

ใครจะช่วยเหลือ.....ถ้า “เรื่อลุ่มปากอ่าว”

จันทร์วิภา คิลกสัมพันธ์*

*โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 1061 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

“เรื่อลุ่มปากอ่าว”.....คืออะไร? จะแก้ไขได้อย่างไร? อาการ “เรื่อลุ่มปากอ่าว” เป็นชื่อหนึ่งของการหลั่งเร็ว (premature ejaculation) คำที่มีความหมายเดียวกันกับเรื่อลุ่มปากอ่าวเช่น นกกระจอกไม่ทันกินน้ำ น้ำออกเร็ว และเสื่อปิ่นไว มาสเตอร์และจอห์นสัน (Master & Johnson) ปรมาจารย์ทางเพศศาสตร์ได้ทำการศึกษาค้นคว้าและทดลองแล้วให้คำจำกัดความของการหลั่งเร็วว่าหมายถึง “ภาวะในผู้ชายที่ไม่สามารถควบคุมการหลั่งน้ำอสุจิของตนในขณะที่ร่วมเพศได้นานพอที่จะให้ความสุขแก่ผู้หญิงได้อย่างน้อย 50% ของการมีเพศสัมพันธ์” (พันธุศักดิ์ สุกระถกษ์, 2547) เช่น หญิงชายคู่หนึ่งเป็นสามีภรรยากัน โดยผู้หญิงมีการตอบสนองทางเพศอยู่ในขั้นปกติและไม่เป็นกามตายด้าน ถ้าทั้งสองมีเพศสัมพันธ์กัน 10 ครั้ง โดยผู้ชายหลั่งน้ำอสุจีก่อนที่ฝ่ายหญิงจะบรรลุถึงจุดสุดยอด (orgasm)

มากกว่า 5 ครั้งขึ้นไป ไม่ว่าผู้ชายจะสามารถร่วมเพศได้ครั้งละนานกี่นาทีก็ตาม ก็ถือว่าผู้ชายมีการหลั่งเร็ว

การหลั่งเร็วนี้ คนทั่วไปมักเข้าใจว่าหมายถึงการที่ผู้ชายมีน้ำอสุจิหลังออกมาในขณะที่มีเพศสัมพันธ์กับหญิงก่อนที่จะสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอดหรือหลังสอดใส่เข้าไปในช่องคลอดได้เพียงครู่เดียว ซึ่งผู้หญิงยังไม่ทันรู้สึกและผู้ชายยังไม่ทันตั้งตัว ในสมัยก่อนยังไม่มีมาตรฐานว่าหลั่งเร็วแค่ไหนจึงถือว่าเป็น “เรื่อลุ่มปากอ่าว” บางคนบอกว่าการที่น้ำอสุจิหลังออกมาก่อนที่จะสอดใส่หรือหลังทันทีที่องคชาตเข้าไปในช่องคลอดเป็นประจำจัดว่าเป็นพวก “นกกระจอกไม่ทันกินน้ำ หรือเรื่อลุ่มปากอ่าว” แต่บางคนก็บอกว่าถ้าหลั่งน้ำอสุจิเร็วกว่า 30 วินาทีหลังสอดใส่องคชาตเข้าไปในช่องคลอดแล้วก็น่าจะถือว่าเป็นพวก “นกกระจอกไม่ทันกินน้ำ” ได้เหมือนกัน แต่

ปัจจุบันทางการแพทย์จะถือว่าผู้ที่มีปัญหาการหลั่งเร็วได้แก่ ผู้ที่มีการหลั่งน้ำอสุจิภายหลังจากเริ่มปฏิบัติกิจทางเพศแล้วน้อยกว่า 1 นาที เพราะโดยเฉลี่ยแล้วผู้ชายที่ไม่ได้รับการกระตุ้นทางเพศด้วยรูปแบบใดๆ มาก่อนเช่น คู่วิดีโอโป๊ หรืออ่านหนังสือกระตุ้นอารมณ์ เมื่อเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์แล้วได้รับการเส้าโลมด้วยปาก มือ หรืออวัยวะอื่นๆ ที่อวัยวะเพศชายโดยตรง จะถึงจุดสุดยอดและหลั่งน้ำอสุจิภายในเวลา 3-5 นาที แต่ผู้ชายสามารถประวิงเวลาได้ ถ้าตั้งใจที่จะชะลอการหลั่ง ซึ่งสัมพันธ์กับการที่ผู้ชายช่วยตัวเองคือ จะใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที เช่นเดียวกัน

สำหรับผู้หญิงแล้วหากเริ่มจับเวลาเมื่อได้รับการกระตุ้นที่อวัยวะเพศบริเวณปุ่มกระสัน (clitoris) โดยตรง ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสด้วยปาก มือ ถิ่น หรืออวัยวะใดๆ จากคู่วรรณเพศ กว่าที่

ผู้หญิงจะถึงจุดสุดยอดต้องใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ขึ้นไป ดังนั้นโดยธรรมชาติแล้วผู้ชายมีแนวโน้มที่จะถึงจุดสุดยอดเร็วกว่าผู้หญิง นี่ยังไม่นับรวมเรื่องผู้หญิงอาจเผชิญกับสถานะ “สะดุด” ได้ง่ายกว่าผู้ชาย แค่เพียงผู้หญิงเริ่มรู้สึกกังวล อารมณ์เพศก็หดหายไปแล้ว ซึ่งสาเหตุการกังวลก็มีมากมายอาทิเช่น กลัวคนเห็น กลัวตั้งครรภ์ และอายุ เป็นต้น ฉะนั้นแม้ว่าผู้หญิงจะถูกปลุกเร้าอารมณ์เพศจนถึงขั้นสูงงอมแล้วก็ตาม หากมีเหตุให้ต้อง “สะดุด” ขึ้นมา อารมณ์เพศก็เหือดหายไปทันที จนต้องเริ่มนับหนึ่งกันใหม่

เมื่อพื้นฐานของทั้งสองเพศแตกต่างกัน ดังนั้นผู้ชายจึงต้องเรียนรู้เทคนิควิธีการที่จะช่วยชะลอการหลั่งของตนเอง เพื่อสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้น ระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

ประเภทของการหลั่งเร็ว

การหลั่งเร็วเป็นปัญหาทางเพศที่พบบ่อยในผู้ชาย ด็อกเตอร์แอนดิการ์ (Dr. Andigar) จากมหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ ได้แบ่งการหลั่งเร็วออกเป็น 2 ประเภท (พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์, 2547) ดังนี้

1. แบ่งตามอายุของการเกิดอาการ

1.1 การหลั่งเร็วแบบปฐมภูมิ โดยเริ่มตั้งแต่เข้าวัยหนุ่มจนถึงวัยสูงอายุ

1.2 การหลังเร็วแบบทุติยภูมิ โดย
ที่ในวัยหนุ่มยังไม่เป็นแต่มาเป็นในวัยสูงอายุ

2. แบ่งตามระยะเวลา

2.1 หลังเร็วระยะที่ 1 หลังขณะ
เล่าโลม ยังไม่ได้มีการสอดใส่องคชาต

2.2 หลังเร็วระยะที่ 2 หลังขณะ
สอดใส่องคชาตเข้าไปในช่องคลอด แล้ว
เกิดขึ้นมากกว่า 5 ใน 10 ครั้ง (50%)

2.3 หลังเร็วระยะที่ 3 หลังเมื่อสอด
ใส่องคชาตเข้าไปในช่องคลอดแล้วน้อยกว่า 2-3
นาที

สาเหตุของการหลังเร็ว

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ชายเกิดอาการ
หลังเร็วมี 2 สาเหตุหลักได้แก่ สาเหตุทางกาย
ซึ่งมีเพียง 5% เท่านั้น และสาเหตุทางจิตใจซึ่งมี
ถึง 95%

1. สาเหตุทางกาย

พบประมาณ 5% โรคทางกายที่อาจ
ทำให้เกิดอาการหลังเร็วได้แก่

**1.1 โรคท่อปัสสาวะอักเสบจากการติดเชื้อ
พวกหนองใน (gonorrhoea) หรือหนองใน
เทียม (nonspecific urethritis)**

**1.2 โรคต่อมลูกหมากอักเสบจาก
การติดเชื้อไวรัส**

1.3 โรคต่อมลูกหมากโต พบบ่อยใน
ชายสูงอายุ

1.4 การอักเสบบริเวณอวัยวะเพศ
เช่น การอักเสบของลูกอัณฑะ ต่อมลูกหมาก
และกระเพาะปัสสาวะ

**1.5 การอ่อนตัวขององคชาตจาก
โรคเรื้อรัง** เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน
โลหิตสูง ในกรณีนี้มักจะรีบร้อนร่วมเพศ
เพราะเกรงว่าองคชาตจะอ่อนตัว ซึ่งพอรีบ
ร้อนมากๆ ก็จะทำให้เกิดอาการอ่อนตัว
หลังเร็ว และอ่อนตัว หมุนเวียนสลับกันไป

**1.6 การที่ระบบเส้นประสาทฝอย
ที่มาเลี้ยงบริเวณอวัยวะเพศมีจำนวนมากกว่า
ปกติหรือการถูกกระทบให้ซ้ำของอวัยวะใน
ช่องท้องด้านล่าง** ซึ่งอาจเกิดจากอุบัติเหตุที่
ไม่ได้ตั้งใจหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์เช่น การขี่ม้า
เป็นระยะเวลานานๆ การขี่จักรยานหรือ
จักรยานยนต์เป็นระยะทางไกลๆ

2. สาเหตุทางจิตใจ

พบประมาณ 5% เกิดจากหลาย
สาเหตุ ดังนี้

**2.1 ความวิตกกังวลและขาดความ
มั่นใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ** จากความ
เชื่อที่สั่งสมกันมาในสังคมไทยว่าไม่ควรสอน
ให้เด็กๆ รู้เรื่องเพศ อวัยวะเพศเป็นของสกปรก
เรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ดี บัณฑิตเถลิง ถ้าเด็กรู้
แล้วจะใจแตก เมื่อเด็กชายเจริญเติบโตเข้าสู่วัย
หนุ่ม และมีแรงขับเคลื่อนทางเพศรุนแรงมาก แต่
ขาดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับ
ขั้นตอนต่างๆ ของการมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งเมื่อ

2.2 มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาวโรมันเพศถูกผลิตมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกและความต้องการทางเพศ วัยรุ่นชายไทยมักจะเดินทางไปพิสูจน์ความเป็นชายชาติด้วยการสูญเสียความเป็นหนุ่มครั้งแรกหรือที่เรียกกันว่า “ขึ้นครุ” กับหญิงบริการตามช่องโสเภณี หรือโรงแรม โรงน้ำชา ตลอดจนสถานอาบอบนวด ทั่วๆ ที่วัยรุ่นเหล่านี้ก็ทราบดีว่า การไปเที่ยวโสเภณีเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำให้รู้สึกละอายใจ (guilty) อีกทั้งยังวิตกกังวลกลัวคนรู้จักจะมาพบเห็น กลัวติดโรคภัยไข้เจ็บจากหญิงขายบริการ รวมทั้งวิตกกังวลว่าตนเองจะประสบผลสำเร็จในการร่วมเพศครั้งแรกหรือไม่ ซึ่งสภาวะจิตใจดังกล่าวนี้ ถ้าไปเจอกับหญิงบริการที่ต้องเร่งรีบทำเวลาเพื่อให้ได้ลูกค้าจำนวนมากๆ ก็จะพยายามเร่งให้เด็กวัยรุ่นรีบปฏิบัติกิจทางเพศเร็วๆ เด็กวัยรุ่นซึ่งไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนก็จะเกิดอาการประหม่าตื่นเต้น ทำอะไรไม่ค่อยถูกและรีบร้อนฉุนเฉียว จนสุดท้ายก็เกิดอาการหลังเร็วเสียทุกราย เมื่อหลังเร็วแล้วอาจถูกเยาะหยันจาก

หญิงบริการหรือเพื่อนฝูง ส่งผลให้สภาพจิตทรุดโทรมลงไปอีก ความเป็นชายชาติที่ต้นคลอน ยิ่งวิตกกังวลมากขึ้น และเด็กหนุ่มผู้ประสบกับปัญหาการหลังเร็วในครั้งแรกเหล่านี้ ล้วนต้องกลับไปแก้มือใหม่อีกครั้ง โดยพกเอาความไม่มั่นใจและความวิตกกังวลว่าจะล้มเหลวอีกมาด้วย ก็ยิ่งกดดัน ผลครั้งที่สองจึงออกมาในรูปเดิมอีกคือหลังเร็ว และเมื่อยิ่งพิสูจน์ต่อไปเรื่อยๆ ผลก็ออกมาเหมือนเดิมทุกครั้ง ร่างกายก็จะเกิดความเคยชินซึ่งทางจิตวิทยาเรียกว่า “ถูกกำหนดภาวะ” ทำให้มีการหลังเร็วอย่างนี้ทุกครั้งไป

2.3 ความรีบร้อนและความไม่พร้อม การลักลอบมีเพศสัมพันธ์กับหญิงคนรัก หรือแม้แต่การช่วยเหลือตัวเองในหอพักรวมหรือในบ้านที่อยู่ร่วมกับบิดามารดา กลัวคนอื่นรู้เห็น กลัวคนอื่นจับได้ ต้องหลบๆ ซ่อนๆ รวมทั้งลึๆ แล้วยังรู้สึกผิด จึงทำให้ประกะบะกิจทางเพศด้วยความเร่งร้อนและรีบที่จะให้บรรลุจุดสุดยอด (orgasm) เหล่านี้ก็เป็นสาเหตุสำคัญของการหลังเร็วหรือเรื่อลุ่มปากอ่าวได้ทั้งนั้น

2.4 มีประวัติขัดแย้งกับบิดามารดาในวัยเด็ก ในวัยเด็กอาจมีปัญหาขัดแย้งกับบิดามารดา ฝงใจและเก็บกดอยู่ภายใน เป็นความเครียดอยู่ลึๆ แล้วว่ามีผลให้เกิดอาการหลังเร็วในตอนโตเป็นผู้ใหญ่

2.5 มีความคาดหวังอย่างสมบูรณ์แบบเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ คาดหวังไว้มากเกินไปว่าตนจะต้องประสบความสำเร็จอย่างดียิ่งในการร่วมเพศ โดยเฉพาะในครั้งแรกตนจะสามารถทำให้ฝ่ายหญิงประทับใจในบทรักและความสุขสมที่ได้รับอย่างสุดๆ และตนจะได้รับความสุข ความภาคภูมิใจ และความมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยม

2.6 มีความรู้สึกมากเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ผู้ชายที่มีความรู้สึกไว้มากต่อการสัมผัสและกระตุ้น จนไม่อาจยับยั้งความรู้สึกอยากหลั่งเอาไว้ได้

2.7 ชีวิตสมบูรณ์มีปัญหา ความขัดแย้งไม่ราบรื่นในชีวิตสมรส กลายเป็นความรู้สึกไม่พอใจอยู่ลึกๆ แต่ถูกเก็บกดไว้แล้วปรากฏออกมาเป็นการหลั่งเร็วเมื่อมีเพศสัมพันธ์

2.8 พันธุกรรม จากการศึกษาพบว่าปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นสาเหตุหนึ่งของการหลั่งเร็ว โดยพบว่าผู้ชายบางคน มีความไวต่อการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) จึงทำให้มีการหลั่งเร็วผิดปกติ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2546)

ปัญหาการหลั่งเร็วถึงแม้จะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะบนเตียงก็จริงอยู่ แต่ก็ยังเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเพศชายที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทั้งผู้ชายและผู้หญิง รวมไปถึงเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว ความมั่นใจของ

ผู้ชายเอง และสุขภาพจิตของผู้หญิง เพราะโดยธรรมชาติเมื่อผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิออกมาแล้วองคชาตจะอ่อนตัวไม่สามารถปฏิบัติทางเพศต่อไปอีกได้ เป็นผลทำให้ผู้หญิงเกิดอารมณ์ค้าง หงุดหงิด นอนไม่หลับ บางรายอาจใช้การช่วยตัวเองเพื่อให้หายจากอาการเจ็บกดทางเพศ แต่ส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงมักจะไม่กล้า ด้วยเกรงว่าจะกลายเป็นการดูหมิ่นความสามารถของผู้ชายรวมทั้งผู้หญิงไม่อยากจะสร้างความกดดันให้กับผู้ชาย หรือกลัวว่าตนเองจะถูกมองว่าเป็นผู้หญิงที่มักมากทางกามารมณ์ ก็เลยปล่อยให้คิดว่า “ไม่ถึง....ก็ไม่ใช่ไร” แต่ในความเป็นจริงแล้วเมื่ออารมณ์เพศไม่ได้รับการระบายออกจะถูกเก็บกดอยู่ภายใน แล้วกลายเป็นความโกรธเคืองลึกๆ ว่าผู้ชายไม่ห่วงใยความรู้สึก เอาแต่ความสุขของตนแต่เพียงฝ่ายเดียว

ผู้หญิงที่ประสบปัญหาเช่นนี้ ส่วนมากจะไม่พูด ไม่บอกใคร แม้แต่สามีของตนเอง บางรายอาจใช้การโกหกเพื่อกลบเกลื่อนปัญหา โดยเมื่อรู้ว่าสามีใกล้จะหลั่งก็แกล้งแสดงอาการให้เหมือนกับว่าตนเองถึงจุดสุดยอด เพื่อหลอกให้สามีสบายใจ ไม่ต้องคิดมาก แต่ผลพวงที่ตามมาจากอารมณ์ค้างของผู้หญิงก็คือ อาการนอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด นุนเฉียวง่าย อาจเกิดการเกร็งหน้าท้องจนเกิดอาการปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือปวดท้องน้อยเรื้อรังหนักเข้าก็อาจจะหันไปพึ่งยานอนหลับเพื่อคลายความเครียด หลายรายไม่ทราบว่าอาการ

ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้หญิงเป็นคนเปิดเผย อาจต่อว่าผู้ชายที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจทางเพศให้บรรลุผล หากไม่มีการทำความเข้าใจที่ถูกต้อง และไม่ได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ปล่อยทิ้งไว้เรื่อยๆ ผู้ชายก็จะกลายเป็นฝ่ายขาดความมั่นใจในตนเอง ลดความเชื่อมั่นในความเป็นชายชาติริชของตนเอง แล้วก็หาทางออกโดยการทำตัวห่างเหินกันไป เพราะไม่อยากให้ถูกต่อว่า และไม่อยากอับอายขายหน้า ในที่สุดก็กลายเป็นความไม่เข้าใจกันและนำไปสู่การหย่าร้างอีกเช่นกัน ดังนั้นปัญหาการหลังเร็วจึงไม่ใช่เรื่องที่จะปล่อยไปก่อนไม่ใส่ใจ หรือยังงี้ก็ได้ เพราะเมื่อถึงขั้นที่เบื้อหน่ายกันและกันแล้ว ส่วนใหญ่ผู้ชายจะหันไปมีผู้หญิงใหม่ที่บ้าน พอผู้หญิงรู้ก็อาจจะประชดประชันจนทำให้เหตุการณ์เลวร้ายลงไปเรื่อยๆ ในปัจจุบันสามารถแก้ไขการหลังเร็วได้ด้วยการฝึกฟื้นฟูเพศสัมพันธ์ทั้งด้านจิตบำบัด

และด้านพฤติกรรมบำบัด ร่วมกับการใช้ยารักษาให้ถูกต้อง ควบคู่ไปกับจังหวะเวลา และต้องใช้ความพยายามบ้างในการฝึกฝน

การรักษาและแก้ไขการหลังเร็ว

สำหรับชายโสดที่ยังไม่ได้แต่งงาน หรืออยู่กินกับใคร อาจไม่จำเป็นต้องสนใจกับปัญหาการหลังเร็วของตนเองมากนัก แต่ถ้าแต่งงานหรือมีตำแหน่งเป็นสามีแล้วจะกลายเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องพยายามแก้ไข ผู้ชายหลายคนได้คิดค้น ทดลองวิธีการชะลอการหลังเร็วแบบต่างๆ เช่น ทรมานตัวเองโดยการกัดลิ้น กัดปาก หยิกแขน ดึงผม สวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก่อนการร่วมเพศ ทาครีมให้เกิดอาการชาตรงอวัยวะเพศ ร่วมเพศกับหญิงที่ไม่สวยตะตุตตะ ร่วมเพศบ่อยๆ กับสาวคนเดิมๆ ฯลฯ แต่มักไม่ได้ผล หรือได้ผลเพียงชั่วคราวแล้วก็กลับมาเป็นเหมือนเดิมอีกนานๆ เข้าความสัมพันธ์แบบสามีภรรยาที่เคยรักใคร่กลมเกลียวกันก็แทบจะไม่เหลืออะไร นอกจากความผิดหวังและความหงุดหงิดของผู้หญิง รวมทั้งความอับอายขายหน้าและขาดความมั่นใจของผู้ชาย ที่ร้ายยิ่งกว่านั้นก็คือการหลังเร็วนี้แหละที่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการหมดสมรรถภาพทางเพศหรือที่เรียกกันว่า “ล้มไม่รู้ลุก หรือ อินโพเทน (impotence)” ดังนั้นคุณผู้ชายที่มีคู่แล้ว จึงควรรีบไปปรึกษา

ปัจจุบันการรักษาอาการหลังเร็วก้าวหน้าไปมากและรักษาได้ผลดีเกือบ 100% โดยมีหลักอยู่ว่า การหลังเร็วมิใช่เป็นปัญหาผิดปกติเฉพาะสามีเพียงคนเดียว แต่เชื่อว่าความผิดปกติขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และปฏิกริยาโต้ตอบทางเพศระหว่างชายและหญิงทั้งคู่ ด้วยเหตุนี้การบำบัดจึงต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทั้งสองฝ่าย จึงต้องมาพบแพทย์ทั้งคู่ มิใช่มีแต่รักษาฝ่ายชายเพียงคนเดียว ซึ่งจะเสียเวลาโดยใช้เหตุและอาจเป็นอันตรายได้

วิธีการแก้ไขปัญหาลงเร็วเริ่มต้นจากตัวคุณผู้ชายเอง โดยจะต้องตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่นำไปสู่การหลังเร็วต่างๆ โดยฝึกการอดกลั้น อดทน และรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ หากยังไม่ได้ผลให้ไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยแพทย์จะแนะนำขั้นตอนการฝึก (พันซ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์, 2547) ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนที่หนึ่ง wake up

เริ่มจากการปลุกองศาให้ตื่นตัวขึ้นมาอาบน้ำพร้อมคุณด้วย จะวันละครั้งหรือสองครั้งก็ได้ ไม่ใช่การช่วยตัวเองเป็นแค่การกระตุ้นให้ตื่นตัวด้วยการอาบน้ำอุ่นสัก 5 นาทีเท่านั้น เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและเพิ่มการไหลเวียนของเลือด หรือจะแช่ตัวลงในอ่างอาบน้ำอุ่นที่อุณหภูมิประมาณ 45 องศา

เซลเซียสก็ได้ พอคุณเริ่มรู้สึกสบายแล้ว ให้นวดลำองศาเป็นระยะๆ สัก 5-10 นาที เพื่อช่วยให้เลือดมาคั่งได้ดีและเป็นการนวดเพื่อเพิ่มขนาดไปในตัว เมื่อครบเวลาแล้วค่อยอาบน้ำและทำกิจวัตรอื่นต่อไป

2. ขั้นตอนที่สอง stop-start

เป็นการฝึกการอดกลั้น โดยการกระตุ้นองศาด้วยมือหรือการช่วยตัวเอง โดยครั้งนี้ให้คุณกระตุ้นตัวเองไปเรื่อยๆ สบายๆ อย่างเบาและไม่รีบร้อน พอรู้สึกใกล้จะหลังแล้วให้หยุด รอจนอารมณ์สงบแล้วก็กระตุ้นใหม่อีก โดยมีข้อแม้ว่าห้ามปล่อยให้มีการหลังออกมา ต้องหาจังหวะการหยุดกระตุ้นให้เหมาะสม ซึ่งแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ฝึกจนสามารถอดทนได้สัก 10-15 นาที แล้วจึงค่อยหลังน้ำอสุจิออกมา ฝึกทำเป็นประจำสม่ำเสมอจนสามารถที่จะควบคุมการหลังให้ยาวนานได้อย่างมั่นใจ จึงถือว่าผ่านขั้นตอนที่สอง ถ้ารู้สึกว่าอดกลั้นไว้ไม่ได้ ก็มีเคล็ดลับคือใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือข้างที่ถนัดบีบบริเวณคอคอดที่ต่อระหว่างส่วนปลายกับส่วนโคนองศา (บริเวณเส้นสองสลิ้ง) จัดการบีบอย่างแรงจนความรู้สึกอยากหลังหมดไป จึงปล่อยมือ และกลับไปกระตุ้นใหม่เหมือนในตอนต้นอีก วิธีการนี้ศัพท์ทางการแพทย์เรียกว่า สควีซเทคนิก (squeeze technique) ซึ่งเป็นวิธีการที่ปรมาจารย์ทางเพศศาสตร์คือ

แสดงความรักออกไปให้นานเท่าที่คุณพอใจ ถ้าทำได้ก็เป็นอันสำเร็จขั้นตอนที่สี่

3. ขั้นตอนที่สาม woman on top

การฝึกแบบนี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากคู่ของคุณ โดยการร่วมรักด้วยท่าที่เรียกว่า วูแมนออนท็อป (woman on top) หรือให้คุณผู้หญิงอยู่ข้างบน และเป็นผู้กำหนดบังคับท่าทาง โดยมีการตกลงกับคู่ของคุณให้เข้าใจว่านี่คือการฝึก กรรมวิธีการฝึกก็คล้ายกับขั้นตอนที่คุณช่วยตนเองคือ ร่างกายของผู้หญิงที่อยู่ด้านบนจะขยับสอดคล้อกับจังหวะของคุณที่อยู่ด้านล่าง แต่เมื่อขยับไปสักพักหนึ่งก็จะหยุดเพื่อให้คุณลดระดับอารมณ์ลงจนสามารถควบคุมได้ แล้วจึงเริ่มใหม่ ขยับไปจนกว่าจะแน่ใจว่าคุณสามารถควบคุมการหลังได้ แต่ถ้าคุณถลันไม่ไหว ก็ใช้วิธีการบีบคอองคชาตไว้ให้แน่น หรือสควิชเทคนิค (squeeze technique) ก็จะหยุดความรู้สึกอยากหลังไว้ได้ลองทำไปเรื่อยๆ จนควบคุมได้ จึงถือว่าสอบผ่านขั้นตอนนี้

4. ขั้นตอนที่สี่ action

เป็นขั้นตอนเสมือนจริง คราวนี้ให้คุณทดลองร่วมรักกับคู่ของคุณ โดยให้เธอเป็นฝ่ายตั้งรับ เมื่อคุณเริ่มขยับองคชาตเข้าไปในช่องคลอดของเธอแล้ว ให้หยุดพัก ขยับๆ หยุดๆ เป็นระยะๆ เช่นเดียวกับการฝึกในขั้นตอนที่ 3 จนสามารถที่จะยืดเวลาแห่งการ

5. ขั้นตอนที่ห้า turn pro

เมื่อคุณผ่านด่านทั้ง 4 ขั้นตอนแล้วคุณสามารถฝึกปฏิบัติต่อไปโดยอาศัยหลักการฝึกที่เรียกว่า ทีเจล เอ็กเซอร์ไซส์ (kegel exercise) โดยการฝึกขมิบก้น เพื่อให้กล้ามเนื้อหูรูดในบริเวณอุ้งเชิงกรานมีพลังกำลังที่สามารถควบคุมการบีบรัดตัวของท่อน้ำเชื้อไม่ให้เกิดการหลังได้ จนสามารถสั่งการหลังได้ตามแต่ใจคุณ การฝึกขมิบก้นนี้ไม่ยากเลย เพียงแต่ต้องอาศัยความตั้งใจจริงในการฝึก โดยทำเหมือนกลั้นอุจจาระในขณะที่อยากถ่ายแต่หาที่ถ่ายไม่ได้ เมื่อขมิบก้นเต็มแรงแล้วให้นับ 1-10 แล้วจึงคลายการเกร็งตัวออกประมาณ 10 วินาที ฝึกแบบนี้วันละ 100-200 ครั้ง เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ติดต่อกันเป็นเวลา 6 เดือน เมื่อทำสำเร็จกล้ามเนื้อของคุณจะแข็งแรงจนสามารถสั่งให้เกิดการหลังหรือไม่หลังได้ตามใจต้องการ เพียงเท่านี้คุณก็จะไม่มีการหลังเร็วอีกต่อไป

เทคนิคชะลอการหลัง

นอกจากการฝึกทั้ง 5 ขั้นตอนซึ่งเป็นการแก้ไขระยะยาวแบบหายขาดแล้ว ยังมีเทคนิควิธีเพื่อการชะลอการหลังในแต่ละครั้งต่อครั้งของการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งอาจจะเป็น

1. ช่วยตัวเองก่อนการมีเพศสัมพันธ์

การช่วยตัวเองสักครั้งก่อนการมีเพศสัมพันธ์เป็นเทคนิคหนึ่งที่ช่วยได้ โดยสังเกตได้จากคนที่มามีเพศสัมพันธ์มากกว่า 1 ครั้ง เมื่อเริ่มครั้งที่ 2 จะพบว่าระยะเวลาของกิจกรรมรักจะเนิ่นนานขึ้น เคล็ดลับอยู่ที่ระยะเวลา ซึ่งอาจเป็นประมาณ 2 – 4 ชั่วโมง ก่อนถึงเวลาการร่วมเพศ ในกรณีที่มียาคุมแล้วอาจจะช่วยตัวเองล่วงหน้าสักครึ่งวันก่อนก็ได้

2. เพิ่มเติมบทเล้าโลม

บทเล้าโลมมีส่วนช่วยได้แน่นอน เมื่อคุณรู้ตัวว่าคุณเป็นหนึ่งในพวกที่หลังเร็ว คุณจะต้องเน้นการเล้าโลมให้มากขึ้น เพราะทราบคืออยู่แล้วว่าผู้หญิงต้องได้รับการปลุกอารมณ์จนสูงกอมเต็มที ซึ่งจะต้องใช้เวลานานประมาณ 15 – 20 นาที แล้วคุณจึงค่อยสอดใส่องคชาตเพื่อให้เธอได้บรรลุความสุขสมได้พร้อมๆ กับคุณ

3. ครั้งแรกเร็วไปให้ช้าสอง

ถ้าเกิดอาการ “เรื่อลุ่มปากอ่าว” ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ก็ไม่ต้องตกใจ โดยเฉพาะถ้าคนรักของคุณเต็มไปด้วยความเข้าใจ บทรักครั้งที่สองเริ่มใหม่ได้เสมอ ถ้าร่างกายของคุณแข็งแรงสมบูรณ์เพียงพอคุณอาจเริ่มใหม่ได้ทันที หรือรอเวลาไปสักกระยะแล้วค่อยเริ่มใหม่ ครั้งที่สองนี้ระยะเวลาการ

หลังของคุณจะช้าลง เพราะได้ระบายออกไปครั้งหนึ่งแล้ว คุณและคนรักสามารถสุขสมไปด้วยกันเป็นครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 ได้ตามใจปรารถนา หรือหากคุณยังไม่พร้อมอาจช่วยเหลือเธอได้ด้วยการใช้มือ ใช้นิ้วปาก หรือเครื่องช่วยอื่นๆ เท่านั้น ความสัมพันธ์ของคุณทั้งคู่ก็จะราบรื่น ถึงแม้ว่าจะไม่ได้สุขสมไปพร้อมๆ กัน แล้วค่อยมาเริ่มต้นกันใหม่หลังจากนั้นหรือในเช้าวันรุ่งขึ้นก็ยังได้

4. หยุด...หยุด...หยุด เป็นระยะๆ

เมื่อคุณต้องผจญกับปัญหาการหลังเร็ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ต้องไม่รีบร้อนเกินไป เทคนิคที่ดีที่สุดคือ การหยุดการขยับเขยื้อนองคชาตเป็นระยะๆ เป็นเทคนิคที่ดีที่ควรฝึกเอาไว้ให้ดี ต้องหยุดก่อนที่จะมีการหลัง ผู้ชายหลายคนสามารถปฏิบัติกิจทางเพศได้นานนับชั่วโมงโดยอาศัยเทคนิคนี้ โดยที่ระหว่างหยุดพัก ควรจะฝึกการหายใจช้าๆ ให้เป็นธรรมชาติ และประเล้าประโลมคู่ร่วมเพศด้วยวิธีการอื่นๆ และเมื่อต้องการที่จะหลังก็สามารถกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ขยับเขยื้อนเคลื่อนที่ไปตามจังหวะที่ใจบังคับให้เป็น จนสามารถหลังออกมาได้

5. หาท่วงท่าลีลารักที่เหมาะสม

จุดอ่อนของผู้ชายอยู่ที่ส่วนปลายขององคชาต ซึ่งหากได้รับการกระตุ้นบริเวณนั้นอาจมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมาได้ง่าย ดังนั้นเมื่อมีเพศสัมพันธ์ควรเลือกท่วงท่าลีลารักที่

ผ่อนหายใจออกช้าๆ หายใจโดยการฝึกใช้กระบังลม ซึ่งการฝึกหายใจเข้า-ออก ช้าๆ และลึกๆ เป็นการฝึกสมาธิและควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ อันจะเป็นรากฐานในการฝึกฝนควบคุมกล้ามเนื้ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการหลังได้

6. ถอนองคชาตออกมาทั้งหมด

ถ้าเทคนิคทั้ง 5 ข้อข้างต้นยังไม่สามารถยับยั้งการหลังของคุณได้ เทคนิคเดียวที่จะหยุดได้ก็คือ ถอนออกมา โดยคุณอาจเริ่มด้วยการสอดใส่องคชาตเข้าไปในช่องคลอดของเธอสักประมาณ 1 นาที หลังจากนั้นก็ถอนออกมาพักข้างนอก แต่ยังคงเส้าโลมเรอต่อไปอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น ใช้มือ ใช้ปาก หลังจากนั้นก็สอดใส่เข้าไปใหม่อีกประมาณ 1 นาที แล้วก็ถอนออกมาอีก ทำเช่นนี้สักพักจึงค่อยเพิ่มเวลาของการสอดใส่ให้นานขึ้นเป็น 2 – 3 นาที จนถึง 5 นาทีตามลำดับ ฝึกแบบนี้สักพักด้วยความร่วมมือร่วมใจกันของทั้งสองคนก็จะแก้ไขปัญหา “เรื่อล่อมปากอ่าว” ได้ในที่สุด

7. ควบคุมจิต ฝึกสมาธิ

ตามคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” การฝึกควบคุมจิตใจจะทำให้สามารถควบคุมการหลังได้ ขอให้ลองฝึก มีอยู่หลากหลายเทคนิคเช่น ฝึกการควบคุมการหายใจเข้า-ออก โดยควบคุมและรู้ตัวว่าขณะนี้กำลังหายใจเข้า-ออกอยู่ ฝึกหายใจเข้าลึกๆ และ

8. หมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

โดยการรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่อย่างเพียงพอ ไม่รับประทานไขมันจากสัตว์มากเกินไปเพื่อป้องกันการอุดตันของเส้นเลือดที่จะไปเลี้ยงอวัยวะเพศ รวมทั้งเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และการไหลเวียนเลือดดี นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง และต้องเป็นการนอนหลับสนิท เนื่องจากสุขภาพที่ดีจะเป็นรากฐานของการฝึกฝนให้หลังช้า แต่สุขภาพที่ไม่ดีมักจะทำให้เกิดปัญหาการหลังเร็ว นอกจากนี้ยังควรหมั่นกระตุ้นองคชาตให้ตื่นตัวอยู่เป็นประจำด้วย

9. ทายาทที่องคชาต

ปัจจุบันมีเจลที่ผสมยาชาขายอยู่หลายชนิด ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความไวจากการสัมผัสที่ผิวหนังขององคชาต ความจริงแล้วเจลเหล่านี้ไม่ได้มีผลมากมายนัก แต่ก็พอจะช่วยให้บ้าง และควรเลือกใช้ชนิดที่ได้รับ การรับรองคุณภาพและมาตรฐานจากคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เท่านั้น มิเช่นนั้นอาจเป็นอันตรายต่อองคชาตของคุณได้

10. สวมถุงยางอนามัยอย่างหนา

สวมถุงยางอนามัยชนิดหนาพิเศษ หรืออาจจะใช้ 2 ชั้นก็ได้ ซึ่งช่วยลดการสัมผัส ให้น้อยลง เทคนิคนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีการ ไขว่ต่อความรู้สึกที่ผิวหนังมาก

เอกสารอ้างอิง

นวรรต ไกรฤกษ์. (2545). ความสุขทางเพศใน ชีวิตสมรส. กรุงเทพฯ: ตรี บี เอ็น เวสต์พริ้นท์.

พันธ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์. (2547). คู่มือ “เช็กซ์”.

กรุงเทพฯ: ก. พล.

สุกมล วิภาวิพลกุล. (2545). เรื่องวุ่นวายของ นายจู้จู้. กรุงเทพฯ: คีน่าดู.

สุกมล วิภาวิพลกุล. (2546). 108 คำถามเรื่อง เช็กซ์. กรุงเทพฯ: แปลน พรินติ้ง.

สมภพ เรื่องตระกูล. (2546). ความผิดปกติทาง เพศ. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว.