18-20岁年轻人必看：男女关系中的几个真实误区和应对方式

不少18到20岁的年轻人，在刚刚接触或正在经历男女之间的亲密关系时，容易把一些影视剧或网上的段子当成现实，结果在相处中闹出误会，甚至吃了亏。这个年龄段正是情感和身体都在快速成熟的时候，对“男女之间到底该怎么处”“第一次要注意什么”“对方到底是不是认真的”这些问题特别敏感。但说白了，这个阶段最需要的是去掉滤镜，看清真实情况，别被想象牵着走。

“18-20岁男女在一起，最容易踩的坑是什么”

很多刚成年不久的情侣，容易把“喜欢”和“能长期在一起”混为一谈。18到20岁，人的情绪波动大，荷尔蒙作祟时觉得对方就是全世界，可一旦激情退了，矛盾马上现原形。常见的情况是：一方觉得“我们都已经这样了，肯定是要结婚的”，另一方却还在犹豫“我还想多看看”。这种节奏不一致，往往导致一方付出过多，另一方觉得压力太大。还有一个典型误区——把“发生关系”等同于“关系升级”。有些年轻人以为只要发生了性关系，感情就稳了，结果发现对方反而开始冷淡。事实是，这个年龄段的关系，很多时候取决于双方对未来的规划是否同步，而不是身体接触有多深。如果你发现自己总在怀疑对方是不是真心，先别急着追问，不如复盘一下两个人对“关系走向”有没有聊开过。

“第一次到底该怎么准备，才算不草率”

18到20岁的年轻人，很多人会面临从零到一的经历。无论是男生还是女生，第一次都不只是生理层面的行为，更是心理上的大考验。常见误区是“临时抱佛脚”，觉得到了那个地步自然就会。实际上，事前沟通比什么都重要。比如双方是否都自愿，有没有做好保护措施，有没有一个安静且不会被打扰的环境。很多年轻人不好意思聊这些，结果过程中一方紧张、另一方也手忙脚乱，体验很差。更糟的是，如果没采取充分保护措施，意外怀孕或者染上疾病的风险会直接压上来。男生容易犯的错是“逞强”，觉得自己什么都懂，女生容易犯的错是“不好意思拒绝”，怕对方不高兴。这两条都容易埋雷。真正成熟的准备，是两个人坐下来把事情说清楚，包括安全措施、彼此期待、后手补救（比如紧急避孕药怎么买、去哪做检查）。这不是煞风景，是对自己和对对方负责。

“男女之间，这些身体信号你别不当回事”

这个年龄段，很多人对性知识一知半解，尤其容易忽略身体的真实反馈。比如女生在过程中突然感到疼痛、不适，或者结束后出血、分泌物异常，别以为只是“正常现象”，很可能是因为姿势不对、润滑不够，或者已经存在妇科炎症。男生也不要觉得每次都能“一柱擎天”，偶尔出现疲软、射精过快，别慌，往往是熬夜、压力大、心理紧张的结果。但如果连续出现多次，或者伴有疼痛、分泌物异常，就得去医院查一下，别自己乱买药。还有一点很多人忽略——双方的事后卫生。结束之后不立即清洗，或者用不干净的纸巾擦拭，很容易引起尿路感染或炎症。尤其是女生，尿道短，更容易中招。这些身体信号不是小事，别因为年轻就觉得恢复快，忍忍就好了。

“关系走不下去时，怎么好聚好散才是关键”

18到20岁谈的恋爱，能一直走到结婚的其实比例不高。分手几乎是这个年龄段的必修课。但很多年轻人分手的方式很伤人——冷暴力、突然失踪、在朋友圈阴阳怪气，甚至在朋友面前互相揭短。这些做法除了让彼此难堪，没有半点好处。更严重的是，有些人在分手后纠缠、骚扰，甚至用隐私照片或聊天记录来威胁。这些行为已经违法了。如果你发现对方有这样的苗头，第一时间保留证据，必要时报警。而自己提出分手的一方，最好当面说清楚，别拖着；被分手的一方，也别纠缠，给自己留点尊严。分手后最难熬的是头一两个月，但熬过去之后你会发现，这段经历最大的价值，是让你更清楚自己适

合什么样的人，以及自己有哪些需要改进的地方。

常见问题

问：18岁女生第一次后出血量很大，正常吗？

答：处女膜破裂通常只有少量出血，量如果像月经一样或者更多，可能是撕裂伤，建议尽快去妇科检查。别自己在家止血。

问：男生20岁，经常遗精，是不是肾虚？

答：只要不是一天好几次或者伴有腰酸、疲乏，单纯每周一两次遗精是正常的生理现象。规律作息、减少看刺激内容就能缓解。

问：谈恋爱时发生关系，要不要告诉父母？

答：看你跟父母的沟通模式。如果父母开明，告诉他们可以获得更多支持；如果父母非常保守，反而容易引发矛盾。安全第一，可以先咨询信赖的亲戚或学校心理老师。