

## Văn hóa ứng thuận

Làm sao để mọi người trong khuôn viên trường có thể thúc đẩy văn hóa ứng thuận, hỗ trợ các mối quan hệ lành mạnh, tôn trọng lẫn nhau và buộc những người dùng bạo lực hay ép buộc người khác chịu trách nhiệm?

**Ứng thuận là một thỏa thuận tự nguyện, chủ động có thể được rút lại bất cứ lúc nào.**

- Ngay cả khi bạn đã quan hệ tình dục với ai đó trước đây, điều quan trọng là mỗi lần vẫn phải hỏi xem người đó có ứng thuận không. *Hơn một nửa các vụ tấn công tình dục xảy ra trong các mối quan hệ sẵn có.*
- Nếu một người đang say rượu, phê thuốc, ngủ, hoặc sợ quá không dám nói, họ không thể ứng thuận.

## Hãy hành động!

- **Hãy làm gương:** “Tôi có thể hôn bạn không”. Luôn phải hỏi xem ai đó có ứng thuận không trước khi hôn hoặc chạm vào họ. Hỏi xem họ cảm thấy thế nào và tôn trọng câu trả lời của họ, ngay cả khi việc này có nghĩa là bạn có thể không đạt được điều mình muốn.
- **Hãy là người ngoài cuộc chủ động:** Khi bạn thấy điều gì đó có vẻ không đúng, hãy lên tiếng! Nó có thể đơn giản là lên tiếng về ngôn từ khiếm nhã/quấy rối hay can thiệp nếu ai đó trông có vẻ như đang cố gắng quan hệ với một người mà đang say quá không thể ứng thuận.
- **Hãy tham gia:** Vận động các nhà lãnh đạo của trường đại học và của sinh viên cho các chính sách quan tâm đến nạn nhân và các chương trình phòng ngừa.
- **Hãy thách thức các chuẩn mực về giới:** Các chuẩn mực về giới có hại như giả định đàn ông luôn muốn quan hệ tình dục, nghĩ rằng những người LGBTQI không bị lạm dụng, tin rằng phụ nữ “đòi hỏi điều đó”, hay không thừa nhận những người chuyển giới và lưỡng tính – góp phần gây ra bạo hành trong tình dục/hẹn hò.

Thông tin về thay đổi văn hóa học đường:

<https://www.canberra.edu.au/current-students/canberra-students/student-support/safe-and-respectful-community>

Những số điện thoại quan trọng:

Dịch vụ Khẩn cấp về Bạo hành Gia đình  
Canberra  
Đường dây khẩn cấp 24 giờ 02 6280 0900

Trung tâm Trợ giúp Khẩn cấp cho Nạn nhân  
Hiếp dâm Canberra  
02 6247 2525 | 7 giờ sáng – 11 giờ tối

SAMSSA Hỗ trợ cho nam giới bị tấn công  
tình dục hay bị lạm dụng trong quá khứ  
02 6247 2525

Dịch vụ Y tế và Tư vấn của UC  
02 6201 2351

Đường dây mạch sống  
13 11 14

Đường dây Không khẩn cấp  
của Cảnh sát ACT  
131 444

Đường dây Cấp cứu  
000

 UNIVERSITY OF  
CANBERRA

 UNIVERSITY OF  
CANBERRA

TÌNH DỤC, CÁC MỐI QUAN HỆ &  
**SỰ TÔN TRỌNG  
TRONG KHUÔN  
VIÊN TRƯỜNG**



## Những người mà bạn gần gũi với có ...

- Hỏi bạn muốn gì trong tình dục và tôn trọng ranh giới của bạn không? Hầu hết các vụ tấn công tình dục là do người quen biết gây ra. Không ai được gây áp lực hoặc ép buộc bạn làm bất cứ điều gì trong tình dục, hay gây hại cho thân thể của bạn.
- Hỗ trợ sự độc lập và sở thích của bạn không? Không ai được ngăn cản bạn đạt được các mục tiêu trong cuộc sống xã hội, công việc hay học tập.

**Trong tình dục tất cả các bên đều nên cảm thấy hài lòng và các mối quan hệ lành mạnh là những mối quan hệ hỗ trợ cho bạn.**

**Nhưng khi ranh giới của chúng ta không được tôn trọng thì sao?**

Quấy rối tình dục, tấn công tình dục và bạo lực trong hẹn hò là không thể chấp nhận được nhưng chúng vẫn xảy ra.

- Cho dù điều gì gây ra tổn hại - một người bạn, người yêu, bạn đời, bạn cùng lớp, một người nào đó trong bữa tiệc - người ta thường khiến nạn nhân cảm thấy những gì xảy ra là lỗi của họ hay không phải là chuyện lớn. Bạn có quyền và xứng đáng được tôn trọng, bây giờ và vào mọi lúc. Nói chuyện với một người mà bạn tin tưởng có thể là bước đầu tiên.
- Có nhiều lựa chọn để tìm kiếm sự hỗ trợ về vấn đề tấn công tình dục, bạo lực trong tình dục hay quấy rối tình dục. Ngoài ra cũng còn có các quy trình pháp lý liên quan đến việc trình báo vụ hiếp dâm và sự cần thiết phải làm thẩm định y tế càng sớm càng tốt sau sự kiện này.

**Chúng tôi biết đây là thời điểm khó khăn, nhưng biết là bạn không đơn độc.**

Trong khuôn viên trường, nhân viên Y tế và Tư vấn của UC có thể hướng dẫn bạn tìm đến hỗ trợ phù hợp nhất. Bạn cũng có thể nói chuyện với các Nhân viên khác của UC hay RA trong Ký túc xá. Tất nhiên, quay số 000 là một lựa chọn hoặc gọi cho Đội Bảo vệ của UC, làm việc 24/7 theo số 6201 2222.

Bạn có thể đến Bác sĩ Toàn khoa tư của mình hay của UC để xét nghiệm và điều trị STI/HIV, để biết thông tin về biện pháp tránh thai khẩn cấp (viên uống vào buổi sáng hôm sau) để tránh thai. Bạn cũng có thể muốn nói chuyện với một chuyên gia tâm lý tại UC để được hỗ trợ thêm, trong ngắn hạn và dài hạn.

## Sức khỏe và sự an sinh của bạn

- Bạn có thường xuyên cảm thấy trầm cảm hay lo âu không?
- Bạn có đang uống rượu, hút thuốc hoặc sử dụng ma túy nhiều hơn mức có thể đối phó hay không?
- Bạn có nhận thấy những thay đổi trong khẩu vị hoặc thói quen ngủ của mình không?
- Việc đến lớp, hoàn thành bài tập của trường hay tham gia các hoạt động khác có trở nên khó khăn hơn bình thường không?
- Bạn có bao giờ nghĩ đến việc tự làm hại chính mình không?

## Giúp đỡ một người bạn

Hãy lắng nghe và đừng phán xét. Tấn công tình dục và bạo lực trong hẹn hò có thể khiến nạn nhân cảm thấy bất lực và cô đơn.

**“Bạn không đơn độc và không có gì bạn làm hay không làm khiến điều này xảy ra. Tôi ở đây là vì bạn - tôi có thể làm gì để giúp đỡ bạn?”**

Đừng gây áp lực bắt họ làm các bước mà họ chưa sẵn sàng hay không muốn làm. Hãy gọi cho đường dây nóng trên thẻ này hoặc tìm đến một nguồn bảo mật trong khuôn viên trường để có thêm lời khuyên về cách hỗ trợ bạn bè.