青春期—射精及夢遺（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/puberty/ejaculation-and-wet-dreams/detail）

‧何謂射精？

生理成熟的男性陰莖受到刺激勃起，輸精管、精囊及前列腺收縮，將儲存於睪丸和附睪內的精液推至尿道。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。

‧甚麼是夢遺？

夢遺是指男性在睡眠中有射精的現象，不是每個男性都會夢遺，夢遺也和綺夢並沒有必然的直接關係。男性在睡覺時意志力較為薄弱，若內褲較緊、被子較重，或轉身等而刺激陰莖，便可能引致射精，這種現象便稱為夢遺。

‧幾歲才會射精？

男性射精，必先生理成熟，具備製造精子的能力。由於每人發育有遲有早，睪丸開始製造精子的時間亦因人而異，有些早熟的男孩子九、十歲就開始，有些遲至十五、六歲才開始，因人而異。

‧每次射精的份量有多少？

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。

‧精液包括了甚麼成份？

精液是略帶黏性的乳白色濃液，除精子外九成是水份，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。

‧夢遺對身體有害嗎？

夢遺是自然的生理現象，無需感到羞恥或污穢。況且，精液也不是骯髒的，像唾液、血液及其他體液一樣，是無箘的。夢遺是指精液在熟睡時排出體外的現象，這是男性常見的正常現象，不會令人頭暈、眼花、精神錯亂，對身體健康絕對無害。

‧夢遺後應怎樣處理？

當發現夢遺後，便要盡快拭乾陰部及更換內褲，以免陰部長期潮濕，導致皮膚發炎。弄濕的內褲及床單也應濯洗，免致留下斑漬。夢遺是男性可能出現的正常生理現象，無須像女性月經時使用衛生用品，只要平常心看待，注重個人清潔便可。

‧精子接觸空氣後多久才死亡？

在精液的保護下，精子在排出體外後可生存數小時。