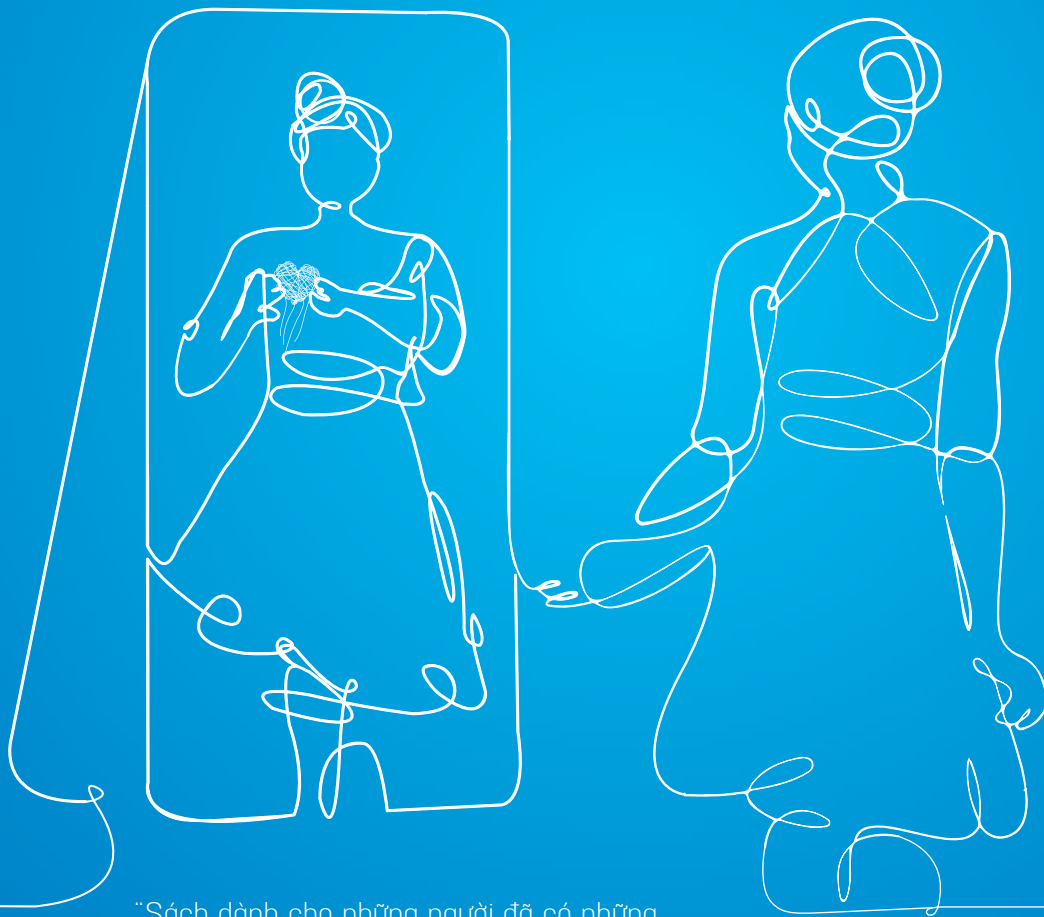


Tự cõi  
Những nút thắt  
cuộc đời



"Sách dành cho những người đã có những  
trải nghiệm quý rối tình dục"

## LỜI NÓI ĐẦU

Đã bao giờ bạn quan sát một người cố gắng tháo một sợi dây bị rối? Một sợi dây rối thường có một vài nút thắt, và nếu người gỡ dây làm trong vội vàng, rất có thể ta sẽ làm sợi dây rối thêm và có thêm nhiều các nút thắt khác. Nhưng nếu ta thay đổi tâm thế, quan sát những nút thắt quan trọng và gỡ dần trong bình tĩnh, chẳng mấy chốc sẽ không còn mớ bòng bong nào. Cuộc sống cũng đôi lúc cũng như một sợi dây. Có những sự cố, có những tai nạn làm sợi dây cuộc đời bị rối. Ta là chủ cuộc đời, ta là người tháo gỡ chính những nút thắt của cuộc đời ta. Càng cố gắng kéo thì những nút thắt càng chặt lại, càng sợ hãi thì càng tạo nên những nút thắt mới. Vậy làm sao để tháo gỡ trong bình tĩnh – đây là nội dung chính trong cuốn sách này.

Cuốn sách sẽ cung cấp một số thông tin dành cho những người đã có trải nghiệm quấy rối tình dục với các nội dung chính:

Cách chăm sóc những cảm xúc khi bị tổn thương

- ➔ Một số câu hỏi thường gặp khi bị quấy rối tình dục
- ➔ Thông tin pháp luật về quấy rối tình dục
- ➔ Cách lập kế hoạch cho tương lai

Chúng tôi hy vọng bạn sẽ coi trải nghiệm bị quấy rối tình dục như một nút thắt nhỏ trong cuộc đời. Chúc bạn sớm cởi được nút thắt trong bình yên!

## Buồn bã, chán nản

Bạn có đang cảm thấy:

Chán nản - Buồn bã - Thất vọng ...



Hãy thử giờ từ trang 8 đến trang 12. Những trang sách này có thể sẽ giúp bạn nhìn rõ hơn những cảm xúc của mình và biết cách đối diện với chúng.

## Đối mặt với tất cả những gì đang diễn ra

Bạn có đang cố gắng tìm ra hướng giải quyết cho mọi việc.



Một số thông tin từ trang 13 đến trang 25 có thể sẽ giúp ích cho bạn. Những thông tin về pháp luật nằm ở trang số 16 đến trang 23.

## Hướng về tương lai

Bạn đang muốn sắp xếp lại cuộc đời mình? Lên kế hoạch cho những tương lai?



Để đạt được mục tiêu này, bạn hãy tham khảo từ trang 26 đến trang 33. Một số hướng dẫn xây dựng lại sự tự tin có thể giúp ích cho bạn.

# Mục Lục

<b>QUẤY RỐI TÌNH DỤC LÀ GÌ?</b> .....	<b>6</b>
<b>PHẦN 1: QUẤY RỐI TÌNH DỤC VÀ NHỮNG CẢM XÚC</b> .....	<b>7</b>
Những cảm xúc mà bạn có thể phải trải qua .....	8
Bạn có thể sẽ phải trải qua những cảm xúc này bao lâu? .....	8
Vượt qua những cảm xúc này như thế nào? .....	9
<b>PHẦN 2: ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG GÌ ĐANG DIỄN RA</b> .....	<b>13</b>
Một số quy định của pháp luật liên quan đến quấy rối tình dục ....	16
<b>PHẦN 3: HƯỚNG VỀ TƯƠNG LAI</b> .....	<b>26</b>
<b>DỊCH VỤ HỖ TRỢ NGƯỜI BỊ BẠO LỰC GIỚI</b> .....	<b>32</b>

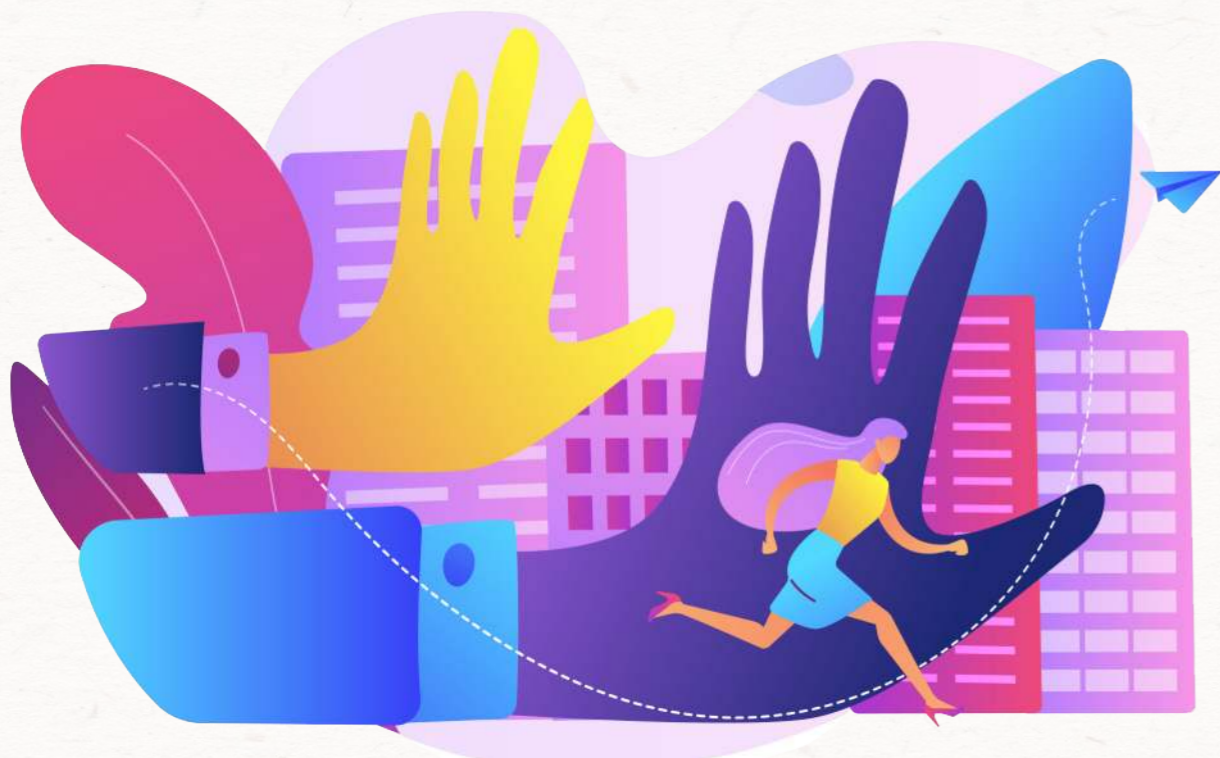
## QUẤY RỐI TÌNH DỤC LÀ GÌ?

“Quấy rối tình dục” là hành vi có tính chất tình dục gây ảnh hưởng tới nhân phẩm của nữ giới và nam giới, đây là hành vi không được chấp nhận, không mong muốn và không hợp lý làm xúc phạm đối với người nhận, và tạo ra môi trường làm việc bất ổn, đáng sợ, thù địch và khó chịu.

Quấy rối tình dục “trao đổi” (nhằm mục đích đánh đổi) diễn ra khi người sử dụng lao động, người giám sát, người quản lý hay đồng nghiệp thực hiện hay cố gắng thực hiện nhằm gây ảnh hưởng đến quy trình tuyển dụng, thăng chức, đào tạo, kỷ luật, sa thải, tăng lương hay các lợi ích khác của người lao động để đổi lấy sự thỏa thuận về tình dục.

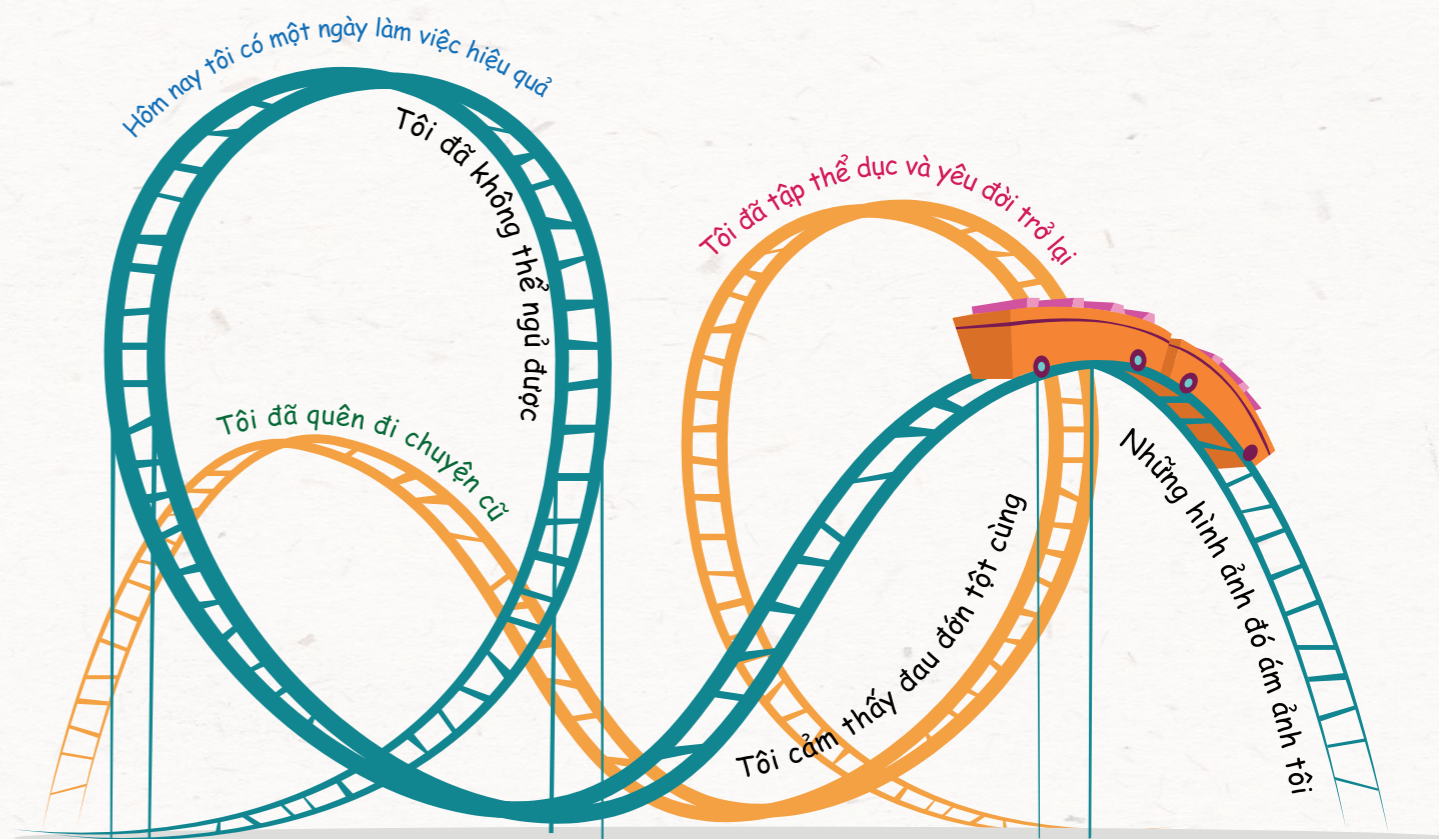
Hình thức tồi tệ nhất của hành vi quấy rối tình dục là những hành vi tấn công có tính chất tình dục hoặc hiếp dâm được quy định trong pháp luật xử lý vi phạm hành chính hoặc pháp luật hình sự.

(Theo bộ quy tắc ứng xử về quấy rối tình dục tại nơi làm việc - Bộ LDTBXH)



## PHẦN 1. QUẤY RỐI TÌNH DỤC VÀ NHỮNG CẢM XÚC

Sau khi bị quấy rối, có thể bạn sẽ cảm thấy tâm trí mình phải chơi trò tàu lượn siêu tốc. Các cảm xúc của bạn có thể lên xuống liên tục.



Chăm sóc tâm hồn và những cảm xúc cũng quan trọng như việc bạn chăm sóc cơ thể. Phần lớn chúng ta thường chăm sóc sức khỏe của cơ thể mà quên đi việc chăm sóc, lắng nghe những cảm xúc của bản thân.

# Những cảm xúc mà bạn có thể phải trải qua

“Không phải tất cả mọi người đều phải trải qua các cảm xúc này”

## Cô lập bản thân

Trống rỗng - Cô đơn  
Sợ hãi - Xấu hổ  
Tự đổ lỗi  
Ghê sợ chính mình

## Shock

Mất niềm tin- Hoài nghi  
Choáng ngợp - Bối rối  
Tổn thương - Bị xúc phạm

## Tức giận

Giận dữ  
Không tha thứ được  
Có cảm giác thù địch  
Muốn trả thù



## Bạn có thể sẽ phải trải qua những cảm xúc này bao lâu?

Có một số người sẽ trải qua các cảm xúc kể trên, nhưng không phải ai cũng vậy. Rất khó để nói bạn sẽ phải trải qua những cảm xúc này trong bao lâu. Có những người mang những vết thương trong lòng trong một thời gian dài. Tuy nhiên với rất nhiều người, sự phục hồi về cơ thể và tâm trí được cải thiện dần theo thời gian.. Những cảm xúc của bạn thường phụ thuộc vào những tổn thương mà bạn phải trải qua, vì vậy hãy để cho bản thân một khoảng thời gian để phục hồi và tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người mà bạn tin tưởng.

Nói chuyện với người khác có thể sẽ giúp bạn hiểu và làm chủ được những cảm

xúc cũng như những phản ứng khác. Bạn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ các thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc bất cứ ai mà bạn tin tưởng. Bạn cũng có thể tìm đến các nhà tư vấn chuyên nghiệp. Họ sẽ cung cấp những thông tin mà bạn cần hỗ trợ. Các nhà tư vấn sẽ không đánh giá, đổ lỗi cũng như không đưa ra các quyết định thay cho bạn. Họ sẽ cùng thảo luận với bạn và để bạn đưa ra quyết định cuối cùng.

Hãy nhớ rằng không có bất cứ khung thời gian nào chính xác cho sự phục hồi của bạn. Điều quan trọng là bạn phải tự chăm sóc bản thân và tìm kiếm bất cứ sự hỗ trợ hay trị liệu nào bạn cần.

## Vượt qua những cảm xúc này như thế nào?

### ➡ Một số cách để vượt qua được cảm giác shock

Khi phải trải qua những cú shock, chúng ta cần dừng mọi việc lại và quay trở về chăm sóc bản thân.

- ➡ Hãy thực tập để cân bằng lại cảm xúc của bạn. Tập trung vào hơi thở, thở thật chậm rãi, hít vào và cảm nhận không khí tràn căng cơ thể bạn, giữ hơi thở vài giây rồi từ từ thở ra. Hãy cảm nhận hơi thở qua sự phồng xẹp của bụng. Không nghĩ ngợi gì chỉ tập trung vào hơi thở. Khi cảm xúc lên cao, bạn chỉ tập trung vào hơi thở và hãy nhớ rằng các cảm xúc đến rồi sẽ đi.
- ➡ Hãy dành thời gian để hồi phục bản thân mình mỗi ngày. Ít nhất hãy dành 15 phút mỗi ngày ngồi trong tĩnh lặng và quan sát hơi thở.



- ➡ Giữ chế độ ăn điều độ bao gồm rau và hoa quả
- ➡ Thư giãn bằng cách đọc sách hoặc nghe những loại nhạc mà mình yêu thích
- ➡ Cố gắng có những giấc ngủ sâu
- ➡ Khóc bất cứ khi nào bạn thấy cần. Khóc là một phản ứng rất tự nhiên
- ➡ Nói ra những cảm xúc của bạn
- ➡ Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn thấy cần



### ➡ Một số cách để vượt qua được sự giận dữ

- ➡ Viết các cảm xúc của mình ra. Bạn có thể viết những lá thư cho người bạn tin tưởng, cho chính bạn hoặc cho kẻ đã gây ra tổn thương. Tuy nhiên đừng gửi thư đi, gửi thư trong sự giận dữ có thể để lại những hậu quả không hay. Đây chỉ là một cách để nhìn lại toàn bộ sự việc và nhìn lại những cảm xúc mà mình phải trải qua.



- ➡ Một số tài liệu cũ đưa ra lời khuyên như: hãy đập phá đồ đạc để giải phóng năng lượng. Tuy nhiên nếu làm như vậy bạn chỉ không còn năng lượng để giận dữ lúc đó nữa thôi, cơn giận sẽ còn nguyên trong tâm trí bạn và sẽ thể hiện bất cứ khi nào nó cơ hội. Chính vì vậy, khi thấy mình giận dữ quá hãy cố tìm cho mình

một góc yên tĩnh. Hãy chăm sóc cơn giận của mình bằng cách quan sát cảm xúc của mình, chấp nhận nó. Quan sát hơi thở của mình và biết rằng cơn giận đến rồi cơn giận đi. Cảm xúc như những vị khách, mình là chủ nhà, khách đến rồi khách đi.

### ➡ Một số cách để vượt qua sự cô lập bản thân

- ➡ Khi chúng ta bị sa sút về tinh thần thường sẽ rất khó để thưởng thức các thú vui. Bạn có thể tự cô lập mình với tất cả mọi người và các hoạt động yêu thích. Nếu điều này kéo dài, nó cũng có thể làm tình trạng tồi tệ đi.
- ➡ Quay trở lại với các thói quen, sở thích hàng ngày của bạn, hãy làm mọi thứ một cách chậm rãi. Hãy cố gắng làm những thứ khiến bạn cảm thấy vui. Bạn cũng có thể tìm kiếm sự trợ giúp từ những người bạn, các thành viên trong gia đình, hoặc bất cứ ai bạn cảm thấy tin tưởng.
- ➡ Tham gia các hoạt động thể dục.



### Bố mẹ và gia đình bạn sẽ phản ứng như thế nào?

Mỗi người lại có những phản ứng khác nhau khi được nghe về trải nghiệm quá rối tinh đục. Sự trợ giúp của họ có thể rất hữu ích, tuy nhiên có thể cũng có những phản ứng khiến bạn bối rối và khó xử hơn. Các thành viên trong gia đình, bạn bè và các đồng nghiệp thường rất muốn được giúp đỡ nhưng họ không biết nên làm gì. Bạn nên nói với họ những gì bạn cần trợ giúp và những gì bạn không cần. Dưới đây là một số biểu hiện tích cực và tiêu cực trước các phản ứng người thân của bạn.

## ➡ Những phản ứng có thể sẽ không có ích cho bạn:

- ✗ Cảm thấy tức giận hoặc bối rối một cách thái quá
- ✗ Ép buộc bạn báo cáo với chính quyền, công an ngay lập tức
- ✗ Yêu cầu bạn phải kể chính xác những gì đã xảy ra
- ✗ Đổ lỗi cho bạn hoặc cho chính họ
- ✗ Yêu cầu bạn phải quên mọi chuyện đi ngay
- ✗ Ép buộc bạn phải tìm kiếm sự giúp đỡ
- ✗ Phớt lờ vấn đề
- ✗ Không biết nên nói gì và giúp bạn như thế nào
- ✗ Nghi ngờ bạn

## ➡ Những phản ứng có thể sẽ giúp ích cho bạn:

- ✓ Lắng nghe bạn
- ✓ Tin những lời bạn nói
- ✓ Không đổ lỗi cho bạn
- ✓ Giúp bạn có được cảm giác an toàn
- ✓ Trò chuyện nhưng không đưa ra các phán xét hay ép buộc
- ✓ Hiểu được bạn đang trải qua một thời gian khủng hoảng tâm lý
- ✓ Hỗ trợ bạn để bạn có thể đưa ra các quyết định của riêng mình
- ✓ Cho bạn không gian và thời gian để nói về những tổn thương của bạn
- ✓ Khuyến khích chứ không ép buộc bạn nói về những cảm xúc của bạn



## PHẦN 2. ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG GÌ ĐANG DIỄN RA

Sau khi bị quấy rối tình dục bạn có thể sẽ đứng trước rất nhiều các câu hỏi

- Có cần gặp bác sỹ không
- Có nên báo cáo với chính quyền địa phương/ cơ quan công an hay không
- Có nên gặp các nhà tư vấn không
- Bạn nên tìm hiểu các thông tin về các dịch vụ có thể hỗ trợ bạn như: tư vấn, pháp lý và y tế.

### Tôi có nên báo cáo sự việc với cơ quan công an/ chính quyền địa phương không?

- Chính quyền địa phương và cơ quan công an luôn khuyến khích người dân báo cáo sự việc quấy rối tình dục. Tuy nhiên việc trình báo hay không hoàn toàn là quyết định của bạn. Bạn nên cân nhắc những ưu điểm và nhược điểm khi trình báo với cơ quan chức năng.
- Các nạn nhân của quấy rối tình dục thường có những lý do rất rõ ràng để báo cáo hoặc không báo cáo cơ quan chức năng.

### Tại sao những người khác lại chọn việc báo cáo cơ quan công an/ chính quyền địa phương?

- Họ có thể có một vài lí do sau đây:
- Họ muốn kẻ quấy rối phải chịu trách nhiệm với hành vi của mình
- Việc báo cáo cơ quan công an/ chính quyền địa phương giúp họ cảm thấy lấy lại được sức mạnh và sự công bằng
- Họ không muốn kẻ quấy rối lặp lại hành vi đó với những người khác
- Họ muốn tạo dựng một tương lai an toàn cho bản thân và những người khác

### Điều gì khiến nạn nhân băn khoăn khi báo cáo với cơ quan công an/ chính quyền địa phương?

Một số băn khoăn họ có thể gặp phải

- Cảm thấy xấu hổ
- Sợ rằng sẽ không ai tin mình
- Nghĩ rằng những việc đã xảy ra không thực sự nghiêm trọng
- Sợ kẻ quấy rối sẽ trả thù
- Không muốn thủ phạm gặp rắc rối
- Sợ phải tham gia vào những thủ tục pháp lý kéo dài và rườm rà.

Nếu bạn có một trong những băn khoăn nói trên, bạn có thể tìm đến sự hỗ trợ từ người khác để cùng thảo luận tháo gỡ những điều này.

### Khi nào tôi nên trình báo vụ việc?

Bạn không cần phải trình báo ngay lập tức ngay sau khi vụ việc xảy ra. Bạn có thể cho mình thời gian để cân nhắc về quyết định của mình.

Tuy nhiên, quá trình điều tra sẽ dễ dàng hơn rất nhiều nếu bạn báo cáo ngay sau khi sự việc xảy ra. Việc thu thập bằng chứng sẽ có nhiều thuận lợi nếu bạn trình báo sớm.

### Bạn vẫn có thể trình báo với cơ quan điều tra nếu

- Vụ việc đó đã xảy ra cách đây một khoảng thời gian
- Bạn không nhớ hết chính xác những gì đã xảy ra
- Bạn nghĩ rằng bạn thiếu bằng chứng
- Bạn không chắc thủ phạm đang sinh sống ở đâu

### Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi trình báo sự việc với cơ quan công an/ chính quyền địa phương?

Khi bạn trình báo vụ việc, cơ quan công an sẽ tiến hành điều tra. Bạn sẽ có thể phải trả lời các câu hỏi và làm việc với cơ quan công an trong nhiều giờ đồng hồ hoặc nhiều lần. Bạn cần chuẩn bị tâm lý sẵn sàng vì trong quá trình làm việc, cán bộ công an sẽ đặt những câu hỏi rất chi tiết. Việc phải nhớ lại chính xác từng chi tiết nhỏ có thể sẽ khiến bạn cảm thấy bị tổn thương một lần nữa. Vì vậy hãy chuẩn bị tâm thế cho điều này. Tuy nhiên có một số người cảm thấy việc cơ quan điều tra vào cuộc sẽ khiến họ an tâm hơn. Họ tin vào công lý và nghĩ về môi trường an toàn trong tương lai.

Có thể bạn sẽ muốn đi cùng một người bạn hoặc một người thân tới cơ quan công an để trình báo vụ việc. Tuy nhiên có thể người đi cùng bạn sẽ phải ngồi ở khu vực chờ khi công an lấy lời khai của bạn.

Trong quá trình điều tra, cơ quan công an có thể sẽ liên hệ với bất cứ ai liên quan đến vụ việc, ví dụ như những nhân chứng hoặc những người đã biết câu chuyện qua lời kể của bạn.

Không phải hành vi nào của kẻ quấy rối mà bạn trình báo cũng sẽ được xử phạt/ khởi tố. Điều này không có nghĩa là thông tin của bạn không đáng tin cậy, tuy nhiên cơ quan công an cần làm việc dựa trên cơ sở pháp lý. Cơ quan công an sẽ xem xét đến các yếu tố như bằng chứng có đủ mạnh không, có cơ sở pháp lý nào để xử phạt/ khởi tố hành vi đó không...

Không có bất kỳ khung thời gian chính xác nào để đo đếm quá trình điều tra vụ việc. Có những vụ việc có thể kéo dài hàng năm.

## Sơ đồ quá trình điều tra vụ việc



# Một số quy định của pháp luật liên quan đến quấy rối tình dục

## Bộ Luật Hình sự 2015 (sửa đổi 2017)

### Điều 141. Tội hiếp dâm



Người nào dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực hoặc lợi dụng tình trạng không thể tự vệ được của nạn nhân hoặc thủ đoạn khác giao cấu hoặc thực hiện hành vi quan hệ tình dục khác trái với ý muốn của nạn nhân.

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Có tổ chức;
- b) Đối với người mà người phạm tội có trách nhiệm chăm sóc, giáo dục, chữa bệnh;
- c) Nhiều người hiếp một người;
- d) Phạm tội 02 lần trở lên;
- đ) Đối với 02 người trở lên;
- e) Có tính chất loạn luân;
- g) Làm nạn nhân có thai;
- h) Gây thương tích, gây tổn hại cho sức khỏe hoặc gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%;
- i) Tái phạm nguy hiểm.



Phạt tù  
02 năm - 07 năm

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Gây thương tích, gây tổn hại cho sức khỏe hoặc gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên;
- b) Biết mình bị nhiễm HIV mà vẫn phạm tội;
- c) Làm nạn nhân chết hoặc tự sát.

Phạt tù  
12 năm - 20 năm  
hoặc chung thân

4. Phạm tội đối với người từ đủ 16 tuổi đến dưới 18 tuổi

Phạm tội thuộc một trong các trường hợp quy định tại khoản 2 hoặc khoản 3 Điều này, thì bị xử phạt theo mức hình phạt quy định tại các khoản đó.

Phạt tù  
05 năm - 10 năm

Người phạm tội còn có thể bị cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.

## Bộ Luật Hình sự 2015 (sửa đổi 2017)

### Điều 142. Tội hiếp dâm người dưới 16 tuổi



- a) Dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực hoặc lợi dụng tình trạng không thể tự vệ được của nạn nhân hoặc thủ đoạn khác giao cấu hoặc thực hiện hành vi quan hệ tình dục khác với người từ đủ 13 tuổi đến dưới 16 tuổi trái với ý muốn của họ;
- b) Giao cấu hoặc thực hiện hành vi quan hệ tình dục khác với người dưới 13 tuổi.

Phạt tù  
07 năm - 15 năm

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Có tính chất loạn luân;
- b) Làm nạn nhân có thai;
- c) Gây thương tích, gây tổn hại cho sức khỏe hoặc gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%;
- d) Đối với người mà người phạm tội có trách nhiệm chăm sóc, giáo dục, chữa bệnh;
- đ) Phạm tội 02 lần trở lên;
- e) Đối với 02 người trở lên;
- g) Tái phạm nguy hiểm.

Phạt tù  
12 năm - 20 năm

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Có tổ chức;
- b) Nhiều người hiếp một người;
- c) Đối với người dưới 10 tuổi;
- d) Gây thương tích, gây tổn hại cho sức khỏe hoặc gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên;
- đ) Biết mình bị nhiễm HIV mà vẫn phạm tội;
- e) Làm nạn nhân chết hoặc tự sát.

Phạt tù 20 năm,  
chung thân hoặc tử hình.

Người phạm tội còn có thể bị cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.

## Điều 143. Tội cưỡng dâm



1. Người nào dùng mọi thủ đoạn khiến người lệ thuộc mình hoặc người đang ở trong tình trạng quần bách phải miễn cưỡng giao cấu hoặc miễn cưỡng thực hiện hành vi quan hệ tình dục khác.

Phạt tù  
01 năm - 05 năm

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Nhiều người cưỡng dâm một người;
- b) Phạm tội 02 lần trở lên;
- c) Đối với 02 người trở lên;
- d) Có tính chất loạn luân;
- đ) Làm nạn nhân có thai;
- e) Gây thương tích, gây tổn hại cho sức khỏe hoặc gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%;
- g) Tái phạm nguy hiểm.

Phạt tù  
03 năm - 10 năm

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Gây thương tích, gây tổn hại cho sức khỏe hoặc gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên;
- b) Biết mình bị nhiễm HIV mà vẫn phạm tội;
- c) Làm nạn nhân chết hoặc tự sát.

Phạt tù  
10 năm - 18 năm

4. Cưỡng dâm người từ đủ 16 tuổi đến dưới 18 tuổi. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp quy định tại khoản 2 hoặc khoản 3 Điều này, thì bị xử phạt theo mức hình phạt quy định tại các khoản đó.

Phạt tù  
02 năm - 07 năm

Người phạm tội còn có thể bị cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.

## Điều 144. Tội cưỡng dâm người từ đủ 13 tuổi đến dưới 16 tuổi



1. Người nào dùng mọi thủ đoạn khiến người từ đủ 13 tuổi đến dưới 16 tuổi đang ở trong tình trạng lệ thuộc mình hoặc trong tình trạng quần bách phải miễn cưỡng giao cấu hoặc miễn cưỡng thực hiện hành vi quan hệ tình dục khác

Phạt tù  
05 năm - 10 năm

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Có tính chất loạn luân;
- b) Làm nạn nhân có thai;
- c) Gây thương tích, gây tổn hại cho sức khỏe hoặc gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%;
- d) Phạm tội 02 lần trở lên;
- đ) Đối với 02 người trở lên;
- e) Tái phạm nguy hiểm.

Phạt tù  
07 năm - 15 năm

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Nhiều người cưỡng dâm một người;
- b) Gây thương tích, gây tổn hại cho sức khỏe hoặc gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên;
- c) Biết mình bị nhiễm HIV mà vẫn phạm tội;
- d) Làm nạn nhân chết hoặc tự sát.

Phạt tù  
12 năm - 20 năm  
hoặc chung thân

Người phạm tội còn có thể bị cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.

## Điều 145. Tội giao cấu hoặc thực hiện hành vi quan hệ tình dục khác với người từ đủ 13 tuổi đến dưới 16 tuổi



1. Người nào đủ 18 tuổi trở lên mà giao cấu hoặc thực hiện hành vi quan hệ tình dục khác với người từ đủ 13 tuổi đến dưới 16 tuổi, nếu không thuộc trường hợp quy định tại Điều 142 và Điều 144 của Bộ luật này

Phạt tù  
01 năm - 05 năm

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Phạm tội 02 lần trở lên;
- b) Đối với 02 người trở lên;
- c) Có tính chất loạn luân;
- d) Làm nạn nhân có thai;
- đ) Gây thương tích hoặc gây tổn hại cho sức khỏe của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%;
- e) Đối với người mà người phạm tội có trách nhiệm chăm sóc, giáo dục, chữa bệnh.

Phạt tù  
03 năm - 10 năm

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Gây thương tích hoặc gây tổn hại cho sức khỏe của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên;
- b) Biết mình bị nhiễm HIV mà vẫn phạm tội.

Phạt tù  
07 năm - 15 năm

Người phạm tội còn có thể bị cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.

## Điều 146. Tội dâm ô đối với người dưới 16 tuổi



1. Người nào đủ 18 tuổi trở lên mà có hành vi dâm ô đối với người dưới 16 tuổi không nhằm mục đích giao cấu hoặc không nhằm thực hiện các hành vi quan hệ tình dục khác.

Phạt tù  
06 tháng - 03 năm

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Phạm tội có tổ chức;
- b) Phạm tội 02 lần trở lên;
- c) Đối với 02 người trở lên;
- d) Đối với người mà người phạm tội có trách nhiệm chăm sóc, giáo dục, chữa bệnh
- đ) Gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%
- e) Tái phạm nguy hiểm.

Phạt tù  
03 năm - 07 năm

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên
- b) Làm nạn nhân tự sát.

Phạt tù  
07 năm - 12 năm

Người phạm tội còn có thể bị cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.

## Điều 147. Tội sử dụng người dưới 16 tuổi vào mục đích khiêu dâm



1. Người nào đủ 18 tuổi trở lên mà lôi kéo, dụ dỗ, ép buộc người dưới 16 tuổi trình diễn khiêu dâm hoặc trực tiếp chứng kiến việc trình diễn khiêu dâm dưới mọi hình thức.

Phạt tù  
06 tháng - 03 năm

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Phạm tội có tổ chức;
- b) Phạm tội 02 lần trở lên;
- c) Đối với 02 người trở lên;
- d) Đối với người mà người phạm tội có trách nhiệm chăm sóc, giáo dục, chữa bệnh;
- đ) Có mục đích thương mại
- e) Gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%
- g) Tái phạm nguy hiểm.

Phạt tù  
03 năm - 07 năm

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên
- b) Làm nạn nhân tự sát.

Phạt tù  
07 năm - 12 năm

Người phạm tội còn có thể bị cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.

## Điều 155. Tội làm nhục người khác



1. Người nào xúc phạm nghiêm trọng nhân phẩm, danh dự của người khác.

Phạt cảnh cáo  
Phạt tiền 10 triệu- 30 triệu đồng  
Phạt cải tạo không giam giữ đến 03 năm

2. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Phạm tội 02 lần trở lên;
- b) Đối với 02 người trở lên;
- c) Lợi dụng chức vụ, quyền hạn;
- d) Đối với người đang thi hành công vụ;
- đ) Đối với người dạy dỗ, nuôi dưỡng, chăm sóc, chữa bệnh cho mình;
- e) Sử dụng mạng máy tính hoặc mạng viễn thông, phương tiện điện tử để phạm tội;
- g) Gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể từ 31% đến 60%

Phạt tù  
03 tháng - 02 năm

3. Phạm tội thuộc một trong các trường hợp sau đây:

- a) Gây rối loạn tâm thần và hành vi của nạn nhân mà tỷ lệ tổn thương cơ thể 61% trở lên
- b) Làm nạn nhân tự sát.

Phạt tù  
02 năm - 05 năm

Người phạm tội còn có thể bị cấm đảm nhiệm chức vụ, cấm hành nghề hoặc làm công việc nhất định từ 01 năm đến 05 năm.

# BỘ LUẬT HÌNH SỰ 2015

## Điều 8

Các hành vi bị nghiêm cấm

2. Ngược đãi người lao động, quấy rối tình dục tại nơi làm việc.
3. Cường bức lao động.

## Điều 37

Quyền đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động của người lao động

1. Người lao động làm việc theo hợp đồng lao động xác định thời hạn, hợp đồng lao động theo mùa vụ hoặc theo một công việc nhất định có thời hạn dưới 12 tháng có quyền đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động trước thời hạn trong những trường hợp sau đây:  
c) Bị ngược đãi, quấy rối tình dục, cường bức lao động.

## Điều 183

Những hành vi bị nghiêm cấm đối với người sử dụng lao động

Ngược đãi, quấy rối tình dục, cường bức lao động, dùng vũ lực đối với lao động là người giúp việc gia đình.

## Nghị định 167/2013/NĐ-CP

Nếu người quấy rối "có hành vi, lời nói thô bạo, khiêu khích, trêu ghẹo, xúc phạm danh dự, nhân phẩm của người khác" thì sẽ phạt cảnh cáo hoặc phạt tiền từ 100.000 đồng đến 300.000 đồng

## Bộ Quy tắc ứng xử về quấy rối tình dục nơi làm việc ở Việt Nam.

Quấy rối tình dục là hành vi có tính chất tình dục, gây ảnh hưởng đến nhân phẩm của nữ giới và nam giới, đây là hành vi không được chấp nhận, không mong muốn và không hợp lý làm xúc phạm đối với người nhận, tạo ra môi trường làm việc bất ổn, thù địch và khó chịu.

Các hình thức quấy rối tình dục bao gồm: Quấy rối thể chất (cố tình đụng chạm...); Quấy rối lời nói (nhận xét không phù hợp, có ngụ ý về tình dục); Quấy rối phi lời nói (nháy mắt, phô bày tài liệu khiêu dâm)...

## PHẦN 3 . HƯỚNG VỀ TƯƠNG LAI

### XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN

Trong những lúc buồn bã, lo lắng hay trầm cảm chúng ta rất dễ đối xử không công bằng với bản thân. Tuy nhiên đây chính là lúc chúng ta cần đối xử tử tế với bản thân hơn bao giờ hết. Xây dựng sự tự tin là việc chỉ có chính bản thân mình mới làm được và không ai có thể làm thay.

Luyện tập một số bài tập sau đây có thể giúp chúng ta xây dựng sự tự tin.

⇒ **Khen ngợi bản thân khi chúng ta kết thúc một việc gì đó, dù có thể chúng ta chưa làm việc đó tốt lắm.**

#### Ví dụ:

- ⇒ Tôi đã làm không được tốt lắm nhưng ít ra tôi đã dám thử sức mình
- ⇒ Tôi đã cố gắng hết sức mình
- ⇒ Tôi đã làm khá tốt việc đó
- ⇒ Tôi rất hài lòng với cách mà tôi đã làm



⇒ **Thay đổi câu : “TÔI LÀ MỘT KẺ ...” thành “ SỰ VIỆC ĐÓ LÀ...”**

**X** Thay vì ...

Hãy nghĩ ...



“Tôi là một kẻ thất bại”

“Tôi đã không thành công ở lần này”

“Tôi là một kẻ không khôn khéo”

“Những gì tôi nói ngày hôm nay đã không thực sự khôn khéo”

“Tôi là một kẻ thua cuộc”

“Lần này tôi đã chưa hoàn thành...”

“Tôi luôn luôn làm sai”

“Tôi đã có những bài học”

⇒ **KHÍCH LỆ BẢN THÂN – Thay đổi những điều TIÊU CỰC thành TÍCH CỰC**

**X** Thay vì ...

Hãy nghĩ ...



“Chuyện đã xảy ra khiến tôi mất hết”

“Chuyện đã xảy ra chỉ như một tai nạn trong cuộc đời. Sau tai nạn, tôi sẽ đứng lên bước tiếp”

“Tôi là kẻ bất hạnh nhất thế giới”

“Biết bao con người nằm trên giường bệnh chiến đấu kiên cường để được sống từng giây phút. Mỗi giây phút được sống đều quý giá, tôi hạnh phúc vì được sống”

## MỘT SỐ GỢI Ý ĐỂ XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN

- ➡ Hãy chào đón những người mình gặp hàng ngày bằng một nụ cười
- ➡ Hãy nói cảm ơn khi bạn nhận được bất kỳ lời khen ngợi nào
- ➡ Những tổn thương giúp ta học hỏi và trưởng thành
- ➡ Hãy tưởng tượng hình ảnh bạn có đầy sự tự tin. Hãy tưởng tượng từng chi tiết nhỏ
- ➡ Tập luyện để có thể nổi dũng dạc, rõ ràng
- ➡ Nếu có tình huống nào bạn biết mình có thể sẽ lo lắng, căng thẳng, hãy lập kế hoạch và chuẩn bị tốt cho các tình huống đó.



Cũng như học các kỹ năng khác, thực hiện lần lượt từng bước, bạn sẽ xây dựng được sự tự tin. Ban đầu khi bạn luyện tập, bạn có thể cảm thấy rất kì cục và không thoải mái. Cũng có thể bạn sẽ còn vụng về trong những lần luyện tập đầu tiên. Tuy nhiên, càng luyện tập, bạn sẽ càng cảm thấy dễ dàng và tự nhiên hơn. Sẽ đến lúc sự tự tin trở thành một phần của con người bạn.

## LÊN KẾ HOẠCH KẾT NỐI VỚI MỌI NGƯỜI

Hãy sống một cuộc đời mà bạn muốn. Hãy chia sẻ quỹ thời gian cho bản thân, cho bạn bè, cho gia đình và các đồng nghiệp. Điều quan trọng là bạn phải chăm sóc chính bản thân mình.

Hãy tưởng tượng mình là một xô nước, những người thân yêu xung quanh là những lọ hoa.



Lọ hoa bạn bè: Hãy dành thời gian trò chuyện với họ, lắng nghe và giúp đỡ những khó khăn trong cuộc sống của họ.

Lọ hoa cha mẹ: Dành thời gian thăm nom cha mẹ, giúp đỡ cha mẹ đi mua đồ hoặc đưa họ đi khám sức khỏe.

Lọ hoa đồng nghiệp: Cùng các đồng nghiệp xây dựng những kế hoạch làm việc hoặc những dự án mới.

Hãy nhớ rằng nếu bạn không dành thời gian làm đầy xô nước, bạn sẽ không thể tưới cho bất kỳ bông hoa nào. Vì vậy, vào cuối của mỗi ngày, hãy xem lượng nước mà mình đã tưới tẩm và lượng nước mình cần bổ sung. Hãy dành thời gian cho chính mình, làm đầy năng lượng của bản thân.

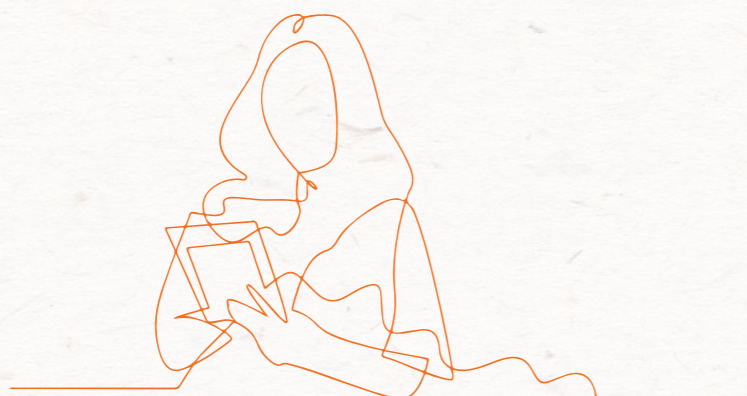
## LÊN KẾ HOẠCH THAY ĐỔI

Hãy lập kế hoạch cho từng việc. Lập kế hoạch tốt sẽ hỗ trợ bạn xây dựng một cuộc sống như mình mong muốn. Hãy luôn đặt câu hỏi:

- Việc này có khả thi hay không?
- Tài chính cho việc này là bao nhiêu?

Hãy nhớ rằng mọi sự thay đổi không xảy ra sau một đêm. Tất cả sự thay đổi đều cần thời gian, đừng quá nghiêm khắc với bản thân. Hãy để bạn cảm nhận sự thay đổi dần dần theo thời gian.

	Điều gì	Làm thế nào	Khi nào
Công việc	1.	Các bước 1. 2. 3.	
Cá nhân	2.	Các bước 1. 2. 3.	
Tài chính	3.	Các bước 1. 2. 3.	



	Điều gì	Làm thế nào	Khi nào
Công việc	1.	Các bước 1. 2. 3.	
Cá nhân	2.	Các bước 1. 2. 3.	
Tài chính	3.	Các bước 1. 2. 3.	

## DỊCH VỤ HỖ TRỢ NGƯỜI BỊ BẠO LỰC GIỚI

Bạn có thể tham khảo một số các dịch vụ sau đây trong trường hợp cần sự trợ giúp đặc biệt:

### 1. Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng khoa học về Giới – Gia đình – Phụ nữ và Vị thành niên (CSAGA)

 024.3333 55 99

 8h – 21h từ thứ 2 đến thứ 7

 Số nhà 35, Ngõ 66 đường Dịch Vọng Hậu, Cầu Giấy, Hà Nội

 Các dịch vụ cung cấp:

- Hỗ trợ tâm lý, tư vấn phòng ngừa và ứng phó với bạo lực gia đình, bạo lực tình dục, quấy rối và xâm hại tình dục cho phụ nữ và trẻ em gái.
- Tư vấn hỗ trợ tâm lý cho người nữ yêu nữ cách đối mặt với những khó khăn: khủng hoảng tinh thần, tình yêu, bị kì thị, bị bạo lực...
- Tư vấn cho nam giới trong việc giải quyết mâu thuẫn gia đình.
- Kết nối với các địa chỉ, dịch vụ hỗ trợ: nhà tạm lánh, luật sư, truyền thông, chính quyền địa phương trợ giúp nạn nhân và hỗ trợ giải quyết vấn đề.
- Hỗ trợ theo kiện với một số trường hợp cụ thể.

### 2. Ngôi nhà Bình Yên – Trung tâm Phụ nữ và Phát triển (CWD)

1.1. Dịch vụ tham vấn


 1900969680 sẵn sàng hỗ trợ 24/7

 0946833380/82/84

 0437280936

 phongthamvan.cwd@gmail.com

 Tầng 4, Nhà A, Trung tâm Phụ nữ và Phát triển- 20 Thụy Khuê, Tây Hồ, Hà Nội

 7h30-11h30 và 13h30-17h30 từ thứ Hai đến thứ Bảy.

- Lĩnh vực tham vấn: Quyền phụ nữ, trẻ em; bình đẳng giới; phòng chống bạo lực trên cơ sở giới (bạo lực gia đình; mua bán người; xâm hại/quấy rối tình dục, bạo lực với người đồng tính...); kỹ năng sống; kỹ năng tổ chức cuộc sống gia đình...
- Phòng Tham vấn: Tham vấn, tiếp nhận phụ nữ, trẻ em bị bạo lực trên cơ sở giới vào Ngôi nhà Bình yên hoặc kết nối chuyển tuyến tới các cơ quan, tổ chức có liên quan.

1.2. Dịch vụ hỗ trợ Phụ nữ, trẻ em tại 02 Ngôi nhà Bình Yên

- Ngôi nhà Bình Yên là Ngôi nhà tạm lánh bí mật, an toàn, miễn phí tới 03 tháng đối với phụ nữ, trẻ em bị bạo lực gia đình/bị xâm hại tình dục và 06 tháng với phụ nữ, trẻ em bị mua bán
- Hãy liên hệ với chúng tôi để kịp thời nhận các dịch vụ hỗ trợ: nơi ăn ở an toàn; tham vấn tâm lý; chăm sóc sức khỏe; tư vấn, trợ giúp pháp lý; hỗ trợ, nâng cao văn hoá, kỹ năng sống; hỗ trợ học văn hóa; hỗ trợ học nghề, giới thiệu việc làm; theo dõi, hỗ trợ hồi gia an toàn, bền vững tới 24 tháng.

### 3. HAGAR

 094.311.1967

HAGAR là một tổ chức xã hội chuyên hỗ trợ miễn phí cho phụ nữ và trẻ em có hoàn cảnh khó khăn để phục hồi những tổn thương tâm lý – phát triển kỹ năng xã hội và nâng cao năng lực kinh tế.

HAGAR nhận hỗ trợ phụ nữ có hoàn cảnh khó khăn, bị bạo hành gia đình, là nạn nhân của mua bán người, bị xâm hại về thể chất, tinh thần hay bị lạm dụng tình dục đến từ bất cứ vùng miền nào trên cả nước.

 HAGAR có thể hỗ trợ:

- Hỗ trợ cá nhân: chuyển chỗ ở an toàn, ăn uống, đi lại, hỗ trợ chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ pháp lý, tham vấn và trị liệu tâm lý, hỗ trợ tái hòa nhập...
- Đào tạo kỹ năng, nâng cao năng lực: kỹ năng phát triển cá nhân, kỹ năng sống, giá trị sống, sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục, kỹ năng phòng, chống bạo lực gia đình...
- Hỗ trợ học nghề, việc làm, phát triển kinh tế: tư vấn định hướng nghề nghiệp, kỹ năng mềm trong công việc, hỗ trợ học nghề, đào tạo Tiếng Anh...

### 4. Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em III

Đường dây tư vấn và hỗ trợ trẻ em là dịch vụ tư vấn và hỗ trợ trẻ em do Cục Bảo vệ, chăm sóc trẻ em- Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội cung cấp, Trung tâm Tư vấn và Dịch vụ truyền thông là đơn vị trực tiếp quản lý điều hành.

 Các lĩnh vực hoạt động và chức năng của Đường dây:

- Tư vấn qua điện thoại
- Tư vấn sâu về tâm lý, chính sách cho trẻ em, cha mẹ/người chăm sóc trẻ em, cán bộ xã hội và những người lớn quan tâm khác đến các vấn đề của trẻ em
- Kết nối can thiệp, bảo vệ trẻ em: Đường dây Tư vấn và hỗ trợ trẻ em là dịch vụ công thực hiện vai trò đầu mối kết nối, theo dõi việc chuyển tuyến giữa các dịch vụ BVCSGDTE theo chức năng quản lý các trường hợp trẻ em được hỗ trợ, can thiệp. Các kết nối gồm: (i) kết nối trong hệ thống dịch vụ BVTE ở tất cả các tuyến và các cấp (ii) điều phối sự tham gia và phối hợp giữa các dịch vụ xã hội, y tế, giáo dục, tư pháp với dịch vụ BVTE.
- Tham vấn trực tiếp và trị liệu tâm lý
- Tổng đài hỗ trợ miễn phí cho trẻ em bị khủng hoảng nặng về tâm lý do bị xâm hại tình dục, bạo lực, trẻ bị mua bán... và trẻ em bị các rối nhiễu về tâm lý thuộc hộ nghèo trong cả nước bao gồm: đánh giá, trị liệu tâm lý. Ngoài ra Đường dây còn thực hiện dịch vụ tham vấn trực tiếp cho trẻ em và cha mẹ, đánh giá và trị liệu tâm lý cho trẻ em bị các rối nhiễu tâm lý khi có nhu cầu.

**Ngoài các địa chỉ nêu trên, bạn có thể liên hệ các cơ quan như:**

Công an, tư pháp, y tế, phụ nữ, chính quyền địa phương nơi gần nhất để được hỗ trợ khi xảy ra bạo lực tình dục với phụ nữ và trẻ em.

**Tác giả**

Nguyễn Văn Anh  
Nguyễn Phượng Vỹ  
Mai Thị Bưởi  
Vũ Thị Ánh Tuyết

**Thông tin về CSAGA**

Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Khoa học về Giới-  
Gia đình- Phụ nữ và Vị thành niên (CSAGA)  
Địa chỉ: SN 35- Ngõ 66- Dịch Vọng Hậu- Cầu Giấy- Hà Nội

**Website tư vấn online:**

[csaga.org.vn](http://csaga.org.vn)

**Facebook:**

CSAGAVietnam

