



Neighbours, Friends & Families

Immigrant & Refugee Communities



Hiểu về Sự Vui Vẻ và Đồng Thuận trong Quan Hệ Tình Cảm Lành Mạnh

Sở Thống Kê Canada báo cáo trong năm 2019 đã có khoảng 1 trong số 10 nữ sinh (11%) đã bị tấn công tình dục trong lúc đang theo học tại các trường cao đẳng và đại học. Khoảng một trong số năm (19%) người phụ nữ đã bị tấn công tình dục bởi người họ đang hẹn hò.

Trong mối quan hệ tình cảm lành mạnh, ưng thuận là một yếu tố cơ bản bảo đảm cả hai bên đều thấy thoải mái và đồng ý tham gia vào bất cứ quan hệ thân mật hay hoạt động tình dục nào.

Hiểu khái niệm của sự đồng thuận, tiếp tục ưng thuận và ưng thuận trước sau như một là điều quan trọng thiết yếu để thúc đẩy sự tôn trọng, tin tưởng, và an toàn trong các mối quan hệ.



Ưng thuận là gì?

Ưng thuận trong lúc có bất cứ sinh hoạt thân mật hay tình dục nào có nghĩa là cả hai người đều đồng ý để làm một việc gì đó chung với nhau, như ôm nhau vào lòng, hôn, hay làm các việc khác.

Điều quan trọng cần biết sự ưng thuận phải hoàn toàn tự nguyện, không ai cảm thấy bị áp lực hay bị bắt buộc phải ưng thuận. Ưng thuận là khi nói "đồng ý" vì bạn muốn làm điều đó, không phải vì bạn phải làm. Ưng thuận là một tiến trình đối thoại liên tục và hiểu biết lẫn nhau. Sự ưng thuận có thể được rút lại bất cứ lúc nào nếu một hay cả hai người cảm thấy không thoải mái.

Vui Vẻ Ưng Thuận

Vui vẻ ưng thuận có nghĩa là cả hai bên công khai bày tỏ ước muốn của họ để tham gia làm một điều gì. Nó liên quan đến sự tích cực tìm và xin sự cho phép trước khi thực hiện bất cứ hoạt động thân mật nào. Vui vẻ ưng thuận đòi hỏi phải nói chữ "chịu" một cách chắc chắn và vui vẻ. Nếu người nào có vẻ chưa chắc chắn, làm thinh, không trả lời, hay nói "có thể," hoặc "tôi mệt", có nghĩa họ chưa chịu.

Các điểm chính của sự vui vẻ ưng thuận

1. Tích cực đối thoại: Đối thoại cởi mở và trung thực với người bạn tình của bạn để hiểu các ước muốn và giới hạn của họ. Tôn trọng sự chọn lựa của họ, và nói lên những chọn lựa của chính bạn.
2. Không giả định: Không bao giờ giả định cho rằng người bạn tình của bạn thoải mái với một việc làm nào đó hay họ sẽ nói "đồng ý" chỉ vì trước đây họ đã làm điều đó. Luôn luôn hỏi xem có ưng thuận hay không cho mỗi việc làm mới.
3. Các tín hiệu phi ngôn ngữ: Để ý các tín hiệu phi ngôn ngữ chẳng hạn như ngôn ngữ thân thể và biểu cảm ngoài mặt. Nếu người bạn tình của bạn cảm thấy không thoải mái hay do dự, hãy ngưng và hỏi xem mọi việc có ổn hay không.
4. Tôn trọng các giới hạn: Tôn trọng các giới hạn của người bạn tình của bạn, và hiểu nếu họ không muốn tham gia trong một điều cụ thể nào đó. Không bao giờ áp lực hay khiến họ cảm thấy có tội để phải làm một điều gì mà họ không thấy thoải mái để làm.

Tiếp tục ưng thuận

Tiếp tục ưng thuận có nghĩa kiểm tra lẫn nhau trong suốt mối quan hệ và sinh hoạt của bạn. Chỉ vì bạn đã đồng ý làm một điều gì đó một lần, điều đó không có nghĩa bạn sẽ đồng ý để làm lại lần nữa. Điều quan trọng phải tiếp tục trao đổi và bảo đảm cả hai người vẫn cảm thấy thoải mái về những gì bạn đang làm.

Thiết lập sự tiếp tục ưng thuận

1. Tiếp tục nói chuyện cùng nhau: Nói về các cảm xúc, các giới hạn của bạn, và những gì cả hai đều yêu thích để làm. Đối thoại là điều chính yếu của sự tiếp tục ưng thuận.
2. Chú ý: Để ý bất cứ các dấu hiệu nào mà người bạn tình của bạn có thể cảm thấy không thoải mái. Nếu bạn không biết chắc, hãy hỏi xem họ đang cảm thấy thế nào.
3. Lấy sự xác nhận rõ ràng: Trước khi và trong lúc đang có bất cứ hoạt động thân mật nào, hãy chắc chắn cả hai đều cho phép lẫn nhau và cho thấy bạn đang hài lòng để tiếp tục. Bạn có thể hỏi: **“Có thấy thoải mái hay không?” | “Điều này có được hay không?” | “Có muốn chậm lại hay không?” | “Có muốn tiếp tục thêm nữa hay không?”**
4. Ưng thuận có thể thay đổi: Hãy hiểu sự ưng thuận có thể thay đổi bất cứ lúc nào, ngay cả khi trong lúc đang làm. Đồng ý một lần không có nghĩa đồng ý vĩnh viễn.

Ưng thuận một cách chắc chắn

Sự ưng thuận phải là chắc chắn. Điều này có nghĩa người cho sự ưng thuận phải biết rằng họ đang vui vẻ và tiếp tục ưng thuận để làm tình. Không thể có sự ưng thuận khi một người đang bị ảnh hưởng bởi rượu hay chất thuốc gây nghiện. Say rượu hay thuốc gây nghiện làm mất khả năng phán đoán để tiếp tục vui vẻ cho sự ưng thuận. Làm tình với một người đang bị say rượu hay say thuốc là một tội ác.



KHÔNG ưng thuận là gì?

Xuất thân từ những xã hội nơi mà vai trò giới tính nghiêm khắc, một số du học sinh có thể hiểu lầm những phụ nữ hút thuốc, uống rượu, hay ăn mặc theo một cách nào đó, giả định rằng các hành động này là sự chào mời hay tín hiệu rằng họ cởi mở với những lời tán tỉnh tình dục. Làm những việc như ăn mặc theo một cách nào đó, chọc ghẹo tán tỉnh, hay đồng ý đi chung xe, nhận một món quà, hay uống một ly nước không có nghĩa họ cho phép hay ưng thuận để làm tình.

TÌM SỰ HỖ TRỢ KHI BỊ BẠO LỰC TÌNH DỤC

Tuy tất cả sinh viên có thể có các điều lo ngại về việc báo cáo vấn đề bạo lực tình dục tại học đường, du học sinh có thể có thêm những điều lo ngại khác. Trở ngại về ngôn ngữ, sự xấu hổ, thành kiến, và các điều lo ngại về văn hóa khi trình báo và khi nhờ dịch vụ có thể gây thêm khó khăn. Một số sinh viên cũng có thể thấy sợ rằng báo cáo một tội ác có thể ảnh hưởng đến các kế hoạch di trú trong tương lai của họ hay thậm chí khiến họ bị trục xuất.

Nếu bạn hay một người nào bạn biết đã bị bạo hành tình dục, hãy nhờ giúp đỡ và sự hỗ trợ từ các cơ quan chuyên giúp đỡ những người đã bị sự khủng hoảng này.

BẠN CÓ THỂ XEM XÉT TÌM SỰ GIÚP ĐỠ HAY CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP CÓ SẴN TẠI TRƯỜNG CỦA MÌNH HAY BẠN CÓ THỂ GỌI:

- Good2Talk số 1-866-925-5454 hay nhắn tin GOOD2TALKON đến số 686868. Đường dây trợ giúp cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí, bảo mật cho sinh viên hậu trung học tại Ontario.
- Gọi cho Assaulted Women's Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Phụ Nữ Bị Hành Hung) số 1-877-949-6051 hay 1.833.286.9865 (TTY) để được hỗ trợ 24/7 bằng hơn 200 ngôn ngữ.
- Gọi FEM'AIDE số 1-877-336-2433 hay 1-866-860-7082 (ATS) để được phục vụ bằng tiếng Pháp.

Để biết thêm thông tin, truy cập:
www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association, Toronto.

This project is funded by
the Government of Ontario.

Ontario

COSTI