

【性別平等】戀愛中的權力與控制

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

我們常在韓劇或偶像劇中看到男主角把女主角推到牆邊強吻，看似很浪漫，但其實當中隱含了許多性別議題與權力的不對等。大家有沒有想過，女主角若不願意的話，整件事情其實一點都不浪漫，甚至是一種傷害。當然，依照劇情男、女主角是互相喜歡的，但現實生活中真的被一個不喜歡的人強吻怎麼辦？再者，就算是男、女朋友關係，若是其中一方不願意，又該怎麼辦？所以在戀愛關係中，充斥著傳統價值觀及性別不平等的觀念。

你也許會問，在關係中不平等又怎麼樣？若兩個人的關係在一個不對等的狀態下，其中有一方的姿態是高的，就像國王一樣常常發出命令指使別人，而另一方就像僕人一樣盲目的服從，試問這樣的關係如何長久維繫？一段健康的愛情關係是兩人一起成長、進步，往共同的夢想邁進。關係的不對等，很容易就落入一方要拚命的配合對方，儘管自己是多不願意、充滿了情緒，甚至委曲求全的討好對方，這樣的關係，被控制的對象就像附屬品一樣，長時間如此會失去了自我。更極端的例子，就像約會暴力，限制對方跟家人、朋友聯絡，隨時隨地打電話確認行蹤，甚至跟朋友外出都需要經過同意。大家可能把這樣的行為解讀成關心，但請想想這種行為背後的動機是什麼？比較像是不信任對方，害怕關係破壞、變質而演變出來的控制手段。如果雙方對這樣的相處方式很習慣，甚至不認為有什麼不妥，就不會構成所謂的約會暴力，但你真的願意在愛情關係中成為那個被控制、操縱、威脅的那個人嗎？你願意與這樣的關係共處一生嗎？其實許多媒體都在傳遞著一個訊息—男性比女性的權力大，男性擁有控制女性的權力。這當中一部份是男性在身體上的優勢，另一部份是傳統價值觀對男性的刻板印象，賦予了男性控制的權力，不過隨著時代的演變，女性控制男性也是可能的，邀請大家思考「在關係中的你們，誰擁有的權力較大？」

怎樣才是一段健康的愛情關係？其中有些關鍵可以透過自我覺察來進行，特別是情緒的部份，你和另一半在一起的時候，尤其當發生衝突時，誰會主動道歉或和好？用什麼方式和好？兩個人之間能夠分享彼此真實的感受嗎？研究結果顯示，伴侶間發生衝突時，女性使用語言攻擊較多，男性則常使用身體或性的攻擊與侵害。因此，檢視自己在愛情關係中，是否常會口出惡言致使對方受傷？以及兩人通常是如何面對、處理衝突的？藉由這般的省思與修煉，得以讓彼此的關係品質更上一層樓喔！