

สารบัญ

จุดไฟ ๑ คำนิยม กับเรื่องเพศของผู้สูงอายุ

๑.	ทำไมสมัยนี้ จึงกังวลว่า ผู้สูงอายุจะไม่มีความสุข จนต้องมีการเตรียมตัวกันก่อนเกษียณอายุ	๑๗
๒.	มาตรฐานเรื่องเพศของผู้สูงอายุมีไหม อะไรจริงไม่จริง ถูกหรือผิด ใครเป็นคนตัดสิน	๑๙
๓.	เรื่องเพศในผู้สูงอายุทำไมต้องปิดบัง	๒๑
๔.	เมื่อไหร่ ผู้สูงอายุจึงจะหมดความรู้สึกทางเพศ	๒๓
๕.	เขาวางกันว่า แก่แล้วตัณหากลับจริงไหม	๒๗
๖.	หากมีเพศสัมพันธ์กับเด็กสาวพรหมจรรย์ ช่วยให้ผู้สูงวัยมีอายุยืนจริงหรือ	๒๘
๗.	ชายและหญิงจะเริ่มมีกำรรวมเพศเมื่ออายุสูงกว่า ๖๐ ปี ได้ไหม	๒๙
๘.	เชื่อว่าผู้ชายก็มีเมโนพอส (แอนโดรพอส) เหมือนกันจริงหรือ	๓๐
๙.	ผู้สูงวัยไม่ควรช่วยตัวเองจริงหรือ	๓๒
๑๐.	ชายสูงวัยบางคนต้องการบริการทางเพศ จริงหรือไม่	๓๓
๑๑.	ผู้หญิงทำงานวัยสูงอายุ แต่งตัวเปิดเผย ทำทางเปรี้ยว แสดงว่าเป็นคนรักสนุกทางเพศ ใช้ไหม	๓๔
๑๒.	เคยได้ยินว่า พอเริ่มเกษียณอายุ สุขภาพทรุดโทรมลงทันที ทำไมจึงเป็นไปได้	๓๕
๑๓.	ดิฉันยังมีความต้องการทางเพศอยู่ แต่ช่องคลอดแห้ง เจ็บเวลาร่วมเพศ จะปรึกษาใครดี หรือบอกสามีตรงๆ ได้ไหม	๓๖
๑๔.	ดิฉันไม่อยากมีเซ็กซ์ และไม่อยากสูญเสียสามี เพราะเขาจะไปที่ไหนควรทำอย่างไรดีคะ	๓๗
๑๕.	พออายุมากขึ้น ผิวไม่เต่งตึงเหมือนแต่ก่อน ก็เริ่มกังวลว่าสามีจะไปมีคนอื่น ทำอย่างไรดี	๓๘

๑๖. เกษียณแล้ว ก็วนเพื่อนชวนกันเที่ยวผู้หญิง จะปฏิเสธยังไง
เพื่อนจะไม่ล้อว่ากลัวเมีย ๓๙
๑๗. พอแก่ตัวลง ลูกๆ โตกันแล้ว อยู่กับคู่ก็ยังรู้สึกเหงา ทำยังไงถึงจะ
ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันแบบเพื่อนให้มีความสุขได้ ๔๐

จุดไฟ ๒ ความสมดุลทางเพศ และความสัมพันธ์ของครอบครัว

๑๘. คู่สมรสที่อายุมากแล้วต่างคนต่างอยู่ เป็นสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่ใน
สังคมไทย ๔๓
๑๙. เห็นอกกับงานบ้านมาตลอด นึกว่าเมื่อเกษียณแล้ว สามีจะช่วยบ้าง
ก็เปล่า ช่วยหาทางออกให้ด้วย ๔๔
๒๐. ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตคู่อย่างมีความสุขโดยไม่มีเพศสัมพันธ์ได้หรือไม่ ๔๕
๒๑. ผู้สูงอายุจะมีเพศสัมพันธ์ในลักษณะใดบ้าง ๔๖
๒๒. ผู้สูงอายุที่ไม่แต่งงาน หม้าย หรือหย่าร้าง จะมีเพศสัมพันธ์กับคน
ที่อายุน้อยกว่าได้ไหม ๔๗
๒๓. ผู้สูงอายุที่ยังมีความต้องการทางเพศ แต่หาคู่ไม่ได้ มีอะไรทดแทน
บ้างไหม ๔๙
๒๔. ผู้สูงอายุที่คู่ชีวิตต้องจากไป หากต้องการมีใหม่ จะทำอย่างไร ๕๑

จุดไฟ ๓ ฮอริโมนเพศในวัยสูงอายุ

๒๕. คนสูงวัยมีฮอริโมนเพศหรือไม่ ๕๕
๒๖. เมื่อคนสูงวัยมีฮอริโมนเพศน้อยลง ทำให้ไม่มีอารมณ์ หรือมีอารมณ์
เพศลดลงจริงหรือ ๕๖
๒๗. ฮอริโมนเพศมีความสำคัญต่อสุขภาพทางเพศของผู้สูงอายุมากน้อย
เพียงใด ๕๘
๒๘. ผู้ชายสูงอายุมีภาวะพร่องฮอริโมนเหมือนผู้หญิงหรือไม่ และต้อง
ปฏิบัติอย่างไร ๖๐
๒๙. หมดประจำเดือนแล้ว แต่ไม่อยากใช้ฮอริโมนทดแทน ควรทำอย่างไร ๖๕
๓๐. อยากใช้ฮอริโมนทดแทนมาก ช่วยแนะนำว่า ควรทำอย่างไร ๖๙

จุดโฟกัส ๔ การตอบสนองทางเพศในวัยสูงอายุ

๓๑. ปัจจัยอะไรที่มีผลต่อการร่วมเพศในผู้สูงอายุ ๗๓
๓๒. ที่ว่า “ชายคือเตาแก๊ส หญิงคือเตาถ่าน” จริงไหม สูงอายุแล้ว ยังคงเป็นอย่างนี้หรือไม่ ๗๔
๓๓. จะทำอะไรให้ “เตา” ทั้งสองแบบทำงานด้วยกันได้ ๗๕
๓๔. ถ้าฝ่ายหนึ่งยังมีความต้องการทางเพศอยู่ แต่อีกฝ่ายหมดความสนใจแล้ว คู่นี้จะมีความสุขด้วยกันได้หรือไม่ ๗๖
๓๕. การตอบสนองทางเพศในวัยสูงอายุชาย แตกต่างจากวัยรุ่นอย่างไร ๗๗
๓๖. จริงหรือที่ผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง ๗๙
๓๗. ถ้าผู้หญิงมีการตอบสนองทางเพศแตกต่างและช้ากว่าชาย แม้จะสูงอายุแต่ก็ยังอยากให้เธอพอใจ จะทำอะไร ๘๐
๓๘. สามีย่อยให้ดิฉันมีความรู้สึกสุดยอดได้อย่างไรเมื่อถึงวัยสูงอายุ ๘๒
๓๙. การฝึกกล้ามเนื้อของอุ้งเชิงกราน โดยวิธีเคเกลที่ถูกต้อง ทำอย่างไร ๘๓

จุดโฟกัส ๕ ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

๔๐. เบาหวานจะเป็นปัญหาในเรื่องเพศหรือไม่ ๘๕
๔๑. ผู้มีโรคหัวใจจะมีเพศสัมพันธ์เหมือนคนทั่วไปได้ไหม ๘๖
๔๒. ผู้ที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ยังมีความรู้สึก ความต้องการทางเพศหรือไม่ ๘๗
๔๓. ควรควบคุมห่วงอย่างไร เมื่อผู้สมองเสื่อมยังมีความต้องการทางเพศ ๘๘

จุดโฟกัส ๖ ปัญหาทางเพศที่พบบ่อย

๔๔. ปัญหาครอบครัวจำนวนมากมาจากความแตกต่างของความต้องการทางเพศจริงหรือ ๘๙
๔๕. ดิฉันไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ ควรทำอะไรดี ๙๐
๔๖. เพศสัมพันธ์ของผู้สูงวัยเป็นเรื่องปกติจริงหรือ และหากทำไม่สำเร็จ จะทำอะไร ๙๑
๔๗. เมื่อภรรยาไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ จะทำอะไร ๙๒

๔๘.	จะมีทางออกอย่างไร ถ้าสมรรถภาพทางเพศลดลง	๙๓
๔๙.	อยากทราบสาเหตุที่สมรรถภาพทางเพศเสื่อมในผู้ชาย	๙๕
๕๐.	นกเขาไม่ขันเมื่อสูงวัย จะมีทางช่วยเหลือได้ไหม	๙๗
๕๑.	กามตายด้าน เกิดในผู้หญิงได้หรือไม่	๙๙
๕๒.	ทำไมผู้สูงวัยจึงหลังช้าหรือหลังเรียว	๑๐๐
๕๓.	ดิฉันยังมีความต้องการทางเพศอยู่ แต่มีปัญหาช่องคลอดแห้ง มีเซ็กส์แล้วเจ็บ ควรทำอย่างไร	๑๐๑
๕๔.	หากสามียังมีพฤติกรรมเจ้าชู้อยู่ การทำสาวหรือรีแพร์ จะช่วยดึงเขา กลับมาได้ไหม	๑๐๒
๕๕.	การทำสาวหรือรีแพร์ ขึ้นอยู่กับข้อบ่งชี้อะไรบ้าง	๑๐๓

จุดไฟ ๗ สุขภาพทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องเพศ และโรคในระบบสืบพันธุ์ของผู้สูงอายุ

๕๖.	ผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ยังต้องตรวจสุขภาพทางเพศหรือไม่	๑๐๕
๕๗.	ผู้หญิงควรตรวจร่างกายอะไรบ้าง	๑๐๖
๕๘.	เหตุใดต้องตรวจเต้านม คงเป็นการยากที่จะตรวจด้วยตนเอง	๑๐๖
๕๙.	การทำแมมโมแกรม ควรทำบ่อยแค่ไหน	๑๐๗
๖๐.	หญิงที่หมดภาวะในการใช้ช่องคลอดแล้ว หรือไม่มีโอกาสใช้เลย จำเป็นหรือไม่ที่ต้องตรวจภายใน	๑๐๘
๖๑.	ผู้หญิงที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์จะเป็นมะเร็งที่อวัยวะสืบพันธุ์ได้หรือไม่	๑๐๘
๖๒.	ควรตรวจภายในบ่อยแค่ไหน หากไม่มีอาการอะไร	๑๐๙
๖๓.	การตรวจโดยใช้คลื่นเสียงความถี่สูง จะแม่นยำกว่าการตรวจภายในหรือไม่	๑๑๐
๖๔.	อาการอย่างไรจึงจะสงสัยว่าเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก	๑๑๑
๖๕.	หากต่อมลูกหมากโต หรือมีพีเอสเอ (PSA) สูงกว่าปกติ จะมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม จะติดไปที่ภรรยาหรือไม่	๑๑๒
๖๖.	ไม่มีเพศสัมพันธ์แล้ว แต่ทำไมยังมีตกขาว หรือบางทีก็คันบริเวณช่องคลอด	๑๑๓

๖๗.	ทำไมผู้สูงอายุทั้งหญิงและชายจึงกลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้ มีวิธีแก้ไขหรือไม่	๑๑๔
๖๘.	ผู้สูงอายุต้องใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่	๑๑๖
๖๙.	เคยเป็นมะเร็งที่ปากมดลูก จะมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม	๑๑๖
๗๐.	การเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากจะมีผลต่อชีวิตสมรสอย่างไร	๑๑๗
๗๑.	อวัยวะเพศมีกลิ่นจะมีผลต่อเพศสัมพันธ์และคู่นอนอย่างไร	๑๑๘

จุดไฟ ๘ อาหารและการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพลังทางเพศ

๗๒.	อาหารประเภทใดที่มีฮอร์โมนเพศทดแทน	๑๒๑
๗๓.	อาหารที่เรียกว่า ยาโป๊ ยาโด๊ป มีหรือไม่	๑๒๓
๗๔.	หยอหยางรมช่วยให้มีพลังทางเพศจริงหรือไม่	๑๒๖
๗๕.	วิตามินและเกลือแร่ประเภทใดช่วยในเรื่องเพศ	๑๒๗
๗๖.	จะบริโภคอาหารให้มีสุขภาพดีในวัยทองได้อย่างไร	๑๒๙
๗๗.	การดำเนินชีวิตเพื่อพลังทางเพศควรเป็นอย่างไร	๑๓๑

จุดไฟ ๙ ยา...บำบัดปัญหาทางเพศ

๗๘.	ยาที่ช่วยให้อวัยวะเพศแข็งตัวออกฤทธิ์อย่างไร	๑๓๓
๗๙.	อยากรู้เรื่องยาฉีดที่ใช้รักษาโรคนกเขาไม่ขัน ฉีดแต่ละครั้งใช้ได้นานเท่าไร	๑๓๔
๘๐.	มียาอมใต้ลิ้นที่ใช้รักษาโรคนกเขาไม่ขันได้จริงหรือไม่	๑๓๕
๘๑.	ไม่ต้องกิน ไม่ต้องฉีด ไม่ต้องอม มียาใหม่ใช้สอดท่อปัสสาวะ รักษาโรคนกเขาไม่ขันจริงหรือไม่	๑๓๖
๘๒.	ควรกินอาหารเสริม ดีเอชอีเอ (DHEA) หรือไม่	๑๓๗
๘๓.	ได้ข่าวว่ามีการผ่าตัดเพื่อช่วยแก้ไขการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศจริงหรือไม่	๑๓๘
๘๔.	หากช่องคลอดแห้งจะใช้เจลลีสารหล่อลื่นได้ไหม	๑๓๙
๘๕.	ใช้กระบอกสุญญากาศรักษาอาการนกเขาไม่ขันได้หรือไม่	๑๔๐
๘๖.	ยาทาหน ทำให้หลังเข้าตามข้อใหม่	๑๔๑

จุดไฟ ๑๐ สมุนไพรบำรุงสมรรถภาพทางเพศ

๘๗. กระชายดำ กวาวเครือแดง ได้ไม่รู้ลืม มีสรรพคุณในเรื่องเพศจริงหรือไม่	๑๔๓
๘๘. มีสมุนไพรที่ทำให้ “โนตม” จริงหรือไม่	๑๔๔
๘๙. สมุนไพรช่วยกระชับช่องคลอดจริงหรือไม่	๑๔๕
๙๐. สารส้ม ทำให้ช่องคลอดกระชับจริงหรือไม่	๑๔๖
๙๑. แมลงวันสเปนใช้ได้ไหม ประเทศไทยมีหรือเปล่า	๑๔๗
๙๒. สมุนไพรป้องกันต่อมลูกหมากโต	๑๔๙
๙๓. ช่วยแนะนำสมุนไพรไทยที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ	๑๕๐
๙๔. ยาสมุนไพรโยฮิมบิน (Yohimbine) วิเศษสำหรับผู้ชายวัยทองจริงหรือไม่	๑๕๐
๙๕. ยาจีนซึ่งปรุงจากตัวเดียวอันเดียวของเสือโคร่ง รวมถึงตัวเดียวอันเดียวของสัตว์อื่นๆ มีสรรพคุณเพิ่มพลังทางเพศ เป็นจริงหรือไม่	๑๕๑
๙๖. ยาตองเหล้าช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศจริงหรือไม่	๑๕๑

จุดไฟ ๑๑ ผู้สูงอายุกับการกระทำรุนแรง

๙๗. เมืองไทยมีผู้สูงอายุถูกละเมิดทางเพศด้วยหรือไม่	๑๕๓
๙๘. การมีเพศสัมพันธ์โดยที่อีกฝ่ายไม่ยินยอม ถือเป็นการข่มขืนหรือไม่	๑๕๔

จุดไฟ ๑๒ บุหรี่ เหล้า และเพศสัมพันธ์

๙๙. บุหรี่ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้หรือไม่	๑๕๗
๑๐๐. การดื่มเหล้าทำให้เกิดความมันชาบนานทางเพศมากขึ้นไหม	๑๕๘
๑๐๑. ถ้าดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะเกิดอะไรขึ้น	๑๕๘

จุดไฟ ๑๓ สุขภาพจิตและการแสวงหาที่พึ่ง

๑๐๒. อยากเป็นคนสูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี และชีวิตทางเพศที่ดี ช่วยแนะนำวิธีการให้ด้วย	๑๖๑
๑๐๓. ถ้าตั้งใจจะศึกษาและปฏิบัติธรรม ก็ไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ใช่ไหม	๑๖๖

๑๐๔. เคยได้ยินว่า กุศลกรรม ๑๐ ประการ เป็นพื้นฐานการปฏิบัติตามหลักธรรมในชีวิตประจำวัน ขอให้ขยายความเพื่อนำมาใช้กับเรื่องทางเพศ ๑๖๗
๑๐๕. เมื่อสูงวัย จะมีชีวิตคู่ไปทำไม เมื่อไม่มีการร่วมเพศ ๑๗๐
๑๐๖. ศาสนาพูดถึงการมีชีวิตคู่ที่ยั่งยืนอย่างไร หรือไม่ ๑๗๑
๑๐๗. โชคดีที่ได้คู่ถูกใจสุดๆ อยากเป็นคู่กันทุกชาติไป ทำอย่างไรดี ๑๗๒

จุดไฟ ๑๔ สารพันปัญหาชีวิตของผู้สูงอายุ

๑๐๘. สามีนั่นว่า เนื้อตัวดิฉันเหี่ยวลงไปทั้งตัว ดิฉันเลยไม่มั่นใจในตัวเอง เขาคงแอบนอกใจไปแล้ว คิดถึงเรื่องนี้ทีไร ก็หดหู่ใจ ทำอย่างไรดีคะ ๑๗๕
๑๐๙. ติดตามรายการทีวี เป็นธุรกิจถ่ายทอดการเปิดบ้านพุ่มพุกนักร้องและการแสดงดนตรีของคนกลุ่มนี้ พบว่าหญิงสูงอายุคลั่งนักร้องหนุ่มๆ มาก แสดงว่า “โคแก่กินหญ้าอ่อน” เป็นจริงทุกยุค และใช้ได้กับทั้งสองเพศ เป็นเพราะอะไร ๑๗๗
๑๑๐. ดิฉันตกพุ่มหม้ายมาหลายปี จะเกษียณอายุอีกไม่กี่ปีข้างหน้า เกิดสนใจชายต่างแผนกคนหนึ่ง อายุคงใกล้เคียงกับดิฉัน และยังไม่แต่งงาน ดูไม่ออกกว่าเป็นเกย์หรือไม่ พยายามหาโอกาสทักทายเขาเสมอ แต่เขาไม่มีทีท่าจะสนใจ ดิฉันควรรุกรมากกว่านี้หรือไม่ ๑๗๘
๑๑๑. เวลาเดินไปไหนด้วยกัน ภรรยาชอบสวมรองเท้าส้นสูงมาก แล้วเข้ามาเกาะผม บอกว่ามันใจดี จะได้ไม่ล้ม ที่เรื่องบนเตียงเขาไม่เป็นแบบนี้ ผมเคยบอกว่า อย่าใส่ส้นสูงนัก ให้ถือร่มแทนไม้เท้า วัยนี้ล้มลงเป็นได้เรื่อง เขาไม่เคยฟัง ผมว่าการเดินเกาะแขนกันก็น่ารักดี แต่ผมเองไม่มั่นใจ กลัวตัวเองจะล้มไปด้วย ๑๗๙
๑๑๒. สามิตอนนี้เรื่องบนเตียงห่างเหินไปนาน ดิฉันก็รู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อน แต่ไปพบว่าเขาสะสมภาพโป๊ คงแอบดูเป็นประจำ และสงสัยว่าจะดูหนังโป๊โลลาที่ดิฉันไม่อยู่บ้าน จะต่อว่าเขาก็ไม่รู้ว่าจะได้ประโยชน์อะไร จะทำเป็นไม่รู้ก็เหมือนว่าจะเป็นคนโง่ เขาผิดปกติใช่ไหม ดิฉันควรจะทำอย่างไร ๑๘๑
๑๑๓. เกิดรู้สึกไม่ชอบนอนเตียงเดียวกัน หากทำได้ก็อยากแยกห้องนอนเป็นสัดส่วน สมควรจะทำไหม ๑๘๐

๑๑๔. สามีไปอ่านวิธีปรุงรสรักในยามสูงอายุเลยอยากทดลองทำดูเป็นต้นว่า
ลองทำร่วมเพศที่ไม่เคยทำมาก่อน ชวนอาบน้ำด้วยกัน ดิฉันไม่เชิง
หัวโบราณ แต่ไม่อยากทำ ไม่อยากเห็นรูปร่างเปลือยของเขาในห้องน้ำ
และก็ไม่อยากให้เขาเห็นของดิฉันเช่นกัน เพราะไม่คิดว่าน่าดูนัก ดิฉัน
จะขัดใจเขาได้อย่างไร

๑๘๑

๑๑๕. ตอบผมหน่อยเถอะ ทำไมบางที่ผมไม่อยากทำ “การบ้าน” เป็นเวลา
นานๆ แต่พอจะทำขึ้นมาก็ทำเป็นชุด

๑๘๒

๑๑๖. เคยได้ยินว่าสูงอายุแล้ว “ตายคาอก” ได้ กลัวจริงๆ มีทางรู้ล่วงหน้า
ไหม จะได้ยับยั้งใจ

๑๘๓

๑๑๗. สามีของเพื่อนสนิทกับสามีของดิฉันสนิทกันมาก ทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม
ร่วมกันบ่อย ระยะเวลาผ่านไป แม้อายุมากแล้ว ยามปลอดคน เขามักจะหาโอกาสแตะต้องตัวดิฉัน ไม่อยากให้มีมิตรภาพอันยาวนานของ
เราต้องสิ้นสุดลง ช่วยบอกด้วยว่าจะทำอย่างไรดี

๑๘๔

๑๑๘. เราเคยรูปร่างดี แต่ภายหลังเกษียณ เราทั้งคู่น้ำหนักขึ้นมาก ดิฉัน
รู้สึกอึดอัด อยากสวมเสื้อผ้าสวยๆ จึงชวนเขาไปลดน้ำหนักด้วยกัน
แต่เขาปฏิเสธบอกว่าขี้เกียจ จึงไปคนเดียว ทำได้สำเร็จจนดิฉันภูมิใจ
ปรากฏว่าสามีเห็นห่าง ไม่ยอมแตะต้องตัวดิฉัน นึกว่าเขาจะชอบ
ที่ดิฉันไม่เป็นตุ่มสามโคก ทำไมกลับตาลปัตร

๑๘๕

๑๑๙. ไม่เกี่ยวกับเพื่อนกับบริษัทเก่าเกี่ยว สามีไม่ได้ไปด้วย เพราะหีไม่ตี เกิด
ข้อเท้าพลิก ลงไปนั่งกองกับพื้น เกรงว่าขาหักไม่ยอมลุก หัวหน้าทัวร์
มาอุ้มขึ้นรถ ได้โอกาสมองเขาอย่างใกล้ชิด รู้สึกว่าหน้าตาดี ขณะนี้
เกิดอารมณ์ฉุนเฉียวถึงเขา ดิฉันเป็นเอามาก ทำอย่างไรดี

๑๘๖

๑๒๐. สามีเป็นอะไรไม่รู้ ไม่ค่อยอาบน้ำ ต้องเคี้ยวเชืญกัน ฟันก็ไม่ชอบแปรง
เสื้อผ้าก็ไม่ค่อยเปลี่ยน เวลามีเพศสัมพันธ์ก็ไถ่กลืนจนดิฉันนี้กรังเกียจ
เขาเป็นอะไรไป

๑๘๗

๑๒๑.สามีไปผ่าตัดเปลี่ยนเข้า แล้วเกิดกลัวการมีเพศสัมพันธ์ บอกว่าเข้า
ไม่ได้ ทำอย่างไรจะเรียกความมั่นใจเขากลับมา ๑๘๘

๑๒๒.ภรรยาเกิดเหอหลานตัวน้อย ทุกครั้งที่ลูกพามาฝากเลี้ยง เขาจะพา
มานอนตรงกลาง ประคบประหงมหลานจนเกือบล้มผม บางทีก็เรียก
ให้ผมไปเป็นผู้ช่วยดูแลเจ้าตัวน้อย ตกกลางคืน อยากกูกักกักกับเขานั่ง
จะเอาเจ้าตัวน้อยไปที่ไหนดี ๑๘๘

๑๒๓.เป็นเรื่องค้างคาใจมานาน ทำไมเมื่อสูงอายุขึ้น ดิฉันจะต้องเป็นฝ่าย
เปิดฉากก่อนเสมอ จนบางครั้งรู้สึกเหมือนเป็นผู้หญิง “วาน” ผิดกับ
ก่อนๆ เขาเข้ามาโจมตีแบบชนิดตั้งตัวไม่ทัน ร่างกายดิฉันคงหมด
เสน่ห์หลงไปมาก ๑๘๙

๑๒๔.ดิฉันพร้อมเสมอที่จะสนองตอบอารมณ์เพศของเขา แม้จะอายุปุ่นนี้
แล้วก็ตาม แต่ทำไมเขาไม่เลิกช่วยตัวเอง มันย่ำยี้ความรู้สึกดิฉันมาก ๑๙๐

๑๒๕.เวลาไปไหนด้วยกัน เขาชอบคุยหยอกล้อกับเด็กสาวๆ คราวหลาน
บางทีก็พูดสองغامสองแ่ง เด็กพวกนั้นก็ชอบ แต่ดิฉันรู้สึกอายและ
โกรธที่เขาปล่อยให้ดิฉันยืนหรือนั่งเก้อ ๆ คนเดียว เราควรจะต้อง
ออกให้คนเห็นมิใช่หรือว่ายังใกล้เคียงกัน ๑๙๑

๑๒๖.ภรรยาผมเป็นอะไรไม่รู้ แก่จนป่านนี้ยังชอบเอาเรื่องบนเตียงของเรา
ไปคุยสนุกรสนากับกลุ่มเพื่อนรักของเขา ผมรู้เรื่องตลอด เพราะภรรยา
เพื่อนรักผมอยู่ในกลุ่มนี้ เจ้าเพื่อนก็เอามาล้อเลียนผมต่อ ๑๙๒

จุดไฟ ๑๕ สดากับบริการตรวจ รักษา ปรีกษา

๑๒๗.หากมีปัญหา ต้องการปรึกษา ขอคำแนะนำเบื้องต้น ติดต่อที่ใดได้บ้าง ๑๙๕

รายนาม และที่อยู่ผู้นิพนธ์ ๑๙๘