青春期─其他生理及心理轉變（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/puberty/other-physical-and-psychological-changes/detail）

‧請問幾多歲先發育？

發育的快慢是因人而異，女孩子較早開始青春期，約在八至十二歲；男孩子則在十至十四歲。

‧點解在青春期會有身體變化？

人在每個階段均會不斷成長，而青春期的生理轉變是由細小的腦下垂體產生作用所影響。腦下垂體分泌荷爾蒙，刺激生殖器官的成長，促使性腺（男孩子：兩個睪丸；女孩子：兩個卵巢）產生男性或女性荷爾蒙，引起第二性徵（青春期的身體變化）出現。

‧在青春期會有什麼心理轉變？

在青春期，心理方面亦會產生轉變，有時情緒會起伏不定，也會特別注意自我形象，愛將自己的外表和身材與朋友比較，且開始對異性產生興趣，對性方面的問題感到困惑。

‧點解我會有體臭？

汗味（體臭）的產生是與荷爾蒙分泌有關。青春期開始，荷爾蒙分泌增加，剌激汗腺分泌大量汗液，再加上與皮膚表面的細菌混和，便會產生汗味，所以應注重身體清潔。

‧除陰囊對上長出陰毛外，連陰囊都有陰毛，是否正常？

陰囊長出陰毛是正常的，你毋須過份擔心。

‧我連腋毛也長出了，是否不會再增高？

長出腋毛並不表示你不會再增高。身材高矮會受父母遺傳，但充足的營養，均衡的飲食習慣，加上適當的運動及足夠的睡眠，能使青少年發育得更好。遺傳得來的特徵非人力可控制，應盡量接受本身的特點，而無需過份擔心；反而多注意飲食營養和多作有益身心的運動，可補先天之不足。

‧我的體毛不多，也沒有明顯長出鬍鬚的跡象，這是否不正常呢？

每個人的成長步伐不同，亦有個別的獨特性，毋須過份擔心。體毛的多少是遺傳因素決定的；當然，男性荷爾蒙不足也會影響體毛生長，有時可能只是毛髮的新陳代謝速度較慢，並非不正常。事實上很多男性二十歲過後仍會有體毛生長，而社會的一些固有觀念認為男性必須是毛髮濃，才算是真男人，但這只是社會給予大眾的一些男性角色定型，並不是絕對。青少年最重要是發展自己的潛能，建立自己的個人價值觀。

‧我和女友親熱時，很容易有性衝動，怎麼辦？

男孩子因為生理構造，的確較容易出現性衝動。首先要問自己原因何在？是否因為接觸色情物品或一些容易產生性幻想的媒介而引起性衝動呢？你們時常單獨共處並有不少愛撫行為？其實，你不妨與女友好好溝通，雙方訂立並嚴守親密界線，例如選擇不可以有性交但可以擁抱親吻，減少過份親密的肌膚接觸，共同培養一些興趣及社交活動等，都可以是處理性衝動的方法。最重要的是男女相處不單只是有性，亦需要留意感情基礎的發展。

‧甚麼是白帶？

已開始行經一、兩年或以上的女子，陰道時有分泌液流出，是子宮頸的分泌加上陰道壁的分泌混合而成，稱為白帶。這些分泌本是透明狀或乳白色，遇上空氣乾涸後呈黃色，是月經週期內正常生理變化的徵狀，無須擔心。但如果分泌發出臭味，或顏色異常，則可能是發炎或其他毛病，應請示醫生。

‧我的陰莖為甚麼會向左彎？

其實很多健康正常的男性勃起時，都有陰莖向旁或向上或下彎曲的現象，情況並不嚴重，不用擔心。有些男士如勃起時陰莖嚴重彎曲，下體經常疼痛，可能是『陰莖勃起彎曲』，做成這現象的原因是陰莖中間的尿道比陰莖本身短，就會把陰莖扯向一邊，尤其在勃起時。如果情況不嚴重，便不需擔心，就算是嚴重的情況，都可用外科手術治理。如有任何懷疑情況，可往醫生處檢查。

‧我已經15歲了，但一次夢遺都未有，我是否不正常？還是有病嗎？

不是每個男性都有夢遺，而夢遺是沒有特定的年齡，現在未有不代表將來有或無。有或沒有都是正常的，不用擔心。

‧我想知道點先可以唔會有性幻想呀？

性幻想是很正常的事情，沒有很大的不妥，只要不把天馬行空的性幻想付諸實行而構成性侵犯便可，不必過份憂慮。當然，如果你真的不想有性幻想，不妨約朋友吃飯、上街、打波、做運動，以分散注意力，不要讓自己閒著無聊。另一方面，性幻想可亦可能源於你對性的好奇，或由一些與性有關的事物，如色情書刊引發，建議你循健康的途徑尋求正確的性知識，例如本會的性教育網頁，或活動及資源館。

‧如果想高d可以點做？

身材高矮會受父母遺傳，但充足的營養，均衡的飲食習慣，加上適當的運動及足夠的睡眠，能使青少年發育得更好。遺傳得來的特徵非人力可控制，應盡量接受本身的特點，而無需過份擔心；反而多注意飲食營養和多作有益身心的運動，例如跳繩、游水、跑步等，可補先天之不足。

‧有冇辦法令自己的陰莖增大增長的呢？

暫時是沒有可靠的方法的，坊間一些流傳的方法成效成疑，胡亂嘗試更可能會對身體造成嚴重傷害，必須要小心。醫學上有為陰莖嚴重短小的人以手術方法改善，但接受手術者必須符合特定條件，而且手術有很多限制，效果亦不太顯著。 為甚麼會有這種想法呢？其實陰莖只是我們身體的其中一個器官，如眼耳口鼻一樣；陰莖的大小並沒有一定的標準，正如我們的眼睛大小因人而異，但不論大小亦屬正常。可能有些人受了一些訛傳的觀念影響，認為陰莖的長短大小反映了男性的性能力和男性魅力，亦有些人以為陰莖較大或較長會有助性行為，其實這只是一般人的誤解。首先，陰莖的大小與性能力沒有必然關係，較大或較長的陰莖反而可能會導致某些女性感到不適。而性生活的美滿與否反而較取決於與伴侶間之情感交流。而且，男性的魅力與信心亦不應只建立在性能力方面。