

12岁的男孩子小明，睡觉到半夜迷迷糊糊的感觉自己尿床了，量不多但黏糊糊的一片，于是感觉迷惑又惶恐不安，甚至有负罪感，好像自己做了见不得人的事情，生怕父母知道，甚至不敢抬头与父母正视。

在睡眠状态下，生殖器会与床或被褥发生摩擦，或者在无意识的情况下，会抚摸自己的生殖器，于是逐步亢奋，最终达到高潮并射精。

## 一、什么叫遗精



男孩子出现了遗精，身体上的第二性征日益明显：1) 胡须，胡子通常都是由上唇上方的人中一带长起，而下巴一带的胡须要到性器官完全发育成熟才会开始长出；2) 卷曲的阴毛出现；3) 腋下长出浓浓的毛发；4) 胸前也开始长出性感的体毛；5) 睾丸和阴茎变大。这是由于睾丸的成熟，分泌雄性激素，在雄性激素的作用下，阴茎的发育才日新月异，以至于出现遗精；6) 变声，男孩声音由尖细变得粗沉；7) 喉结在阴茎迅速生长停止后才加速生长。

## 四、遗精跟身高生长的关系

遗精跟身高生长没有任何联系，并不是说有遗精以后就不会再长高了，男孩子进入青春期以后才是身高增长最快的时期，一般长到18岁到20岁左右，身体长高的速度就很慢了。至于具体能够长多高，视个人情况而定，没有具体标准。

## 五、安全教育、青春期性教育



## 六、注意事项

- 1) 避免穿紧身内裤，裤子过紧会增加对阴茎头的摩擦，容易引起性冲动；
- 2) 睡觉时下半身避免太暖和，否则会因性器官持久受热充血而屡次遗精；
- 3) 临睡前不要大量喝水或过度兴奋；
- 4) 临睡前应避免观看具有性色彩的影视作品；
- 5) 倘若遗精频繁，需要及时看医生或咨询专业医生。

男孩子人生第一次遗精，在心理上多少会有点困扰，比如情绪不稳定表现为紧张、羞涩、困惑、恐惧等复杂情感，比如焦虑不安，比如把床单弄脏了遮遮掩掩难以启齿尴尬无比。爸爸或者妈妈需要主动告诉孩子遗精是正常的生理现象，并且和孩子谈谈生理知识、早期性知识，帮助孩子顺利度过生殖器官发育到成熟期。