

มีรัก ต้อง มีเซ็กซ์ ด้วยหรือ?

ความรู้สึกรักเป็นความรู้สึกพิเศษที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติต่อใครสักคนทำให้เรารู้สึกอยากสนิทสนมอยากอยู่ใกล้ และอยากสัมผัส เมื่อคน 2 คน เข้าใจเปิดใจพูดคุยยอมรับความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง ความสุขแห่งรักจึงเกิดขึ้น

“เซ็กซ์เป็นเพียงส่วนหนึ่ง”ของความรักเท่านั้น เพราะความรักอาจแนบแน่นได้ด้วยกิจกรรมอื่นๆร่วมกัน นอกเหนือจากการมีเซ็กซ์

ความรัก

ความรัก เป็นอารมณ์และการตอบสนองที่เกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ การเรียนรู้จากความรักมักเริ่มจากความรัก ในลักษณะฟิงพา (Anaclitic Love) ซึ่งไม่ได้มีพื้นฐานมาจากความต้องการทางเพศแต่เป็นความรักที่ประกอบไปด้วยเหตุผล ความเอื้ออาทร และปรารถนาดีต่อกัน จากนั้นเมื่อเข้าสู่วัยหญิงชายหนุ่มสาว ก็จะได้เรียนรู้ถึงความรักของผู้สาว (Romantic Love) ซึ่งมีพื้นฐานมาจากความต้องการทางเพศอันเป็นผลมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ

หญิงชาย ที่มีความรักและมีเป้าหมายเพื่อร่วมทางแห่งชีวิตสมรสด้วยกันจึงต้องมีความรักทั้งสองประเภท ประกอบกัน หากมีเพียงความรักที่เกิดจากความต้องการทางร่างกายแต่เพียงอย่างเดียวสิ่งที่ตามมาคือความล้มเหลวในชีวิตรัก เพราะเมื่อร่างกายของคู่รักเปลี่ยนแปลงไปความเบื่อหน่ายก็จะเกิดขึ้นและจบลงด้วยการแสวงหาคนใหม่เพื่อทดแทนสิ่งที่ขาดหายไป สิ่งที่ต้องระมัดระวังอีกประการ หนึ่งคือ ต้องแยกให้ออกระหว่างความรักกับความพึงพอใจซึ่งทั้งสองสิ่งอาจมีความคล้ายคลึงกันจนยากที่จะแยกให้เห็นความแตกต่าง โดยเฉพาะในกรณีวัยรุ่นที่ไม่มีประสบการณ์

ความพึงพอใจ เป็น สิ่งที่ เกิดขึ้นจากความรู้สึกสนใจอีกฝ่ายหนึ่งเป็นพิเศษจนเกิดความพึงพอใจและลุ่มหลง แต่ความพึงพอใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่ยากและไม่ยั่งยืน มักเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไป

ความรัก มีศูนย์กลางอยู่ที่ตัวคนที่ตนรัก แต่ความพึงพอใจมีศูนย์กลางอยู่ที่ความต้องการของตนเอง แม้ความ พึงพอใจจะสามารถพัฒนาไปสู่ความรักก็ตาม แต่เราก็ควรตระหนักและรู้เท่าทันความรู้สึกของเราว่ากำลังเกิดความรักหรือ ความพึงพอใจ

หนุ่มสาวเมื่อรักกันก็อยากอยู่ใกล้ กัน ความใกล้ชิดและการอยู่ด้วยกันลำพังสองต่อสองในที่ลับตาคนอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ เพราะผู้ชายมักจะคิดไว้แล้วโดยที่ผู้หญิงมักจะเคลิบเคลิ้มตามได้ หากคิดจะ

มีเพศสัมพันธ์ให้ลองทบทวนว่า!!!

- * เราทั้งสองคนพร้อมที่จะมีอะไรกันหรือยัง
- * เราสามารถที่จะรับผิดชอบทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ แน่ใจหรือเปล่า
- * พ่อแม่ที่สองฝ่ายยอมรับเรื่องแบบนี้ได้หรือเปล่า
- * ผู้หญิง.....หากคิดว่าไม่พร้อมถ้าจะมีอะไรก่อนแต่งงาน ควรพูดให้ผู้ชายเข้าใจก่อนจะเคลิบเคลิ้มตามไป
- * ผู้ชาย.....ควรรับฟังและใส่ใจความรู้สึกของคนรักไม่ควรคิดเอาแต่ฝ่ายเดียว

นิยามความรักของเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

ความรักไม่ต้องการแค่วันเดียว ความรักไม่เกี่ยวกับวันไหน
ความรักไม่ต้องมีเวลาใด ความรักไม่ต้องการให้ใครชี้
ความรักไม่ต้องมีข้อวิจารณ์ ความรักไม่ต้องการการคดี
ความรักไม่ต้องการให้ใครตราตี ความรักไม่ต้องมีเส้นพรมแดน
ความรักไม่ต้องการข้อพิสูจน์ ความรักไม่ต้องการทำตามแบบแผน
ความรักไม่ต้องการการตอบแทน ความรักไม่ต้องการเห็นหัวใจคน
ความรักไม่ต้องการการเป็นต่อ ความรักไม่ต้องการขอเหตุผล
ความรักไม่ต้องการความมั่งคั่ง ความรักไม่ต้องการคนที่รัก

สรุป ความรักเป็นอะไรที่ใช้อารมณ์ความรู้สึกมากกว่าเหตุผล ซึ่งจะตรงความรักของวัยรุ่นมาก แต่เมื่อเติบโตขึ้นเมื่อวันเวลาผ่านไปนานขึ้นเราก็จะรู้ว่าความรักที่ยั่งยืนนั้นต้องมีทั้งอารมณ์และเหตุผล มิใช่อารมณ์แต่อย่างเดียว

เรื่อง ความรักเป็นเรื่องสวยงาม เป็นสิ่งที่เราสามารถออกแบบให้เป็นความรักที่ดีได้ โดยเฉพาะรักแรกที่ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน แต่เป็นบทพิสูจน์การเรียนรู้จักตนเองเพื่อจะค้นหาวิถีแห่งรักที่แท้จริง สำหรับตนเองได้ให้แง่คิด ในการมีความรักสำหรับวัยรุ่นว่า ต้องรู้จักรักให้เป็น ความรักมีอยู่ 4 ระดับ คือ

1. รักใคร่ใฝ่ภามา คือ ความรักของคนทั่วๆ ไปที่ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี
2. รักหวังวิواهر่วมกัน คือ ความรักประเภทนี้ เป็นความรักในวัยรุ่น คิดว่าความรักสำคัญมาก จะมีการหึงหวงตามมา
3. รักปันแบ่งความสุข แต่เมื่อพ้นวัยนี้ เราจะรู้จักรักที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ และความห่วงใย
4. รักยอมทุกข์ เพื่อสุขเธอ เป็น ความรักที่สูงที่สุด คือ ความรักของพ่อและแม่ ‘รักยอมทุกข์ เพื่อสุขเธอ’ ซึ่งพ่อแม่ชาวไทย มักจะไม่ค่อยพูดหรือแสดงความรักกับลูก ทั้งที่แท้จริงแล้วรักลูกมาก

ความจริงสำหรับวัยใสที่อยาก ค้นหาความรักว่าเป็นอย่างไร น่าจะ **ได้รู้ว่าความรักมีขั้นตอน** เรียนรู้จักความรักตาม step ไม่ลัดขั้นตอนรัก จะ **ได้รู้ว่ารักแท้เป็นอย่างไร**

Step แรก : มิตรภาพ

การ เรียนรู้เรื่องความรัก ความเข้าใจระหว่างความรู้สึกชาย-หญิง

การรู้จักธรรมชาติของกันและกันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของความสัมพันธ์

ช่วงวัยรุ่นตอนต้นการมีเพื่อนทั้งหญิงและชายเป็นการเรียนรู้ความสัมพันธ์ที่แตกต่างของเพื่อนทั้งสองเพศ

หลายคนละเลยเวลาที่อยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ ไม่ใช่เฉพาะผู้หญิงที่เงิน ผู้ชายก็เงินเหมือนกัน

การเริ่มทำความรู้จักแบบกลุ่มจะลดความเขินลง เรียกว่าทำตามๆ กลุ่มไป การเริ่มเข้ากลุ่ม พูดคุย ทำกิจกรรม

ทั้งในการเรียนและกิจกรรมอื่น ทำให้เริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ การวางตัวเพื่อทำความรู้จักกัน

การคบหากันเป็นเพื่อน อีกทั้งมิตรภาพที่ดีทำให้เวลาเกิดความไม่เข้าใจ สามารถสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนทำความเข้าใจได้ง่าย เพื่อจะได้เรียนรู้และทำความรู้จักความเป็นชายความเป็นหญิง

Step 2 : ความรู้สึกพิเศษ

รู้จักกันแบบเพื่อนเป็นเวลาที่ดีของวัยของการมีเพื่อน เวลาผ่านไปหลายคนยังคิดถึงมิตรภาพเมื่อวัยเยาว์กับเพื่อน

ทั้งกลุ่ม แต่เมื่อมิตรภาพผ่านไปเวลาหนึ่ง อาจเริ่มพบว่าในความรู้สึกแบบธรรมดาๆ ที่มีให้กับเพื่อนต่างเพศ

เริ่มมีความรู้สึกที่แตกต่างกับเพื่อนหรือคนอื่นที่เป็นเพื่อนต่างเพศ จะเรียกว่าปิ้งก็ได้ แต่ที่ควรรู้คือบางครั้งเป็น

แค่อาการปลื้ม เช่น ปลื้มรุ่นพี่ ปลื้มนักกีฬาโรงเรียน ปลื้มน้องน่ารัก ปลื้มดาวโรงเรียน เก็บไปฝันถึง คิดจินตนาการ

ไปคนเดียวบ้าง ต้องสำรวจใจให้ดูว่าเป็นอาการปลื้มหรือเริ่มรู้สึกเป็นพิเศษ ความรู้สึกเป็นพิเศษอาจเริ่มต้นที่ฝ่าย

ใดฝ่ายหนึ่ง หรือใจตรงกันเริ่มรู้สึกตรงกันจากความใกล้ชิดที่มีต่อกันจนเริ่มรู้สึกว่า ความเป็นเพื่อนมีความเป็น

พิเศษกว่าที่เคยเป็น ความรู้สึกพิเศษกับใครควรเป็นความรู้สึกพิเศษจริงๆ ไม่ใช่เกิดกับใครต่อใครไม่เลือก

เรียกว่าเข้าใกล้ใครเป็นเกิดอาการตกหลุมรักอยู่เรื่อย ถ้าเป็นแบบนี้คงไม่เรียกว่าพิเศษ ต้องหัดควบคุมความรู้สึก

ให้มีความเป็นเพื่อนที่ดีกับเพศตรงข้ามมากขึ้น จนกว่าจะเจอคนที่คิดว่าใช่

Step 3 : เริ่มต้นรู้จักกัน

เจอ คนที่พิเศษแล้ว บางคนตั้งคำถามว่าใช่รักแท้หรือไม่ อาจจะเร็วเกินไปที่จะตอบ ที่สำคัญจะสื่อสารอย่างไร

ให้รู้ว่าใจตรงกัน หากเราเป็นฝ่ายรู้สึกเป็นพิเศษ การเริ่มสื่อสารสามารถใช้ทั้งภาษาท่าทางและภาษาพูด แต่ภาษา

ท่าทางอาจจะง่ายและสะดวกใจมากกว่า เริ่มต้นจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน ท่าทางเอาใจใส่

แสดงความสนใจเป็นพิเศษ มักทำให้อีกฝ่ายเริ่มรับรู้ความเป็นพิเศษ หากอีกฝ่ายมีใจให้กันจะพบว่าความรู้สึกจะ

สอดคล้องและต่างฝ่ายต่างสนใจซึ่งกันและกันเวลาระหว่าง การเริ่มทำความรู้จัก-รู้ใจ เป็นเวลาที่ได้เรียนรู้ใกล้ชิด

มากขึ้นว่าอีกฝ่ายคิดอย่างไร ต้องยอมรับความจริงว่าใจอาจไม่ตรงกันไม่ได้แปลว่าเราแย่ ไม่น่าสนใจ แต่เรื่อง

ความรู้สึกเป็นพิเศษเป็นเรื่องของคนสองคนที่เปิดใจให้กัน แต่กว่าจะรับได้ว่าไม่เป็นอย่างที่คาดหวังคงต้องฝึกใจ

ให้ยอมรับ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่เอาแต่อารมณ์ความต้องการของตนเอง การตอบสนองจากอีกฝ่ายเหมือน การเรียนรู้อีกชั้น จะสมหวังหรือผิดหวังก็เป็นอีกชั้นหนึ่งที่จะได้ก้าวต่อไป

Step 4 : รักก้าวหน้า

จาก จุดเริ่มต้นที่ใจตรงกัน ความรักเพิ่งเริ่มต้นเดินทาง ว่ากันว่า การหาคนรู้ใจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ที่ยากกว่าคือ การรักษาความรู้สึกดีๆ ต่อกันให้ยืนยาว การรักษาความรักเป็นอีกหนึ่งบทเรียนที่ต้องเรียนรู้ ระยะเวลาที่ผ่านไปจะ เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม ยอมรับการเป็นคนรักของกันและกัน ความรู้สึกแบบแรกพบอาจลดทอนภาพลงบ้าง มีความคุ้นเคยกันมากขึ้น เหมือนคนใกล้ชิด รู้จักตัวตนกันมากขึ้น ผ่านประสบการณ์ทางอารมณ์ ทั้งชอบใจและไม่ชอบใจ เริ่มขัดแย้งทะเลาะกันไป รักกันไป ระยะเวลาช่วงนี้ จะสั้นหรือยาวอยู่ที่การเรียนรู้ที่จะรู้จักถนอมความรัก มีความสม่ำเสมอ แสดงความรู้สึกต่อกัน ให้เวลาและความรัก สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยน ให้กำลังใจกัน จะทะเลาะกันบ้างเป็นธรรมดาของคนสองคน ต้องรู้วิธีหาข้อตกลงทำความเข้าใจกัน ส่วนจะโรแมนติกมากน้อย อยู่ที่แต่ละคู่ หัวใจสำคัญอยู่ที่ความมั่นคง จริงใจต่อกัน เห็นคุณค่าของกันและกัน อยู่ด้วยกันก็มีช่วงเวลาดีๆ ไม่ได้เจอกันรู้สึกคิดถึง รักจะก้าวหน้าต้องขึ้นอยู่กับพันธะสัญญาใจของทั้งสองฝ่ายที่จะถนอมรักถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โทเล ความรักอาจต้องจบลงช่วงเวลาของรักก้าวหน้า เป็นช่วงเวลาการเรียนรู้จักตัวตนของอีกฝ่าย และในขณะที่ เดียวกันสะท้อนให้รู้จักตัวเองไปด้วย หลายคน โชคดีได้เจอคนที่ใช่ ได้พบความรักที่ดี แต่บางคนอาจไม่โชคดี รักไม่เป็น ไปอย่างที่เราคาดหวัง ต้องหันกลับมาคิดว่า เราคาดหวังเกินจริงหรือว่าเจอคนที่ไม่ใช่ ไม่ว่าจะสมหวังหรือ ผิดหวังกับความรัก เราต้องมีสติกับความรักเสมอ จำไว้ว่าชีวิตไม่ได้จบเพราะออกหักส่วนเรื่องเซ็กซ์ อาจเป็นเพียง การสื่อสารความรักอีกวิธีที่ไม่ควรใช้ก่อนหน้าจะถึงขั้นของรักก้าวหน้าเป็นอันขาด เพราะการสื่อสารด้วยเซ็กซ์ เป็นการสื่อสารที่เป็นส่วนตัวมาก ถ้าใช้ถูกที่ ถูกเวลา ถูกคนถึงจะเป็นประโยชน์กับการสื่อสารรัก และที่สำคัญ เรื่องเซ็กซ์เป็นเรื่องของความรับผิดชอบทั้งชีวิตของตัวเองและชีวิตของอีกคน ควรตัดสินใจให้ดีที่สุด

Step 5 : รักจริงหวังแต่ง

เป็น ขั้นของความรักที่ก้าวหน้าต่อไป เป็นความรู้สึกที่เข้าใจกัน ความยอมรับอีกฝ่ายอย่างที่เขาเป็น เกิดเป็นความผูกพันที่แน่นแฟ้นขึ้น เรียกได้ว่าความรักมั่นคงรอเวลาที่มีความพร้อมพอที่จะรับผิดชอบชีวิตของ กันและกัน หลายคู่เดินทางมาถึงเวลาที่ตัดสินใจว่าอยากมีอนาคตร่วมกัน ส่วนจะต้องมีพิธีแต่งงานกันอย่างไร เป็นเรื่องของสังคมวัฒนธรรมที่เลือกให้พอ เหมาะกับตนเอง ความรักที่จะเดินต่อจากนี้ไปคงไม่ได้อยู่ที่พิธีแต่งงาน แต่อยู่ที่สัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะรักษาสัญญาอีกนานเท่าไร จะยอมรับชีวิตคู่ที่ต้องเสียสละ รับผิดชอบ และเติม ความรักให้กันได้ในขนาดไหน ถ้าประคองความรัก ดูแลกันและกันไปได้ตลอด ก็จะเป็นความรักที่ตลอดรอดฝั่ง

ที่มา: ผู้หญิงนะคะคอตคอม

อ้างอิง: นพ.สุกมล วิชาวิพลกุล