

## ข่าวประชาสัมพันธ์

### เรารู้จักอวัยวะเพศของเราเองหรือยัง????

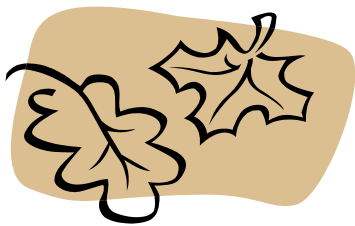
เรามักจะอายเมื่อพูดถึงเรื่องอวัยวะเพศของตนเอง หลายคนมีประสบการณ์วัยเด็กที่ถูกผู้ใหญ่ทำโทษ ห้ามมิให้เอามือไปแตะต้องอวัยวะเพศ บอกว่าเป็นของสงวนแม้แต่ตัวเราเองไม่ควรไปข้องเกี่ยว ด้วยเหตุนี้ผู้หญิงหลายคนจึงไม่เคยแม้แต่จะมองอวัยวะเพศตัวเองให้เต็มตา

การกล้าเผชิญหน้ากับอวัยวะเพศของเราอย่างไม่รู้สึกรังเกียจจึงเป็นจุดเริ่มต้นให้รู้จักกับอวัยวะเพศของเรา เปิดโอกาสให้สังเกต เพื่อเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นเราจะได้มีข้อมูลเล่าให้คุณหมอฟัง ช่วยให้คุณหมอเข้าใจอาการได้ง่ายขึ้น ฟังระลึกไว้เสมอว่าความรู้สึกทางบวกที่เรามีต่อร่างกายทุกส่วนของตัวเอง เป็นพื้นฐานและจุดเริ่มต้นของสุขภาพดี เมื่อเรารู้สึกดี เราก็จะรักและอยากดูแลร่างกายของเราให้ดี

การทำความรู้จักอวัยวะเพศจึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพทางเพศ และเมื่อเรากล้ามอง กล้าสำรวจ ก็จะนำไปสู่การกล้าที่จะปกป้องและรักษาอวัยวะเพศให้มีสุขภาพดี

**เชิญหยิบกระจกและเริ่มสำรวจตัวเองกันได้ตามสะดวก !!!**

สำหรับเรื่องทำความสะอาดแบบ ส่วนตัว ส่วนตัว ของผู้หญิง บอกได้ว่าสนุกกับน้ำสะอาดนั้นดีที่สุดในแล้ว โดยควรล้างอวัยวะเพศภายนอกทุกวัน เวลาล้างและเช็ดอวัยวะเพศต้องระมัดระวัง อย่าให้สิ่งสกปรกจากช่องทวารเล็ดลอดมาสู่ปากช่องคลอดได้ อย่าให้น้ำเข้าไปในช่องคลอด เพราะช่องคลอดทำความสะอาดตัวเองและปกป้องตัวเอง โดยทำให้เกิดตกขาวออกมา ถ้าให้น้ำเข้าไปในช่องคลอดก็ทำความสะอาดตัวเองนี้จะเสียไป ช่องคลอดก็จะติดเชื้อง่ายขึ้น ส่วนการปัสสาวะหลังมีเพศสัมพันธ์เสร็จแล้ว จะช่วยปกป้องระบบปัสสาวะไม่ให้ติดเชื้อ (แต่ไม่ป้องกันการท้อง) โปรดเข้าใจตามนี้.....



\*\*\* อ่างอิงจากจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข มีนาคม 2550 \*\*\*

