



## 勃起與射精

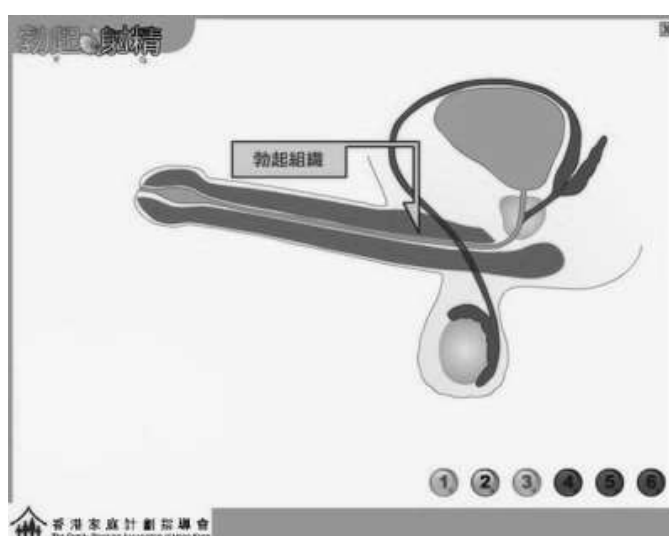
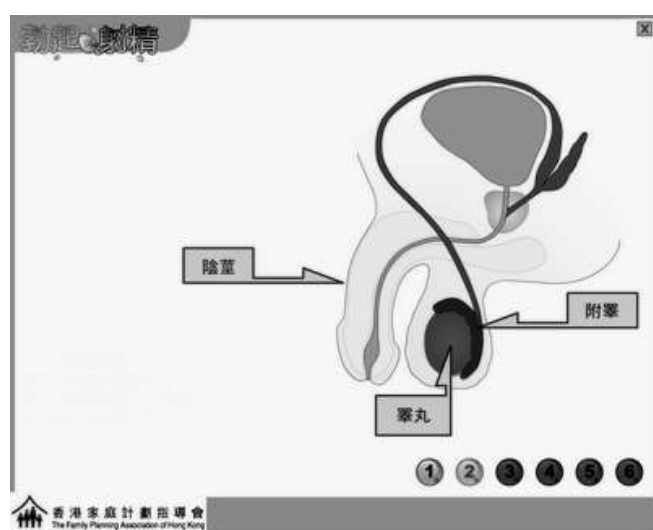
踏入青春期，男孩子身體會開始發育，性器官也漸漸發展成熟，具備生育能力。在這個階段，男孩子會經歷陰莖勃起、射精，這些到底是什麼的一回事呢？

### 為什麼陰莖會勃起？

陰莖有勃起的現象，是正常的。相信許多男性也曾經歷過。然而，陰莖內沒有骨頭，為何會勃起及變硬？

陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如：觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。

尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介懷，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。



參考：家計會性教育網頁動畫『勃起與射精』 - <http://www.famplan.org.hk/sexedu/>

## 勃起與射精

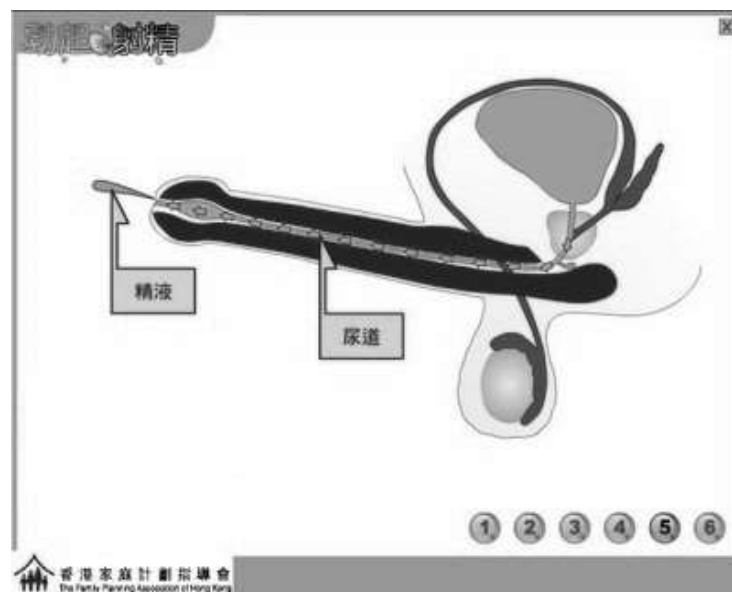
### 什麼是射精？

男孩子在踏入青春期後，睪丸便會開始運作，製造男性荷爾蒙和精子。精子儲存於睪丸和附睪內，當男性陰莖受到刺激而勃起時；成熟的精子便會從附睪通過輸精管，與精囊腺和前列腺所分泌的液體混和，形成精液；最後尿道及陰莖海綿體的肌肉有節奏地收縮，將精液射出體外，這種現象便稱為射精。

精液是略帶黏性的乳白色濃液，男性每次排精量約為 3 至 5 毫升，平均每毫升約有 1 億條精子。精液除精子以外九成是水份，當中包括提供精子營養的精囊分泌、中和女性陰道酸性的前列腺分泌，及中和男性尿道酸性的尿道球腺分泌。

青春期的男孩子或會在睡眠中出現射精的現象，稱為夢遺。這是因為在睡覺時意志力較為薄弱，性慾所受到的壓制減弱，所以較容易在綺夢中勃起和射精。不過，不是每個男性都會夢遺，而夢遺和綺夢亦沒有必然的關係。有時，若內褲較緊、被子較厚，或睡覺轉身壓住了陰莖，都可能造成刺激，引起反射作用而導致夢遺。

當發現有夢遺的情況，只需盡快拭乾陰部及更換內褲便可，以免陰部長期潮濕，導致皮膚發炎。如果弄濕了內褲及床單也應清洗，免留下斑漬。夢遺是男性的自然現象，無需感到羞恥或污穢，亦不必刻意去抑制。無論有或沒有，只需用平常心看待便可。一般來說，夢遺的次數會隨年齡及開始性生活而減少。滿佈神經末梢，如果陰核受到刺激，便會脹大變硬，它的結構酷似男性的陰莖。



參考：家計會性教育網頁動畫『勃起與射精』 - <http://www.famplan.org.hk/sexedu/>



## 勃起與射精 - 小測驗

請選擇適當答案：

1. 陰莖主要由什麼組成？
  - a. 脂肪和神經
  - b. 肌肉和勃起組織
  - c. 脂肪和勃起組織
  - d. 肌肉和骨骼
  
2. 以下什麼情況下陰莖會勃起？
  - a. 更衣時，衣物摩擦
  - b. 觸摸到陰莖，感到興奮
  - c. 看色情電影
  - d. 以上全部皆有可能
  
3. 請排出男性射精的先後序：
  - i. 尿道球腺分泌少量透明液體，中和尿道酸性；
  - ii. 精子經輸精管匯合精囊腺和前列腺的分泌，形成精液；
  - iii. 男性陰莖受外來刺激而勃起；
  - iv. 勃起消失，陰莖和睪丸回復正常狀態；
  - v. 尿道及陰莖肌肉有節奏地收縮，精液由尿道射出體外
  - a. (i) (ii) (iii) (iv) (v)
  - b. (iii) (ii) (i) (v) (iv)
  - c. (iii) (ii) (v) (i) (iv)
  - d. (iii) (i) (ii) (v) (iv)
  
5. 以下那一項不是精液的成份之一？
  - a. 精子
  - b. 陰囊分泌
  - c. 精囊分泌
  - d. 前列腺分泌
  
6. 男性每次射精量約為多少毫升？
  - a. 1-3 毫升
  - b. 3-5 毫升
  - c. 7-9 毫升
  - d. 9-12 毫升



6. 為什麼男性會在夢中射精？
- 患上了疾病
  - 睡覺轉身壓著陰莖
  - 發惡夢
  - 睡覺之前喝了很多杯水
7. 遇上陰莖勃起的情況，可以如何做？
- 強行把陰莖按下
  - 想想跟性有關的事
  - 洗澡
  - 想想其他事分散注意力
8. 如何處理夢遺的情況？(i)清洗弄污的內褲或床單；(ii)看醫生；(iii)以平常心看待；(iv)不理會
- (i)及(ii)
  - (ii)及(iii)
  - (i)及(iv)
  - (i)及(iii)
9. 以下那句是正確的呢？
- 青春期男孩子因為好色，較易有性衝動及陰莖勃起
  - 青春期男孩子在睡眠中有自發的陰莖勃起
  - 青春期男孩子每星期最少有兩晚都會出現夢遺
  - 青春期男孩子每次陰莖勃起都會射精
10. 睪丸負責製造精子，成熟的精子會存放在那裡？
- 輸精管
  - 陰囊
  - 附睪
  - 膀胱