性行為（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/sexual-behaviour/detail）

‧甚麼是性行為？

社會上人們對性沒有統一的看法，很多時候隨著社會文化的變遷而不斷改變。狹義的性行為是指性交，即性器官的直接接觸；廣義的性行為可包括任何帶有性意識的親密接觸，如擁抱、接吻、愛撫、口交、肛交等。

‧如何決定應否發生性行為？

每一個行為都是一個重要的選擇，亦必須學習如何承擔所帶出的後果，性行為也是一樣，你對自己能夠負責任的能力有多了解？不同的人有不同的能力面對性行為的後果，所以在作出性行為之前，可有各種考慮的因素，包括雙方的感情基礎，對性與愛的看法；還有宗教理念、家庭觀念、法律責任。性與生殖健康的認識等。

‧甚麼是性濫交？

性濫交是指與不同的伴侶隨便發生性交，會帶來不同的嚴重後果，如性病的傳染、意外懷孕、墮胎等問題。

‧甚麼是性高潮？

性高潮時，男性和女性的性器官會有規律地作肌肉收縮，大約每隔零點八秒有節奏地收縮3至12次。男性會出現射精的現象，而女性則沒有一定標準，有些女性認為高潮的所在是伴侶的熱愛。

‧在香港，幾多歲發生性行為才是合法？

根據香港的法例，男方與未滿十六歲的少女發生性行為，即使是少女主動提出性要求，男方仍要負上刑事法律責任，最高刑罰是監禁五年。假若女方未滿十三歲，最高刑罰是終身監禁。

‧第一次做愛後，小便時感到下體很痛，這是否正常？

性交時，陰莖插入陰道並產生抽動都可能會牽拉陰道口及尿道口，甚至會弄損。此外，若性交時缺乏衛生，尿道受細菌感染引致尿道炎的話，除小便會有痛楚外，還會有尿頻的。你可到家計會作婦科檢查，本會診所服務熱線：2572 2222。

‧我想知道口交（把精液吞下）會對身體有影響嗎？

精液是身體分泌，吞下了對身體也不會有影響。但口交時亦要注意清潔及衛生。

‧請問為何在男女互相愛撫時，男性的陰莖會出現一性透明的液體，請問那是什麼?會令女性懷孕嗎？

男性被愛撫產生性興奮，在射精前尿道球腺會分泌小量液體中和尿道酸性，當中帶有的精子，假如與陰部有接觸，也可以使女性懷孕。

‧我和男朋友做愛，雖然我們的性器官曾有接觸，但他的性器官並沒有進入過我的陰道，只在體外射精，那我會因此而懷孕嗎？

體外射精絕對不是有效的避孕方法，因為男方未必控制得宜。此外，男性在射精前尿道球腺會分泌小量液體中和尿道酸性，當中帶有的精子足以使女性懷孕。你應儘快驗孕以確定是否意外懷孕。家計會轄下各節育指導所及青少年保健中心均提供意外懷孕輔導服務。

詳情請按此瀏覽本會終止懷孕服務的網頁：https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/clinic-services/termination-of-pregnancy/content

日後若選擇有性行為，你需要事前考慮清楚及做足預防措施，以防止意外懷孕及性傳染疾病。

‧我想問第一次發生性行為的懷孕機會是否較低？我應該注意些什麼才可把懷孕的機會減到最低？

女性如具備正常生育能力，第一次發生性行為的懷孕機會不會較低。要減低意外懷孕及染上性病的機會，每次性交都應該使用有效的避孕方法。詳情請按此瀏覽本會「健康資訊—避孕方法簡介」的網頁：https://www.famplan.org.hk/zh/health-info/contraceptive-methods/oral-pills

‧我想問性高潮不是最高興的意思呢？

性高潮是指性行為其中一個反應階段，身體會不自主地出現連串生理上的性反應‧其中男女的呼吸、心跳及血壓劇增，全身的肌肉收縮，性器官肌肉會有節奏地收縮。男性會射精，小部份女性的尿道亦會射出一些分泌。性高潮是生理上的反應，亦會帶來很大的快感，至於是否「最高興」便見仁見智，始終性是要顧及到愛、關心、情感上的需要，純生理上的滿足並不是全部。

‧進行性行為時是否一定要把包皮反起，露出整個龜頭，才能進入陰道？

性行為時龜頭是不一定要完全露出的。但若果陰莖勃起時，包皮過緊而不能完全翻開，甚至有痛楚的情況，應該找醫生作檢查，查詢是否需要進行割包皮手術。

‧我的男友向我提出性行為的要求，但我拒絕了。但他卻說性關係基於信任，沒性關係，信任就不存在。這種觀念對嗎？ 而我還沒有心理準備與他進行性關係，我應該怎麼辦？

兩人相戀，貴乎真誠溝通。要求性行為的一方通常會有很多藉口，但拒絕的一方也有自己的理由，不單是信任與否的問題，還有許多重要的因素需要考慮清楚。心智成熟的人在作決定前，是會考慮清楚及對事情的後果負責任。妳能在未作好準備前，拒絕對方的要求是非常明智的抉擇。兩個人的感情發展建基於愛、尊重、溝通、信任和了解。如果男方不顧女方的感受和意願，這是愛惜和尊重女友的表現嗎？至於會否接受性要求，要考慮的因素有：1. 雙方的感情基礎是否深厚，大家是否充分了解。2. 年齡方面有否觸犯法律，女方若未滿16歲，即使女方自願，男方也須負上法律責任，最高刑罰監禁五年，女方若未滿13歲，最高刑罰終身監禁。3. 若意外懷孕，能否對事情的後果負責任，是否有足夠能力處理，有沒有人支援；不然，妳就要自己面對。4. 避孕知識是否充實；對性病的認識是否正確。妳在考慮清楚後，無論抉擇如何，最好與對方坦誠溝通，讓他知道妳的感受、意願和想法，沒有性行為並不表示不愛他，只因現在不是適當的階段。此外，可與男友一同訂立合適的親密界線。要知道自己才是身體的主人啊！

‧懷孕後需要禁慾嗎？

大部份醫生均不主張孕婦停止性生活，因為胎兒的位置深入，並有子宮，胎膜和羊水保護著，是很安全的，性交的動作並不會對胎兒造成危險。不過，假若證實為胎盤前置（胎盤位置太接近子宮頸）、子宮頸閉鎖不全、或有習慣性流產或早產，陰道出血等，便需避免性交，小心處理。

‧懷孕期要採用特別的性交姿勢嗎？

一般來說，夫婦在懷孕首三個月可以採用一般的性交姿勢，但要避免陰莖過度深入。在懷孕中期後孕婦腹部增大，性交時應避免孕婦腹部直接受壓，宜採用面對面的側身姿勢、或男面向女背後入，亦可採用女上男下、坐姿等，以舒適及減低孕婦體力消耗為佳。在懷孕的最後階段，胎兒頭部可能已滑入骨盆，性交時造成的不適可能增加，可以性交以外的方式繼續保持親密。懷孕婦女的子宮重量增加，性交時陰莖的衝力可引致腹部不適，丈夫需盡量體貼妻子，減少陰莖的衝撞力及深入程度。

‧懷孕會影響性慾嗎？

部份婦女懷孕後性慾降低，除了因為懷孕期生理上的變化導致疲倦及身體不適、性交產生痛楚外，很多時都是受心理因素所影響。一些夫婦害怕性交會影響胎兒，心理上自然對性產生抑壓。加上懷孕期間婦女體型轉變，如肥胖、出現妊娠紋等，認為自己失去吸引力，對性的興趣也降低了。不過，也有一些懷孕婦女因體內激素變化，陰道充血令敏感度和性反應提昇，反令性慾增加。而有些男性認為懷孕期身材豐滿的妻子更具吸引力，性趣也因而大增。

‧懷孕期間，除了性交以外還有其他性行為選擇嗎？我不想性交，怎樣可以滿足他？

懷孕期間夫婦亦可透過愛撫、口交等方式滿足雙方的性需要。口交是沒有危險的，但切忌吹氣入陰道，以免危險胎兒性命。無論是何種方法，最重要的是注意安全和衛生。懷孕婦女身心皆面對不少轉變和壓力，容易不適和疲倦，實很需要丈夫的諒解和支持。妻子亦不可忽略丈夫初為人父的壓力及無助感，亦應正視大家的性需要。只要夫婦應共同面對性問題，坦誠溝通，多關懷彼此的感受及期望，腹中的小寶寶也不一定成為夫婦親密關係的障礙的。

‧我想問口交會否導致懷孕？

懷孕必須由精子和卵子結合的一刻開始，所以性交時，精子由男性的陰莖射出，游入女性體內，便有機會與卵子結合，令女性懷孕。口交是指男性或女性用口刺激對方的性器官達到性興奮，這情況下，只是一方的生殖系統與對方的消化系統接觸，因此不會導致懷孕。除非男方刻意將精液放在口腔，再經為女性舔陰過程中放進她的陰道內，這樣才會使精子有機會進入女性性器官內。

‧甚麼是肛交和口交？與普通性交甚麼分別？

性交的定義很廣，亦包括了肛交和口交。但一般性交指陰莖進入陰道之陰道性交。口交是用口接觸及刺激伴侶的性器官，以達性興奮；而肛交是指陰莖進入肛門。

‧男朋友性行為插入的時候，我只感覺到很痛，亦很想很想去小便，有時還會想賴尿，想問他是否插了尿道？怎樣才知他插得對不對？如果插入陰道，是否不會急尿呢？

因陰道與尿道口十分接近，性行為時陰莖也有機會誤入尿道的。由於尿道開口較小，彈性亦不大，故陰莖誤入尿道會產生很大的酸痛感覺。要避免，應先了解及掌握女性的身體結構。女性的尿道口在較前方位置，而陰道口在尿道口及肛門之間。除了以上原因，性行為時生痛亦可能由於磨擦及潤滑不足所致，可加強前戲讓女性生理上準備好些才性交，或使用水溶性之潤滑劑，以減輕磨擦。性行為時陰莖進出陰道亦會拉動尿道，可能因此產生尿意。

‧如果不小心吞下精液，會否懷孕？

食道與生殖系統是分開的，所以吞下精液不會導致懷孕。

‧我每次和女朋友做了數次愛，但做完之後都發覺女朋友陰道口近低部有白色液體，最近一次已於未射和仍硬的情況下抽出，但仍見到有白色液體，不知這是不是精液？會懷孕嗎？

那些液體可能是女性性興奮時的陰道分泌，有潤滑作用，另外亦可能再上小量的尿道球腺分泌。男方體內的尿道球腺在性興奮時會分泌少量液體，有中和尿道酸性的作用，以利便精子在射精時能順利通過尿道。雖然此種分泌與精液不同，但亦含有少量精子，足以令女性懷孕。體外射精絕不是可靠的避孕方法，日後若選擇有性行為，你需要事前考慮清楚及做足預防措施，以防止意外懷孕及性傳染疾病。

‧我結婚已半年了，但仍未能成功進行性行為。我們初時曾經嘗試過，但每次我先生想進時我便感到痛楚，之後便沒有繼續了。這是否有關心理影響？怎麼辦？

性行為不能順利進行，心理及生理因素均有可能，其中包括女方太過緊張，令陰道肌肉收縮，嚴重情況甚至產生陰道痙攣，亦有些女性因為處女膜特別強，不易破裂，令初次性交出現困難。要確定是什麼原因，女方可找醫生作詳細的婦科檢查，亦可以往家計會的節育指導所尋求服務，查詢請致電本會診所服務熱線2572 2222。性行為中曾有痛楚經驗，會令你對性行為產生心理恐懼，也是很常見的女性性生活障礙。你們半年仍未有性行為，伴侶能體諒你的憂慮是很難得的。性是婚姻中的一環，為你自己及伴侶，也要嘗試去面對。要克服這障礙有很多方法，但最基本的是增加自己對性及性行為的認識，再與伴侶好好溝通。性行為講求雙方的協調，溝通及經驗的累積是十分重要的。當然，你們應好好學習正確的性知識，掌握有關技巧，做足準備，互相配合，才能慢慢適應。建議你們參加我們之『性與親密講座』，內容包括認識男女生殖系統、男女性反應差異、性交過程及基本姿勢、性生活的溝通與協調、和諧性生活要素、常見性生活障礙等，相信對你們很有幫助。此外，如有進一步需要，本會在講座後可進一步轉介到有關輔導及治療服務。查詢電話 2919 7734。

‧為何我每次做愛時都沒有性高潮？我已有多次性經驗，但從沒有高潮。我是否性冷感? 是不是很多女性也是如此？

有關性高潮，你可以留意以下幾點：1) 是否有性高潮，與做愛的次數無關；不是多做便會有性高潮。2) 女性性器官由於在身體內，所以高潮時沒有明顯的現象（男性高潮時會射精），能否感受高潮主要看你當時的感覺。3) 很多女性一生都沒有感受性高潮，但這不等於性冷感。4) 太過著意有否性高潮，反而不利去享受性愛的過程，在緊張及過份強調性高潮的想法下，更難獲得性興奮及性高潮。5) 男女性生理反應不同，性反應的時間略有差異；女性得到性興奮需時或較男性長，所以或要雙方更有耐性地去進行前戲。6) 不同人獲取性興奮的方法都不同，需要男女雙方慢慢互相了解及共同學習，多了解自己的感受及需要。不可操之過急，以免弄巧反拙。

‧本人與丈夫做愛後，丈夫射精抽出後，精子會在陰道流出，為什麼呢？這與本人利用避孕針來避孕有沒有關係？這樣會否影響未來生育？

性交後有精液從女方的陰道流出是正常的現象，通常性行為後，在男方射出的精液裡，有部份精蟲已游進女方的子宮及輸卵管，其餘的精液則留在陰道內，待女方站起來或移動身體時便會流出體外，這種情況與打避孕針沒有關係，亦不會影響將來生育。但若你目前是採用避孕注射針，你必須明白避孕針的其中一個副作用是婦女需要較長的時間方能恢復生育能力，一般為最後一次注射後的六至十二個月內。

‧上星期第一次和男友嘗試性行為，但感到十分痛，痛到大喊，所以最後都不能成功（不能進入）。點解會咁痛，係唔係正常的呢？

女士在第一次性交感到痛楚，有很多成因。一方面，心情緊張不能放鬆而令到肌肉收縮；另一方面，陰道分泌不足，也容易產生磨損和疼痛；處女膜破裂也可能導致痛楚。但處女膜並非一定於第一次發生性行為時破裂，處女膜厚薄因人而異，薄者可能於劇烈運動中令致穿破，較厚的可能於數次性行為後仍保持完整。

‧我的男友很好色，常常要求我和他性交，怎麼辦？

作每個決定前都應考慮：動機、後果及應負的責任。你的男友經常對你有性的要求，動機在那裡呢？是出於愛？好奇？滿足其個人性慾？若因一時衝動而發生性行為的話，付出的代價可真大啊！沒有採用有效的避孕方法進行性交，懷孕的機會很高，就算使用避孕方法，亦沒有一種方法是百分百有效的，他有為你設想嗎？意外懷孕怎麼辦？他會是個濫交的人嗎？會否染上性病的可能嗎？你的年齡已過十六歲嗎？香港法律指定若男子與年齡未滿十六歲的少女發生性行為，無論少女是否同意，均屬刑事法，男子會受檢控。你們的感情關係如何？是否互相了解？要知道性行為必須在成熟的感情基礎下進行。如果你經過深思熟慮後，決定不會與他發生性行為，那麼你應堅決拒絕對方！與他溝通吧！說明你的感覺和決定，如果他是愛你的話，他是會尊重你的決定的，沒有人可強逼你做任何你不願意的事情，你亦有權利和責任保護自己的。如果你是決定跟他進行性行為的話，那麼你們同樣要溝通，明白大家進行性行為的動機，和應負的責任，要學習避孕方法的使用，了解萬一意外懷孕的處理和求助途徑。家計會設有青少年保健中心，如有需要，可向他們求助，請按此瀏覽本會青少年保健服務的網頁：https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/clinic-services/youth-health-care/content