื่นอยู่และอาจได้รู้เห็นการรวมเพศสัมพันธ์ของพ่อแม่ ซึ่งอาจทำให้เขาดกใจหรือตื่นเต้นจนเกินไปแม้ว่าขณะนั้นอายุของเขาจะเพียง 2 หรือ 3 ขวบก็ตาม ความมืดไม่สามารถป้องกันได้ เพราะถึงแม้เขาจะไม่เห็นเขาก็ได้ยินเสียงแปลก ๆ ซึ่งไม่เคยผ่านเข้าหูของเขามาก่อนเลย²

× แหล่งกระตุ้นของร่างกาย

ดร. ทวินเกิล (Dr. Twinkle) กล่าวว่า การสัมผัสที่กระชับ (Pressure) ต่อตัวของคชาตจะกระตุ้นให้ประสาทบริเวณองคชาตตื่นตัวและยังทำให้เลือดไหลมาคั่งที่องคชาตด้วย บริเวณโดยรอบหัวองคชาตเป็นบริเวณที่ไวที่สุดต่อการกระตุ้นทางเพศ ฉะนั้นในการสำรวจความใคร่ควยตนเองบริเวณนี้จึงเป็นบริเวณสำคัญที่มักถูกกระตุ้น³ เรียว รมณีย์ และ ดร. นอร์แมน คาร์เนียด กล่าวว่า ปฏิกริยาในทางกามารมณ์สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากปฏิกริยาโดยตรงคือรับคำสั่งจากสมองเมื่อเห็นสิ่งเร้าทางเพศหรือนึกคิดถึงสิ่งเร้าทางเพศและจากปฏิกริยาสะท้อนกลับคือไซสันหลังเป็นศูนย์กลางสะท้อนกลับโดยไม่ต้องผ่านสมอง ควยเหตุที่ปฏิกริยาในทางกามารมณ์เป็นปฏิกริยาสะท้อนกลับควย ผู้ชายจึงไม่อาจบังคับให้องคชาตแข็งตัวหรือบังคับให้ออนตัวลงได้⁴

¹ เรียว รมณีย์ และนอร์แมน คาร์เนียด, วิธีหาความสุขทางเซ็กส์, หน้า 303.

² สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 2 : ความรักและกามารมณ์ในวัยเด็ก, หน้า 181 - 182.

³ Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, pp. 49 - 50.

⁴ เรียว รมณีย์ และนอร์แมน คาร์เนียด, วิธีหาความสุขทางเซ็กส์, หน้า 126-128.

บพิช เพ็ญนคร กล่าววาทะจากการค้นคว้าของนายแพทย์แมสเซอร์และเจอร์มันัน พบว่าปุ่มกระสันกับบริเวณรอบแกมของอวัยวะเพศหญิง เป็นส่วนที่ไวต่อการสัมผัสทางเพศที่สุด การสัมผัสเสียดสีทั้งปุ่มกระสันและรอบปากของคลอดจะทำให้หญิง เกิดความกระสันจนถึงสุกหยอกได้เร็ว และแน่นอนกว่าจะสัมผัสเสียดสีเพราะที่ปุ่มกระสัน¹

เรียว รมดิษฐ์ และ ดร.นอร์แมน คาร์เนียด กล่าววาทะถึงกระสันของร่างกายรวบรวมได้ดังนี้

ตา	จากการเห็นและสัมผัสเปลือกตา
จมูก	จากการสูดกลิ่นและสัมผัสอุณปลายจมูก
ปาก	จากการลิ้มรสด้วยลิ้นและแตะต้องริมฝีปาก
หู	จากการได้ยินเสียงและสัมผัสสมบัติของใบหู
ชอกคอและคอ	จากการสัมผัส
หน้าอก	สำหรับชายที่หัวนม สำหรับหญิงที่นมทั้งเต้า
หน้าท้องเหนือสะดือ	ชายมีหนึ่งแห่ง หญิงมีสองแห่ง
สะดือ	จากการสัมผัส
อวัยวะเพศ	ชายและหญิงมีจุดกระสันต่างกัน
ต้นขาอ่อนทั้งนอกและใน	จากการสัมผัส
คานหลัง	ตั้งแต่บนเอว เรื่อยไปจนหมักก้นน้อย มี 4 แห่ง
ทวารหนัก ²	

¹บพิช เพ็ญนคร, "ช่วยตนเอง," วารสารโรงพยาบาล 28 : 66.

²เรียว รมดิษฐ์ และนอร์แมน คาร์เนียด, วิธีหาความสุขทางเนื้อ,

เฟรเดริก มัสเซย์ กล่าวว่า จุดกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของชายที่สำคัญคือ คิ้วองคชาต โดยเฉพาะตรงส่วนที่มีรูปเหมือนกับ เจริงของคอกเห็นหรือที่เป็นรอบขั้วอยู่รอบปลาย องคชาต พวงอับตะ ของทวารหนัก และที่เป็เย็บขั้ว เป็นบริเวณที่อยู่ระหว่างช่องทวารหนักกับองคชาต ส่วนจุดกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของหญิงที่สำคัญคือ อวัยวะเพศ เต้านม ช่องทวารหนัก และที่เป็เย็บ ขั้ว เป็นบริเวณที่อยู่ระหว่างช่องทวารหนักกับอวัยวะเพศ¹

ช่วงที่มีความต้องการทางเพศสูง

น.พ. ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ กล่าวว่า ความต้องการทางเพศของชายเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าหญิง โดยเฉพาะในช่วงที่ไม่ได้เกิดอนันต์อุจจาระเป็นเวลาหลายวันความต้องการทางเพศจะเกิดขึ้นได้ง่ายมากและในระดับสูง² ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวเพิ่มเติมว่า จากการค้นคว้าใหม่ ๆ พบว่าความต้องการทางเพศในชายจะสูงสุดในวัยรุ่นน กระทั่ง คือ เฉลี่ยก่อนอายุ 16 - 17 ปี หลังจากนั้นความต้องการทางเพศจะค่อย ๆ ลดลง³

ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวถึงความต้องการทางเพศซึ่งหญิงว่า จากการศึกษ

¹เฟรเดริก มัสเซย์, "จุดกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ," แปลโดย พจนานถ เกสจินดา, วารสาร เข็ชไชโลยี 1 (มิถุนายน 2518) : 63 - 65.

²ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ , คู่มือการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 30.

³สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3 : ความรักและการมดในวัยหนุ่มสาว และวัยชรา, หน้า 330.

พบว่าหญิงเป็นจำนวนมากจะมีความต้องการทางเพศสูงในระยะวันสองวันก่อนและวันสองวันหลัง มีประจำเดือน และมีหญิงจำนวนหนึ่งมีความต้องการทางเพศสูงในระยะไข่สุกหรือในช่วงตอนกลางของรอบระดู¹

เรียว รมณีย์ และ ดร.นอร์แมน คาร์เนเยล กล่าวถึงลักษณะที่หญิงแสดงออกเมื่อมีความต้องการทางเพศสูง สรุปได้ดังนี้

1. ใบหน้าจะเปลี่ยนแปลงไปคล้ายกับเกิดความตื่นเต้นที่ได้รับของที่ตนพึงพอใจ ใบหน้าร้อนผ่าวคล้ายคนที่กำลังมีใจ
2. หน้าอกจะกระเพื่อมขึ้นลงฉิวกรรมา
3. กล้ามเนื้อทุกส่วนจะขยายตัวออกเพราะมีโลหิตมาหล่อเลี้ยงมากขึ้น เช่นใบหน้าแดงปลั่ง ลูกตาพองโต หน้าอกอูมเต่ง แขนขาเต่งตึง อวัยวะเพศบวม พอง
4. บริเวณเนินอวัยวะเพศจะร้อนผ่าว น้ำเมือกในช่องคลอดจะถูกขับออกมา ถ้ามีความต้องการทางเพศสูงมากจะไหลซึมออกมาถึงขั้วใน
5. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมีเช่น หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เศร้าซึม หรือ ตื่นเต้นผิดปกติ²

สิ่งเร้าความรู้สึกทางเพศ ๐๐

ดร.ทวินเกิล (Dr. Twinkle) กล่าวว่า สิ่งเร้าความรู้สึกทางเพศอาจเกิดขึ้นโดยกลิ่น รส วัตถุ สี เสียงดนตรี ความจำในเหตุการณ์ที่ผ่านมา และการได้สัมผัสหรือเห็นเสื้อผ้า ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวพันทางจิตวิทยา (Psychological Conditioning)³

¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 239 - 240.

² เรียว รมณีย์ และนอร์แมน คาร์เนเยล, วิชาความสุขทางเซ็กส์, หน้า 137-142.

³ Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, p. 54.

ศ. น. พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ สรุปผลการค้นคว้าของคินเซย์เกี่ยวกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศจากลำดับมากไปหาน้อยของเพศชายดังนี้

1. การดูการรวมประเวณีระหว่างหญิงกับชาย
2. การดูอวัยวะเพศหญิง
3. การดูรูปคู่แสดงการรวมประเวณีระหว่างหญิงกับชาย
4. การดูหรือเห็นเพศตรงกันข้าม (จะมีหรือไม่มีเสื้อผ้าก็ตาม)

และสรุปผลการค้นคว้าของคินเซย์เกี่ยวกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศจากลำดับมากไปหาน้อยของเพศหญิงดังนี้

1. การอ่านหนังสือประเภทวรรณคดีเกี่ยวกับบทพิศวาสของตัวเอกในเรื่อง (โดยเฉพาะที่แต่งโดยนักประพันธ์ที่มีส่วนงานโฆหารไฟเราะ)
2. การดูหรือเห็นเพศตรงกันข้าม โดยเฉพาะชายที่ตนพึงใจอยู่แล้ว
3. การดูบทรักในภาพยนตร์ธรรมดา
4. การดูหรือเห็นอวัยวะเพศชาย¹

เรียว รมณีย์ และ ดร. นอร์แมน คาร์เนเยล กล่าวถึงสิ่งเร้าความรู้สึกทางเพศว่ามีดังนี้

1. ดูน้ำอสุจิเต็มและขยายตัวออกเต็มที่
2. มีอาการระคายเคืองที่แหล่งความกระสันทางเพศ
3. มีความรู้สึกนึกคิดในทางเพศ
4. เกิดจากสารบางอย่างที่มีรสจืด เช่น พริกไทย เคี้ยวเทศ
5. ที่นอน เสื้อผ้าที่อบอุน อุณหภูมิที่อบอุน

¹ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3 : ความรักและกามารมณ์ ในวัยหนุ่มสาว และวัยชรา, หน้า 161 - 162.

6. การกินอยู่ที่อุดมสมบูรณ์

7. ไคกลินบางประเภท¹

ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกทางเพศ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. การอบรมทางศีลธรรมของผู้ปกครองและครูอาจารย์ที่มีต่อเด็กจะช่วยป้องกันหรือระงับอารมณ์อันเร่าร้อนทางกามารมณ์ลงได้
2. การนำตัวเข้าไปสัมผัสกับสิ่งขั้วอารมณ์ทางเพศมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นกับมูลเหตุ 3 ประการ คือ ความดีหรือความบอยของการกระตุ้น ความรุนแรงของสิ่งที่กระตุ้น และความนานของการกระตุ้น
3. การมีสติสัมปชัญญะ ควรระวังการขาดสติซึ่งเกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราว เช่น การโกรธมาก ๆ การเสียใจมาก ๆ การดื่มสุราจนเมเมา การใช้ยาเสพติดจนวิงเวียนประสาทดลอน เป็นต้น
4. การมีโอกาสให้แสดงความประพฤติเกี่ยวกับกามารมณ์ เช่น อยู่ตามลำพังคนเดียว อยู่กันสองต่อสอง²

วิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ๐๐

พอมเออรอย (Pomeroy) อธิบายวิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของชาย สรุปได้ว่าวิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองที่คนส่วนใหญ่ทำและนับเป็นวิธีปกติธรรมดาที่สุดคือกำองคชาตและรุกเข้าออกหรือขึ้นลงตามจังหวะฉับและความพอใจ บางคนใช้เพียงมือเดียวแต่บางคนก็ใช้สองมือ ครั้นอารมณ์ใกล้จะถึงจุดสุดยอดการรุกเข้าออกจะเร็วขึ้น ๆ จนถึงจุดสุดยอดหลั่งน้ำกาม

¹ วิว รณีย์ และนอร์แมน คาร์เนย์ล, วิธีหาความสุขทางเซ็กส์, หน้า 148 - 149.

² สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3: ความรักและกามารมณ์ในวัยหนุ่มสาวและวัยชรา, หน้า 254 - 261.

วิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองวิธีนี้มักใช้นิ้วมือสัมผัสหรือถูไถส่วนหัวองคชาตและส่วนคอคอกขององคชาตประกอบไปด้วย การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองวิธีอื่นมีเช่น นอนคว่ำใช้องคชาตถูไถหรือกอดกับเตียงหรือหมอนข้าง วิธีนี้แม้ว่าจะใกล้เคียงกับทวารรวมเพศที่สุดแต่ก็มีคนกระทำกันน้อยคือประมาณ 5-10% เท่านั้น, สอดองคชาตเข้าไปในวัสดุที่มีลักษณะกลวงภายในเช่น ขวดปากกว้าง แคนกลวงของม้วนกระดาษชำระ เป็นต้น สอดนิ้วหรือวัสดุเข้าไปในช่องทวารหนัก สอดวัสดุบางอย่างเข้าไปในช่องปัสสาวะแต่วิธีนี้จะเจ็บปวดมากและอาจมีการติดเชื้อได้ง่าย ถ้าไม่สะอาดพอ ก็ลดลงองคชาตตนเองแต่วิธีนี้ก็ยังมีเพียงเปอร์เซ็นต์เดียวในหลายร้อยที่จะสามารถทำได้¹

ดร. ทวินเกิล (Dr. Twinkle) อธิบายวิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของหญิงว่าอาจกระทำได้โดย การขมิบและคลายของเพศเป็นระยะ ๆ ซึ่งวิธีนี้จะให้ประโยชน์ในการรวมเพศในอนาคตด้วย, การใช้ปลายนิ้วบีบเบา ๆ ที่ปุ่มกระสัน, การนอนคว่ำใช้ขาครอบหมอนข้างแล้วกดย้ำตะโพกเพื่อถูไถอวัยวะเพศกับหมอนข้างเป็นจังหวะ, การใช้นิ้วเขี่ยกวาดไปรอบแคมนอกและแคมใน, การใช้นิ้วหรือวัสดุสอดเข้าไปในช่องเพศและมีน้อยคนจะหาวัสดุเล็กบางสอดเข้าไปในช่องปัสสาวะเพราะเป็นวิธีที่เจ็บปวดมาก² พอเมอรอย (Pomeroy) อธิบายวิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของหญิงว่าอาจกระทำได้โดย สัมผัสกับปุ่มกระสันจนกระทั่งเสียวกระสันถึงสุดยอด, ใช้มือสัมผัสกระตุ้นทั่วบริเวณอวัยวะเพศทั้งหมด และสอดแทรกเข้าไปในช่องเพศ, บีบคิ้วขาให้แน่นหรือกอดหน้าขาหรือนอนคว่ำให้หน้าขาเสียดสีกับวัสดุใด ๆ เพื่อเจตนาให้ปุ่มกระสันได้รับการเสียดสี, ใช้วัสดุเช่นเทียนไข กลวยหอมสอดแทรกเข้าไปในช่องเพศ แต่วิธีหลังนี้มีผู้กระทำกันน้อยคือมีจำนวนเพียง 5% เท่านั้น³

¹Pomeroy, Boys & Sex, pp. 34 - 36.

²Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, pp. 49, 51.

³Pomeroy, Boys & Sex, pp. 40 - 41.

มีดังนี้

น.พ. โสภาส ธรรมวาณิช อธิบายว่าวิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของหญิง

1. การนอนตะแคงแล้วหนีบขาทั้งสองข้างให้กระชับ หรือการเคลื่อนไหวท่อนขาให้เกิดการเสียดสี
2. การนอนทับสิ่งให้อ่อนนุ่มพอสมควร หรือหาวัสดุที่อ่อนนุ่มพอสมควรมากบริเวณอวัยวะเพศขณะนอนนิ่ง หรือยืนซึ่งจะช่วยให้เกิดความเสียวกระสัน
3. ใช้นิ้วมือถูไถหรือกดบีบตรงปุ่มกระสัน
4. ใช้น้ำที่พุ่งไต่เช่นน้ำฝักบัวพุ่งถูกบริเวณปุ่มกระสัน
5. ใช้เครื่องช่วยชนิดสั่นสะเทือน (Vibrator) กดบริเวณปุ่มกระสัน
6. ใช้อวัยวะเพศชายเทียมกดบริเวณปุ่มกระสันหรือสอดแทรกในช่องคลอด แต่วิธีนี้ไม่เหมาะกับสาวบริสุทธิ์
7. หญิงที่ต้องการให้เสร็จกิจเร็วขึ้นควรใช้มือที่เหลือปลุกความรู้สึกบริเวณจุดกระสันแห่งอื่น ๆ เช่นที่ทรวงอก จะได้ไม่ต้องเสียเวลาในการช่วยตัวเองนานเกินไป ซึ่งเป็นเหตุให้เสียพลังงานมากขึ้น¹

เพิ่มเติมน่า
 ดร. เดวิด รูเบน อธิบายวิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของหญิง

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹โสภาส ธรรมวาณิช, "ช่วยตัวเองดีหรือไม่ ตอนที่ 4," วารสารเพศศึกษา
และปรัชญา 32 (พฤศจิกายน 2517) : 9 - 15.

ยังมีวิธีทำโดยใช้เบนวา (Ben - Wa) อีกวิธีหนึ่ง เบนวาเป็นเครื่องมือทำมาศเตอร์เบทโดย
 ักตโนเมติของหญิงผู้หนึ่งคิดค้นขึ้นไว้เมื่อหลายร้อยปีมาแล้ว เป็นลูกกลมโลหะบาง ๆ ขนาดเท่ากับ
 ผลแอปเปิลหรือหัวขมิ้นเรียบ บางครั้งทำด้วยเงินหรือทองคำแต่ปัจจุบันนี้ทำด้วยพลาสติกจำนวน 2
 ลูก ลูกหนึ่งข้างในเป็นโพรงกลมไม่ใสอะไร อีกลูกหนึ่งบรรจุปรอทภายใน ในการใช้ หญิงผู้นั้น
 อาจนอนหงายหรือครึ่งนั่งครึ่งนอนบนเก้าอี้โยกก็ได้ โดยจะเอาลูกกลมที่เป็นโพรงกลวงใส่เข้าไป
 ในช่องรวมเพศก่อนแล้วเอาลูกกลมที่บรรจุปรอทใส่ตามเข้าไป จากนั้นจะขยับตะโพกไปมาคล้ายกับ
 การตอบสนองขณะรวมเพศ ปรอทภายในลูกกลมจะลึกลงไปกระทบบนผนังภายในลูกกลมทำให้ลูกกลม
 นั้นเคลื่อนไปกระทบกับลูกกลมลูกแรก ทำให้ลูกกลมลูกแรกไปกระทบบนปากมดลูกแล้วกระดอนกลับมา
 กระทบลูกกลมปรอทให้กระดอนไปที่โคนผนังช่องรวมเพศแล้วกระดอนกลับอีกหมุนเวียนกันไปมาอยู่เช่น
 นั้น การเคลื่อนไหวของลูกกลมทั้งสองจะทำให้เกิดการสั่นสะเทือนไปที่ผนังช่องรวมเพศ
 คลิตอริส แฉمني และภายในมดลูก¹

¹ เควิก รูเบิน, ไซวิทยาทางเพศ, แปลโดย ม.ร.ว. ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท,

หน้า 227 - 228.

การจินตนาการขณะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แน่วเี่ยว

ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ แสดงผลการค้นหาของกิน เชี่ยวเกี่ยวกับเปอร์เซ็นต์ของ
ผู้ที่จินตนาการขณะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไว้ดังนี้¹

การจินตนาการในระหว่างการทำ	ในหญิง	ในชาย
คิดฝันเกือบทุกครั้ง	50 %	72 %
คิดฝันเป็นบางที	14 %	17 %
ไม่คิดฝันเลย	36 %	11 %
จำนวนทั้งหมดที่ได้สอบถาม	(2475)	(2815)

จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าจำนวนของชายที่จินตนาการขณะสำเร็จความ
ใคร่ด้วยตนเองมีมากกว่าหญิง ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ สรุปผลการค้นหาของกินเมื่อก่อนว่า สิ่ง
ที่จินตนาการมีทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อนเพศเดียวกัน สัตว์เลี้ยง และการกระทำ
ทารุณหรือถูกกระทำทารุณ

ช่วงเวลาในการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แน่วเี่ยว

กินเมย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน ค้นพบว่า ชายส่วนใหญ่จะสำเร็จความ
ใคร่ด้วยตนเองโดยมุ่งหวังให้อัจฉริยะสุดยอกเร็วที่สุด มีชายจำนวนไม่กี่คนเท่านั้นที่กระทำแล้วถกถัน

¹ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3: ความรักและกามารมณ์ในวัยหนุ่มสาว
และวัยรุ่น, หน้า 191.

ไว้ไม่ให้ถึงจุดสุดยอด หรือชะลอให้ช้าลง โดยปกติช่วงเวลาในการสำเร็จความใคร่ชาย จะใช้เวลา 1 - 2 นาที แต่บางคนก็แค่ 20 หรือ 30 วินาที¹ ดร. ทวินเกิล (Dr. Twinkle) กล่าวว่าเด็กผู้ชายจะถึงจุดสุดยอดภายใน 2 - 3 นาที ไม่เหมือนกับผู้ใหญ่ซึ่งจะถึงจุดสุดยอดช้ากว่าเล็กน้อย และโดยเฉลี่ยเด็กผู้หญิงจะถึงจุดสุดยอดในช่วงเวลาประมาณ 2 - 4 นาที นอกจากหญิงนั้นต้องการจะยืดเวลาให้นานเพราะความพึงพอใจของตัวเอง² ม.ร.ว. ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุช กล่าวว่า ถ้าหญิงสามารถบรรลุจุดสุดยอดทางกามารมณ์ภายใน 3 นาที แสดงว่าการสนองตอบทางกามารมณ์ใช้ได้ทีเดียว³

ปฏิกิริยาตอบสนองทางเพศ

หญิง

น.พ. ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ อธิบายว่า ความรู้สึกทางเพศนอกจากจะแสดงออกทางแววตา สีหน้า ท่าทาง และกิจกรรมารยาทอื่น ๆ ซึ่งผู้เป็นเจ้าของอารมณ์อาจจะควบคุมได้แล้ว ความรู้สึกทางเพศยังอาจแสดงออกทางอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งผู้ที่เป็นเจ้าของอารมณ์ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ในเพศหญิงเต้านมจะตั้งตัว หัวนมแข็งตัว ทำให้เจ็บเสียว น้ำเมือกจากช่องคลอดจะออกมาเปราะเปื้อนกางเกง ในเพศชายองกษัตริย์จะแข็งตัว ทำให้เจ็บเสียวหรือเป็นที่อับอายถ้าปรากฏในที่สาธารณะ รู้สึกปวดหนึบ ๆ ที่ถุงอัณฑะหรือที่ขาหนีบ ถ้าน้ำกามเคลื่อนจะเปราะเปื้อนกางเกงซึ่งสังเกตเห็นได้ชัด⁴

ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ อธิบายถึงน้ำน้ำเส็กซึ่ง -

¹ Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., p. 509.

² Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, pp. 45, 54.

³ ม.ร.ว. ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุช, "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง," วารสารวิทยากรทางเพศ 2 (สิงหาคม 2518) : 4.

⁴ ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ, คู่มือการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 30.

เป็นน้ำหลังออกมาจะมีความคงการทางเพศก่อนที่จะหลังนำกามของเพศชายว่า น้ำนำเสด็จจะมีมากหรือน้อยขึ้นกับระดับความรู้สึกทางเพศของแต่ละครั้งและระดับอายุของผู้นั้น กล่าวคือจะมีมากที่สุดเมื่ออายุ 20 ปีเศษ อายุยิ่งมากขึ้นน้ำนำเสด็จจะยิ่งมีน้อยลง¹

น.พ. เสนอ อินทรสุขศรี อธิบายถึงปฏิริยาตอบสนองทางเพศของหญิงมีครรภ์
 ได้ดังนี้ ปฏิริยาตอบสนองทางเพศโดยสมบูรณ์หมายถึงปฏิริยานับตั้งแต่ระยะแห่งความตื่นเกินทาง
 เพศ ระยะก่อนที่จะเกิดความรู้สึกทางเพศสุดยอด ระยะเกิดความรู้สึกทางเพศสุดยอด และระยะ
 หย่อนคลายความรู้สึกทางเพศ ระยะต่าง ๆ เหล่านี้อาจเร็วหรือช้าแตกต่างกันไปในสตรีแต่ละราย
 และการได้รับการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศติดต่อกันเรื่อยไปจนบรรลุจุดสุดยอด หญิงจะเข้าสู่
 ระยะแห่งความรู้สึกตื่นเกินทางเพศโดยการได้รับการถูกระตุ้นทางกายเช่นการสัมผัส หรือถูกกระตุ้น
 ทางจิตใจ เช่นการนึกคิดในเรื่องเกี่ยวกับเพศ ระยะเวลาของระยะนี้จะมากหรือน้อยขึ้นกับสภาพ
 แวดล้อมและสภาพของการกระตุ้น ระยะนี้เยื่อของคลอดจะขยับน้ำเมือกใส ๆ ออกมาจนเกิดความ
 ชุ่มชื้นในช่องคลอด คลิตอริสจะโตกว่าปกติเล็กน้อย กลีบใหญ่จะขยายตัว กลีบเล็กจะขยายตัวและ
 เปลี่ยนเป็นสีชมพูเข้ม เต้านมจะขยายตัวโตกว่าเดิมประมาณ $\frac{1}{5}$ เท้าและหัวนมจะแข็งตั้งชัน ระยะ
 ที่ 2 คือ ระยะก่อนที่จะเกิดความรู้สึกทางเพศสุดยอด ระยะนี้ช่องคลอดจะมีเลือดมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น
 น้ำเมือกจะลดลงเล็กน้อย กลีบเล็กจะเปลี่ยนสีจากชมพูเข้มเป็นสีแดงเข้มและกลีบและจะมีขนาด
 ขยายตัวโตกว่าปกติถึง 2 เท้า เต้านมจะขยายตัวโตเต็มที่ ยิ่งในหญิงสาวจะเห็นขนาดที่เปลี่ยนแปลง
 ของเต้านมได้ชัดเจน วงรอบของหัวนมจะใหญ่ขึ้นจนคล้ายกับจะพุ่มฐานของหัวนม ผิวของ
 เต้านมจะมีลักษณะเป็นตุ่มกลายตุ่มไซท์หรือตุ่มบุง ๆ เกิดขึ้นบริเวณด้านหน้า
 ด้านข้าง และด้านผิวหนังกลางของเต้านม ตุ่มเช่นนี้ยังอาจเกิดขึ้นที่ทรวงอก ใบหน้า หลัง ก้นขยับ
 และต้นขาอีกด้วย ระยะนี้หญิงจะหมดความเอาใจใส่ต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอกรอบตัวและเป็นระยะที่-

¹ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3: ความรักและกามารมณ์ในวัย-
หนุ่มสาวและวัยชรา; หน้า 337.

สำคัญมากหากการกระตุ้นทางเพศไม่ได้นำต่อไปจนบรรลุจุดสุดยอด ความรู้สึกทางเพศจะกลับเข้าสู่ระยะหย่อนคลายอย่างเชื่องช้าและไม่สมหวังอย่างยิ่ง ระยะที่ 3 คือ ระยะเกิดความรู้สึกทางเพศสุดยอด จะมีเวลาประมาณ 3 - 10 วินาที จะมีการบีบรัดตัวของช่องคลอดประมาณ 4 - 10 ครั้ง ครั้งหนึ่ง ๆ เป็นเวลาประมาณ $\frac{1}{10}$ - $\frac{1}{8}$ วินาที จะมีการบีบรัดตัวของกล้ามเนื้อเย็บทวารหนัก และกล้ามเนื้ออื่น ๆ ซึ่งเกิดขึ้นได้โดยไม่ได้โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นได้จากภายนอก ได้แก่ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อต้นคอ มือ แขน เท้า และการบวมแดงของใบหน้า ระยะสุดท้ายคือระยะหย่อนคลายความรู้สึกทางเพศ ระยะนี้จะมีระยะเวลาสั้นพอ ๆ กับระยะแห่งความตื่นเต้นทางเพศ หญิงจะมีเหงื่อออกตามบริเวณหลัง ทรวงอก ต้นขา รักแร้ หน้าผาก เหนือริมฝีปาก บางคนจะตัวร้อน บางคนจะตัวเย็น ตุ่มแดงที่เกิดขึ้นบริเวณเต้านม หลัง ต้นแขน ต้นขา ก้นย่อยจะหายไป และเริ่มทนรู้สึกต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของคลอดจะหดตัวกลับคืนสู่สภาพเดิมซึ่งอาจกินเวลา 5 - 8 นาที น้ำหล่อลื่นที่ในช่องคลอดจะยังคงมีอยู่นานราว 1 - 2 ชั่วโมงก็จะแห้งไป กลีตอริสจะเริ่มอ่อนตัวลงโดยมีบ่อยครั้งที่กลีตอริสจะเป็นอวัยวะเพศสุดท้ายที่กลับคืนเข้าสู่สภาพปกติ ส่วนขนาดของกลีบเล็กจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าการเปลี่ยนแปลงของสีของกลีบเล็ก¹

การถึงจุดสุดยอดทางเพศ ๓๐๔

ไกลแลนเดอร์ (Kilander) กล่าวว่า ชายจะถึงจุดสุดยอดคือหลังนำกามในการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเฉลี่ยประมาณ 95% โดย 89% เป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา 95% เป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และ 96% เป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับวิทยาลัย² ดร. ทวินเกิล (Dr. Twinkle) กล่าวว่า เมื่อชายมีอารมณ์ถึงจุดสุดยอดเริ่มหลังนำกาม

¹ เสนอ อินทรสุขศรี, "ปฏิกริยาตอบสนองความรู้สึกทางเพศของหญิง," วารสารเพศศึกษาและปรัชญา 31 (ตุลาคม 2517) : 15 - 30.

² Kilander, Sex Education in the Schools, p. 303.

บางคนจะปล่อยมือจากการกำองคชาต บางคนจะค่อย ๆ ลดจังหวะเร็วของการสำเร็จความ
 โกรทวยตนเองให้ช้าลง แต่บางคนจะกำองคชาตแน่น ซึ่งก็คล้าย ๆ กับการมีอารมณ์ถึงจุดสุก-
 ยอดจนเริ่มหลังน้ำกามของการรวมเพศ บางคนจะคั่นองคชาตเข้าไปในช่องเพศจนลึกที่สุดเท่า
 ที่จะทำให้ได้ แล้วหยุดนิ่งการเคลื่อนไหว แต่บางคนจะยังคงสอดอวัยวะเพศเข้าออกอย่างรวดเร็วใน
 ช่องเพศ¹ ศ. น. พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวว่า ผู้ที่นาน ๆ จะมีกิจกรรมทางเพศสักครั้งหนึ่งจะ
 สามารถหลังน้ำกามได้มากกว่าหนึ่งครั้ง เป็นจำนวนมากคน และผู้ที่มีความสัมพันธ์ทางเพศสม่ำเสมอ
 จะสามารถหลังน้ำกามได้มากกว่าหนึ่งครั้ง เป็นจำนวนน้อยคน 55% ของเด็กวัยรุ่น
 หรือเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะสามารถหลังน้ำกามได้มากกว่าหนึ่งครั้งได้ ส่วน 15 - 20%
 ของเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะมีความสามารถเช่นนี้²

ดร. โรนัลด์ เอส. คาเนียล กล่าวถึงปฏิกิริยาของปุ่มกระสันขณะถึงจุดสุกยอดทาง
 เพศของหญิงว่า เนื้อหนังบริเวณที่อยู่รอบ ๆ ปุ่มกระสันจะเกิดอาการพองตัวหรือมีลักษณะ เป็น
 เครื่องครอบคลุมหรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าเป็นหนังหุ้ม และปุ่มกระสันจะหดตัวหลบลงไปสู่ภายใน
 หนังหุ้มนั้น ซึ่งตามลักษณะการนี้ก็เท่ากับปุ่มกระสันหายตัวไปจากการมองเห็นนั่นเอง ในช่วงนี้
 แหะที่ปุ่มกระสันจะมีสภาพที่ไวต่อความรู้สึกอย่างเหลือเกิน ถึงขีดที่ว่าไม่ต้องการการสัมผัส
 หรือแตะต้องโดยตรงแต่อย่างใด ในช่วงนี้สิ่งที่หญิงส่วนมากพึงประสงค์เป็นที่สุดก็คือการถูบลูบ
 โดยทั่ว ๆ ไปที่อวัยวะเพศและการสอดแทรกในช่องคลอด³

ดร. ทวินเกน (Dr. Twinkle) กล่าวว่า คนทั่วไปยังเข้าใจผิดอยู่ในเรื่อง

¹ Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, p. 55.

² สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3: ความรักและกามารมณ์ในวัยหนุ่มสาว
 และวัยรุ่น, หน้า 337 - 338.

³ โรนัลด์ เอส. คาเนียล, "หญิงที่ถูกเร้าจนถึงขีด" แปลโดย พจนานาดเกส-
 จินดา, วารสารเซ็กซ์โฮโลยี 1 (มิถุนายน 2518) : 23 - 24.

ที่ว่าเมื่ออายุเจริญเติบโตขึ้นจนถึงวัยแต่งงาน หากความรู้สึกสุดยอดทางเพศที่เกิดขึ้นที่ปุ่ม
 กระดั้น Clitoral Orgasm ไม่ได้ลดลงและความรู้สึกสุดยอดที่เกิดขึ้นที่ช่องเพศ Vaginal
 Orgasm ไม่ได้สูงขึ้นแสดงว่าคนผู้นั้นมีความเป็นชาทางเพศ เพราะที่จริงแล้วความรู้สึก
 สุดยอดทางเพศที่เกิดขึ้นที่ปุ่มกระดั้นไม่จำเป็นจะต้องลดลงพร้อมกับความรู้สึกทางเพศที่เกิด
 ขึ้นที่ช่องเพศจะต้องสูงขึ้นทดแทนเสมอไป แต่ความรู้สึกสุดยอดทางเพศที่เกิดขึ้นที่ปุ่มกระดั้น
 ยังคงมีระดับสูงอยู่ และขณะเดียวกันความรู้สึกสุดยอดทางเพศที่ช่องเพศก็พัฒนาสูงขึ้น ฉะนั้น
 หากหญิงใดรวมเพศทางช่องเพศแล้วไม่บรรลุจุดสุดยอดทางเพศ นักจิตวิเคราะห์จะแนะนำ
 ให้สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองที่ปุ่มกระดั้นพร้อมกันไปด้วย¹

เรียว รมณี และ ดร. นอร์แมน คาร์เนเยล อธิบายอาการที่แสดงว่าหญิงถึงจุด
 สุดยอดทางเพศว่า มีการกระตุกของกล้ามเนื้ออวัยวะเพศ 4 แห่ง คือกล้ามเนื้อปากช่องคลอด
 และกล้ามเนื้อที่ปุ่มกระดั้น กล้ามเนื้อปากของบีสสาวะ กล้ามเนื้อปากของทวารหนัก และ—
 กล้ามเนื้อปากของมดลูก มีอาการเกร็งทั่วร่างกายและซัดปาก ความรู้สึกในอาการถึงจุดสุดยอด
 ทางเพศของหญิงจะรู้สึกคล้ายกับความรู้สึกของชายในขณะที่หลังน้ำอสุจิจึงคือหญิงจะรู้สึกเหมือนกับ
 ว่ากำลังขีบของบางอย่างออกมาทางช่องเพศเช่นเดียวกัน ซึ่งจริงจะเด่นแรง ความร้อนใน
 ร่างกายสูงขึ้น นัยน์ตาปรือ จิตใจเลื่อนลอย มือเท้าเกร็ง เนื้อตัวสั่น บางทีก็ครางเบา ๆ²
 น.พ. สิริ พัฒนกำจร อธิบายว่า อาการที่แสดงว่าหญิงถึงจุดสุดยอด คือ

1. กล้ามเนื้อทุกส่วนที่อยู่ในบังคับของประสาทเซนแซน มือ ขา กล้ามเนื้อตาม
 ตัว สะโพก จะรัดตัวเกร็งขึ้นมาทันทีคล้ายกับการหดเกร็งเวลาเป็นตะคริว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹ Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, p. 53.

² เรียว รมณี และ นอร์แมน คาร์เนเยล, วิธีหาความสุขทางเซ็กส์,
 หน้า 35, 179.

2. กล้ามเนื้อภายในช่องเพศจะหดตัวและคลายตัวสลับกันเป็นระยะ ๆ ประมาณ 20 - 30 วินาที แต่ในหญิงบางคนซึ่งร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์จะมีอยู่ได้นานถึง 1 - 2 นาที
3. หญิงบางคนที่มีความรู้สึกรุนแรงจะบิควัวไปมา แอนตัว แอนนั้นเอวและสะโพก นัยนตาชอนกลับปะหลับปะเหลือก และส่งเสียงครางออกมา¹

น.พ. สิริ พัฒนกำจร อธิบายเพิ่มเติมว่า การถึงจุดสุดยอดของหญิงมิใช่เป็นไปทุกครั้งที่ได้รับการกระตุ้น ไม่ว่าหญิงใดก็ตามยอมบรรลุถึงจุดสุดยอดได้เป็นบางเวลาเท่านั้น ซึ่งมักจะบรรลุได้ในช่วงที่มีอารมณ์ทางเพศเต็มที่คือระยะ 3 - 4 วันก่อนกำหนดที่มีประจำเดือน ไม่มีความวิตกกังวลหรือหวาดระแวงใจ ๆ ในขณะที่ทำและได้รับการกระตุ้นจนมีจิตเคลิบเคลิ้ม²

คองเกอร์ (Conger) อาจารย์ค้นพบของนายแพทย์มาสเตอร์และจอห์นสัน (Master and Johnson) และผู้เชี่ยวชาญคนอื่น ๆ ว่าการถึงจุดสุดยอดทางเพศของหญิง ไม่ไปขึ้นกับการลดน้อยลงของความกังวลใจและความว่าวุ่นใจซึ่งเกิดจากการอบรมของพ่อแม่ และจากการสั่งสมของวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับการเรียนรู้การตอบสนองและการฝึกฝนการปฏิบัติ ซึ่งได้จากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหรือการรวมเพศในครั้งก่อน ๆ ด้วย³

เรียว รมณี และ ดร. นอร์แมน คาร์เนเยล อธิบายว่า ด้วยเหตุที่แหล่งที่ทำให้ชายหญิงเกิดความเสียวกระสันจนถึงจุดสุดยอดอย่างแท้จริงอยู่ที่ระบบประสาทส่วนกลางคือสมอง สมองจะมีความรู้สึกถึงจุดสุดยอดทางเพศได้โดยรับความรู้สึกเพิลิกเพลินส์ารายูจากการกระตุ้น

¹ สิริ พัฒนกำจร, "ปัญหาทางเพศที่น่าสนใจ," ในคู่มือชายชอบสนุก, สิริ พัฒนกำจร, บรรณาธิการ, หน้า 55 - 64.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 64 - 65.

³ John Janeway Conger, Adolescence and Youth (New York : Harper & Row Publishers, 1973), p. 267.

ที่แหล่งกระแสนต่าง ๆ อิทธิพลของทอมเพศต่าง ๆ และสภาพจิตใจในขณะนั้นเช่นไม่หวาคกดัว
ไม่อับอาย ฉะนั้นการสำเร็จสุดยอดแต่ละครั้งจึงมีความเข้มข้นไม่เท่ากัน แม้จะอยู่ในสภาพ
แวดล้อมที่เหมือนกันหรือกระทำโดยบุคคลคนเดียวกัน¹

อาการทางร่างกายภายหลังการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองและการบำรุงสุขภาพ

เรียว รมณีย์ และ ดร. นอร์แมน คาร์เนียล กล่าวว่า ชายและหญิงเมื่อบรรลุลูก
สุดยอดทางเพศแล้วจะมีอาการอ่อนเพลียอยากพักผ่อนสักระยะหนึ่ง ความเชื่อว่าน้ำอสุจิ
1 หยด มีค่าเท่ากับโลหิต 10 หยดนั้น ไม่เป็นความจริงเพราะส่วนประกอบของน้ำอสุจิและ
โลหิตไม่เหมือนกัน น้ำอสุจิไม่ได้เป็นวัตถุสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้เช่นโลหิต
ถึงแม้ว่าน้ำอสุจิจะถูกขับออกมาจนไม่มีจะขับอีกก็มิได้ทำให้ผู้นั้นถึงแก่ความตายได้นอกจากจะ
รู้สึกเพลียไปบ้าง... การรักษากำดังทางเพศเอาไว้กระทำได้โดยการมีอาหารการกินที่สมบูรณ์
การพักผ่อนให้เพียงพอและอย่าหักโหมเรื่องเพศจนเกินไป² ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวว่า
ในเวลามีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นซึ่งพรจะคอย ๆ เต้นเร็วขึ้นและจะสูงสุดเมื่อมีความเสียว
กระสันถึงขีดสุดซึ่งอาจเต้นถึง 150 ครั้งต่อนาที แรงแค้นของเลือดก็จะสูงขึ้นมากคือซีสโตลิก
อาจถึง 250 และไดแอสโตลิกอาจถึง 160 ซึ่งแสดงว่าหัวใจและเส้นเลือดต้องทำงานหนัก
มาก³ ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ อ้างคำแนะนำเกี่ยวกับการครองชีวิตสมรสของ ดร. ป็อบบีโน
(Dr. Paul Popenoe) ว่า การออกกำดังกายพอสมควรโดยสม่ำเสมอ การพักผ่อนให้
เพียงพอ และการสมาคมบ้าง จะช่วยทำให้สุขภาพและจิตใจที่อยู่เสมอและความรู้สึกทางเพศ
ก็จะติดตามไปด้วย ความเศร้าหมองเจ้าทุกข์และความกังวลต่าง ๆ เป็นศัตรูตัวสำคัญของ
ความรู้สึกทางเพศ⁴ ม.ล. คุ้ม ชุ่มสาย กล่าวว่า สิ่งที่จะบำรุงแกลนดเพศก็คือสิ่งที่บำรุง

¹เรียว รมณีย์ และ นอร์แมน คาร์เนียล, วิธีหาความสุขทางเช็กส์, หน้า 332 - 334.

²เรื่องเดียวกัน, หน้า 27 - 28, 144, 149.

³สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3: ความรักและกามารมณ์ในวัยหนุ่มสาว และวัยชรา, หน้า 342.

⁴เรื่องเดียวกัน, หน้า 345.

ร่างกายโดยทั่วไป เมื่อสุขภาพของร่างกายดีขึ้นพฤติกรรมเพศรสักแข็งขันขึ้นด้วย¹

อุปสรรคของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

สังคมทั่วไป ซึ่งรวมทั้งในสังคมไทย มีความยึดมั่นในวัฒนธรรมประเพณีที่มองการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองและกิจกรรมทางเพศอื่น ๆ ในแง่ความหยาบคาย ความลามกอนาจาร ไม่ควรที่จะกล่าวถึง หรือสั่งสอนแนะนำแก่เด็กรุ่นหลัง น.พ. บุตร ประดิษฐ์วิเศษ กล่าวว่า เมื่อมนุษย์มีการติดคอกพบปะกันมากขึ้น การสำรวจตนทุกแง่มุมของชีวิตก็ยิ่งทวีความซับซ้อนเป็นเงาตามตัว อาทิปฏิกิริยาที่เคยเป็นไปโดยธรรมชาติและบริสุทธิ์ใจได้ถูกกักแปลงให้เกิดหวงห้ามมีชั้นมีเชิงขึ้นเป็นลำดับ จริตกิริยาได้กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการสมาคมของมนุษย์ ยังผลให้เกิดการหลอนตัวเองและพรางตามผู้อื่น ความคลั่งคลายขยายตัวของศิลปะแห่งการตกแต่งจริตเพื่อการวางตัวให้เด่นเป็นพิเศษในสมาคม ได้ทำให้เกิดความสำคัญแก่ความหมายของคำว่าพรหมจรรย์อย่างพื้นเผื่อและเกินขอบเขต ผลสะท้อนที่ตามมาก็คือสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับพรหมจรรย์ของรุ่นลอยไปอยู่ในนุมนมิด ไม่มีใครกล้าพูดกล่ามองโดยเปิดเผย² พระประมณฑ์ปัญญา ให้ทัศนะว่า ปัญหาเรื่องกามหรือเพศนั้น ประเพณีของไทยเราปกปิดซ่อนเร้นกันหนักหนาเพราะถือว่าเป็นเรื่องลามกอนาจาร น่าอับอายขายหน้า ไม่ควรจะให้เด็ก ๆ รู้ และไม่ควรรนำมากล่าวในที่เปิดเผย³

สังคมจึงห้ามประนามหรือสั่งสอนอย่างผิด ๆ หรือไม่สั่งสอนแนะนำใด ๆ ต่อเด็กรุ่นหลังทั้งทางตรงและทางอ้อมเมื่อเด็กแสดงท่าทีว่าตนกำลังสนใจหรือแสดงกิจกรรมทางเพศ

¹ ม.ล. คุ้ม ชุมสาย, จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน, พิมพ์ครั้งที่ 2. (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2508), หน้า 138.

² บุตร ประดิษฐ์วิเศษ, 108 โลกีย์วิถถการ, หน้า 19 - 20.

³ พระประมณฑ์ปัญญา, "คำนำ," ใน 108 โลกีย์วิถถการ, บุตร ประดิษฐ์วิเศษ, บรรณาธิการ, หน้า (5).

นั้น ๆ ให้สังคมเห็น โดยหวังจะให้เด็กยึดมั่นทัศนคติดังกล่าวด้วย สังคมแสดงการห้ามเด็ก
ในทางอ้อม ตัวอย่างเช่น คำกล่าวของ ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ ทว่า ถึงแม้ว่าเด็กจะไม่ถูกว่า
กล่าวหรือขู่เข็ญโดยตรงก็ตาม แต่เด็กจะมีญาณที่ทำให้สำนึกได้ตั้งแต่เริ่มแรกที่เดี๋ยว่า การ
สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ไม่เห็นชอบด้วย การที่เขาสำนึกเช่นนี้ก็เพราะได้
สังเกตเห็นว่าบรรดาเด็กที่โตกว่าหรือผู้ใหญ่ไม่เคยปฏิบัติกิจนี้โดยเปิดเผยหรือในที่สาธารณะ
เลย¹

คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน ค้นพบว่า สังคมได้ห้ามหรือประนามหรือสั่งสอน
ผิด ๆ เรื่องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองว่าจะทำให้มีสิ่วบนใบหน้า วิกลจริต ใหญ่
น้ำหนักตัวลด อ่อนเพลียเห็นอัยลา นอนไม่หลับ ปราศจากความเป็นชายชาติศรี สายตามืดปกติ
การย่อยอาหารผิดปกติ มีแผลในกระเพาะอาหาร กามตายค่าน สมอ่มมึนชา และเป็นมะเร็ง
ที่อวัยวะเพศ² บพิช เพ็ญนคร กล่าววาทะที่เด็กหนุ่มเชื่อกันว่าเกิดขึ้นจากการสำเร็จ
ความใคร่ด้วยตนเอง มักเป็นเรื่องเหล่านี้

1. ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม เพราะจะต้องสูญเสียเลือดไปมาก ทั้งนี้เพราะ
น้ำอสุจิ 1 หยด ต้องสร้างจากเลือด 10 หยด
2. ทำให้เป็นหมัน เพราะการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะทำให้หน้าอสุจิ
เหือดแห้งไปเรื่อย ๆ
3. ทำให้หงุดหงิดไม่แข็งตัวหรือตายค่าน เพราะน้ำกามไหลทะลักบอຍเกินไป
4. ทำให้ร่างกายแคระแกร็น ไม่เจริญเติบโต เพราะต้องเสียพลังกำลังไป
มากมายจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง³

¹ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3 : ความรักและกามารมณ์ในวัยหนุ่มสาว
และวัยชรา, หน้า 138.

² Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human
Males, 15th. ed., p. 513.

³ บพิช เพ็ญนคร, "ช่วยตนเอง," วารสารโรงซ่อมสุขภาพ : 28 : 65.

เรียว รมณี และ ดร.นอร์แมน คาร์เนเยล กล่าวว่า ข้อห้ามทางเพศหรือเซ็กซ์ตามของสังคมในปัจจุบัน ซึ่งรวมทั้งในสังคมไทยเช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะทำให้เป็นสิ่ว โลหิตจาง หลังโกง หรือไมควรรจะเสียน้ำอสุจิในการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เพราะน้ำอสุจิ 1 หยดมีค่าเท่ากับโลหิต 10 หยดนั้น ล้วนแต่มีโคตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลเลย¹

นอกจากการห้าม ประนาม หรือสั่งสอนอย่างผิด ๆ แล้ว การที่สังคมไม่โคสั่งสอนหรือแนะนำโค ๆ เลยก็มีผลต่อโคกรุนหลังด้วย เพราะโคอาจแสดงกิจกรรมทางเพศโดยไม่ทราบวิธีที่ถูกต้องหรือในกาละเทศะที่ถูกต้อง น.พ.โอกาส ธรรมวาณิช กล่าวถึงผลเสียที่เกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองที่ผิดวิธีว่ามีดังนี้

1. ทำให้เกิดบาดแผลหรือบาดเจ็บ ถ้าใช้สิ่งโคสิ่งหนึ่งที่เปราะหรือแตกหักง่าย หรือที่มีคม หรือแข็งเกินไป
2. ทำให้เกิดโรค ถ้าใช้วัสดุที่ไม่สะอาดสอดเข้าไปหรือเสียดสีภายนอกจนเกิดการถลอกหรือซำ เชื้อโรคที่วัตถุจะเข้าไปในร่างกายได้
3. การช่วยตัวเองที่มากเกินไปจะทำให้เกิดความชินชาบรรลุดังจุดสุดยอดได้ยาก
4. หากปฏิบัติมากเกินไปและไปบ่มรุงร่างกายเป็นการชกเซชจะชุ่มอม เพราะการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ยแต่ละคนครั้งละ 50 - 100 แคลอรี หากจะเทียบกับอาหารคงจะเทียบได้เท่ากับข้าวเปล่าจานใหญ่ ๆ 1 จาน
5. การสอดใส่วัตถุเข้าไปในช่องเพศ จะเป็นการทำลายเยื่อพรหมจรรย์ได้²

¹เรียว รมณี และ นอร์แมน คาร์เนเยล, วิธีหาความสุขทางเซ็กซ์, หน้า 73, 76.

²โอกาส ธรรมวาณิช, "ครองรักครองเรือน : การช่วยตัวเองของหญิง ตอนที่ 3," นิตยสารขวัญเรือน 81 (ปกหลัง เมษายน 2518) : 62 - 63, 71.

ยิ่งกว่านั้น การที่สังคมไม่ใคร่สอนแนะนำใคร ๆ ต่อเด็กรุ่นหลัง โดยคาดหวังเอาไว้ว่าเด็กจะรู้โตด้วยตนเองในเวลาต่อไป กลับจะทำให้เด็กรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในเรื่องเพศอันจะนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมทางเพศได้¹ ตัวอย่างเช่น จดหมายถามปัญหาทางเพศฉบับหนึ่งที่ส่งไปถามบพิช พี่เองนคร มีว่า ... ความกดดันของดิฉันมีมากจนบางครั้งก็ทนไม่ไหว แอมแต่งตัวหนีออกจากบ้านไปเที่ยวเดินตามถนนโดยไม่มีจุดหมาย หวังจะได้พบผู้ชายสักคนที่จะให้ความสุขกับดิฉัน... ดิฉันอยากจะหนีออกจากบ้านไปเป็นโสเภณี ทั้ง ๆ ที่ดิฉันรู้ดีว่าเป็นการกระทำที่ชั่ว ดิฉันอยู่กับพ่อแม่ที่แสนสบาย เงินทองก็มีใช้สอย ทำไมดิฉันไม่อยากอยู่...² คำถามฉบับนี้ไม่มีตอนใดที่แสดงว่าเจ้าของคำถามรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง บพิช พี่เองนคร ตอบปัญหาโดยแนะนำให้สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

ศ. น. พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวว่า การที่พ่อแม่ปล่อยให้เด็กตกอยู่ในความมีคมนหรือถ้าบอกก็บอกแต่เรื่องไม่จริง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็คือเด็กจะหมดความไว้วางใจในพ่อแม่ นอกจากนั้นจากการวิเคราะห์ของจิตแพทย์พบว่า ความเชื่อที่ผิด ๆ ในวัยเด็กจะมีผลทำให้เกิดโรคความวิปริต เช่น โรครักรวมเพศ โรค sadism และโรค Coprophilia ได้มาก³ เรียว รมณี และ ดร. นอร์แมน คาร์เนเยล กล่าวว่า ในวงการแพทย์โรคจิตเป็นที่ทราบกันดีว่าจิตแพทย์ต้องจับเคียวกับปัญหาเรื่องคนไข้ที่มีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในเรื่องเพศอยู่ทุกวัน

ศูนย์วิทยุทรัพยากร

วารสารกรมมหาวิทยาลัย

¹ เรียว รมณี และ นอร์แมน คาร์เนเยล, วิธีหาความสุขทางเซ็กส์, หน้า 77.

² บพิช พี่เองนคร, "ช่วยตนเอง," วารสารโรงซ่อมสุขภาพ 28 : 53.

³ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3 : ความรักและกามารมณ์ในวัยหนุ่ม-สาวและวัยชรา, หน้า 84, 87.

จิตแพทย์ทองอุทิศเวลาแก่คนไข้วันละหลาย ๆ ชั่วโมงเพื่อปรับพื้นฐานความเข้าใจในเรื่องเพศให้ถูกต้องเสียใหม่¹

กล่าวโดยสรุป อุปสรรคของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก็คือ การที่สังคมห้ามปราม หรือสั่งสอนอย่างผิด ๆ หรือไม่สั่งสอนแนะนำใด ๆ เลยต่อการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของเด็ก ซึ่งทำให้เด็กมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น

น.พ. สิริ พัฒนกำจร กล่าวว่่า เมื่อต้องการระบาย ความต้องการทางเพศด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก็ห้าม การรวมเพศก่อนแต่งงานก็ห้าม เด็กวัยรุ่นไทยจึงใจคอพะวักพะวนหวาดวิตกกังวลอยู่เสมอ ยิ่งคนที่จิตใจไม่มั่นคง อารมณ์อ่อนไหวง่ายก็เลยพาลเป็นโรคประสาทไปก็มี... ปัญหาทำนองนี้โปรดอย่าเห็นว่าเป็นเรื่องน่าขัน เพราะเด็กหวาดวิตกจริง ๆ ถ้าไม่แก้ความเข้าใจให้ถูกต้องจะทำให้เด็กกลายเป็นคนจิตวิตก มีความหวาดระแวงในเรื่องที่ไม่มีเหตุผลอยู่เรื่อยไปซึ่งจะเป็นผลร้ายต่อชีวิตในภายหน้า²

น.พ. ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ ให้ความเห็นว่า ความกังวลใจหรือความเข้าใจผิดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเกิดอาการอ่อนเพลีย ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ ผื่นร้าย และอื่น ๆ³

นวลศิริ เป่าโรหิตย์ และผู้ร่วมงาน กล่าวว่่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะหนึ่งของความกลัว แต่จะต่างจากความกลัวในข้อที่ว่่าเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุที่เห็นได้ชัดแจ้ง

ศูนย์วิทยพัทยากร

¹ เรียว รมณีย์ และ นอร์แมน คาร์เนเยล, วิธีหาความสุขทางเซ็กส์, หน้า 61.

² สิริ พัฒนกำจร, "ปัญหาทางเพศที่นาสนใจ," ใน คู่มือชายชอบสนุก, สิริ พัฒนกำจร, บรรณาธิการ, หน้า 54, 56.

³ ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ, คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 31.

ความวิตกกังวลจะเกิดจากการที่บุคคลคิดสร้างเรื่องต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ตัวเองจนกระทั่งมันเกิดความกลัวในสิ่งที่ตนคิดขึ้น¹

ประโยชน์ของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงาน กล่าวว่า นับจำนวนหลายทศวรรษที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน นักการศึกษา นักจิตวิทยาคลินิก จิตแพทย์ และนายแพทย์ต่างลงความเห็นว่าเมื่อสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไปแล้วผลที่เกิดขึ้นทางร่างกายจะไม่แตกต่างไปจากผลที่เกิดขึ้นหลังจากกระทำกิจกรรมทางเพศอื่น ๆ เลย และผลเสียที่อาจเกิดขึ้นทางจิตใจก็เกิดขึ้นต่อเมื่อเกิดความรู้สึกขัดแย้งอันเนื่องมาจากระดัดถึงข้อห้ามมิให้กระทำ... การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก่อนวัยรุนยังไม่ปรากฏว่าเกิดผลร้ายต่อร่างกาย และการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองช้ากว่าปกติ คือหลังจากผ่านพ้นวัยรุนไปแล้วก็ไม่ได้เกิดโทษแต่อย่างใด²

ศ. น. พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าวว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ทำให้เกิดผลร้ายแต่อย่างใดเลย ผู้เชี่ยวชาญต่างลงความเห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันว่าเป็นพฤติกรรมธรรมดาอย่างหนึ่งของพัฒนาการทางเพศของมนุษย์... การกระทำเช่นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุของความวิกลจริต ตาบอด การหย่อนความสามารถในการปรับตัวเกี่ยวกับเรื่องเพศเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ รอยคำหนิที่ผิวหนัง หรือเป็นเรื่องน่ากลัวอันใด³ บพิศ เฟื่องนคร กล่าวว่า บรรดาแพทย์และวิทยาการทางเพศสมัยปัจจุบันต่างลงความเห็นสอดคล้องตรงกันว่า การช่วยตัวเองให้สำเร็จความใคร่ทำได้มีโทษภัยอันตรายแต่อย่างใดไม่ ตรงกันข้ามกลับนับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการระบายออก เมื่อร่างกายผลิตได้เต็มและเกินพอเหมือนกับการขับน้ำลายหรือการ

¹ นวลศิริ เปาโรหิตย์, จันทิมาศ ชื่นบุญ และ อรทัย ชื่นมณูญ, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า 207.

² Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., pp. 503, 514.

³ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษา ภาค 2 : ความรักและกามารมณ์ในวัยเด็ก, หน้า 79.

ภายในสัปดาห์¹ น.พ.บุตร ประกิจฐวณิช กล่าวว่า พ่อแม่มักทราบว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่เป็นไปได้โดยธรรมชาติ และจะหลุดจากนิสัยได้เองโดยพ่อแม่ไม่ต้องยุ่งเกี่ยวกับเรื่องอายุหรือวัยให้เด็กหวาดกลัว อย่าให้เด็กเข้าใจว่าการกระทำเช่นนั้นจะเกิดโทษร้ายแรงในภายหลัง จิตแพทย์รับรองกันแล้วว่าความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมิได้ให้โทษแก่ร่างกายแต่อย่างใดเลย ถ้าทิ้งไว้ตามลำพังก็จะหลุดไปเอง²

นักวิชาการได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไว้ดังนี้
 คินเซย์ (Kinsey) และผู้ร่วมงานกล่าวว่า สำหรับเด็กที่ไม่มีความกังวลทางจิตใจเกี่ยวกับข้อห้ามของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะเป็นวิธีระงับความเครียดทางเพศลงได้ และจากสถิติที่เห็นได้ชัดแจ้ง เด็กเหล่านี้สามารถดำรงชีวิตได้เป็นสุขกว่าเด็กที่ไม่ได้ระบายความเครียดทางเพศ³ คองเกอร์ (Conger) กล่าวว่าความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะทำให้ลดความกระวนกระวาย ความเครียด และทำให้มีความสุขเปลือยเปลื้องได้⁴

ดร. ทวินเกิล (Dr. Twinkle) กล่าวว่าความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะทำให้ผู้กระทำถึงจุดสุดยอดทางเพศได้ตามใจตน จะช้าหรือเร็วก็ได้โดยไม่ต้องห่วงเกรงทางจิตใจว่าจะทำให้คุณอนาถไม่เป็นสุข⁵

ม.ร.ว.ชนมสวัสดิ์ ชมพูนุท กล่าวว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการเปิดประตูต้อนรับความรู้สึกสัมผัสทางกามารมณ์ที่ควรไต่หา⁶

¹ บพิศ เพ็ญนคร, "ช่วยตนเอง," วารสารโรงพยาบาล 28 : 65.

² บุตร ประกิจฐวณิช, 108 โลกีย์วิทยา, หน้า 312.

³ Kinsey, Pomeroy and Martin, Sexual Behavior in the Human Males, 15th ed., p. 514.

⁴ Conger, Adolescence and Youth, p. 267.

⁵ Dr. Twinkle, Sex is for Everybody, p. 46.

⁶ ม.ร.ว.ชนมสวัสดิ์ ชมพูนุท, "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง," วารสารวิทยาการทางเพศ 2 : 3.

ไกลแลนเดอร์ (Kilander) กล่าวว่า ในบรรดากิจกรรมทางเพศทั้งหลาย หญิงจะถึงจุดสุดยอดทางเพศโดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองได้มากที่สุด และใช้เวลาอันน้อยที่สุด¹ จากการศึกษาถึงจุดสุดยอดทางเพศได้ก็โดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองและขณะเดียวกันหญิงบางคนถึงจุดสุดยอดได้ซ้ำในการร่วมเพศนี้เอง ทำให้ได้นำวิธีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองมาช่วยแก้ปัญหาคความไม่สมคูลย์ในการร่วมเพศในปัจจุบัน แกทส์แมน (Katzman) กล่าวว่า นับตั้งแต่ปี 1972 เป็นต้นมา มีเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้ที่ไม่ถึงจุดสุดยอดในการร่วมเพศได้พบกับจุดสุดยอดในการร่วมเพศ ซึ่งเครื่องมือมีราคาถูกกว่าที่จะประเมินได้ เป็นเครื่องมือง่าย ๆ ไม่ต้องจ่ายเงิน ไม่จำเป็นต้องใช้ผู้อื่นช่วยไม่ว่าจะเป็นจิตแพทย์หรือคู่อร่วมเพศ เครื่องมือนั้นก็คือ การสอนวิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง² ม.ร.ว.ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท กล่าวว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะเป็นการฝึกยืดและหดตัวของกล้ามเนื้อในช่องเพศได้ ซึ่งจะช่วยให้ถึงจุดสุดยอดได้ง่าย เมื่อมีการร่วมเพศกับสามีในอนาคตต่อไป³

ม.ร.ว.ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท กล่าวถึงประโยชน์ของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเพิ่มเติมว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองยังใช้ได้กับโอกาสที่มีความต้องการทางเพศแต่ไม่มีโอกาสที่จะร่วมเพศได้หรือไม่มีอารมณ์ที่จะร่วมเพศ เช่น อยู่ห่างไกลกันรัก เจ็บป่วย มีครรภ์ กลัวติดเชื้อ ภาวะโรค ไม่มีเงิน เป็นต้น⁴ น.พ.ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ กล่าวว่า แม้ว่าการร่วมเพศจะเป็นการผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศอย่างหนึ่ง แต่เป็นการผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศที่จะนำไปสู่หามาสู่ตนเอง ผู้ผู้อื่น และผู้สังคมได้อย่างมากมาย ถ้าการร่วมเพศนั้นเกิดขึ้นอย่างผิดทำนองคลองธรรมและไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมทั่วไป⁵

¹Kilander, Sex Education in the Schools, p.303.

²Sandra Katzman, "Masturbation U. Gallery Magazine 5 (June 1975) : 107.

³ม.ร.ว.ชนม์สวัสดิ์ ชมพูนุท, "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง," วารสารวิทยาการทางเพศ 2 : 4.

⁴เรื่องเดียวกัน : 141.

⁵ประเวศ วะสี และคนอื่น ๆ , คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 36.

น.พ. โสภาส ธรรมวาณิช กล่าวว่ นักเพศวิทยาบางท่านสนับสนุนให้หญิงรู้จักช่วยตนเอง เพราะในระหว่างไกลจะมีประจำเดือนหรือประจำเดือนมาใหม่ ๆ หญิงจะมีความต้องการทางเพศมากขึ้นกว่าเดิม หากไม่อยู่ในวิสัยจะยุ่งเกี่ยวกับเพศตรงข้ามได้ การช่วยตนเองนอกจากจะช่วยแบ่งเบาความเครียด ระวังอารมณ์ได้แล้ว ยังช่วยยืดหยุ่นบริเวณเชิงกรานได้คลายความเครียดลงด้วย อันมีผลทำให้ไม่ปวดประจำเดือน¹

น.พ. โสภาส ธรรมวาณิช กล่าวถึงประโยชน์ของการสำเร็จความใคร่เพิ่มเติมว่า การสำเร็จความใคร่ช่วยตนเองจะช่วยให้ไม่คิดเรื่องสัปดน วิถีการ ชมชื่น ไม่เป็นพิษ เป็นภัยต่อผู้หญิงที่ ๆ ทั่วไป และไม่ถูกตราหน้าว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี เพราะชิงสุกก่อนหาม การสำเร็จความใคร่ช่วยตนเองจะช่วยให้หนึ่งหุ้มปลายองคชาตเปิดออกได้โดยธรรมชาติ และมีโอกาสทำความสะอาดในตัวเอง นอกจากนั้นสำหรับชายถ้าทำอยู่เสมอจะมีผลให้องคชาตขยายตัวเท่าที่ควรขยาย แต่หากปล่อยไว้เฉย ๆ ไม่ได้รับการกระตุ้นการเจริญเติบโตขององคชาตอาจเจริญได้น้อย²

ศูนย์วิทยพัทยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹โสภาส ธรรมวาณิช, "ช่วยตัวเองหรือไม่ ตอนที่ 4," วารสารเพศศึกษาและปรัชญา 32 (พฤศจิกายน 2517) : 7.

²เรื่องเดียวกัน : 11 - 13.

การผ่อนคลายความรู้สึกลงทางเพศ

ศ.น.พ. สรรค์ ศรีเพ็ญ กล่าววาทินไชยแบ่งการผ่อนคลายความรู้สึกลงทางเพศ

ไว้ดังนี้

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

การฉันทันเบี่ยง

การเล้าโลมกอดจูบจนกระทั่งหลังน้ำอสุจิโดยไม่มีการร่วมเพศ

การร่วมเพศ

การร่วมเพศกับสัตว์

การเล่นเพื่อนกับเพศเดียวกัน

ชายโสดที่อายุต่ำกว่า 20 ปี จะผ่อนคลายความรู้สึกลงทางเพศ (รวมหมดทุกวิธี) เฉลี่ย 3.3 ครั้งต่อสัปดาห์ ชายที่แต่งงานแล้วซึ่งอยู่ในเกณฑ์อายุเดียวกันเฉลี่ย 4.8 ครั้งต่อสัปดาห์ เมื่ออายุมากขึ้นความถี่จะค่อย ๆ ลดลงเหมือนกันทั้งสองพวก จนกระทั่งเหลือ 1.8 เมื่ออายุ 50 ปี 1.3 เมื่ออายุ 60 ปี 1.0 เมื่ออายุ 65 ปี 0.9 เมื่ออายุ 70 ปี 0.3 เมื่ออายุ 75 ปี และน้อยกว่า 0.1 ครั้งต่อสัปดาห์เมื่ออายุ 80 ปี หรือมากกว่า เหตุที่การผ่อนคลายความรู้สึกลงทางเพศน้อยลงเมื่ออายุสูงขึ้นเป็นเพราะร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมทรามลงตามธรรมชาติ และพลังทางจิตหย่อนลงเพราะเบื่อหน่ายต่อการกระทำอันซ้ำซาก¹

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹ สรรค์ ศรีเพ็ญ, เพศศาสตร์ศึกษาภาค 3 : ความรักและกามารมณ์ในวัยหนุ่มสาวและวัยชรา, หน้า 333 - 334.

การหลีกเลี่ยงไม่สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

ในกรณีที่ไม่ต้องการผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศโดยวิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง นักวิชาการได้ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ไว้ดังนี้

ไกแลนเดอร์ (Kilander) กล่าวว่า อาจทำได้โดย

1. การตัดกิเลส
2. มีสมาธิคอยควบคุมจิตใจตลอดเวลา
3. แยกความเครียดออกไปจากร่างกาย
4. หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว การอยู่ร่วมกับผู้อื่นจะช่วยให้ผู้อื่นมีโอกาสสนใจผู้อื่นมากกว่าตัวเอง
5. ทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่าให้เกิดการระคายเคือง
6. การมีสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามที่เหมาะสม¹

บพิช เพ็ญนคร กล่าวว่า อาจทำได้ดังนี้

1. อยาเล่น หรือจับต้องอวัยวะเพศ เว้นแต่เมื่อจำเป็น เช่น เวลาอาบน้ำ ถ่ายปัสสาวะ
2. พยายามหันเหจิตใจไปทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหรือออกกำลังกายมาก ๆ เพื่อให้เหงื่อออกและเหนื่อยเพลีย
3. ควรรับประทานอาหารจำพวกผักสด ผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นแรงเร้า เช่น สัตว์ทะเล นมเนย ไข่

¹ Kilander, Sex Education in the Schools, p.305.

4. อย่าให้ท้องผูก หรือมีสิ่งหมักหมมในกระเพาะอาหารและลำไส้
5. อย่าดื่มน้ำมากก่อนเข้านอน เพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะมีน้ำคั่ง ในตอนกลางคืนอันจะเป็นผลทำให้อวัยวะเพศแข็งตัว
6. ควรนอนหลับตามความต้องการของร่างกาย นอนบนที่นอนแข็ง ๆ ดีกว่า ที่นอนอ่อนนุ่ม ทานอนตะแคงหรือนอนหงายก็ดีกว่าทานอนคว่ำ และอย่าสวมเสื้อผ้าที่คับรัดเกินไป
7. ระวังความสนใจสิ่งชั่วร้ายทางกามารมณ์ เช่น หนังสือโป๊ พุคคดียุเรอเพศ
8. ตรวจสุขภาพโดยเฉพาะระบบสืบพันธุ์ ระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ
9. ฉีดฮอร์โมนเพศชาย (เทสโทสเทอโรน) เข้าไปที่ผิวหนังหนึ่หนึ่ง ซึ่งจะก่อกความต้องการแก่กล้ารุนแรงของหนึ่หนึ่งนั้นให้ลดน้อยลงสู่ระดับปกติได้¹

เว็ว รมณีย์ และ ดร. นอร์แมน คาร์เนเยล ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า ทางออกที่ี้อีกทางหนึ่งคือการรักษาควยน้ำ การแช่น้ำเย็นหรืออาบน้ำฝักบัวนาน ๆ ประมาณ 15 นาที วันละ 2 ครั้ง น้ำจะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตในช่องท้องดีขึ้น ทำให้ความคับคั่งในบริเวณอุ้งเชิงกรานค่อยคลายลง ช่วยบรรเทาอาการหนักลึกลับลงได้มาก²

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

¹บพิท เฟื่องนกร, "ช่วยตนเอง," วารสารโรงซ่อมสุขภาพ 28 : 58, 69.

²เว็ว รมณีย์ และ นอร์แมน คาร์เนเยล, วิธีหาความสุขทางเซ็กส์, หน้า 95.

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญในสวนกลาง
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง
3. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ของนักเรียนชายที่เรียนในโรงเรียนชายกับนักเรียนชายที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา
4. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ของนักเรียนหญิงที่เรียนในโรงเรียนหญิงกับนักเรียนหญิงที่เรียนในโรงเรียนสหศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญในสวนกลาง ซึ่งอยู่ในโรงเรียน 8 โรงเรียน
2. นำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นข้อสนเทศ
 - สำหรับการให้คำปรึกษาแนะแนวแก่นักเรียนในโรงเรียน
 - สำหรับการให้คำปรึกษาทางจิตเวชแก่คนไข้
 - สำหรับการให้ความรู้ทางเพศศึกษาแก่ประชาชน
3. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยในโอกาสต่อไป

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความคิดเห็นของนักเรียน คือ ข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียน
2. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง คือ การกระตุ้นแหล่งกระตุ้นของร่างกายตนเองโดยเจตนา ด้วยวิธีทางกายหรือการนึกคิดจินตนาการ เพื่อให้เกิดความรู้สึกทางเพศขึ้น
3. ส่วนกลาง คือ เขตการศึกษากรุงเทพมหานคร
4. ห้องส่วนตัว คือ ห้องที่มีฝาปิดอย่างถาวรหรือค่อนข้างถาวร ซึ่งคนภายนอกไม่อาจมองเห็นภายในได้ และพักอาศัยเพียงคนเดียว
5. แหล่งกระตุ้นของร่างกาย คือ ส่วนของร่างกายที่ไวต่อการถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ
6. สิ่งเร้าทางเพศ คือ สิ่งภายนอกร่างกายที่ไ้เห็นได้ยิน ได้สัมผัสได้กลิ่นหรือนึกคิดจินตนาการขึ้นโดยเจตนา หรือจากสภาพภายในของร่างกายที่กระตุ้นให้ร่างกายเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้น
7. การถึงจุดสุดยอดของชาย คือ การหลั่งน้ำกามออกมาจากองคชาติ
8. การถึงจุดสุดยอดของหญิง คือ อากาการที่กล้ามเนื้อทุกส่วนที่อยู่ในบังคับของประสาท เช่น แขน ขา สะโพก รัศตัวเกร็งขึ้นมาทันทีคล้ายการหดเกร็งเวลาเป็นตะคริว กล้ามเนื้อภายในช่องเพศจะหดตัวและคลายตัวสลับกัน นัยน์ตาปรือ จิตใจเลื่อนลอยหมดความสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ถ้ามีความรู้สึกรุนแรงจะบิดตัวแอนตัว และครางออกมาโดยไม่อาจควบคุมได้
9. การหลีกเลี่ยงความรู้สึกทางเพศ คือ การหันไปสนใจสิ่งอื่นเพื่อจะลืความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้น
10. การนอนคลายความรู้สึกทางเพศ คือ ความพยายามที่จะทำให้ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นต่อไปมากขึ้น ๆ จนถึงจุดสุดยอดทางเพศ
11. ผื่นเปื่อย คือ การนอนหลับผื่นถึงร่องต้นเตนทางเพศ จนถึงจุดสุดยอดทางเพศ

ความจำกัดของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างนำแบบสอบถามไปตอบในส่วนตัว ซึ่งยังมีลักษณะของสถานที่ สภาพแวดล้อมและ เวลาแตกต่างกัน อาจจะมีอิทธิพลต่อการตอบแบบสอบถามได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย