



知名性教育节目主持人红梅
与听众的对话

红梅 / 编著

湖南科学技术出版社

——知名性教育节目主持人红梅与听众的对话

(版权所有·翻印必究)



作者近照



与香港凤凰卫视节目主持人吴小莉接听热线电话



与香港凤凰卫视节目主持人窦文涛一起主持长沙女性频道“性不佳”节目



接听热线电话



在兩日本放送廣播室



在日本藝兒與日本廣播業同行在一起



在上海東方廣播電台主持“夜半私語”節目



在上海東方
廣播電台與全國
十佳“金话筒”節
目主持人龔蘭共
同主持“夜半私
語”節目

俏也不争春

(代前言)

红梅只是她的艺名。她自己解释说是到星沙台主持节目，沿用了前任留下的名字，并没太多特别的讲究。她的话，我多半是相信的。我们在大学同班，她的性子我大抵也了解：直爽，善良，也带些孤傲。大学时候，她的口语表达已然十分出众。系里和学院里举办大型文艺晚会，她和一位姓雷的男生便是不可缺少的节目主持。那四年在学院里的学生名人中，她是红得可以的一个。

6年前她入主星沙台的《午夜悄悄话》节目，这消息我听到后，并不像许多人那样感到惊异莫名，汗不敢出。那时，甚至今日，人们对性知识、性教育的了解和接受其实是相当狭窄和片面的。谈性色变，谈性起疑，谈性生邪——中国人根深蒂固的传统思维及作派使现代性教育几乎是一片空白。鲁迅先生说：“要同化好，是在解放人性。普通教育，尤其是性教育，这正是教育者所当为之事。”电台开办性教育节目需要胆识，而节目主持人尤其需要胆识。一个20几岁的年轻女子，要在非议甚烈的环境里闯别人未曾闯过的天地，她是要具备过人的勇气的。红梅首创这一栏目，一千就是5年，靠自己兢兢业业，拼搏进取，使这个栏目成为成年人人人争听的“王牌栏目”。她也因此而被评为湖南省1995年“十佳广播电视节目主持人”。如今在长沙她已称得上是个不大不小的名人了。

红梅主持《午夜悄悄话》节目时，显得很忙。她自己说是忙得一塌糊涂。同学间偶尔聚会，她到晚上10点钟就必先告退，怎样软磨硬留都是无用。她午夜的节目我听过几次，音色圆润，似是与你当面对诉。听众通过电话参与，由专家讲解、答问，她则穿针引线，——那情景仿佛是在医院，一个好医生和一个好护士在呵护病人。许多有性心理障碍的听众把红梅当成了内心深处的知音。一位老听众写信给她：“您用一个女性的细腻和热忱，使我们问出了以为此生不可能问的问题，得到了以为此生得不到的指点。”……太多的赞许，并没有让红梅陶陶然、停滞不前，而是更加热爱工作，更加珍惜平凡生活，默默走她自己喜欢走的路。

红梅将自己5年主持生活中的点点滴滴积累精编成《午夜悄悄话》一书。此书以作者、听众对话交流的形式，侃侃而谈，析疑解惑，极是和风拂面，良益助人。全书有近40个话题，每个话题又由两部分组成——一部分是听众来信，系从1万多封听众来信中遴选而成；一部分是解答，系红梅征求权威的性学专家、性教育工作者和医生的意见综合而成，付梓前也由专家审阅敲定。该书既全面又具体，重点关注男女性知识、夫妻性行为、性心理及婚恋心理等，针对性强。它不仅是有性障碍的读者的良师益友，而且也是渴望了解这方面知识的读者的最佳参谋。

红梅现已离开她曾日夜厮守的《午夜悄悄话》栏目和听众。回眸不免神伤，但昔日温情也足可慰。感谢红梅，她让许多人更多更好地认识和享受生活；也感谢关爱她的人们，是他们促使她成功走到今天。

傅舒斌

1999年6月

目 录

性热点问题篇

青春期性苦闷与性冲动·····	(1)
手淫是“恶魔”，还是“伙伴”·····	(5)
体毛的烦恼·····	(10)
不要误解自己的阴茎·····	(14)
我有必要隆胸吗？·····	(21)
梦中弄“云雨”是否有问题·····	(26)
欲说还休同性恋·····	(30)
当心染上性病·····	(35)
艾滋病离我们还远吗·····	(40)
色情音像能带给我们什么·····	(45)
婚前性行为的是与非·····	(50)
初恋者的情怀·····	(57)
情人莫用青春赌明天·····	(63)
伟哥是“仙丹”，还是“炸弹”·····	(69)

婚 恋 篇

婚龄相差多大为宜·····	(73)
新婚谨防“性交恐怖症”·····	(81)
别忘了紧急避孕·····	(85)
可供选择的避孕方法·····	(89)
谈谈人工流产与药物流产·····	(93)
助“性”未必靠“春药”·····	(96)
男人的三个性问题·····	(101)
性卫生与性洁癖·····	(105)
腐蚀心灵的性污染·····	(108)
男人为什么不回家·····	(112)

夫妻性生活艺术篇

性生活的“四步曲”·····	(118)
记住性爱的“接头信号”·····	(123)
性心理调适与性生活和谐·····	(127)
夫妻性行为也要讲道德·····	(132)
夫妻生活你扮演哪类性角色·····	(136)
爱抚的技巧与魅力·····	(143)
夫妻生活的阶段性变化·····	(150)
女性性欲存在周期性·····	(154)
女性性高潮缺失的常见原因·····	(159)
父母性形象对孩子的影响·····	(165)
再婚未必不幸福·····	(169)
夕阳无限好 性爱添福寿·····	(174)

后 记 篇

午夜里的悄悄话——记星沙之声《午夜悄悄话》节目	蔡志军(178)
独领风骚一红梅——《午夜悄悄话》节目主持人	
红梅小姐印象	易允武(182)
关于性教育节目的几点思考	红 梅(187)
后记	红 梅(194)
主要参考文献	(196)

●一种狂涛般的、渴求的、确定无疑的冲动在席卷着全身，以致我彻夜难眠，处在焦躁和痛苦的不安中。

——伊沙多拉·邓肯

青春期性苦闷与性冲动

红梅小姐：

我是一位刚毕业的大学生，在一家外贸公司工作，外面的世界真精彩，我真想什么事也不去琢磨，把自己的事业做好做好再做好，争取上一个台阶。可就有一个问题我真的越来越难办了。请恕我冒昧，就是我非常想找个女人，发泄发泄性欲，因为我今年20岁，性欲太旺盛了。别人说黄色笑话，看到电影中两性相爱的镜头我的阴茎就会勃起。想找个女朋友吧，我又嫌浪费时间，再说我的动机如此不纯，真的会害苦别人。想到外面的夜总会、桑拿中心去找个女的吧，又觉得自己到底接受过高等教育，那种没觉悟的事不应该干。手淫吧，现在已根本满足不了需要。

你看我该怎么办？我真怕会干出傻事来！

盼回音。

× ×

9月4日

××:

你好!

像你这样的来信我的案头还有好几封，都是倾诉青春期的性苦闷与性冲动的。像你们这样的年纪，随着身体肌肉、骨骼、各个内脏器官的迅速生长发育，特别是第二性征的显露，性器官和性机能的发育成熟，使你们开始有了性的要求，并具有性行为 and 生育子女的能力；同时，这一时期的青少年朋友神经系统发育相对地迟于其他生理器官和机能的发育，加以阅历肤浅，思想性格不成熟，对很多事情缺乏明确的是非观念，个人还不具备独立生存的能力，理智驾驭不了感情；生理上的发育成熟和思想心理上的不成熟、不稳定，这两者的不协调，经常使人处于各种矛盾的焦躁、苦恼和不安之中。如果受到某些外界因素的刺激，就有可能发生一些鲁莽、反常和越轨的行为，如早恋、性乱、斗殴、变态、自杀等等，严重的可导致犯罪。一些人把青少年成长的这个特殊阶段，称之为“多事的年龄”或“危险期”是有一定的道理的。

究竟该如何处理青春期的性苦闷、性冲动呢？

首先，控制自己。要克制自己的越轨的想法，思想上要有明确的是非观念。拿“性苦闷”来说，性的要求，是每个人的一种自然的生理现象和心理需求。然而人毕竟不同于一般的动物，人的一切行为(包括性行为)都应该受到社会的制约，应该对社会负责。有些年轻人想先成就事业，再成家。成家与立业并不是矛盾的对立面，相反有时还会相辅相成，互为促动。达到婚龄、恋爱时机已成熟的朋友可以按照有关法律的规定，通过正常的手续结婚成家，过正常的夫妻生活。但如果用欺骗或强迫的方式去诱奸或强奸妇女，或打着恋爱的幌子过着婚前同居或婚外性生活，则是国家法律和社

会道德所不允许的。那么，未到结婚年龄的朋友，当出现性的苦闷和冲动时，应该进行自我心理疏导和教育，这一点很重要，不要总是陷在个人的小圈子里不能自拔，死抱着那一个念头，钻牛角尖。思想弄通了，就不会有越轨的行为。

第二，回避性刺激。很多青年产生性兴奋的直接原因，是由于外界的影响使自己产生一些不健康的想法，所以，减少或者去除外界性刺激因素，是控制自己的性冲动、拥有健康性心理的必要条件。青年朋友平时应注意不要看那些“黄色”的图片、书籍和过多性描写的影视节目，以减少对自己性的刺激和联想。对于周围一些所谓的“手抄本”画刊、录像，应及时处理掉，使其不再影响自己 and 他人。如果周围的某些朋友和环境风气不好，则应设法暂时回避和隔离，以免受其不良影响。说到这儿，有的朋友会有疑问：大街小巷那么多漂亮的女孩，难道也让我回避吗？对此，我们应该学会并把它升华为一种“爱美之心，人皆有之”的高层次的对美好事物的欣赏态度，你将会获得一种愉悦的精神上的享受。

第三，转移注意力。当思想集中于某一欲念无法解脱的时候，要设法转移和分散自己的注意力。每当此时，尽量避免一个人独处。比如，当个人性的欲念强烈的时候，不妨起床看看书，听听音乐，或到户外走走，也可找人聊聊天。在某个特定的时期，比如长假期，则给自己安排一些事情来做。曾有一位过度手淫的朋友在暑期参加了计算机培训，并专注于此，藉此他既参加了集体活动，又获得了知识技能，还分散了自己原先过多地关注于性的注意力。他在给我的第三封来信中说：分散注意力不失为一种减轻性冲动的好方法。他现在为克服了性苦闷而感到高兴，自信心又恢复了。可见要做到使自己的思想情绪能够在必要时转移，并不是一件困难的事。平时培养广泛的兴趣爱好，如常常看书报、听

音乐、打球、做体育健身、郊游，多结交有益的朋友，参加各种社会公益活动等，都能使自己胸襟开阔，让生活丰富多彩，即使一时沉迷于一些低级趣味时，只要接触到自己所喜爱的其他事物，就很容易解脱出来。

第四，追求升华的境界。当今世界，年轻人确实面临着来自方方面面的诱惑，一些年轻人由于受西方“性自由、性解放”思想的影响，对待性行为采取不负责任的随便态度，还自我标榜思想开放、超前，尤其是一些受过高等教育、但对性知识、性道德又一知半解的朋友，很容易被西方一些不健康的思想所左右。对性方面的关注，对青春期的年轻人来说在所难免。但人毕竟不同于动物，“性”毕竟不是我们生活的全部，过多地关注难免不会影响到其他的事情，从而产生消极的心理。青年人把对性方面的注意转移集中到对学习和对未来事业的追求上去，并努力干出一番成绩，这就是升华。高尔基曾说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会越有益。我确信这也是个真理。”因此，为什么要求每个人都应该从小就树立高尚的理想和情操并具有实现这个理想而自强不息的毅力，因为它关系到一个人能不能成长、成熟，也关系到一个人未来的前途和命运。这是绝大多数年轻人都明白的道理。有部分朋友在生活当中有过一些挫折和沉沦，在一段时间内迷失了自己，但只要自己对自己充满信心，克服不良影响，摆脱低级趣味的东西，追求一种更高境界的奋斗理想，同样会走向健康的成功之路。祝好！

红 梅

●手淫的最大危害，就在于人们深以为害，不过度的手淫和吃饭、睡觉一样自然。

手淫是“恶魔”，还是“伙伴”

红梅：

听你主持的节目至少有4年时间了，说实话我的性生活质量的提高，还是得益于你所主持的情情话节目，我应非常感谢你。今天我给你写信，是想探讨关于手淫的问题。

不瞒你说，我是个典型的手淫爱好者，我的性欲也很强烈，与老婆在一起，有天天性交的能力，有时白天也有此需要。关于我的手淫问题，我老婆非常清楚。记得一次老婆月经期，我给老婆现场表演“魔术”，她也喜欢看“喷泉”。

我的“良好”的坏习惯是这样产生的。我出生在湘南地区的一个农村里，屋面前有一条小河，小时候，我常常去游泳。记得一次，我在小河的堤坝下面洗澡，借助河水的落差，使劲地冲洗。当水冲刷到下身时，我发现冲得阴茎痒痒的，那味道真是舒服极了。冲着冲着，我发现越来越有味，最后好像从阴茎里释放出一种东西(可能就是现在的射精)，那年我大约十一二岁(我现在30岁)。从那以后，我就经常到那里去洗澡。特别喜欢独自去，一发而不可收，后来慢慢发展到手淫，我的初中和高中时期，几乎也都是在手淫中渡过的。

红梅，以上是我的手淫史。今天将其写给你听，你就成了我除老婆以外的第一个知情者，我想，也许你会通过节目告诉给更多的人。我的目的是，手淫并不是坏事，只要是适度的，对身体没有影响。适度的手淫反而有助于身心健康，减少犯罪，增加夫妻间的情谊（不得在妻子生病、产期、经期霸蛮性交），都有极为重要的作用，不知你对我的良苦用心有何理解。

再见，我最尊敬的也是亲爱的（单相思）的红梅小姐。
祝你

工作顺利 万事如意！

素不相识的×先生

5月8日

红梅姐：

您好！

我是一名16岁的中专学生，性格开朗，活泼可爱，但惟独在生理方面有一个思想包袱。我14岁来月经，现在已有两年多了，但每月月经不定期，总是第一月是头几天，第二月又是中间，第三月又是后几天，很麻烦。有时月经来时很少，有时又很多，不过每次都只来三四天。我这个人较瘦弱，体质也较差，您说这是否与我身体体质有关，还是因为我的坏习惯？

红梅姐，我在10岁时就和很多女同学一样有手淫习惯。看过电视、书刊上有一小段肉麻的镜头后，手就会不自觉地放在阴部……心中产生一种快感，很多女孩都这样。我自己知道不对，手淫也不是很频繁，每周一二次，但是我自己和同伴都很担心一些问题：

一、手淫对自己身体有害吗？有什么害处？

二、手淫是否会造成以后不能生育？

三、手淫是否对以后的性生活造成影响？

四、手淫是一种病症吗？应该怎么治疗？

红梅姐，麻烦您对以上问题解答一下，告诉我一些办法，我现在很着急。

谢谢！祝工作顺利 节目越办越红火！

听众：××

3月3日

×先生、××小姐：

你俩的问题都是关于手淫的，一个津津乐道，一个深以为虑。我想你们的矛盾也是成千上万人内心的矛盾。手淫是恶是善？我们不妨好好谈谈。

长期以来，对于手淫这个问题，人们存在着许多误解。认为手淫会“大伤元气”、“未老先衰”、“影响性功能”等。近年来，性医学家都认为手淫是与青少年性心理发育相适应的一种正常的性行为。当少男少女们进入青春期后，随着初次遗精和月经的来潮，性意识也逐步萌动。他们一旦发现在他们自身之外还有一种神秘的世界以后，性刺激、性冲动会十分迅速地积聚起来，在客观上就需要一种与非婚状态相适应的性能量释放途径。当发现手淫可以满足性要求以后，往往难以自我克制而发生了手淫，更恰当地说应该称“自慰”。

手淫作为一种正常的性欲满足的渠道，在其他渠道无法满足的情况下，可以起到释放性冲动，获得身心两方面平衡的作用。性的发育是从少年期开始的，也就是从这个时期起身体开始有性的冲动，产生与异性接触的欲望。但人和动物

不同，没有任意性交的自由，性活动受性道德规范和社会法规制约，正常的被社会接受的性交被限制在婚姻之内，这样自然形成了一段从发育到嫁娶并不短暂的禁欲期，加之随着社会节奏的加快，教育水平的提高，人们在不知不觉中推迟了婚嫁的时间。另一方面，青少年性发育的年龄提早，无形之中使禁欲期的时间逐年延长。而我们对婚前性行为是持否定态度的，这就使手淫对消除性紧张、防止因性冲动而产生的性罪错起到一定的积极作用。因为来自犯罪学方面的资料指出，当今性犯罪中 80% 是青少年，其主要根源是性欲得不到满足，性冲动不能发泄，因此，手淫对青少年来说有其独特的社会意义。一些临床的资料证明，经常强烈地压抑自己的性欲望、性冲动，找不到适合的性出路可以释放这种性能量的人，会变得抑郁寡欢，缺乏活力，到了成年期，产生性问题或性心理障碍的比例反而比较高。手淫是一种本能，也是一种很自然的事，许多年轻的朋友通过性教育已能正确地对待。但过度手淫，或是希望通过手淫引发性兴奋成了习惯，则可能会产生一些不良影响。应该说，手淫也和吃饭、睡觉一样的自然。

虽说手淫是自然的，但是存在一个“度”的问题，就像饭吃得太饱会撑得不舒服，电视看得太多影响视力对身体无益一样。一味沉溺于手淫中不能自拔其实与性生活过度也是一样的道理，二者都没有什么好处。比如一些手淫者追求快速射精，采用强刺激，久而久之形成兴奋性射精的条件反射，容易导致早泄、勃起困难等性功能障碍。还有一些男性沉浸于其中，一天多次手淫，不仅分散注意力，影响到工作、学习，还会由于多次手淫，致使阴茎长期充血不消，可能会导致前列腺炎方面的疾病。如果用不清洁的手进行手淫也有可能因细菌感染而产生一些炎症，甚至通过不洁的手接