與女王同眠（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240619）

與女王同眠

參考編號：EJ20240619

日期：2024年6月19日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：公眾人士

作者：教育主任 鄧文婷

主題：性教育

早前話題韓劇《淚之女王》中，男主角因社會地位及收入遠差於太太，讓婚姻一度陷入困局。這種與傳統家庭不一樣的模式，替關係帶來什麼影響？

我們在成長過程中，或多或少會受到性別社教化影響，對男女於家庭中的角色與分工有既定想法。而當女性社會地位或收入較高時，這些根深柢固的傳統性別刻板形象便會面臨挑戰。慣例上，男性通常擔當家中主要決策者；不過，當女性收入或社會地位高於男性時，妻子在家庭決策中的話語權和影響力亦會相應增加，這種權力變化，有可能成為家事衝突的導火線，加深夫婦間的縫隙。

另外，當女性成為經濟支柱，而男性無可避免地要分擔更多照顧責任時，彼此也許會一方面自覺未能達到社會期望的傳統家庭角色標準，另一方面又要面對家庭分工時遇上分歧、他人的奇怪目光等。以上種種都無可避免地帶來一定心理壓力。

危中自有機。當婚姻遇上困難時，就是溝通的契機。美國心理學家Marshall B. Rosenberg於2005年創立了非暴力溝通（nonviolent communication）模式，以4個簡單步驟，務求讓溝通暢順，不受情緒影響：第一步，沒評論的觀察，道出家中正在經歷的情況；第二步，講出事件所帶來的感受，也許是與傳統角色不符而帶來不安與焦慮；第三步，說出感受背後的需要，如雙方都希望在關係中被重視和肯定；最後，提出具體請求，以滿足彼此需要，例如多點表達欣賞的舉動。

面對非主流的家庭模式，不妨嘗試放下傳統包袱，在非暴力溝通中重新分配家庭性別角色定位，建立屬於自己的角色。