青春期—自慰（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/puberty/masturbation/detail）

‧何謂自慰？

自慰即用手、物件或其他方法刺激自己的性器官而產生性興奮甚至性高潮的行為，以求產生性快感和滿足。雖然自慰是青春期紓緩性緊張之常見現象，但在幼兒、孩童及成人期間亦非罕見，男女均有。

‧自慰和自瀆、手淫有何分別？

傳統觀念認為自慰是墜落的行為，對精神及身體都有害處。部份宗教更指性行為只能與生育有關，其他方法的表現都是邪惡的。基於這些信念及假設而形成的態度，自慰被視為不道德的、「淫穢」的「褻瀆」行為，因此稱作自或手淫。現代比較傾向稱之為自慰，主要是沒有科學根據能夠證明在性方面適當地自我滿足對身體及精神有害，無必要用責備字眼形容，自慰這個詞較為中立。

‧自慰有沒有次數的限制？

自慰的次數因人而異，並無一定標準；但若發現自己過於沉迷，甚至影響日常生活及社交，則需要留意了。

‧自慰對身體有影響嗎？

有人誤以為自慰會導致身體虛弱、發育不良、視力減退、神經錯亂、性無能及喪失生育能力。其實，自慰基本上不會影響健康，但假如自慰時手甲或所用物件尖銳、過硬，或用力過度便可能造成損傷；此外，自慰時如果雙手或使用的物品不潔，也有機會把細菌帶入體內，造成感染。所以，自慰時必須注意衛生。

‧自慰對心理有影響嗎？

自慰乃普遍的現象，是一種正常及自然的行為，有舒解性壓力的作用，一般對心理沒有影響。可是，某些人因誤解自慰有害而感到不安，產生強烈的內疚和罪惡感；又或自慰行為是為了逃避寂寞、功課壓力、焦慮或苦悶等而不能自制的話，則肯定對解決這些問題沒有幫助。因為自慰只會令我們暫時獲得精神上的鬆弛，仍不是治本的方法。

‧我妹妹告訴我知，當她看到我赤裸裸的玩陰莖時，她的下體就濕濕地。究竟是什麼原因？

我們的陰部均是私隱部位，絕不能隨便讓任何人觀賞或觸摸，此外，沐浴、更衣，以至自慰均是私隱行為，不應讓別人偷看。青少年對性好奇是很自然，不過，我們亦應學習保護自己及顧及他人的感受。請不要讓妹妹看見你自慰的過程或赤裸的身體，你亦有責任保護妹妹的。