

107~108 學年度校園性教育（含愛滋病防治）計畫

青少年性教育諮詢專線

常見 Q&A

青少年性教育諮詢專線 02-2930-4090，由受過專業訓練之人員為學生、家長、教師（優先）提供匿名諮詢服務；服務時段詳見臺灣健康促進學校網站性教育計畫簡介 <http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/sex/introduction>，或洽詢杏陵醫學基金會 02-2933-3585（行政電話，非諮詢專線），謝謝。

青春期心理發展 共 2 題

1. 自慰時被爸/媽撞見，該怎麼面對爸/媽？

A. 自慰是解決個人性衝動的一種方式，但因為是個人私密的行為，所以進行時要特別注意選擇能保護個人隱私的場所，才不會發生如問題中所說的被家人撞見的情形，造成雙方的尷尬。如果真的被撞見，其實也不用太緊張，因為父母親都了解每個孩子的成長都會經歷這個過程，只是突然面對這個狀況時有點震驚和尷尬，之後就以平常心面對家人就可以了，不需要特別解釋說明什麼。不過有的父母親會藉此機會跟孩子談談青春期和性教育的事情，所以你也可以先思考一下有什麼疑問想要提出來，或是讓爸媽知道自己的生活作息並沒有受到不好的影響，請他們放心。

2. 對老師性幻想，是不是有問題？

A. 進入青春期後，因為性激素分泌的關係，對性感到好奇，或是對周遭的人事物產生性方面的聯想都是正常會發生的狀況。首先，面對性幻想時要了解，腦海中幻想的內容不等同於真實生活，大多數的人都能夠分清楚想像與真實，也知道真實生活中需要遵守法律和道德的規範，所以並不會把想像的畫面付諸實行，只要不做出真正違法或傷害他人的行為，就不需要因此感覺到焦慮或有罪惡感。

青春期的青少年多數在心裡都會有一個或幾個自己喜歡和心儀的對象，這個對象可能是自己的同學、鄰居、老師或名人明星等偶像，這種幻想有時可以幫助青少年緩解生活的壓力，所以根本不算是一種疾病，也無需治療。但如果將對他人的幻想情節在真實生活中實行，可能就會成為性騷擾或性侵害，那就一點都不浪漫了！

1. 自慰無法射精怎麼辦？

A. 自慰是一種解決性衝動的方式，過程應該是輕鬆且自然地，當自慰卻無法射精時，有一種狀況是你並沒有性衝動的感覺，所以當然沒有射精的需求，因此儘管以人為的方式刺激生殖器官，也不會有想要射精的感覺。建議此時不要勉強自己進行自慰的行為，或強迫自己一定要射精，這樣會給自己帶來不必要的壓力。要思考的是自己想要自慰的動機是什麼？是否是希望透過自慰來達到放鬆或紓壓的目的，是否已經影響到自己的生活作息（例如不自慰就無法入睡等），如果是這樣，建議向你信任的師長、家人或專業人員求助（如性教育輔導專線、性專長的心理師/社工師/醫師），協助你找出真正的壓力源與正確的解壓方法。如果不是上述情形，而是在性衝動的狀況下無法順利射精，建議你直接至泌尿科就診確認生殖器官的功能狀況，相信醫師會給你最好的治療與建議。

2. 性衝動影響睡眠怎麼辦？

A. 進入青春期後，因為性激素分泌的關係，對性感到好奇，或是產生性衝動的感覺都是正常的，但在一般的狀況下，並不會嚴重到影響正常生活的狀況，所以假如性衝動的慾望與狀況會一直影響你的生活（例如：無法專心上課、下課都只想著要去自慰、沒有辦法跟朋友同學聊天、無法入睡等），很有可能跟你看太多色情的東西有關。因為色情產品的內容情節就是故意刺激觀看者產生性慾望和性衝動，或是讓觀眾對「性」產生錯誤的想像，甚至會引發成癮的狀況。所以，平日要減少接觸色情資訊，還要轉移自己的注意力，去做其他想做的、可以讓你開心的事，例如跟著喜歡的偶像團體 MV 跳舞，或是跟好友聊天等。也可以安排必須完成的工作，如媽媽要求協助的家事等，以免把所有的心思放在性這件事上，就可以減少性衝動的慾望了。最後建議你尋找信任的成人聊聊你最近的生活狀況，例如輔導老師、學校社工師等，較能夠針對你的狀況提出具體的改善建議，祝福你！

3. 月經雖然已經來了，但胸部還是平的，要怎樣豐胸呢？

A. 乳房發育生長主要受到內分泌激素的影響。在青春期，因為性激素分泌增加的關係，會促使脂肪沉積在乳房內，因此乳房會增大和豐滿。另外，乳房發育的大小除了受性激素影響外，還和胖瘦、營養條件、體育鍛煉、環境等多種因素有關。至於有些媒體或傳聞會提到像青木瓜可以豐胸，或商品「青木瓜四物飲」有豐胸效果之類的說法，都是沒有科學根據的。

1.如何與異性相處？

A.「如何與異性相處？」是個很經典的問題，有時我們會覺得不知該如何與異性相處，是因為太在意對方的看法，所以把自己搞得太緊張，也因為一開始就先預設了很多自以為是的前提，認為男生一定就怎樣、女生就一定就怎樣，所以限制了自己自然表現的能力。但其實異性也一樣是「人」，所以跟其他同儕相處的原則也適用於和異性相處，例如體貼對方的需求、關心和尊重對方等。可以先想想自己希望被怎樣對待，就比照同樣的原則與對方相處，再按照對方的反應做適當的調整，避免預先將異性設定為戀愛交往的對象，就能大方地展現自己同時與對方自然互動囉！

2.女生喜歡很娘的男生嗎？

A.首先，要先確認一下所謂的「很娘」是什麼意思呢？是指外型打扮比較陰柔秀氣？還是個性比較纖細體貼？其實每個人都具備不同的外表形象與人格特質，而這些特質並不限定是只有男生或女生所專屬的，在現代的社會中，男女生都具備剛柔並濟的特質也是很常見的。此外，人跟人相處時，每種形象與特質都會有欣賞的人，自然也會有不欣賞的人，但基本上來說，樂觀、體貼、高 EQ 是不論男女都受人歡迎的特質，如果能讓自己具備這些特質，相信自然會有女生欣賞和喜歡的。

3.有個同學喜歡我，但是我不喜歡他，我要怎麼做才不會讓他失望？不想讓他太受傷。

A.「如何面對喜歡你，但你對他並沒有戀愛感覺的追求者」？比較建議的方式，是可以直接向他表達你思考後的狀態。但要注意的是：一是如何清楚的表達，避免模糊不清的暗示（例如：「我現在沒有想要談戀愛，等之後再說吧。」這樣的回應容易讓對方覺得他還有機會，只要更努力與等待就好，並沒有真正傳達到你想要表達的心情）；另一則是避免在回應時，使用貶低或攻擊對方的語詞。他的失望或受傷，很多時候是你無法影響的，如果你能夠參考上述建議的兩個部分，他仍可能會有失望或受傷，但這就不是你需要承擔的責任，而是他自己需要學習面對的個人成長與學習了。

4.什麼時候交男/女朋友比較適合呢？

A.青少年會有這樣對於“愛情”的困惑（困擾）感覺，是很自然的狀態。影響我們在關係中感受的，並不是關係狀態，或對方的顏值、個

性、對愛情的投入程度、…，而是我們看待自己的感覺。愛情關係更像是幫助我們更認識自己，學習成長的一個歷程，無論是單身、曖昧、戀愛中或經驗分手，都有著各種不同的挑戰與感受。

談戀愛絕對沒有所謂“最適合”的時間的，因為會很多時候真的不是我們自己能決定的，更多的時候，我們也無法決定愛情何時會到來。我們能夠準備的，只有幫助自己對於愛情有更多的認識，包括認識愛情各種階段可能會經歷的挑戰，以及需要的能力，並認識自己願意尋求協助的資源，來幫助自己在經驗愛情時，減少只靠自己孤單面對的無力。

5.如果上課時打手槍這樣正常嗎？

A.這個問題的重點不在於自慰（打手槍），而在於發生地點：上課的教室。教室屬於公共區域，並非個人的私密空間，在這裡進行自慰的行為會引起他人感覺不舒服，除了是一種性騷擾外，也影響個人形象及人際關係喔！

6.如果同時喜歡兩個人，怎麼辦？

A.同時喜歡兩個人，和同時和這兩個人交往是不同的，所以也不用徬徨疑惑。有喜歡的感覺，可能代表著你很希望想更進一步認識這個人，或是跟他在一起有開心的感覺。如果這樣的話，或許先維持現在的狀態，讓自己多認識兩個人一些，再好好感覺一下自己的感受，之後再做出決定，其實不遲。畢竟，我們喜歡一個人，想跟對方交往，也得要對方同意，是吧。

7.交往多久才能發生性行為？

A.性行為發生的時間點一直是個很重要的問題。首先，目前臺灣法律認定 16 歲以下的性行為是不合法的，因為國家認為兒童與青少年是國家重要的資產，會決定整個國家未來的發展，而在身體與心智發展尚未成熟的階段發生性行為，對個人的身心健康會造成嚴重的傷害，所以才透過國家法律限制（保護）未成年人的性自主權。所以只要其中一方未滿 16 歲，就算是未違反意願、未脅迫，或者雙方兩情相悅同意下發生性行為，還是違反刑法 227 條規定，不管交往多久都一樣是違法的。

如果已經達到 16 歲，接下來該思考的是交往雙方的關係程度，以及你自己真正期待從這段關係中獲得的是什麼。就好像交朋友一樣，認識的時間並不是關鍵，而是深度，例如是否信任對方、是否願意與對方發生親密的身體接觸等。所以這實在沒有標準答案呢，但不管怎樣，發生性行為都存在感染性病與懷孕的風險，所以做好承擔責任的心理準備，以及應有的自我保護措施，才是成熟的作為。

性行為、懷孕與避孕 共 4 題

1. 什麼算安全的性行為？

A. 其實只要會直接接觸到對方血液、精液或陰道分泌物的性行為，都有感染性病或懷孕的風險，因此真正「安全的性行為」，其實就是「不要有性行為」，對青少年來說，這是預防性傳染病、避免非預期懷孕的百分之百有效方法。至於「較安全的性行為」，就是在無法避免性行為時，可以採取的保護措施，讓性行為的風險降到最低，例如固定單一的性伴侶和使用保險套等。

2. 自慰與性行為的差別？

A. 廣義的性行為，泛指人類從事的所有性活動，可能是獨自完成（如自慰），也可能是透過與他人互動（如性交行為），也不一定只有生殖器官的結合，還包括親吻、撫觸、擁抱，甚至是眼神、手勢與心靈的交流。

3. 陰莖是否越長越能滿足對方？

A. 很多男生認為，陰莖長度越長或尺寸越大，就代表性能力越好，或是越能滿足女生的性需求，其實這完全就是一種男生自己想像出來的迷思，完全沒有科學根據喔！影響性生活的滿足程度有很多因素，雙方的感情狀態、是否關注對方的反應、體貼對方的心情，都比陰莖的尺寸更重要。至於陰莖的部分，只要能正常勃起，長度正常、夠用就可以了。

4. 請問沒有插入的性行為會懷孕嗎？

A. 性行為過程中，男性因為性興奮，生殖器官會分泌前列腺液，其中就含有微量的精子，所以就算沒有真正進入陰道，只要接觸到陰道口周圍，也有可能因精子進入陰道而造成懷孕，不過這個機率很微小。在這邊要提醒大家，只要發生性行為，就必然有懷孕的可能，如果擔心懷孕，就應該要好好學習正確使用保險套，因為全程正確使用保險套，同時遵照醫師指示使用避孕藥，才是避免懷孕最安全有效的方法。如果只關注性器官的接觸程度、射精或未射精的狀況，那都是搞錯避孕的關鍵點了。

其他問題 共 4 題

1. 正確清洗男性生殖器（包皮內，指已露出龜頭）方法為何？

A. 首先，由於包皮是隱密、包起來的，所以學習在洗澡時將包皮翻開來清洗，是很重要的。其次，如果在翻開包皮的過程有困難，而且沒有發炎症狀，可觀察一段時間，再以漸進方式將包皮慢慢翻開。最後，翻開包皮後的內部更為敏感，所以用溫水輕輕沖洗，不可太大力也勿清洗太久，如有需要才使用低敏感度又溫和的清潔用品，洗後擦乾並保持乾燥，就可以啦。要主人你喜歡、適用啦！

2. 為什麼要有情趣用品？

A. 這是許多青少年心中的疑問，覺得無法理解成年人為何需要這種看來令人尷尬臉紅，充滿性意涵的用品？所謂的<情趣用品>泛指能幫助增加性愉悅所使用的器具。其實「性」是一種正常的慾望，但有些成年人因為個人外在條件及個性情緒等因素，或是性別失衡的社會環境，以致沒有辦法透過交往或結婚來滿足性的需求，就可能需要一些用品幫助舒解性慾望。還有些人則是希望能透過使用情趣用品來增加性行為的樂趣及雙方的愉悅感受，所以才產生這樣的產品與市場。基本上成年人只要雙方同意，也不勉強對方使用，同時選擇製作合格的產品，不會造成雙方的傷害，在上述條件下，使用這些產品單純就是個人的選擇，不牽涉法律或道德的問題。

3. 請問幾歲之後可以做愛？

A. 目前臺灣法律認定 16 歲以下的性行為是不合法的，因為國家認為兒童與青少年是國家重要的資產，會決定整個國家未來的發展，而在身體與心智發展尚未成熟的階段發生性行為，對個人的身心健康會造成嚴重的傷害，所以才透過國家法律限制（保護）未成年人的性自主權。只要性行為的其中一方未滿 16 歲，就算是未違反意願、未脅迫，或者雙方兩情相悅同意下發生性行為，還是違反刑法 227 條規定。

如果學校老師發現有這種情況，依據性別平等教育法規定，必須立刻通報校方，及進行校園性侵害事件處理，提供學生必要協助，老師知情不報也要受懲處。這是法律常識，你絕對要認真看待，千萬不要以身試法啊。

4. 不想穿內褲，會有什麼影響嗎？

A. 為什麼現代人都穿內褲？因為生殖器官是個容易出汗又脆弱敏感容易受傷害的器官，所以製作了吸汗又貼身的內褲保護它。三角內褲能容納

生殖器官，包覆力強，且能固定陰莖，保護陰囊（睪丸），活動或運動時才不會亂晃不適。四角內褲通風乾爽，讓睪丸在外褲的包裹下不至於過熱，符合衛生及健康。內褲還有吸汗，防止外褲的拉鍊勾住陰毛，及避免粗糙的外褲布料摩擦生殖器官的功能。我們仍然建議，外出時最好穿著內褲以吸汗及保護生殖器官，並每天更換貼身衣褲，清潔也防汗臭。