

思春期相談 Q&A

みんなはどうなの??



<男子編>

Q1:包茎ではないか心配しています。

A1:包茎とは、亀頭部（ペニスの先からくびれまでのつるつるした部分）が包皮（ペニスの周りの皮膚）に覆われている状態をいいます。亀頭部が露出している状態は「包茎ではない」ということになります。

包茎には真性包茎（勃起しても、手で包皮をむいても亀頭部が出てこない状態）と、仮性包茎（勃起したときや手で包皮をむけば亀頭部が出てくる状態）の2種類があります。

日本人の大人は2人に1人は仮性包茎といわれており、またそのほとんどが手術の必要のない仮性包茎です。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。どうしても心配なときは、泌尿器科の病院で相談してみましょ。

また、皮をかぶっていると、包皮と亀頭部の間に汚れがたまって不潔になりやすいので、毎日の入浴時には、包皮をむく一洗う一戻すをくり返し、清潔なペニスを保ちましょ。

Q2:性器の大きさが小さいのではないかと悩んでいます。

A2:ペニスが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（勃起した状態）での長さが4cmほどあればペニスの役割を十分果たせるというのが専門家の見方です。

Q3:夢精っていつまで続くのですか？

A3:夢精とは夢見ごち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はなく、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、年齢を重ねても全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）のやり方がわからないので、教えてください。

A4: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。

<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ましょ。
- 2 強すぎる刺激は避けましょ。
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ましょ。
- 3 プライバシーを守りましょ。
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。

Q5:マスターベーションの回数が多くて異常ではないでしょうか？

A5:回数を気にする必要はありません。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を気にしなくてもいいですし、やりすぎで頭や体が悪くなることもありません。自分自身の性の欲求に向き合うことは、大人になっていく自覚や、自分自身の性を管理できる自信にもつながります。自分のからだや、生活の中での時間配分を考えて、自分で決めればよいのです。

Q6:学校や家で突然勃起したり、性的なことばかり考えて集中できないことがあります。心配ないでしょうか？

A6:思春期の男子ならだれもが経験していることなので心配することではありません。脳が性的な刺激を受けて興奮すると、自分の意思とは関係なく、勃起してしまいます。性的な欲求は、男性ホルモンと深い関係があり、その分泌量は18歳から19歳がピークです。また、脳への性的刺激は「目に入るもの」、「聞こえてくるもの」、「におい」などから起こるもので、自分ではコントロールできない自然なからだの反応です。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。ですので、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。勉強したり、部活にうちこんだり、何か好きなことをしてみるのもよいでしょう。

Q7:付き合っている彼女はぼくのことを好きと言ってくれるが、セックスを求めるとイヤと言って拒否されます。どうしたらセックスできますか？

A7:思春期の男子は、セックスをしたいという欲求が高まってコントロールするのに苦労するほどですが、思春期の女子は一緒にいるだけで心が満たされています。自分の欲求に任せて、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。なぜなら男子にとってセックスは射精で終了ですが、女子の場合は妊娠の始まりになる場合があります。男子と女子は違いがあるのです。セックスの強要はたとえ付き合っている場合でも犯罪行為ですので、十分に考えてください。

<女子編>

気になるけど、誰にも聞けないな。



Q1:初経がまだ来ないのですが、大丈夫でしょうか？(中学3年生)

A1:初めて月経が始まることを初経と言います。初経が始まる年齢は、小学校5、6年生から中学2年生までが一番多くみられます。月経はホルモンに影響を受けますが、15歳のお誕生日を過ぎても初経が来ない場合は、一度産婦人科に相談することも必要です。

Q2:月経が3か月以上来なくなっただけで、大丈夫ですか？

A2:月経を起こす女性ホルモンは脳の中の視床下部というところでコントロールされています。そのために妊娠以外にも無理な食事制限をしたりダイエットや深刻なストレス、激しいスポーツを続けていると、脳の調節バランスが崩れて女性ホルモンが分泌しなくなり、月経がこなくなる場合があります。3か月以上月経がこない場合は、養護教諭や家族、産婦人科に相談することが大切です。

ただし、性交の経験がある場合で月経が遅れている場合は妊娠の可能性があります。産婦人科を受診しましょう。妊娠週数は最後の月経の初日から妊娠0週と数えるので、2か月続

けて月経がこないと疑問を持った時には妊娠 7 週から 8 週になっています。やむを得ない事情で人工妊娠中絶を選択するとしても妊娠 11 週までに決断し行動に移してほしいと思います。また、一人で悩まないで、身近な大人（家族や養護教諭）に相談してください。みなさんの力になってくれます。

Q3:胸（おっぱい）が小さいのですが、魅力がないのでしょうか？

A3:この時期に胸が小さいことをコンプレックスに思っている女子は、少なくないです。しかし、一人一人成長や顔が違うように乳房の大きさや形、大きくなる時期も違います。また、左右で大きさが違って構いません。乳房の90%が皮下脂肪で、大きさによって、母乳の出に違いがあるということもありません。

女性の魅力は胸だけではないですし、「胸が小さい方が好き」という男性も多くいることは事実です。

魅力ある素敵な女性に近づくためにも、自分を好きになって、充実した日々を送ってほしいと思います。

<男女共通編>

Q1:避妊の方法を教えてください。

A1:妊娠を望まないセックスでは必ず「避妊」が必要ですが、100%の避妊はセックスをしないことだけです。

代表的な避妊の方法はコンドームとピルがあります。性感染症の予防のためにもコンドームが必要ですが、正しく使わ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、使用後の処理を間違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 回く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。

Q2:緊急避妊薬について

A2:避妊に失敗したときや性被害にあったときは、72 時間(3 日)以内に緊急避妊薬（通称アフターピル、緊急避妊ピル）を服用することで約 80%の確率で妊娠を防ぐことができます。緊急避妊薬は、産婦人科などの病院を受診し、処方してもらう必要があります。厚生労働省の「緊急避妊に係る取り組みについて」で調べると県内で受診できる医療機関の一覧 (https://youth.mhlw.go.jp/consultation_counter/list_of_medical_institutions/) を見ることができます。

犯罪被害の場合は、あわせて警察に届け出することも検討してください。性暴力・性犯罪の詳細の相談先についてはこちらを参照してください。

→奈良県性暴力被害者サポートセンター（NARAハート）

(<http://www.pref.nara.jp/50858.htm>)

Q3:セックスをすると性感染症になりますか？コンドームで防げますか？

A3:コンドームを正しく最初から使用すると、ペニスからの性感染症は防げます。ただし、粘膜（薄い膜）があるところ（例えば、膣、亀頭、口の中、眼、肛門）に原因菌やウイルスが入り込んで感染する可能性がありますので、完全に防ぐにはお互いの粘膜に原因菌やウイルスが接しないような工夫が必要です。

妊娠して人工妊娠中絶を行う場合も、相手の体とところに大きなリスクを負わせませす。また、「性感染症」にかかる可能性もあります。セックスをする、お互いの人生が変わってきますので、あとのことも十分に話し合っ、お互いに納得し責任を持てるかを確認してください。

〈このQ&Aは、熊本県 子ども未来部 母子保健班作成の『思春期相談コーナーQ&A』を基に作成しました〉

