



## THÂN TÌNH HAY QUẤY RỐI?

### bạn trẻ kể chuyện

#### Mục lục

**Bạn trẻ kể chuyện:** 1  
*Tôi thấy mình không thể tiến xa hơn...*

**Bạn trẻ trải nghiệm:** 2  
*Khi bạn nói "không"*

**Có thể bạn chưa biết:** 4  
*Hội thảo PhotoVoice: Nơi công nhân kể chuyện*

**Thân tình và quấy rối:** 5  
*đâu là ranh giới?*

**Mạng lưới phòng khám sản phụ khoa** 6

**Góc thư giãn** 6

**Hỏi về luật và chính sách** 7

**Tư vấn bạn trẻ:** 8  
*Làm gì khi sếp nhắn tin quấy rối?*

**Góc sẻ chia** 9

**Góc tâm hồn** 10

**Khéo tay** 11

### Tôi thấy mình không thể tiến xa hơn...

Cứ đều đặn mỗi tuần ba đến bốn lần anh có mặt ở xóm trọ của tôi. Lúc thì tán gẫu với mấy anh chàng trong xóm, lúc lại trò chuyện hoặc đánh cờ với bác chủ nhà... Cả năm trời anh đến xóm trọ như thế chỉ để nhìn thấy tôi, hỏi thăm tôi vài câu. Thỉnh thoảng, anh mang cho chúng tôi những món quà quê giản dị: một ít bánh lá, một vài túi quả... Anh ngại ngần: "Mẹ bắt xách ra, nhưng xóm anh toàn con trai, chẳng đứa nào thích ăn mấy đồ mẹ gửi".



*Đừng để ký ức níu bạn lại phía sau*

Thấy tôi cứ thờ ơ trước sự quan tâm của anh, Lan - cô bạn cùng phòng đã mấy lần bảo: "Nàng bật đèn xanh cho anh ấy đi, sao cứ lạnh như băng vậy?". Từ sâu thẳm lòng mình, tôi cảm động trước sự bền bỉ của anh, cũng có lúc tôi đã xao lòng, nhưng không hiểu sao mỗi khi muốn gần hơn với anh thì có cái gì đó cứ níu chân tôi ở lại.

Khi tôi 16 tuổi, bố dượng, người vốn lạnh lùng xa cách với chị em tôi lại chột tở ra nồng ấm hơn vào cái ngày mẹ tôi đi vắng. Ông ta cho phép em trai tôi sang nhà bà ngoại chơi và mua thêm 2 lạng giò - món ăn khoái khẩu của tôi cho bữa trưa. Rửa bát xong, tôi chưa kịp bước chân vào phòng, đã giật mình khi thấy tiếng ông ấy ở phía sau: "mày xinh đẹp, dễ thương giống y như mẹ mày ngày còn trẻ". Rồi ông ta lao đến tôi như một con thú. Chẳng ai nghe được tiếng tôi gào thét. Ông ấy đã nằm cả lên người tôi, giật tung hàng cúc áo của tôi. Sợ hãi đến tột độ, tôi cầu xin: "bố, bố tha cho con". Bất giác ông ấy dừng lại, chỉ chờ có thể tôi chạy ngay vào phòng đóng cửa cho tới khi mẹ về.

Chuyện xảy ra đã lâu, người đàn ông đó cũng không còn sống với mẹ sau chuyện xảy ra, nhưng ký ức về ngày ấy vẫn cứ ở trong tôi như mới hôm qua. Mỗi lần nghĩ đến việc sẽ ở bên một một người con trai, ký ức đó lại ùa về làm tim tôi quặn lại. Tôi thấy mình không thể tiến xa hơn...

**Chuyên gia Lan Anh của Tâm sự bạn trẻ 360 chia sẻ:** Vết thương lòng chỉ liền khi bạn đủ mạnh để đối diện với nó. Hành vi của người khác là thứ mà chúng ta không thể kiểm soát và bạn không có lỗi về chuyện đã xảy ra. Bỏ lại ký ức ở đằng sau và mở rộng trái tim để cho mình cơ hội được yêu, được tìm hiểu và lựa chọn. Trải nghiệm để cảm nhận cuộc sống, cảm nhận những con người xung quanh thay vì nhìn mọi người qua lăng kính của sự tổn thương.

**Chuyên san số 10**  
**tháng 7/2013**

**Hòa An (KCN Bắc Thăng Long)**



## bạn trẻ trải nghiệm

### **Quyền hành động hợp pháp chống lại xâm hại tình dục hay cưỡng bức tình dục\***

*Không ai có quyền ép buộc người khác quan hệ tình dục hoặc động chạm đến cơ thể của người khác khi họ không muốn. Chính vì thế, khi bị quấy rối lạm dụng tình dục hãy nhớ: bạn không phải là người có lỗi, không phải là nguyên nhân của hành vi đó. Bạn có quyền được bảo vệ và chăm sóc, có quyền phản ánh, tố cáo người thực hiện những hành vi đó.*

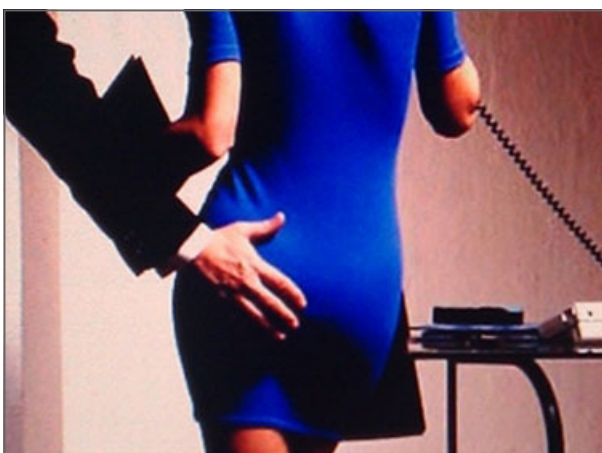
### **Khi bạn nói “không”**

Đôi khi thật khó để từ chối một việc gì đó, nhưng trong chuyện tình dục, đặc biệt là khi nhận diện nguy cơ bị quấy rối, lạm dụng tình dục (QRLDTD) thì nói “không” một cách rõ ràng, thẳng thắn

là giải pháp hiệu quả để dừng lại hành vi của đối phương.

Ngân 19 tuổi, mới vào làm trong công ty được bốn tháng.

Ngân hồn nhiên vô tư đón nhận sự quan tâm, chăm sóc và yêu thương của những người xung quanh. Trong số những người mến mộ vẻ dễ thương và yêu quý sự hồn nhiên, ngây thơ của cô, có Nam, tổ trưởng của Ngân. Nam vui vẻ hòa đồng hay vui đùa, hỏi thăm mọi người, nhưng người Nam đặc biệt quan tâm là Ngân. Nam gần gũi đến độ: cầm tay Ngân để chỉ dẫn công việc cho cô, thấy Ngân mệt mỏi, anh lại đùa đấm vai cho cô. Dẫu Ngân được quan tâm hơn so với những người khác, nhưng cách mà Nam ứng xử với Ngân không khác nhiều so với chị em trong tổ. Bởi vậy, cô cũng vô tư khi nhìn nhận những hành động đó như là biểu tượng của sự gần gũi, thân thiết giữa các đồng nghiệp với nhau.



*Nói “không” một cách mạnh mẽ để ngăn chặn những hành vi quấy rối của đối phương*

Nhưng đột nhiên, Nam tỏ tình với Ngân. Ngạc nhiên trước lời tỏ tình của Nam vì Nam đã có gia đình. Ngân vô tư vui vẻ vì thấy mọi người cũng vui vẻ hòa đồng chứ không phải vì cô có tình cảm gì đặc biệt với Nam. Bởi vậy, Ngân đã nói “Không” một cách dứt khoát. Cô cũng bắt đầu giữ khoảng cách với Nam để tránh những hiểu lầm là cô đang “bật đèn xanh” cho lời tỏ tình của anh.

Nhưng Nam vẫn vậy, vẫn tiếp tục vui đùa và quan tâm như chưa từng có chuyện gì xảy ra. Tần suất Nam đến chỗ ngồi của Ngân còn nhiều hơn trước, những lúc đi ăn cùng mọi người Nam tiếp tục “đùa” với Ngân theo kiểu rất thân tình: cầm tay kéo đứng dậy, bám vào eo cô ỉn đi... Nam làm như vậy trước mặt mọi người như chứng minh rằng anh ta chỉ... “đùa” như cách anh ta đùa vui với những người khác. Không muốn mình tiếp tục bị “đùa” và “quan tâm” như thế, Ngân chờ lúc chỉ có hai người để nói cho Nam biết suy nghĩ và cảm xúc của mình: “Em muốn anh không đụng chạm vào người em khi nói chuyện hay đùa vui. Em không thấy thoải mái khi anh làm như vậy”. Nam sửng sờ trước phản ứng của Ngân và như để thử xem lời nhắc nhở ấy có hiệu lực

hay không. Nam tát nhẹ vào má cô: “Anh chỉ đùa thôi mà cô bé”. Ngần, gạt tay Nam ra và dứt khoát: “Nếu anh tiếp tục làm vậy, em sẽ nổi cáu. Khi đó, hành vi của anh có thể sẽ trở thành lỗ bịch trước mắt mọi người. Em không muốn phải gặp cán bộ công đoàn và lãnh đạo công ty phản ánh trực tiếp về việc này, nhưng nếu anh không tôn trọng lời nói của em, em buộc phải làm vậy”.

Tùng lại ở trong một hoàn cảnh khác. Cậu thuê một mình một phòng nhỏ cho tiện việc sinh hoạt, ăn nghỉ bởi Tùng vừa làm vừa tranh thủ học thêm trung cấp nghề. Cũng chẳng biết từ khi nào cô chủ nhà thường xuyên quan tâm thăm hỏi cậu. Tùng nghĩ đơn giản là cô ấy tốt tính và quan tâm đến cậu hơn vì cậu chỉ có một thân một mình nơi đất khách.

Nhà neo người, chỉ cô chủ và cậu con trai lên 9 tuổi, vì hai vợ chồng cô đã ly dị từ 3 năm trước, nên cô hay nhờ Tùng sửa cái này, đóng cái kia. Cậu không nề hà, giúp đỡ những người khác là bản tính của Tùng. Vì thế, mối quan hệ của cậu và nhà cô chủ thân thiết gần gũi hơn. thỉnh thoảng cô lại mang cho Tùng bát canh ngon và bảo: “phần chú vì chị nấu nhiều quá”. Lúc lại phần cơm vì “thấy chú đi làm, đi học tối về muộn, tiện chị phần cơm để chú đỡ phải nấu cho khổ”.

Thế nhưng dần dà, cô chủ càng khiến cậu gặp những pha ngược chín mặt mày khi cửa phòng đóng nhưng cô ấy vẫn sòng sọc đi vào đấm lưng Tùng

rồi nắm tay, nắm chân, đon đả nói cái này, mời cái kia.

Tùng thấy không còn thoải mái nữa và quyết định dọn đi khi nhận ra một quy luật: cô hay nhờ vả cậu vào những lúc xóm trọ vắng người, cũng như khi con trai cô không có nhà. Những lúc ấy cô chỉ mặc quần đùi và cái áo hai dây mỏng, có lúc là cái váy ngủ ngắn cũn cỡn. Khổ một nỗi, cô lại cứ đến gần Tùng và va chạm vào người cậu. Trước khi chuyển đi, Tùng cũng nói rõ cho cô chủ biết cậu cảm thấy ngại, thấy khó chịu trước cách ứng xử của cô với mình, Tùng chuyển đi vì không còn cảm thấy thoải mái khi ở đây nữa.

Khi thấy mình đang bị QRLDTD nhiều người thấy dẫn đo, lo sợ không dám tố cáo hay đương đầu với kẻ quấy rối, lạm dụng mình vì sợ cả nể hay lo sợ bị mất việc, lo sợ bị mọi người trêu chọc... Tuy nhiên có một thực tế là nếu chúng ta càng nhân nhượng thì càng tạo cơ hội cho những kẻ có ý định QRLDTD lấn tới và khó lòng biết được mức độ đó sẽ đi đến đâu. Lúc đầu chỉ là đụng tay, đụng chân theo kiểu vô tình hay đùa vui, nhưng rất có thể việc chúng ta cả nể hay e ngại sẽ khiến đối phương lấn tới. Chính vì thế, nói “không” với những hành vi chúng ta không muốn hoặc không thoải mái, sẵn sàng tố cáo hoặc đương đầu với kẻ QRLDTD là cách tốt nhất để họ không có cơ hội tiếp tục quấy rầy chúng ta.

---

*Nói “không” với những hành vi chúng ta không muốn hoặc không thoải mái, sẵn sàng tố cáo hoặc đương đầu với kẻ quấy rối, lạm dụng là cách tốt nhất để họ không có cơ hội tiếp tục quấy rầy chúng ta.*

---







**CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?**

*“Những câu chuyện dung dị từ cuộc sống đời thường được chính những người trong cuộc kể lại đã xóa đi những “vụng về” dễ gặp về kỹ thuật hình ảnh như ánh sáng, bố cục và khuôn hình... của những người “phổ nháy” không chuyên”, cán bộ CCIHP chia sẻ tại “triển lãm”*



## Hội thảo PhotoVoice – Nơi công nhân kể chuyện

“Tan ca ba về cũng mệt, nhưng nghĩ đến việc được cùng mọi người nhìn lại sản phẩm của các nhóm trong thời gian qua, em lại có động lực, vội về phòng thay đồ rồi cùng các bạn lên đây ngay”, Thảo, công nhân (CN) khu công nghiệp (KCN) Bắc Thăng Long vui vẻ bày tỏ khi đặt chân đến Trung tâm Sáng Kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) vào sáng chủ nhật ngày 7/7/2013 vừa qua.



*Các thành viên tham dự Hội thảo Photo Voice*

Cùng đến với Thảo còn có 8 CN khác và 6 tình nguyện viên, những người đã lắng nghe, ghi lại những hình ảnh, những câu chuyện về cuộc sống, ước mơ, tâm tư tình cảm của chính mình, những bạn bè mình trong 4 tháng qua. Dưới sự hỗ trợ của TS Lê Trường Giang – chuyên gia về nhân học hình ảnh và cán bộ CCIHP, cuộc hội ngộ của các phóng viên ảnh không chuyên lần này đã trở thành hội thảo - nơi CN kể về các câu chuyện của mình đằng sau mỗi bức ảnh.

Một “triển lãm” ảnh nhỏ đã được hình thành trong không gian phòng hội thảo của CCIHP sau khi thành viên của các nhóm cùng nhau lựa chọn ảnh và chia sẻ câu chuyện. Khách tham quan tại triển lãm cũng chính là những người trong cuộc nhưng vẫn có những câu chuyện khiến các thành viên phải ngạc nhiên. Bên cạnh bối cảnh là những người lao động di cư đi làm việc tại các KCN với các vấn đề chung liên quan đến đời sống, công việc, vẫn có những góc riêng khác biệt ở từng KCN. Đó là những câu chuyện tình yêu, tình dục chưa từng được bộc lộ, những thay đổi bất chợt được nhận ra và những ước mơ chưa bao giờ được bày tỏ... Tất cả tạo nên một bức tranh đa sắc màu về những người công nhân di cư với cuộc sống vẫn còn những khó khăn, nhọc nhằn song cũng không thiếu những niềm vui, hạnh phúc, sự lạc quan và cả sự ấm áp tình người.

Hy vọng triển lãm chuyên về công nhân di cư với chủ đề “Cuộc sống của tôi, ước mơ của tôi” được CCIHP thực vào cuối tháng 8 và triển lãm ảnh chung của 16 tổ chức xã hội dân sự Việt Nam với chủ đề “Cuộc sống của tôi đã thay đổi như thế nào?” sẽ thành công như mong đợi của những người tham gia. Và thông điệp về **“một cộng đồng lao động trẻ, khỏe và an toàn”** sẽ được đông đảo người dân, các ban ngành đoàn thể, các nhà lập sách biết đến và cùng chung tay xây dựng.

*Lan Chi (KCN Phú Thị)*

## Thân tình và quấy rối: đâu là ranh giới?

Cảm thấy khó chịu vì bị Minh bá vai, bá cổ khi nói chuyện, nhưng Tâm chỉ bỏ tay Minh ra mà không nói gì vì những bạn gái cùng xóm trọ khác vẫn đang vui cười rất vô tư trước sự “thân tình” của Minh.

### Có thật là thân tình?

Chứng kiến cái cau mày khó chịu của Tâm, Thành nhắc nhở Minh ngay khi hai người về phòng. Thay vì cảm ơn bạn và rút kinh nghiệm, Minh lại tỏ ra tức giận: “Ông thôi đi, các nàng ấy có ý kiến gì đâu mà ông cứ nhiều chuyện”. Đúng là chưa có cô bạn cùng xóm trọ nào nói gì với Minh, nhưng bắt đầu từ



*Người đàn ông đích thực là người dám lên án quấy rối và làm dụng tình dục kể cả khi người đó là bạn của mình*

Duyên chuyển đi xóm khác, rồi đến Linh, Mai sau vài lần bị Minh cầm tay, đụng chân cũng chẳng còn muốn trò chuyện hay sang phòng Minh và Thành chơi. Trước đây, Thành không lý giải được, nhưng khi tận mắt chứng kiến cách đùa của Minh và cảm giác khó chịu của Tâm, Thành mới hiểu được lý do. Khuyến bạn không được, Thành cũng quyết định dọn ra ngoài sống cùng người khác vì không muốn bị coi là kẻ “đồng lõa” với Minh trong chuyện này.

### Tình dục có thực sự dễ đùa?

Sẽ chẳng sao nếu người nghe cảm thấy thoải mái nhưng thực tế có nhiều người cảm thấy không vui vẻ gì với việc phải nghe những câu chuyện đùa liên quan đến tình dục, đặc biệt là khi những lời đùa vui trở thành bỡn cợt.

Phú cùng với vài người bạn trong xóm thường ngồi trên cầu tán chuyện và ngắm người qua lại, nhưng khổ nỗi cứ thấy các bạn nữ đi qua nhóm của Phú lại bình phẩm về cách ăn mặc, về chỉ số ba vòng của các bạn... rồi cười hô hố với nhau. Hương là một trong những nạn nhân điển hình của những lời bỡn cợt từ nhóm của Phú. Mỗi lần đi - về làm và không may gặp nhóm của Phú, Hương lại được nghe những câu kiểu như “màn hình phẳng thế kia thì có cảm giác gì?”, người thì với theo “bơm thêm đi em ơi”...

Khó chịu trước những lời bỡn cợt của nhóm Phú nhưng Hương và các bạn gái khác chẳng biết làm thế nào ngoài việc lạng lạng đi qua cho thật nhanh.

### Cứ “vâng” là ... đồng ý?

Về nguyên tắc là vậy nhưng đồng ý ban đầu không đồng nghĩa với việc đồng ý trong cả quá trình, chẳng thế mà Hà mới quyết định chia tay Nhân vì anh chàng này cứ cố tình cời đồ của Hà đến độ Hà phải vùng vẫy, phải gào lên, Nhân mới chịu dừng lại.

Lý do anh chàng kiên quyết muốn “chuyện ấy” diễn ra ngay cả khi bạn gái đã từ chối là vì lúc chàng thủ thỉ chuyện muốn được gần gũi về cơ thể, Hà đã nói “vâng”.

Khi Nhân cố tình như vậy, Hà có cảm giác bị cưỡng ép: “Nghĩ thấy sợ bạn trai mình lúc đó quá, đành là có ham muốn nhưng mình đã nói rất rõ ràng là mình không muốn khi chưa có bao cao su, nhưng bạn trai mình vẫn cố tình ép buộc, khiến mình phải chống trả như chống trả một kẻ xa lạ đang muốn cưỡng bức mình, chứ không còn là người yêu nữa”.

*(Xem tiếp trang 9)*



**CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?**



*Phòng khám **BlueStar**-**Ngôi Sao Xanh** đảm bảo về chất lượng, phù hợp với khả năng chi trả, thời gian của nữ công nhân.*

## **góc thư giãn**



## **Mạng lưới phòng khám Sản phụ khoa BlueStar-Ngôi Sao Xanh**

**BlueStar - Ngôi Sao Xanh** là nhãn hiệu nhượng quyền được tổ chức Phi chính phủ quốc tế Marie Stopes International đăng ký bản quyền quốc tế và sử dụng tại hơn 20 quốc gia trên thế giới trong đó có Việt Nam.

### **Tại Việt Nam:**

BlueStar-Ngôi Sao Xanh là mạng lưới hơn 300 phòng khám được Nhượng quyền xã hội, cung cấp dịch vụ Chăm sóc sức khỏe sinh sản và Kế hoạch hóa gia đình chất lượng cao tại 7 tỉnh/thành phố từ năm 2007.

### **Danh sách Phòng khám**

#### **Phòng khám Sản phụ khoa – Bs. Đinh Thị Lựu**

Đ/c: Thôn Hội, xã Cổ Bi, quận Gia Lâm, HN (ĐT: 043. 876.6655)

### **Hôn các kiểu**

Chàng và nàng ngồi trong công viên. Chàng rất thẹn thùng còn nàng muốn được chàng hôn bèn nói:

– Ôi! má em đau quá!

Chàng trai bèn hôn vào má cô gái.

– Em thấy thế nào? Còn đau không?

– Úi, hết đau rồi.

Ít phút sau...

– Ôi! Cổ em lại đau!

#### **Phòng khám Sản phụ khoa – BS. Nguyễn Thị Chung**

Đ/c: Thôn Trùng Quán, yên Thường, Gia lâm, HN (ĐT: 043. 878.0148)

#### **Phòng khám Đa khoa Phủ Lỗ**

Đ/c: Số 122, Quốc lộ 3, Phủ Lỗ, Sóc Sơn, HN (ĐT: 043. 884.4512)

#### **Phòng khám Đa khoa Bắc Thăng Long**

Đ/c: Tầng 1, Nhà C3, Kim Chung, Đông Anh, HN (ĐT: 04. 2242.3734)

#### **Phòng khám Sản phụ khoa – Bs. Hoàng Văn Nghĩa**

Đ/c: Đội 7, Thôn Bàu, Kim Chung, Đông Anh, HN (ĐT: 043. 881.0994)

#### **Phòng khám Sản phụ khoa – Bs. Phạm Thị Lý**

Đ/c: Xóm 3, Tập thể phòng khám Cầu Thăng Long, Thôn Cổ Điển, Xã Hải Bối,

Đông Anh, HN (ĐT: 043. 881.0923)

Chàng lại hôn vào cổ nàng.

– Còn đau không em?

Cô gái bẽn lễn:

– Hết... rồi...

Cụ già ngồi gần đó cúi tiết liền hỏi:

– Hỡi chàng trai tốt bụng, cháu có thể chữa được bệnh trĩ không?

(ST)

## Chuẩn bị gì khi nghỉ việc vì bị quấy rối?

**Hỏi:** Tôi làm việc cho một công ty TNHH đã 6 năm và ký hợp đồng có thời hạn 1 năm/lần. Từ nửa tháng trở lại đây khi tôi được lên phòng hành chính làm việc, tôi thấy giám đốc công ty hay đến gần và đụng chạm vào người tôi: lúc thì đụng tay, lúc thì đụng vào đùi, có lúc anh ta cứ nhìn chăm chăm vào ngực tôi... Tôi thấy rất khó chịu và yêu cầu anh ta không được làm như vậy với tôi, nhưng anh ta không thay đổi. Tôi muốn nghỉ làm việc ở công ty này ngay lập tức. Trong trường hợp này, tôi cần làm gì để đảm bảo quyền lợi cho mình?

**Đáp:** Căn cứ vào điểm c, khoản 1 và điểm a, khoản 2 Điều 37 của Bộ Luật Lao động sửa đổi có hiệu lực từ tháng 5/2013. Người lao động có quyền đơn phương chấm dứt Hợp đồng lao động trước thời hạn trong trường hợp người lao động bị quấy rối tình dục. Để đảm bảo những quyền lợi về chế độ bảo hiểm, trợ cấp thôi việc, trợ cấp thất nghiệp, bạn cần thông báo nghỉ với người sử dụng lao động trước tối thiểu 3 ngày làm việc.

CDI Việt Nam

## Thời gian làm việc tối đa là bao nhiêu giờ?

**Hỏi:** Tôi đang làm việc cho một công ty. Công việc đòi hỏi phải thường xuyên làm đêm. Tôi xin hỏi pháp luật có quy định số giờ làm việc tối đa trong một tuần là bao nhiêu?

**Đáp:** Căn cứ Điều 104 về Thời giờ làm việc bình thường có quy định:

1. Thời giờ làm việc bình thường không quá 08 giờ trong 01 ngày và 48 giờ trong 01 tuần.

2. Người sử dụng lao động có quyền quy định làm việc theo giờ hoặc ngày hoặc tuần; trường hợp theo tuần thì

thời giờ làm việc bình thường không quá 10 giờ trong 01 ngày, nhưng không quá 48 giờ trong 01 tuần. Nhà nước khuyến khích người sử dụng lao động thực hiện tuần làm việc 40 giờ.

3. Thời giờ làm việc không quá 06 giờ trong 01 ngày đối với những người làm các công việc đặc biệt nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm theo danh mục do Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội chủ trì phối hợp với Bộ Y tế ban hành.

CDI Việt Nam

## hỏi về luật & chính sách

*Người lao động có quyền đơn phương chấm dứt Hợp đồng lao động trước thời hạn trong trường hợp bị quấy rối tình dục tại nơi làm việc.*

Hiện nay quấy rối tình dục nơi làm việc đã được chính thức đưa vào Bộ luật Lao động sửa đổi có hiệu lực từ tháng 5-2013. Hành vi quấy rối tình dục là một trong những hành vi bị nghiêm cấm tại nơi làm việc. Quy định này được coi là hợp thức hóa những chuyện trước đây luôn bị coi là khó nói và hết sức nhạy cảm. Vì thế nếu bị hoặc có nguy cơ bị quấy rối tình dục tại nơi làm việc, bạn có quyền tố cáo kẻ có hành vi đó. Pháp luật bảo vệ bạn.







## tư vấn bạn trẻ

*Khi bạn bị người khác quấy rối, lạm dụng tình dục bạn là nạn nhân, là người được tôn trọng, bảo vệ.*

### Làm gì khi sếp nhắn tin quấy rối?

Em mới xin được việc ở một công ty. Từ khi em vào làm, người quản đốc phân xưởng hơn em 8 tuổi, đã có gia đình thường nhắn tin cho em. Lúc đầu anh ta hỏi han theo kiểu quan tâm nên em cũng nhắn lại cảm ơn một vài lần. Nhưng dần dà, anh ta bắt đầu nhắn tin theo kiểu rất lạ lùng anh ta bảo yêu em và viết ra những cảm giác anh ta có khi được cầm tay em, hôn em và làm “chuyện ấy” với em. Em cảm thấy rất khó chịu và không trả lời những tin nhắn như vậy, nhưng anh ta vẫn gửi ngày đến vài ba cái tin, em chặn số này thì anh ta thay số khác. Em không biết phải làm như thế nào vì anh ta là sếp của em, là người đã có gia đình, trong giao tiếp ở công ty anh ta tỏ ra rất đúng đắn, điềm đạm. Hơn nữa, số điện thoại anh ta dùng để gọi điện, nhắn tin cho em là một số khác với số thường dùng của anh ta. Em mới xin vào làm, em không muốn bị mất việc, em cũng lo khi em nói ra mọi người lại cho là vì em đã có gì đó với anh ta thì anh ta mới nhắn cho em như vậy... Em không biết phải làm thế nào, xin hãy cho em một lời khuyên.



*Báo cho lãnh đạo công ty, cho cơ quan công an ngay cả khi bạn bị quấy rối tình dục qua điện thoại*

*Bạn nữ, 20 tuổi, Hà Nội*

#### **Bạn thân mến!**

Đọc thư bạn, chúng tôi nhận thấy cảm giác rối bời trong bạn khi người quản đốc phân xưởng gửi cho bạn những tin nhắn khiến bạn cảm thấy khó chịu!

Bạn biết không, khi những tin nhắn người đàn ông ấy gửi đến cho bạn có nội dung liên quan đến tình dục và chúng gây cho bạn cảm giác khó chịu thì đó đã là một hành vi quấy rối, lạm dụng tình dục. Hành vi này vi phạm quyền của bạn, vi phạm pháp luật của Việt Nam. Bạn là công nhân mới vào làm, trong khi người đàn ông đó lại là sếp của bạn, là người tỏ ra đàng hoàng trong giao tiếp ở công ty. Đồng thời số điện thoại anh ta nhắn tin cho bạn lại không phải là số anh ta sử dụng thường xuyên, bạn cũng lo ngại những người xung quanh sẽ hiểu lầm về bạn nên tình huống này không dễ gì cho bạn.

*(Tiếp theo trang 12)*





## Cảm ơn anh đã đi qua đời em!

*Anh à! Dù vẫn biết chúng mình yêu nhau sẽ không có kết quả, không có tương lai vì sự phản đối từ phía gia đình anh nhưng em không biết phải làm như thế nào để thay đổi mọi chuyện, thay đổi quyết định của bố mẹ anh. Em biết rằng tình cảm của anh và em chưa đủ lớn để cùng nhau vượt qua những khó khăn trong tình yêu. Anh còn có tương lai của anh vì bố mẹ và nhiều người đang mong đợi rất nhiều ở anh. Cảm ơn anh, anh nhé, cảm ơn anh đã đi ngang qua đời em!*

*Bạn Triệu Thị M. (Ngọc Lặc, Thanh Hóa) gửi bạn Lê Hữu Đ. (0168 900 40xx)*

## “Nhịp sống trẻ” là bạn của chúng tôi

*Mình là Tâm - một trong số những độc giả của Nhịp sống trẻ. Mình đã theo dõi các số vừa qua của Nhịp sống trẻ, mình thấy rất hay và có ích cho mọi người, nhất là đối với những người công nhân đi làm xa nhà, khi buồn hay rảnh rỗi thì Nhịp sống trẻ đúng là một người bạn tốt.*

*Thanh Tâm (KCN Nội Bài)*

## Thân tình... (tiếp theo trang 5)

### Đâu là ranh giới?

Thật khó nhận diện ranh giới giữa sự thân tình với ý đồ quấy rối, lạm dụng tình dục (QRLDTD), chỉ có điều, ngay cả khi lời nói, hành động của bạn là vô tư, việc làm của bạn đơn giản là thói quen, nhưng nó làm cho người khác cảm thấy không hài lòng, khi đó hành vi ấy là quấy rối, là lạm dụng và cần phải dừng lại.

Trong tình huống bị QRLDTD thì im lặng chỉ là giải pháp tạm thời khi người trong cuộc cảm thấy yếu thế như tình huống các bạn nữ phải đối diện với một nhóm nam thanh niên ở trên. Song, ngay khi người trong cuộc ra khỏi tình huống đó, cần thông báo với công an địa phương để họ có những phương án phù hợp đảm bảo an toàn cho mọi người. Đi theo nhóm trên những đoạn đường vắng cũng là giải pháp để hạn chế nguy cơ bị QRLDTD. Với những trường hợp bạn bè trong xóm, trong công ty... khi cảm thấy bị QRLDTD, những người trong cuộc cần thẳng thắn nói rõ cho người thực hiện hành vi đó biết cảm giác của mình như thế nào và yêu cầu họ dừng lại ngay những hành vi đó. Với những cặp đôi đang yêu hoặc đã kết hôn, tình yêu, sự tôn trọng lẫn nhau trong tình dục là bí kíp để không biến cơ hội mang lại hạnh phúc cho nhau thành quấy rối, lạm dụng hay cưỡng bức tình dục trong tình yêu và hôn nhân.

**Phương Hoa**

## góc sẻ chia

*Lời yêu thương nhiều khi không dễ nói, lời xin lỗi cũng không dễ để đưa ra, những cảm nhận về bạn bè, đồng nghiệp, những người thân yêu hay về chính nơi bạn làm việc, các chương trình, hoạt động bạn tham gia nhiều khi cũng không dễ bày tỏ. Góc sẻ chia - chuyên mục mới của Nhịp sống trẻ sẽ là cầu nối, là nơi bạn có thể gửi lời yêu thương và những sẻ chia của mình đến với người muốn nói. (Bạn có thể gửi tin nhắn đến*

**Góc sẻ chia theo số:**

**0164 648 7119** Khi gửi bạn đề rõ gửi chuyên mục **Góc sẻ chia** và ghi rõ tên, địa chỉ của bạn và người/đơn vị bạn muốn gửi lời nhắn đến. Nếu gửi email hoặc thư, bạn gửi theo địa chỉ trang 12)



## góc tâm hồn

*Có những nỗi đau  
vẫn mãi là nỗi đau  
một khi ta không  
thể thoát khỏi  
chúng, nhưng nhờ  
có nó ta đã trưởng  
thành hơn.*



## Tất cả là cuộc sống

Tình yêu cũng giống như một chiếc răng... Khi mọc nó làm ta đau, khi gìn giữ nó ta phải chịu đau và khi rụng nó cũng làm ta đau nhưng ở đời không ai không muốn có răng cả.

Có những ước mơ sẽ vẫn chỉ là ước mơ dù cho ta có nỗ lực đến

đâu nhưng nhờ có nó ta mạnh mẽ hơn, yêu cuộc sống hơn và biết cố gắng từng ngày.

Có những lời hứa cũng vẫn chỉ là lời hứa dù ta có mãi chờ đợi bởi người hứa đã không còn nhớ, nhưng nhờ có nó ta biết hi vọng và mong chờ.

Có những ước hẹn cũng sẽ chỉ là ước hẹn nếu một mai một người đã bỏ đi, nhưng nhờ có nó đã có những giây phút thật sự tuyệt vời.

Có những nỗi đau vẫn mãi là nỗi đau một khi ta không thể thoát khỏi chúng, nhưng nhờ có nó ta đã trưởng thành hơn.

Có những sai lầm sẽ mãi là sai lầm và ta đau khổ khi nhận ra mình sai lầm nhưng nhờ có nó bỗng giật mình: điều sai lầm duy nhất của ta là phủ nhận những gì trái tim ta thật sự cảm nhận.

Có những lần tình cờ gặp nhau đơn giản chỉ biết mặt nhau hay thậm chí chẳng để ý tới, nhưng nhờ có nó ta chợt nhận ra: vô tình gặp nhau ba lần đó là nhân duyên.



*Cuộc sống là tất cả những gam màu khác nhau*

Có những người bạn đơn giản chỉ là người quen, nhưng nhờ có họ ta nhận rằng tên bạn thân của ta tuyệt vời lắm.

Có một người sẽ luôn chỉ là một của thế giới nhưng mãi mãi là cả thế giới của một người và nhờ có người ấy ta đã có một tình yêu.

Có những cuộc tìm kiếm đơn giản chỉ là tìm kiếm nhưng nhờ có nó ta hiểu rằng tình yêu là giữa một biển người vẫn tìm thấy nhau.

Và sẽ có những người làm nên tất cả vì họ có ước mơ; họ tin vào lời hứa; họ có những lời ước hẹn; họ đã trưởng thành từ nỗi đau; họ nhận ra sai lầm; họ có một người bạn thật sự và vì bên họ còn có một tình yêu.

Tất cả là cuộc sống!

## Bí quyết làm món Thịt lợn luộc ngon đặc biệt

Mùa hè nóng bức thường thức một món luộc ngon mát để khiến người ta siêu lòng. Cùng biến tấu món thịt luộc ngon và đơn giản nào.



**Nguyên liệu:** 300g thịt ba chỉ, dưa leo, tỏi băm, gừng lát, hành lá, xì dầu, sa tế, đường, rượu.

**Bước 1:** Cho nước vào nồi xấp thịt rồi thêm gừng, hành lá cắt khúc và một ít rượu vào, sau khi thấy nước sôi bạn cho thịt vào luộc chín (khoảng 8-10 phút, bạn có thể dùng đũa để xiên thử, thịt xiên được là đã chín).

Tắt bếp rồi ngâm thịt trong nồi thêm khoảng 20 phút nữa.

**Bước 2:** Vớt thịt ra, để ráo, rồi thái lát. Trước khi thái thịt bạn có thể để nguội rồi cho vào ngăn đá tủ lạnh, sau đó lấy ra thái sẽ dễ dàng thái mỏng hơn đấy



**Bước 3:** Cho một ít muối vào tỏi băm, sa tế, đường trộn đều làm nước chấm. Rót thêm xì dầu cho vừa ăn.

Dưa leo gọt vỏ, thái dạng que mảnh.

Khi ăn chấm thịt vào xì dầu, ăn kèm dưa leo rất ngon.

Nếu bạn đã quá quen thuộc với món thịt luộc chấm nước mắm, thì hôm nay, hãy thử thay đổi bằng cách luộc thịt mới lạ này nhé!



Nếu cầu kì hơn hoặc những khi nhà có khách bạn có thể cuốn thịt với dưa leo rồi rưới xì dầu lên trên là có một món mới cực ngon và lạ mắt rồi!

Nguồn tin: [cachnaungon.com](http://cachnaungon.com)

## Khéo tay

*Khi cộng thêm vào công thức của mỗi món ăn tình yêu và sự sẻ chia, món ăn sẽ ngon hơn, đậm đà hơn rất nhiều.*





## Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và dân số (CCIHP)

\*\*\*

ĐC: Số 2, ngách 49/41,

Huỳnh Thúc Kháng, HN

ĐT: 04 3 577 0261

Fax: 04 3 577 0260

Website: <http://ccihp.org>

Email: [ccihp@ccihp.org](mailto:ccihp@ccihp.org)

Email Ban biên tập:

[nhipsongtre@ccihp.org](mailto:nhipsongtre@ccihp.org)

## Làm gì khi sếp... (tiếp theo trang 8)

Nhưng, điều này cũng có nghĩa là anh ta biết được những áp lực, những khó khăn của bạn nên mới tiếp tục gửi tin nhắn quấy rối. Chúng tôi chưa biết bạn có bị người đàn ông đó dọa dẫm, ép buộc, hoặc đụng chạm vào cơ thể của bạn không. Nhưng bạn không đáng phải chịu sức ép quấy rối tình dục bởi những bất lợi đó. Khi bạn bị người khác quấy rối, bạn là nạn nhân, là người được tôn trọng, bảo vệ. Vì thế trong trường hợp này, bạn có thể gặp anh ta trực tiếp ở những nơi công cộng như quán cà phê hay một địa điểm thích hợp tại công ty... để nói rõ cho anh ta biết bạn đang cảm thấy bị quấy rối, nếu anh ta không dừng lại, bạn sẽ báo với cấp trên, báo cho cơ quan công an, sẽ nói cho gia đình của anh ta biết. Bạn sợ mất việc nhưng một người ở vị trí của anh ta, có công việc tốt như anh ta cũng sợ ảnh hưởng đến uy tín và địa vị của mình. Cho dù bạn có bất lợi ở một số thứ, nhưng bạn có những tin nhắn anh ta đã gửi, đó là bằng chứng, là căn cứ để tố cáo anh ta.



*Hãy thẳng thắn và quyết liệt phản kháng trước những kẻ quấy rối, lạm dụng tình dục*

Khi bạn đủ mạnh để nói ra, để tố cáo hành vi của anh ta thì có thể những bạn gái khác trong công ty đã hoặc đang trải nghiệm tình huống tương tự của bạn cũng sẽ lên tiếng, hay ít nhất các bạn gái ấy cũng học được kỹ năng bảo vệ mình từ bạn để tránh những tình huống tương tự. Trong trường hợp, anh ta không dừng lại hành vi quấy rối hiện tại hoặc có hành vi quấy rối, lạm dụng cơ thể bạn, đe dọa bạn khi bạn nói chuyện thẳng thắn với anh ta, bạn có thể tố cáo ngay những hành vi đó với lãnh đạo công ty, với cơ quan công an nơi gần nhất để được bảo vệ và ngăn chặn những hành vi vi phạm pháp luật đó của anh ta, bạn nhé.

Chúc bạn mọi điều tốt lành,

**Tâm sự bạn trẻ 360 (hotline: 1900 599 830)**

### Chịu trách nhiệm:

Ths,BS Hoàng Tú Anh

### Ban cố vấn

Ths,BS Phạm Vũ Thiên  
(CCIHP)

Ths. Quách Thị Thu Trang

Ths,LS Nguyễn Thị Hải  
Hạnh (CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

### Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiên

### Ban biên tập:

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Hải Hà

Nguyễn Thị Hằng

Phạm Thị Hồng

Lương Thị Huệ

Nguyễn Thị Mai Lan

Lê Thị Thảo

Cao Thị Trang

Mọi ý kiến đóng góp cho chuyên san và tin bài, xin gửi về email ban biên tập: [nhipsongtre@ccihp.org](mailto:nhipsongtre@ccihp.org) hoặc gửi thư theo địa chỉ của CCIHP



**Dự án Thúc đẩy Quyền sức khỏe sinh sản, Tình dục cho Thanh niên công nhân các Khu công nghiệp tại Hà Nội**