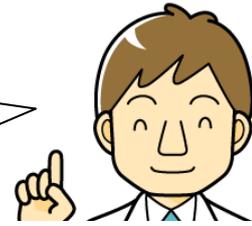


## <男子編>



思春期の皆さん。  
皆さんの悩みが少しでも解消できるように、悩みを共有し、正しい情報を提供していきます。



### Q1：包茎ではないかと悩んでいます。手術とか必要ないでしょうか？

A1：包茎とは、亀頭部（ペニスの先からくびれまでの部分）が包皮（ペニスの周りにある皮ふ）におおわれている状態をいいます。包茎には、真性包茎（手で包皮をむいても亀頭が出てこない状態）と、仮性包茎（手で包皮をむいたときに、亀頭が出てくる状態）の2種類があります。日本人の大人は、2人に1人は仮性包茎と言われており、ほとんどの場合は、手術は必要ありません。

常に亀頭部が出ている状態でなくても、手を使って亀頭部が出てくれば問題ありません。

お風呂に入ったら、包皮をむく—洗う—戻すをくり返し、清潔なペニスを保ちましょう。

### Q2：性器の大きさが小さくて悩んでいます？

A2：<ペニスの場合>

ペニス小さいのではないかと悩んでいる人は少なくありません。一般にペニスの長さは、恥骨（へそのあたりから下に向けて手を動かして触れる骨）の上縁からペニスの先端まで測ります。ペニスが硬くなった状態（勃起）での長さが4センチほどあればペニスの役割（排尿、射精、性交）を十分果たせるというのが専門家の見方です。

自分のペニスは上の位置から見るので、小さく見えてしまい「自分の小さい」と思い込んでいる場合が多いようです。

ペニスの大きさが男のよしあしやセックスの快感が決まるわけではありません。

<精巣の場合>

精巣の大きさは、2次性徴が始まると、5年ほどで20ml前後まで大きくなります。親指と人差し指で輪を作り、陰のう（袋）で包まれた精巣を一つずつはめてみる方法で、指の輪を通り抜けなければOKです。

Q3：夢精の回数が多いのではないかと心配です。また、夢精はいつまで続くのですか？

A3：夢精とは、夢見ごちの中で射精することをいいます。10代後半は生涯のうちで最も精子がつくられる時期で、この思春期の時期に起こりやすいとされています。しかし、精液が溜まったので夢精するというわけでもなく、原因はよくわかっていません。回数も人様々です。また、いつまで続くのかについては、年齢を重ねてもまったく夢精しなくなるわけではありません。

Q4：マスターベーション（自慰）で射精できなくて心配なのですが？

A4：精子がつくられるようになるるとマスターベーションなどで射精することができず、今までマスターベーションで射精できていたのにできなくなった場合は、何か不安や心配事など精神的なストレスや疲れ、マスターベーションのやり方次第では、射精しないこともあります。無理をせず、少し心身をリラックスさせ、様子を見ましょう。それでもよくならないなら、泌尿器科で相談してみましょう。

Q5：マスターベーション（自慰）の回数が多くて異常ではないでしょうか？

A5：マスターベーションは性的な欲求のコントロールができる大切なものです。回数にこだわることもないし、マスターベーションのやりすぎで、頭や体が悪くなることもありません。

Q6：マスターベーション（自慰）のやり方がわからないので、教えてください。

A6：決まった方法はありませんが、ペニスを手で軽く握って上下に動かし刺激することが多いようです。

マスターベーションをするときの3原則があるので、この原則を守りましょう。

<マスターベーション3原則>

- 1 マスターベーションは清潔な手でしましょう。
- 2 強すぎる刺激は避けましょう。  
性器は傷つきやすくデリケートなので、傷ができるほど強くこすったり、道具を使ったり床にこすりつけたりしないようにしましょう。
- 3 プライバシーを守りましょう。  
マスターベーションは悪いことではないですが、他の人に見せたり、強要したりしてはいけません。自分がゆったりとした気分になれる場所と時間を選びましょう。

Q7：性的なことばかり考えて集中できません。自分が変で嫌です。自分はいやらしいのだと思うのですが異常ですか？

A7：性的な欲求は、男性ホルモンと深い関係があります。男性では、その分泌量が18歳から19歳くらいがピークですので、男子高校生では、性的な欲求をコントロールするのに苦労しますよね。性的なことばかり考えて集中できない、性的な欲求があるというのは健全です。なので、性的な欲求をコントロールできることが大切になります。

Q8：ペニスの先が赤くなって少し腫れています。排尿するとき痛いのですが、大丈夫でしょうか。

A8：ペニスの炎症のほとんどが、亀頭包皮炎の場合が多いです。亀頭と包皮の間に恥垢（ちこう）がたまっている場合や不潔なマスターベーション、性交が原因となることもあります。治療は、ペニスを清潔に保ち、抗生物質軟膏など外用薬を塗布します。状態や原因菌によっては、抗生物質の薬が処方されますので、泌尿器科を受診してみましよう。

日頃から、お風呂に入ったら、包皮をむくー洗うー戻すをくり返し、恥垢が溜まらないよう清潔に保つようにしましょう。また、マスターベーションや性交する前には、手洗いやシャワーなど清潔に心がけましよう。

Q9：つきあっている彼女は僕のことを好きだとは言ってくれるが、セックスを求めるとイヤといって拒否されます。どうしたらセックスができますか？

A9：男性の場合は、セックスによる性的満足を得たいという欲求がありますが、思春期の女性は、優しい言葉や見守りで十分愛情を感じるがあります。セックスを中心に考えるのではなく、コミュニケーションを大切にしたいです。

Q10：初めてのデートで、セックスをした方がいいですか？

A10：初めてのデートでセックスをした方がいいということは決してありません。逆に、セックスをあせらないで欲しいです。

異性間でつきあっている場合、思春期の男性は、セックスをしたいという性欲が高まってコントロールするのに苦労するほどですが、思春期の女性の場合は、一緒にいるだけで心が満たされ幸せと感じています。

また、男性にとってのセックスは射精による終着点ですが、女性の場合は妊娠などの始まりになる場合もあるように、男女で違いがあります。

一方的に決め付けて相手の気持ちを無視してセックスを行うと彼女を傷つけることになります。デートを重ね時間をかけてよく話し合って2人の関係を築いていきましょう。

### Q11：セックスって何才になったらしてもいいんですか？

A11：年齢で決まることではありません。セックスの後にどんなことが起こるか想像してみてください。女性だと「妊娠」の可能性がります。妊娠を望まないセックスなら、必ず避妊が必要ですが、避妊100%なのはセックスをしないことだけで、セックスをするうえでの避妊には失敗することがあります。もし、彼女が妊娠しても、子どもを養っていく生活力や養育力など責任を持てる状況が必要だと思ひます。

また、10代の出産や人工妊娠中絶には、女性のからだやこころに大変なリスクを負わせることになりまひます。

セックスは、「性感染症」にかかる可能性もあひります。コンドームを最初から正しく使用することはもちろんですが、失敗することがあります。セックスをすると決断するには、セックス後のことについても互いによく話し合ひ、互いに納得し、責任を持てる状況が望ましいと思ひます。

### Q12：僕が好きになるのは、男子なんですけど、これっておかしいですか。

A12：おかしいことではありません。

男性で男性を好きになる人（ゲイ）は、20人に1人の割合だというデータもあるほどで、少なくありません。

人を愛することはすばらしいことですが、同性を愛する人に対して理解を示している人は、まだまだ少ないのかもしれない。同性を好きになることで本当に自分らしく生きていけるならば、堂々と胸を張って生きていってほしいと思ひます。

※出典：一般社団法人日本家族計画協会「思春期Q&A OPEN HOUSU スタッフ133のメッセージ」より

### Q13：避妊の方法について知りたい。

A13：避妊とは妊娠しないように、精子と卵子の出会い（受精）を防ぐことです。避妊にはいくつかの方法がありますが、100%完全な避妊方法は「セックスをしない」のみです。避妊法の代表的なものとしては、コンドームとピルがあります。性感染症予防のためにもコンドームが必要ですが、正しく使用しないと避妊に失敗することがあります。例えば、セックスの途中から装着したり、袋の切り口や爪でコンドームを傷つけたり、使用後の処理をまちがえると避妊効果が期待できません。避妊効果を高めるためにピルを併用することが、有効です。

ちなみに、「1回ぐらいのセックスなら大丈夫??」「生理中のセックスは大丈夫??」「妊娠しにくい体質だから大丈夫??」これらは、すべて間違いです。

また、膣外射精（外だし）は避妊ではありません。なぜなら、射精す

る前にもペニスから精子が少しずつ出ているからです。