

頭性嘗初

撰文：林茂才

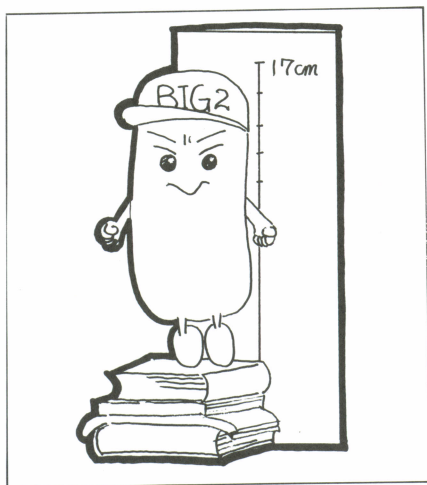
青春期中性生理及心理發展

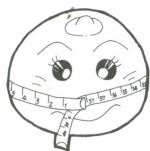
青春期中性徵的表現及身體的成長，主要來自於體內荷爾蒙的作用，每個男孩女孩進入青春期的年齡不盡相同，而個人的生長速度快慢亦有所差異。

男性青春期的發育：男孩進入青春期的年齡，通常會比女孩晚，約在 13 歲左右。「睪丸」的開始生長，是進入青春期的首要特徵。由於男性荷爾蒙的分泌，使體毛增加，並且產生陰毛，陰莖也開始長長；體型變高、肩膀變寬、臀部變窄；喉結也出現、聲音變低沉；皮膚油脂腺分泌旺盛，易產生青春痘。

女性青春期的發育：女孩進入青春期的年齡較早，約在 11 歲左右，受女性荷爾蒙的刺激乳房開始發育，陰部也開始膨大，並長出陰毛；骨盆寬度增大；全身的皮下脂肪也增多，並堆積在乳腺、大腿及臀部；聲音變圓潤。而女性進入青春期的重要指標，便是開始有了月經週期。

青春期的心理變化：青春期不只包含生理變化而已，更重要的是他必須要為進入成年人之前，作一完善的心理調適與準備。青少年會經由同儕團體，開始與別人建立社交關係，此時朋友們的影響力可能遠





超過父母。他們也會嚐試兩性間的交往，增進男女之間的了解。此時，他們也會多認識自己的品格及興趣所在，並認真考慮自己的將來。

男孩的夢遺與女孩的初經

夢遺：沒有發生性行為，只因為性興奮或其他生理因素而產生射精的現象，稱之為「遺精」，男孩子第一次夜間遺精（俗稱夢遺）常於12～14歲時發生。夢遺最常發生於一個

人睡眠時的快速眼球運動期(REM sleep rapid-eye movement sleep)，當一個人熟睡而做春夢時，他的陰莖堅挺勃起，在春夢的最高潮時射精；大多數人在射精後會突然驚醒，並對剛剛所做的春夢記憶猶存，但不久之後便又進入熟睡狀態。

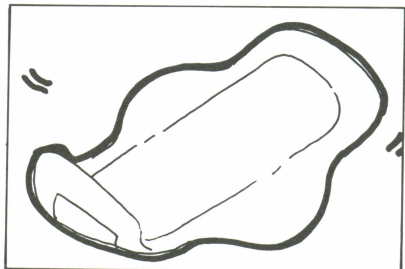
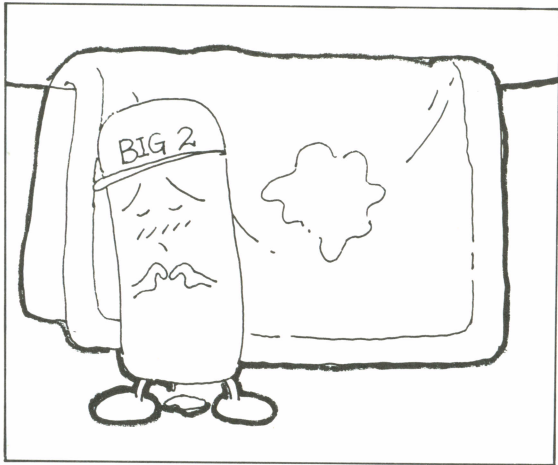
夢遺大都屬生理現象，除了由性引起之外，最主要的原因便是「精液儲存過剩」。當精液儲存在副睪達到飽和狀態時，便會經由夢遺的管道來宣洩。套句古人的話「流於既溢之餘」來形容夢遺，可知道這完全是自然的現象。初夢遺的男孩或許不了解這是什麼樣的狀況，甚至可能害怕父母會發現弄濕的內褲、床單而感到內心不安。

因此，父親或健康教育老師有義務來教導這些青春期的男孩，讓他們能夠了解而不再疑惑。

初經：女孩子第一次月經通常於12歲時來臨，但差異非常大，在熱帶地區的女孩甚至在8、9歲時，便有了第一次月經。而月經的

時間，一般而言約為28天～30天來一次，但可長，可短，因此在21天～41天之間來一次月經，均屬正常，很多女孩子初經來後一、二年內，其月經周

期常是不規則的，但隨著年齡的增加，大部分的女孩都會有一規律的月經周期。月經的內含物包括了血液及子宮內膜增殖後脫落的細胞，正常的月經每次要來四或五天，短則三天，長可達七天；一般前兩三天的出血量會多一些，後幾天則較少。正常的月經來的時間通常沒什麼大痛苦，偶爾會有心情煩躁，容易疲勞、精神不集中或小腹疼痛等現象。若痛得很厲害，便可能是「經痛」的症狀。



「經痛」的原因與處理方法：

經痛的症狀，最常見的是腰酸或肚子疼，甚者會有頭痛、乳房疼痛等等。疼痛的時間長短不一，有的痛個幾個鐘頭就好了，有些則會持續好幾天。一般而言，造成經痛的原因通常有下列三種：

神經或精神方面的因素：

有些女孩的神經較敏感，易因外界或體內的刺激而引起強烈的反應，例如：考試期間由於壓力較大，常常會有經痛的產生。

處理方法：避免過度的壓力刺激，生活要規律，要有充足的睡眠和休息等。

子宮發育不良或位置不正：

當子宮的形狀和位置不正常時，往往使經血排出困難，此時子宮必須更強力收縮才能將經血排出，因此便會引起劇烈的下腹痛。處理方法：若是子宮發育不良，可以用動情激素或黃體激素來刺激子宮的生長。而對於子宮位置不正者，則可施行手術來矯正。

子宮本身有病：

當有子宮瘤或子宮內膜異位時，也會引起經

痛。

處理方法：可以手術將子宮瘤切除。

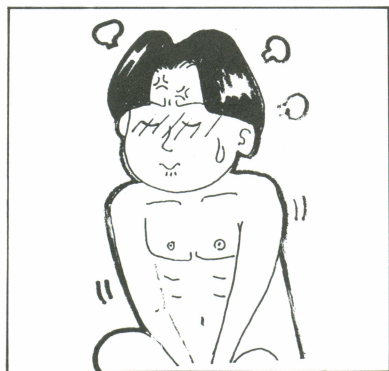
月經也是女孩進入青春期的正常生理現象，母親或健康教育老師有責任來教導她們認識月經，不要讓她們對月經感到困惑？更不要鬧出「月經時不要去海邊游泳，因為她會招來大白鯊」的笑話！

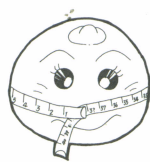
青少年的自慰問題

根據金賽博士的統計，十二歲以前有百分之十二的女孩及百分之一的男孩有過手淫；十五歲時則有百分之廿的女孩和百分之八十二的男孩曾經自慰；到了廿歲時，更有百分之卅二的女孩及高達百分之九十二的男性有過這種經驗。我們可以看出男孩開始手淫的年齡以十二歲到十五歲這段年齡最多，有些人會隨著年齡或婚嫁後，慢慢對手淫失去了興趣。

一般青少年手淫的次數有很大的差別，平均範圍在每月二次至二十次左右。男孩子的手淫有相當規律的間隔，尤其當他們長得更大時，手淫幾乎可以說是他們的家庭

作業，星期幾來做？哪一個時間來做？白天或晚上？可說是，相當的規律；但偶而在生理或心理陷入暫時性低落狀態時，則會在短時間內出現一連串自慰的行為。過度頻繁的自慰（例如：男孩子在





二十四小時內自慰 6 次以上或女孩在二十四小時內自慰了 10 次以上），可能是「慢性焦慮症」的表現，原因可能是壓力過重或久缺滿足感，藉由手淫來緩解緊張的情緒。

大多數男孩以手來自慰，握緊陰莖幹，前後來回的摩擦，藉由對龜頭的敏感刺激而達到高潮射精。有些男孩則以俯臥方式，壓著陰莖與地板或棉被來磨擦；另有些男孩則以奇奇怪怪的器具來輔助自慰。青春期女孩子的自慰，除了用手撫弄之外，另有以大腿內側來磨擦陰門，甚至以外來物（如筆桿，酒瓶口．．．）插入陰道來進行自慰，此種方式通常易引起陰道受傷、發炎，是相當危險的動作。

到目前為止，並沒有足夠的證據顯示自慰會對身體健康造成不良影響；而最近的研究更確認手淫不但無害反而有助於緊張的消除。自慰的影響主要是道德層面問題以及自古以來一些荒唐的傳說，認為自慰會使人的生育力、記憶力減退，造成性無能。道德意識加上這些錯誤的觀點，會使一個青少年在手淫之後覺得焦慮不安，並充滿了罪惡感，認為自己的行為是可恥的；他害怕走入人群，彷彿有人知道他自慰的事而暗地在取笑他；他越沮喪，越寂寞，便越想自慰，如此反覆的內心掙扎。最後，憂慮、精神不集中、頭昏、失眠及各種消化系統障礙均出現了，這即是一般人所稱的「腎虧症候群」。

了解了青少年的自慰問題後，長輩或師表們應該讓這些青少年了解自慰本身是無害的，並鼓勵他們多參與社交活動、體育活動，以消耗過剩的體力。

青少年的性困擾

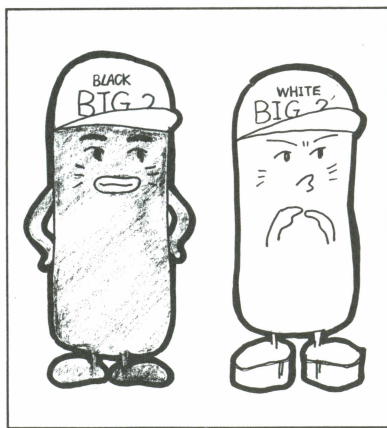
青少年常見的性困擾，除了上述的自慰問題之外，便是男孩子認為自己的性器太小及女孩子認為自己的乳房不夠豐滿。

陰莖的長短問題：男人總是希望自己的“槍”比別人大上一節，因此常對自己的性器感到不滿意。近年來，色情錄影帶中的特選「種

馬」，更是令那些人感到自卑。那麼到底我們的陰莖多長才算正常呢？根據北醫江萬煊教授的統計，中國人陰莖的勃起平均長度是 11.5cm，最小是 7cm，最

大是 16.5cm，所以，只要勃起的長超過 6cm 便算正常。事實上，勃起時陰莖的長度，是依種族有所不同，黑人最長，白人次之，黃種人殿後，然而要緊的是勃起時的陰莖是否能與陰道的大小相合，只要兩者能配合，便沒有所謂的「性器短小」。

乳房的大小問題：乳房在青春



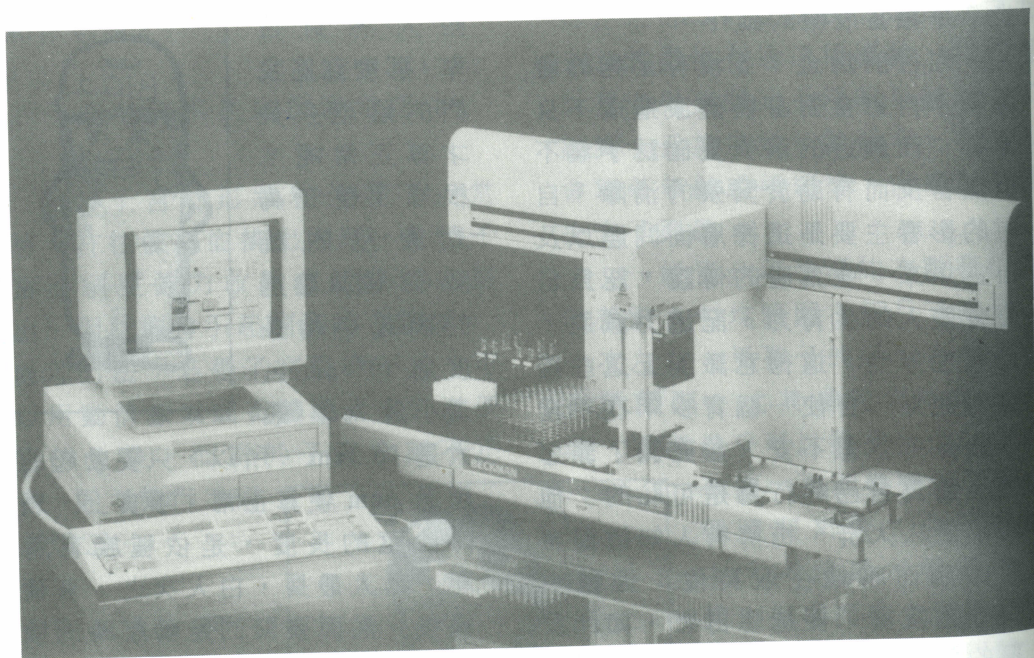
期的發育狀況因人而異，有些女孩的乳房發育可持續到二十幾歲。事實上，在女性的一生中，乳房的大小會因荷爾蒙的變化，月經、懷孕及體重的增減而有所改變。青春期的少女若覺得自己乳房發育不良，可請醫師作荷爾蒙的檢查，是否有失調。

婚前性行爲

近年來，由於西風東漸，各種開放的思想及道德規範的寬鬆，也不斷地衝擊著國人，使得兩性之間存在著更大的性自由，未婚生子也似乎習以為常。根據張老師月刊的問卷顯示，女性有 12% 第一次性行

爲的對象是並未深交的一般朋友，並且約有四分之一的女性表示婚前可以有性關係。究竟，婚前是不是可以有性行為呢？以客觀的立場而言，除了雙方要有深厚的感情外，生理必須臻於成熟的地步；知道避孕技巧，以免造成遺憾；須防止性病的傳染。考慮如此多的因素，畢竟，一個不小心都可能造成雙方莫大的傷害。

男女之間的性關係，不單單只是享受關係的歡愉更必須去了解及承擔自己的責任所在。性開放非性氾濫，自由的性須要有更理智的心來駕馭。



BECKMAN