



はじめに



からだ こころ
体や心がどんどん成長する時期を「思春期」といいます。

「体が大きくなった!」とウキウキする人がいれば、「なんか大人っぽくなってきちゃった」とドキドキする人、「ほかの人とちがう気がする。これってだいじょうぶかな」と不安でズーンとする人もいます。

わたし
私たちも小学校高学年から中学生のころ、そのような思春期を体験していました。

思春期の体にどんなことが起こるのか、困ったときにはどうしたらいいのか、だれに、どうやって相談したらいいのかを知っておくことは、きっとみなさんの助けになると思います。

この本では、体の話が中心になっています。一人ひとりの体はちがっていて、正解はありません。たとえば、体の中のごく一部である、ちんちん(ペニス)だって全然ちがいます(くわしくは14ページを見てください)。

体のしくみや思春期に起こる変化、性別のことなどを知って、「いろいろな人がいるな」と感じたり、自分の体を身近に感じたり、悩みを相談してみようかなと思ってもらえたりしたらうれしいです。

男子(生まれたときに「男」と判定された人)のことを中心に書いていますが、どのような性別・年齢の人にもかかわることをたくさんつけています。

アクロストン

もくじ

すべての動物はオスとメスに分かれているの? ... 4

人間の性と体の変化

男性の体 6

女性の体 7

成長のひみつは「ホルモン」 7

男性と女性の体の特ちょう

それぞれの性別に多い体の特ちょう 8

体の毛の変化と生える時期

毛が生えるしくみ 10

毛が生えてきたら、どうする? 11

性器について

男性器とそのまわりの臓器 12

女性器とそのまわりの臓器 13

性器のさまざまな形と発達 13

性器の色や形

みんなちがう性器のいろいろ 14

包茎の人は多い 15

ペニスの洗い方や病気

ペニスの洗い方 16

もしかして病気? ペニスがはれた! 16

寝る前にトイレに行ったのに、おねしょをしてしまう 17

射精のしくみ

勃起と射精のしくみ 18

精液とおしっこが混じることはない 19

精子の形 19

知らないうちに勃起して困った! 19

先生おしえて!

射精のいろいろ 20

セルフプレジャーってなに? 22

いろいろな呼び方がある 22

性別ってなんだろう

シスジェンダーとトランスジェンダー 26

学校で困ったら 27

ジェンダーとは 27

子どものための情報箱

だれかに相談したいとき 28

性についてもっと知るための本 29

性についてもっと知るためのサイト 29

先生・保護者の方へ 30

参考図書 30

○ さくいん 31

* この本の「男」「女」「男性」「女性」というのは、生まれたときに判定された性別のことです。

体の毛の変化と生える時期

思春期になると、わきの下や性器のまわりなどに毛が生えてきたり、口のまわりのうぶ毛や手足の毛が濃くなったりします。毛の生える時期や濃さは、一人ひとりちがいます。小学生のうちに濃くなる人もいれば、大人になってもあまり濃くならない人がいます。

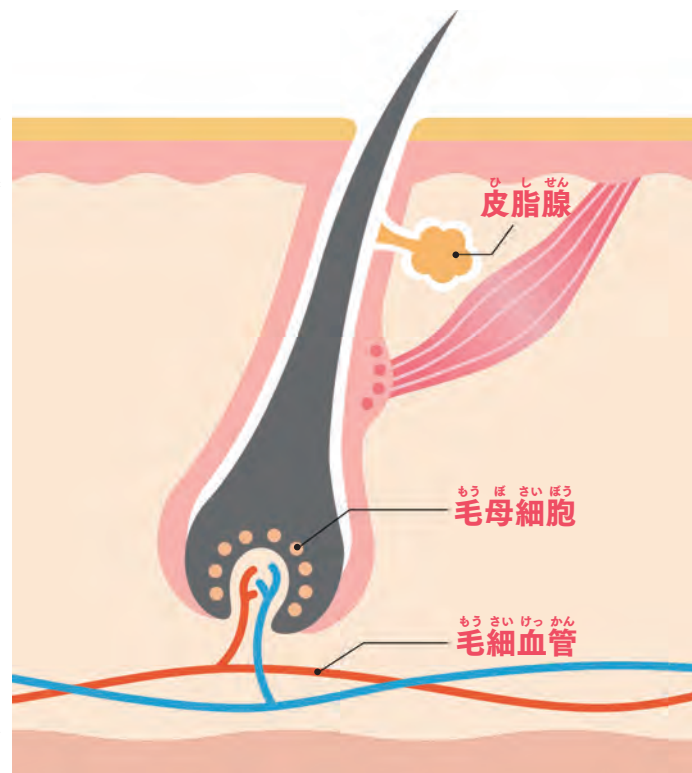


★毛が生えるしくみ

血液に混ざって運ばれたホルモンが毛の根もとの細胞（毛母細胞）にはたらきかけて、思春期に毛が生えたり濃くなったりします。毛が1日にのびる長さや生え変わるスピードは、体の部分によって異なります。生え変わりの周期が長いのは髪の毛で、3～6年くらいです。性器のまわりの毛（陰毛）は1～2年くらい、わきの下やうでの毛は3～5か月くらいです。

表皮

真皮



毛が生えてきたら、どうする？

体の毛はそのままにしておく人もいれば、そるなどして処理する人もいます。それでも、そらなくても、どちらでもかまいません。毛をそったり、除毛したり、脱毛したりするときは、カミソリや電動シェーバー、除毛クリーム、脱毛シートなどを使います。はじめて毛をそるときは、大人の人に相談しましょう。



毛やひげのそり方



水やぬるま湯で毛をぬらし、せっけんのあわやシェービングフォームをぬる。



清潔なカミソリや電動シェーバーを軽くすべらせるようにしてそる。

- 痛みがあったらむりをしないでください。
- 毛をそる器具は清潔にし、ほかの人といっしょに使わず、自分だけのものを準備します。
- カミソリの刃が欠けたら、新しいものと取り替えます。

除毛・脱毛のやり方と注意

手足の毛は、そる以外に、専用のクリームやワックスなどを使って取り除くこともできますが、まちがった方法では肌や毛穴を傷つけてしまうので注意が必要です。正しく使っても皮膚に炎症が起こることがあるので、そのときは皮膚科を受診してください。



ほとんどの除毛クリームは顔には使えません！

先生
おしえて!

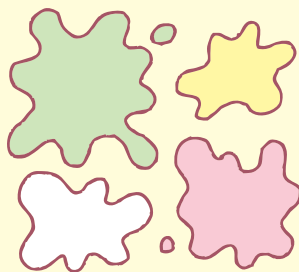
射精のいろいろ



はじめて射精があることを「精通」といいます。精通が起こる年齢は一人ひとりちがいますが、10～18歳ごろに経験することが多いようです。体に変化することで、心配に感じることもあるかもしれません。射精のいろいろを、専門家の先生におしえてもらいました。

Q. 射精すると出てくるネバネバしたものはなに?

A. 射精で出てくる液体は「精液」といって、体液(体の中にある液体)の中のひとつです。特有のにおいがあり、1回の射精で2～5mLの量が排出されます。ふつうは、白い色をしています。病気になるとうつや赤、緑っぽく変わることがあります。色がいつもとちがう場合は、病院で相談しましょう。



Q. 寝ているときに勃起して射精するのは病気?



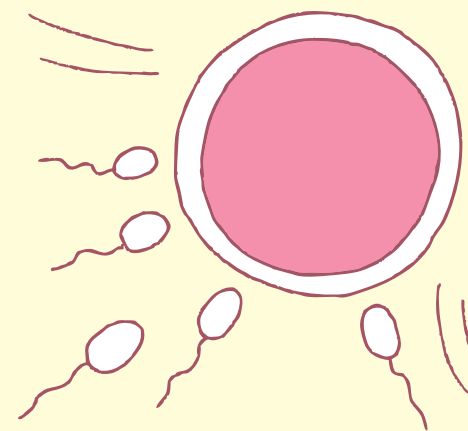
A. ペニスは、さわったりこすったりして刺激をしなくても、寝ている間に勃起して射精することがあります。これを「夢精」といいます。思春期前後に起こる自然な体のしくみなので、病気ではありません。夢精に気がいたら新しい下着に着替えてください。よごれた下着はどうするか、おうちの人と相談してみましょう。自分で洗うのもいいかもしれません。

Q. 朝、起きたときに勃起しているのは、どうして?

A. 夜の睡眠は、深い眠り(ノンレム睡眠)と浅い眠り(レム睡眠)を、約90分ずつ交互にくり返しています。レム睡眠中は、自律神経(体の機能をコントロールする神経)のはたらきが活発になり、自分の意思とは関係なく勃起することがあります。朝、目覚めたときに勃起していることを、「朝立ち」と呼びます。



Q. どうして体の中で精子がつくられるの?



A. 精巣では精子がつくられ、卵巣では卵子がつくられます。精子が女性の体の中にある卵子の中に入ること、赤ちゃんのもとである受精卵となり、受精卵が子宮の中で育ち、赤ちゃんとなります。精子、卵子の中にはそれぞれ遺伝子(体をつくる設計図)があり、受精卵には精子と卵子、両方の遺伝子が入っています。