

Q1： 包茎って異常ですか？手術が必要ですか？

A1：異常ではありません。包茎とは、亀頭部（おちんちんの先からくびれまでの部分）が包皮（おちんちんの周りにある皮膚）に覆われている状態を言います。

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（手で包皮をむいた時に、亀頭が出てくる状態）の2種類があります。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でてくれば問題ありません。

入浴時には、手で包皮をむく→洗う→戻すを繰り返し、清潔な状態を保ちましょう。上記を数か月行っても包皮がむけない真性包茎の場合は泌尿器科医の診察を受けましょう。

Q2： 性器の大きさが小さくて悩んでいます。

A2：おちんちん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。体格に差があるように、おちんちんの大きさも差があります。

おちんちんが硬くなった状態（勃起）での長さが4~5cmほどあれば、おちんちんの役割（排尿、射精、性交）を十分果たせるというのが専門家の意見です。

自分のおちんちんは上の位置から見るので、小さく見えてしまい「自分のは小さい」と思い込んでいる場合もあるようです。

おちんちん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。

Q3：よく夢精をして困っています。また、夢精はいつまで続くのですか？

A3：夢精とは、性的な夢を見て射精が起こることを言います。10代後半は生涯のうちでもっと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、精液がたまっただけ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）とは何ですか？

A4：自分のからだを自分で触って、性的に気持ちよくなることです。  
他にもオナニーやひとりHと言ったりもします。

Q5：マスターベーション（自慰）のやり方がわからないので、教えてほしい。

A5：決まった方法はありませんが、ペニス（おちんちん）を手で軽く握って上下に動かして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の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。

Q6：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？

A6：精子がつくられるようになるとマスターベーションなどで射精することができます。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、不安や心配事など精神的なストレスや疲れが原因となっている場合もあります。  
無理をせず、心身をリラックスさせ、様子を見ましょう。それでも良くならない場合は、泌尿器科で相談して見ましょう。

Q7：マスターベーション（自慰）の回数は1日何回までいいのですか？

1日何度もしてしまい困っています。

A7：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。回数にこだわる必要はありません。また、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はありません。  
マスターベーションをやりすぎると、精液がなくなると心配する人もいますが、精液がなくなることはありません。  
マスターベーションの3原則を守り、行いましょう。

Q8：性的なことばかり考えて、集中できません。

女性を見ると、すぐにエッチな想像をしてしまいます。異常ですか？

A8：あなたがひとりで想像したり、欲望を持つことは問題ありません。

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。

Q9：付き合って3か月の高校生です。愛していればセックスをしてもいいと思うのですが、相手は嫌だと言います。どうしたらセックスができますか？

A9：相手を大切に思えば、妊娠や病気といった問題がおきないように準備や対処をするのが当然です。あなたにそれができますか？「愛しているから」という言葉で相手にセックスを強要することはやめましょう。

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ことがあります。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てほしいです。