

Upalungaiqhimavit piipinigiarni?

Hingainiq irniurnirlu angiyumik hulaqtinqarniaqtuq inuuhirni, tiguaqtitauhimagaluarhugulu piipinnuaq.



Huna nakuutqiya uva piipinnuaumun?

Naliik pihimaplugu piipinnuaq tiguaqtilluguunniit, piipiup aihimavia alianaqqa, qvianaqqa, aulatiarniqqaqqa?

Inighaqqa tamainnun iglumiutanun? Niqichaqqaa tamainnun?



Pihimavit hakugiktumik, piqpariniqtaqtumik, qvianaqtumik piipinnuit aipparnun?

Piipinnuaq aallanguqttaaqtaa piqatigiikniq. Munariyauyukhat tamainni ikaarnirni upluq tamaat unnuq tamaat. Angayuqqaat hinighaalimaittut.

Upalungaiqhimavit timit aallanguqtirninganin hingainirmi irniungnahuaguvitlu?

Ilanginnun arnanun, hapkuat ilauyt anarluuaruituq, quliikliuqniiq, quittailihimagaangavin iglaraangavit, qalakhuraangavit takyuraangavilluunniit.

Upalungaiqhimavit qanuqtut inuuhit aallanguqtirninganun?

Angayuqqaat pulaaqattalaittut tamaat ilannamiknun, ulapqiyaqturiami, hinigiami ilihariami. Piipinnuat akituyut angayuqqaallu maniqalluaruiqpaktut ingmiknun.



IKAYUQTAU-LANNGA!

Puiguktiga hingailaitkutiga piqatiqaqpaktunga!



Ihumaaluguirit!

Upinngaqttaunikut hingailaitkutit ("uplaakkut piqatiqaqpaknirmin havauti" unaluunniit aippaa taiyauvraqtuq qablunaatut Plan B®) ikayuutaatqaqtuq hingailaitkutauluni hingayumangittunun. Manimayuq munarhitkunni ilanginnilu havautitaqvikni. Iihainnatjavat, kilamik uvuunaluunniit 72ni ikaarnirni iihimainniqhugu hingailaitkut piqatiqaqtaaruvit. Ihivgiuhijavutit tapkununga aaniarut nuliarnikkut munarhitkunni.

HINGAIYUNGA... HULIYUKHAULIQQIK?

- + Imiruiqlutit
- + Higaaruuiqlutit
- + Ihumagilugit qanuritiurutikhatit
 - Angiklihaqlugu piipinnuaq ilingnik
 - Tiguaqtiaqlugu piipinnuaq
 - Nutarakhaiyaqlunga
- + Takuyaqtuqlugu munarhitkut hingainikkut munaritjutikhanik uqautikhaniklu naliit qanuritiurutikhat ihuaqtuq ilingnun.
- + Hingaihimaguvit, ilauvigilugit hingaihmanikkut iliharniit unalu Nunallaami Hingaihimanikkut Niqigingnikkut CPNP pinahuaruti nunallaarni

Itquumangittut ITQUUMAYULLU

Nuliarnikkut

Itquumangittut ITQUUMAYULLU

Nuliarnikkut

Itquumangittuq:

ITQUUMAYUQ:

Hingailimaittunga – hivulliqpaariyara unalu angut amuhainnaqtuqlu!

Hingainginnaqtaatutit nuliaruvit. Imaq (imaq qapulik) anivaktuq uhukmin hivuagut anguti tikhaluaqtinnagu. Aaniarut nuliarnikkut qayangnaqtuq!

Itquumangittuq:

ITQUUMAYUQ:

Hingailaitkunniq havautituqtunga – nuliaqnikkut aturiaqangittunga, ai?

Puut hingailaitkuutitauyullu, aaniarailiyaanganilu taphumunga aaniarut nuliarnikkut. Ilittritjutainnauyuq ilivit piqatilluunniit aaniarutigajajani taphumunga aaniarut nuliarnikkut munarhitkunni. Hapumilutit ilingnik!"

Itquumangittuq:

ITQUUMAYUQ:

Piqatingma ihumaginiaqtaanga ayurnaittunga uqaqatigupku hingailaitkutinik nakharumaluunniit puuhanik!

Uqaqatiginiq piqatiknun aannialaqinnaitqiayuunik nuliarnirmik (hivuagut nuliagutinnahi!) tautungnarniqtaqtuq ihumagittiaqtutit ilingnik, timiknik piqatikniklu. Uqaqatiginiq aannialaqinnaittunik nuliarnirnik kanngunarniaqtuq hivuagut – kihimi kanngunaitqiayuq uumannga "Hingaiyunga" uumanngaluunniit "aaniarutiyagit taphuninga aaniarut nuliarnikkut" uqaautimik!

IHUMALIQQIT nuliarnikkut?

Ihumagilugit HINGAILAITKUTIT!



Aallanik ilitturipkaitjutikhanik hingailaitkutini, uqaqatigiikkut piqatigyaqnun aannialaqinnaittunik nuliarnirnik:

Uqaqatigilugu munarhit takuyaqtuqluguluunniit

WWW.IRESPECTMYSELF.CA

WWW.SEXUALITYANDU.CA

WWW.BEDSIDER.ORG



Pivara!

Qanuritpa?

Munarhi ilaranaittuq...
amigaitunik
apirhuutiqaqtuq.

Qanuqtun?

Atuqniaqqita
nuliaknikkut puunik?

Itqaumaniaqqinga
havauturiamni
ikaarnikhaanun
UPLUQ TAMAAT?

Huliniaqqinga
hingaiguma?

Hulinialiqqin?

HINGAILAITKUT HAVAUTI

NAKUUNINGIT

- Hingailaitkutauyuq iiyaukpat upluq tamaat ikaarnighaani
- Aunaarutitit naunairhunguyut, aunaaryuarhimaittumik aunaaruuhainnaqlutillu

NAKUUNINGNINGIT

- Pilairutaungittuq nuliarnikkut aanniarutinik
- Ihiyauyughaq havauti ikaarnighaani. TAMAINNI. UPLUQ. TAMAAT.
- Havauituqnirmi hulaqutit ilaqaqniarungnarhiyut ulurianarhiyunik ivianganik, aunaavyangnirnik niliarumayungnaiqpallianiqmikluunniit

NULIAKNIKKUT PUUNGIT



NAKUUNINGIT

- TAAMNAINNAQ hingailaitkuti hapummitjutiuyuqli aanniarut nuliaknikkut atuqtaukpat ihuaqtumik, nuliraangavit
- Akiittut munarhitkunni!
- Angutinun arnunlu puughat manimayut
- Hulaqutiqangittut (atuqlutit latex-siqangittunik timit nakuungiqaqpat latext-mut)

IHUMALIQQIT
nuliaqnikkut?

Ihumagilugit HINGAILAITKUTIT!

Amigaittut huvanalungnik hingaiyaktailiyaami.
Hapkuat ilangit atuqtauvaktut.

NAKUUNINGIT

- Hingailaitkutauyuq nakuuyumik
- Iluaniittaqaqtuq tallimani ukiuni
- Ihuitjutilimaittuq!
- Pipkaittaqaqtuq aulluarnialirniqmik qanganguliraangat

IUD

(iluani igliap hingailaitkuti)

NAKUUNINGNINGIT

- Pilairutaungittuq aanniarut nuliaknikamik
- Ililauyukhaq piiqtauuyukhaqlu taaktimin, munarhimin hingaiyut-ikayuqtianinluunniit

NAKUUNINGNINGIT

- Amigaittut inuit atuqpaqtait nuliaknikkut puukhat ihuittumik, hingainiarungnarhipkaqhutik liqalirniarungnarhiplutiklu aanniarut nuliaknikkut
- Nuliaknikkut puukhat nakuuyughat atulirupkit (utuqqaungittukhat, qiqipkaruulugit uunnaktitpaallaaruuiqlugillu!)
- Manimayukhat ihiariagiyaupata

Kapuqtauniaq

hingailaitkutauyuq arnanut
(Depo-Provera)



NAKUUNINGIT

- Hingailaitkut
- Ihumagiinnaqtauniqaqtuq hitamaiqtuqhugu atuhiqmi ukumi
- Pipkaittaqaqtuq aulluarnialirniqmik qanganguliraangat

NAKUUNINGNINGIT

- Pilairutaungittuq aanniarut nuliaknikkut
- Takuyaqtuqtakhat munarhi tamainni pingahut tatqiqhiutit qaangiraangata
- Pipkaittaqaqtuq quyaginnaq aunaaliqtipkarlutit atulihaliqqat

AKIIT:

Tamatqivyakhimayut hingailaitkutit akiittut Nunavunmi Nunatarnikkut Angirutimi Ikayuutiqaqtunun akiliqtauvaktullunniit nanminikkut aanniaqtailinikkut nalliatikhutigut. Illichangitkuvit aikiit hingailaitkutit akiliqtauhimakpata, apiritjavat aanniaqtailinikkut havaktit!

PIPKAINIQ NULIAQNIQ HULAQTINNAITTUMIK!

Malruuk Hapummitjutit:
Atuqatigiklugu nuliaqnikkut puukhat aallanunlu hingailaitkutini. Hapummitiyuq aanniarut nuliaqnikkut hingailimaitqiyauniarungnarhiyutinlu!

TAMAITA INUIT TAIMAILIUNGITTUT!

Pinginniq: Inmi ihumangmini piyumangittuq nuliaqhimainnikkut. Nuliaqhimainniq tukiqaqtuq aallakkiiknik aallakkiingnun inungnun, ilaqrniarungnarhiyul pingilluni atuhiqmiq amigaitqiyanikluunniit hapkuninga: uttukkut kuyakniq, itikkut kuyakniq, qanikku nuliaqniq quyarinnarnikluunniit ingilrutini kahagaqnirmik.

AALLANIK ILITTURIPKAIT- JUTIKHANIK,

ilitturiyummirmiakluunniit hingailaitkutikkut qanuriliuristikhanik, uqaqatigilugu aanniaqtailinikkut havaktit!