

INUK

Uanga timigalu - Mig og min krop



**Akisussaassuseqarneq
nuannersuuvoq**

**Det er fedt at have
et ansvar**



↘ Naamik isumaqarpoq naamik
Et nej er et nej

↗ Tipigilluni nuannerneruvoq!
Det er fedest at dufte godt!

:-) Timit ilisimajuk - piareersimagit
Vær på vagt - kend din krop

A I U U



Timi paatsiveeruttarpoq

Iviangineqqaaravit eqqaamaviuk? Imaluunniit meqquut siulliit takkummata? Tulluusi-maalaanngilatit? Inuusuttuaranngoraannimi timip allanngorneq annertusinnaasoq tikittarppaa. Taamaalinerani aamma isuma inersimasungulernerup pianik paatsiveeruttuusisarpoq – ilaannikkullumi suna tamarmi paasi-uminaatsunngortarpoq. Sooruna issuma uanga isiginanga ikku isigiinnarai? Sooruna qarlikka mikigilerikka? Sooruna nerinerusalersunga? Iviangikka attorlugit misigjuseq eqquumiik! Nukappissat tamarmik ullaakkut iteraangamik usui tikkungasarnerpat? Suna tamarmi nutaajullunilu mianernartarunarpoq. Timillu allannguutai ilaatigut akueriuminaattaraluartut timi paarilluarta-riaqarpoq. Nerisassanik peqqinnartunik nerilluarit, imermik imerluartarit, naartulerusunngikkullu naartutitserusunngikkulluunniit imaluunniit nappaatinik tunillatsikusunngikkuit usuup puua atorluartaruk! Isumamut timimullu ugguarnek peqqinnanngilaq. Uani INUK-mi Iggu – usuup puuaraa isum-mamigut allanngoriataartartoq annilaanga-gisaqanngitsorli naapissinnaavat. Tulliani ilaqaleruit Iggu eqqarsaatigiuk – atillugulu! Ukiut tamaasa decemberip aallaqqaataani nunarsuarmi AIDS-ip ullua nalliussineqartarpoq - maanilu Inuk-mi Iggu ullormut tassunga ilisarnaattit - aammalumi immit-sinnut paarinnissatsinnut eqqaasitsissutitut atorparput.

Aminnguaq

Kroppen går amok

Kan du huske da du begyndte at få bryster? Eller da de første hår dukkede op? Bliver man ikke lidt stolt? Kroppen går nemlig igennem en stor omvæltning, når man træder ind i teenageperioden. Sindet er på samme tid gået amok på at blive voksen – og det kan til tider være svært at finde ud af... alting! Hvorfor kigger den pige på de andre drenge og ikke på mig? Hvorfor kan jeg ikke passe mine bukser længere? Hvorfor spiser jeg mere og mere? Hvor er det en mærkelig fornemmelse at røre ved mine bryster! Mon alle drenge oplever at have stiv tissemand når de vågner? Alting er nyt og måske lidt skræmmende. Men selvom det kan være svært at acceptere al det nye der foregår i ens krop, skal man huske at passe godt på kroppen – den skal jo forhåbentligt leve i mange år endnu! Spis masser af sund mad, drik masser af vand, og brug masser af kondomer, hvis du ikke vil være gravid, gøre en pige gravid eller blive smittet af kønssygdomme – det er nemlig ikke sundt hverken for kroppen eller sindet at fortryde. I dette nummer af INUK kan du stifte bekendskab med Iggu – det lille temperamentsfulde kondom der ikke er bange for at slå til. Tænk på Iggu næste gang du skal til at dyrke sex – og tag ham på! Hvert år den 1. december fejres den internationale AIDS-day over hele verden - og vi i Inuk bruger Iggu som kendetegn for den dag - og som en lille reminder om at vi skal passe på os selv - og hinanden.

Aminnguaq



Simigaq Broberg



Aminnguaq Dahl Petrusen

Ilanngutassiuisut ✨ Korrespondenter:
Aminnguaq Dahl Petrusen ✉: aminnguaq@hotmail.com
Simigaq Broberg ✉: simigaq@hotmail.com

Kontakt INUK attavigisinnaavat:
✉: inuk@gh.gl ☎: 34 66 75 📞: 32 55 05
✉: "INUK", PAARISA, Postboks 1160, 3900 Nuuk

Akisussaasoq ✨ Ansvarshavende:
Bodil Karlshøj Poulsen ☎: 34 66 74

Aaqqissuisut ✨ Redaktion:
Aminnguaq Dahl Petrusen ☎: 32 21 22
Sofie Jessen ☎: 34 66 75

Iliooqaaosq ilusiliisorlu ✨ Layout og tilrettelægning:
Tegnstuen TITA, Monica Brix
Naqiterneqarfia ✨ Tryk: Nørhaven A/S, Viborg
Amerlassusia ✨ Oplag: 7.000
ISSN: 1603-0737

Inusuttunut atuagassiaq INUK saqqummersinneqartarpoq
PAARISA-mit, Peqqissutisimik Pisortaqarfik.

Ungdomsmagasinet INUK udgives af PAARISA, Direktoratet for Sundhed.

Atuagassiaq ukiumut marloriarluni saqqummersinneqartarpoq.

Magasinet udgives 2 gange årligt.

Pisartagaqarneq ✨ Abonnement
Kalaallit Nunaanni / Grønland 75 kr
Nunani Avannarlerni / Norden 95 kr.

Atuagassiap imai tigulaariffiqineqarsinnaapput sumit tigusaane-
rat erseqqissumik nalunaarlugu.

Magasinet indhold kan citeres med tydelig kildeangivelse.



Imai • Indhold

- 4** Inuusuttuaqqat qanoq isumaqarpat?
Hvad mener teenagerne?
- 6** Naamik isumaqarpoq naamik
Et nej er et nej
- 9** Akisussaassuseqarneq nuannersuuvoq
Det er fedt at have et ansvar
- 11** Iggu - Plakat
- 15** Tulluusimaarutigiuk akisussaassuseqarneq
Vær stolt over at du har et ansvar
- 18** Tipigilluni nuannerneruvoq!
Det er fedest at dufter godt!
- 20** Timit ilisimajuk - piareersimagit
Vær på vagt - kend din krop



IGGU

- usuur puua pilattaartartog - det frække kondom



Qanoq isumaqartuqut...?

- timitta tarnittalu allanngorneri pillugit?

Berti Svendsen, 15

© Timima allanngoriartornera taamaattussaannartut isigaara. Eqqilisaarneq pingaarteqaara, asattuuan-narpunga uffakulallungalu - bakteeriat ajortut timinnut pitikkusunnginnakkit. Atuarfimmi atogatigiinneq pillugu oqaluttarpugut - soorlu sianiginissamut tunngasut. Usuup puata atorinissaata pingaassusaa ilaana oqa-luserisaqaarput!

Ari Egede Jensen, 15

© Aaargh, timima allanngornera malugeqaara! Alliar-tortillunga ujallannut nukinnullu iluarisarakku timigis-sartarpunga nukkassarlunga. Timersortaleramali nerinerulernikooqaanga.

Qulutaq Larsen, 16

© Timiga allanngoriartorujoorpoq suli. Allanngoriar-tornera eqqarsaatigineq ajorpara - arnat kisiisa! Nuannernermik eqqarsaatigalugit - aamma isigalugit. Timii... Ullut tamaasa uffartarpunga, nujakka iper-tianermik. Aamma peqqinnissara pingaartippara, kalaaliminertorlunga inermillu inertuurtarpunga.

Paninnguaq Møller, 16

© Timima allanngoriartornera maluginikuuara - ivi-angininneq, uppatininnerlu. Timersortorujussuunikuu-vunga uffakulallungalu, eqqilisaarneq pingaartippara. Takorloorsinnaanngilara kiagussuaarnikuullunga uffar-nangalu.

Qulu Rasmussen, 16

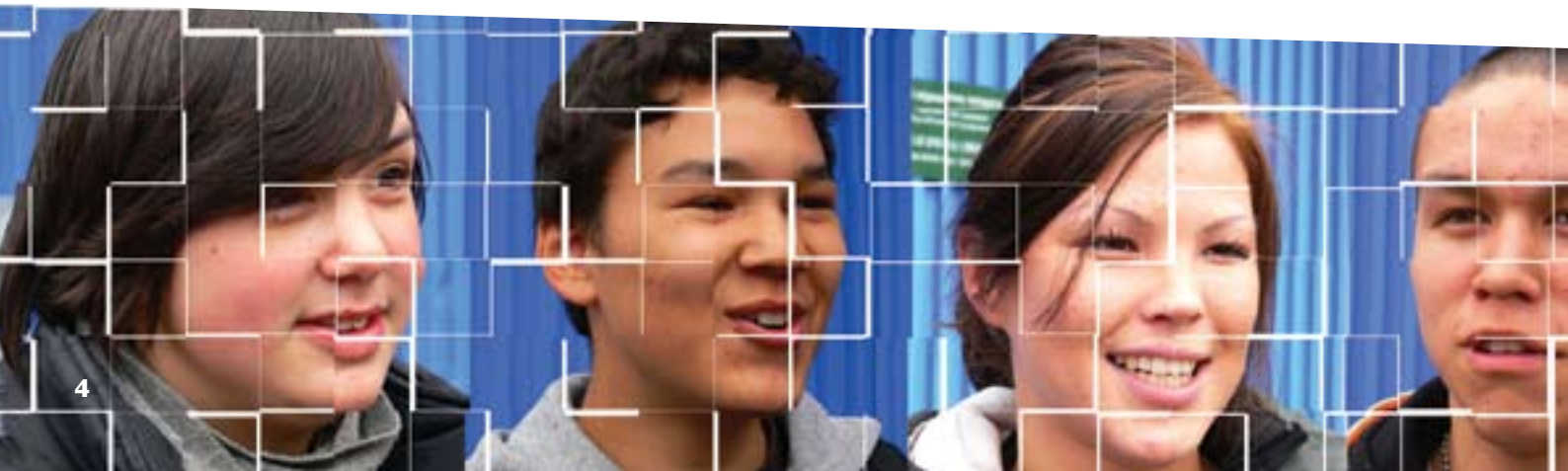
© Inuusuttuaranngorama nerinerulerpunga, soorluuna nerisassat mamarnulerlut! Aamma alliarupiloorpunga. Kisianni peqqissuunissara eqqarsaatigivallaarneq ajorpara - nipilersuutit eqqarsaatiginerusarakkit!

Arnakitsoq M. Tittussen, 16

© Inuusuttuaranngoriartorninni eqqarsaatikka ineri-artorput, assersuutigalugu misigissutsit eqqarsaati-galugit soqutigisagalernikuullunga - asanninneq aamma eqqarsaatigalugu. Aamma atuarfimmi eqqartortarpar-put inuusuttut atogatqassagunik illersuuteqartaria-qartut, assersuutigalugu usuup puata atorneratigut

Nikki Lyberth, 16

© Inuusuttuaranngorama timera atornerulerpara, nerinerusalertlungalu. Uffakulanerulerpunga kiagunneru-salerama, timimalu tikka allanngornikuulluni.



Hvad mener vi...?

- om forandringerne i vores krop og sind?

Berti Svendsen, 15

⊙ Det er da en selvfølge, at min krop er under forandring. Jeg går meget op i hygiejne, vasker tit hænder og går tit i bad - jeg vil ikke have fremmede bakterier i min krop! I skolen snakker vi om sex, og at det er vigtigt at beskytte sig. Ørk ja, vi snakker også meget om at det er vigtigt at bruge kondom!

Qulu Rasmussen, 16

⊙ Jeg begyndte at spise meget mere da jeg nåede teenageårene. Det er som om maden begyndte, at smage bedre! Jeg vokser også meget hurtigt! Men jeg tænker ikke så meget over at være sund, og spise sund mad - jeg tænker kun på musik!

Qulutaq Larsen, 16

⊙ Min krop forandrer sig stadig. Jeg tænker ikke over forandringerne - jeg tænker kun på piger! Det er så dejligt at tænke på dem - deres kroppe.... Jeg går i bad hver dag, da mit hår bliver så let fedtet. Jeg tænker også på min sundhed, spiser grønlandsk mad og drikker meget vand.

Paninguag Møller, 16

⊙ Jeg har da mærket nogle forandringer i min krop - jeg fik bryster og bredere hofter. Jeg har dyrket meget sport og går stadig tit i bad - jeg går meget op i hygiejne. Jeg kan ikke forestille mig ikke at gå i bad når jeg har svedt!

Arnakitsog M. Tittusen, 16

⊙ Jeg er blevet meget mere opmærksom på mine tanker - jeg tænker meget over følelser - forelskelse for eksempel. I skolen snakker vi også meget om sex, og at man burde beskytte sig hvis man ikke vil have kønssygdomme. Der er jo så mange unge der bliver smittet...

Nikki Lyberth, 16

⊙ Jeg begyndte at bruge min krop mere og begyndte at spise mere. Jeg vokser jo! Jeg begyndte at svede mere og går tiere i bad - jeg er altså også begyndt at lugte mere anderledes!

Ari Egede Jensen, 15

⊙ Aaargh, ja da, jeg har mærket til forandringerne! Jeg træner styrketræning da jeg kan mærke at både mine muskler og sener har godt af det. Jeg er da også begyndt at spise meget mere.



Naamik isumaqarpoq naamik

Illit timit illit akisussaaffigaat aammalu allanit innarlerneqaqqusaanani

- Inuit tamarmik inatsisitigut illersugaapput timikkut tarnikkulluunniit ajortumik pineqas-sanngimmata. Soorlu nujaartuineq, akuerine-qanngitsumik attuualarineq aammalu oqaatsitigut nakkarsaaneq inerteqqutaapput, politeeq pinaveersaartitseqataasartorlu Poul Hansen oqarpoq. Tassa imaappoq misigiguit toqqissisimajunnaarlutit timit tarnillu nuanniitsumik pineqalerpat oqarsinnaajuaannarputit: "Naamik tassa!". Inoqativit inersimasuuguni meeraaguniluunniit illit timit aaliangiisinaanerillu ataqquuaannartussaavaat.

Qaqugukkut unnerluutiginnittoqassava?

Misigisimaguit ajortumik pineqarlutit, timikkut tarnikkulluunniit innarlerneqarlutit taava politiinut saaffiginnissinnaavutit. Taava politiit misissuissapput apersuillutillu qanoq pisoqarsimanagera paasiniaavigalugu. Taamaattoqareerpallu peqqutissaqarpat suliaq eqqartuussivimmut ingerlateqqissavaat. Eqqartuussisullu aaliangiissapput pineqaatissiisoqassanersoq.

- Pisariaqarpoq tunuarsimaarnani politiinut saaffiginnissinnaaneq. Taamatummi ajortumik kusa-naatsumillu iliortut paasisariaqarpaat iliutsitik



All. / Tekst: Simigaaq Broberg

Poul Hansen



Et nej er et nej

Du er ansvarlig for din krop og den må ikke forulempes af andre

- Alle mennesker er beskyttet af loven for, at kroppen eller sjælen ikke skal behandles dårligt. Man må for eksempel ikke trække folk i håret, beføle folk uden at få lov, samt nedgøre folk verbalt, siger politimand og forebyggelsesmedarbejder Poul Hansen. Det vil sige, at hvis du på noget tidspunkt føler dig utryk og nogen gør din krop eller sjæl fortræd, skal du altid sige: "Nej, stop!". Dine medmennesker, voksne eller børn, skal altid respektere din krop og beslutning.

Hvornår kan man anklage en person?

Hvis du føler dig dårligt behandlet og bliver forulempet på krop eller sjæl, kan du kontakte politiet. Politiet vil undersøge sagen og afhøre folk om, hvad der er sket. Derefter formidler de sagen til kredsretten, hvis der er grundlag for dette. Kredsretten afgør om der skal ske en foranstaltning.

- Det er vigtigt, at kontakte politiet og ikke holde sig tilbage. De personer der gør noget så ondt og grimt skal vide, at det er forbudt, siger Poul Hansen og opfordrer folk til at henvende



**“pisariaqarpoq
erseqqissaanissaq”**

**“det er vigtigt
at kunne melde
klart ud”**



inerteqqutaasut, Poul Hansen oqarpoq, kaammattuutigalugulu qunusaartikkaluaraanniluunniit utoqqatsinani politiinukarnissaq pingaar tuusoq. Taamatummi qunusaarineq aamma inerteqqutaavoq, politiinukarneq pisinnaatitaafiuvoq mattunneqaqqusaanngitsoq.

Inuttut killeqarpugut tamatta

Poul Hansen pinaveersaartitsisut suleqatigalugit meeqqat atuarfiinut paasititsiniaasarpoq. Tassani aamma sammineqartarpoq qanoq piumanngisamut naameersinnaaneq.

- Soorlu ilaanni pinngitsaaliilluni iliuuseqartitsiniartoqartarpoq. Tassani pisariaqarpoq erseqqissaanissaq: Uanga taamaaliorniannigilanga. Tassanilu aaliangiusimasaqarnissaq pisariaqarpoq, ilisimareerlugu nammineq inuttut sorusunnerluni, Poul Hansen nassuiaavoq aammalu oqaatigalugu inuusuttut 14-16-inik ukiullit misilittaaleruttornermiittaramik ajornartissinnaasaraat itigartitsinissartik.

- Eqqaamasassaq aamma pingaarutilik tassavoq ajortumik iliuuseqarfigitinneq kingumut qiviarlugu peqqissimissuteqarfiginaveersaagassaammat. Soorlu ima eqqarsarluni: "ima iliorsimasuuguma taava ajortumik pineqarsimassanngikkaluarpunga". Inuusuttuaraagaanni inuusuttuugaanni suut tamarmik piareersimafigineqarsinnaangillat. Ajortumik pinnittoq tassaasarmat ajortumik iliortoq, Poul Hansen naggasiivoq.

sig uden at holde sig tilbage, om der så kun er tale om en trussel. Det er nemlig også forbudt, at true folk - at kunne henvende sig til politiet er en retlighed, som alle har.

Alle mennesker har en grænse

Poul Hansen holder foredrag på folkeskolerne i samarbejde med forebyggelseskonsulenter.

Her fortæller man også om, hvordan man kan sige nej til noget man ikke vil være med til.

- Nogle gange hænder det, at man får nogen til at gøre noget de ikke har lyst til. Det er vigtigt, at kunne melde klart ud: Jeg vil ikke. Her er det vigtigt, at holde fast ved sin beslutning, at man på forhånd ved, hvad man vil og ikke vil, forklarer Poul Hansen og fortæller, at unge på 14-16 år har svært ved at sige fra, da de er i en alder hvor nysgerrigheden er stor.

- Man skal også huske, at det er vigtigt, at man ikke skal have skyldfølelse, når man ser tilbage på det dårlige, der er sket for én. For eksempel ved at tænke: "Det dårlige ville ikke have sket for mig, hvis bare jeg havde gjort det og det". Man kan ikke være forberedt på alt, når man er teenager og ung. Den der har gjort nogen fortræd, er ham/hende der har gjort noget dårligt, slutter Poul Hansen.



Akisussaassuseqarneq nuannersuuvoq

Atoqatigiinneq piareersimaffigalugu nuannersuuvoq

- Piareersimaffigenera isumaqarpoq misigissutsitigut akueralugu qilanaaralugulu pinera. Minnerunngitsumillu kingunerisinnaasai ilisimallugillu pinaveersaartillugit, taama oqariartuuteqarpoq 19-inik ukiulik sexpiloti Dagmar Mørch Dalager. Atoqatigiinnermi illersunngikkaanni aammalu naartunaveersaatit isumagisimannikkaanni kingunerisinnaavai kinguaassiutitigut nappaatit, HIV katsorsarneqarsinnaangitsoq aammalu kissaatiginagu naartulerneq.

Usuup puuata atornissaa

- Atoqatigiinneq pitsaasoq uannut tassaavoq ilagisaq ilisimallugu tatigalugulu atoqatigiinneq, kisianni aamma tatigisamik aaliangersimasumillu aappaqaraanni naartorusunngikkaannilu usuup puuata naartunaveersaatillu atornissaat, Dagmar oqarpoq.

Taamatummi atoqatigisap ilisimalluarnerani atoqatigiinnissaq ittoornannginnerusarpoq, tatiginarnerusarluni aammalu toqqissisimanarnerusarluni. Tatigisamik aaliangersimasumillu aappaqanngikkaanni usuup puuata atortuaannarnissaa Dagmarip innersuusutigaa.

- Kinguaassiutitigut nappaatit ilaat naartutitsisinnaajunnaarsinnaapput, aammalu taama ilagiikkaanni nuannisarneq aqaguani peqqissiminertaqanngitsoq ernumanertaqanngitsorlu pisinnaavoq - tamannalu pitsaanerujuaannarpoq, Dagmar nassuiaavoq.

Peqatitit oqaloqatigikkitt

Angajoqqaat ilaatigut atoqatigiittarneq pillugu oqaluunnissaat ittoornartarpoq. Taamaammatt Dagmarip siunnersuutigaa kammalaatit peqatillu ilagalugit eqqartueqatigiissinnaaneq.

- Imaanngilaq illit peqatitit ilaqartarpata aamma illit ilaqassasutit. Taamaattumik eqqartorsinnaavarsi qaqugukkut sugaanni pitsaanerunersoq. Assersuutigalugu qanoq misigigaanni atoqatigiinnerup piffissanngortutut misiginarnera, Dagmar naggasiivoq.



Det er fedt at have et ansvar

Sex er dejligt når man føler sig parat

- At føle sig parat betyder, at man har accepteret at man er klar, glæder sig og ikke mindst, at man kender og forebygger de konsekvenser der kan følge, lyder beskeden fra den 19 årige sexpilot Dagmar Mørch Dalager.

Hvis man ikke beskytter sig under samleje og sørger for prævention, kan konsekvenserne være kønssygdomme, HIV som ikke kan helbredes, samt uønsket graviditet.

Brug af kondom

- For mig er god sex, at man kender og stoler på den man er sammen med, men også at bruge kondom og prævention, når man har en fast kæreste man stoler på. Dette gælder ikke mindst, hvis man vil undgå at blive gravid, siger Dagmar.

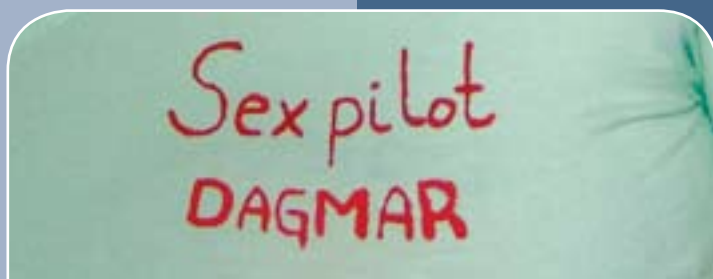
Kender man partneren rigtig godt, er man mindre genert for at have samleje, har mere tillid og er mere tryk ved det hele. Dagmar anbefaler, at man altid skal bruge kondom, hvis man ikke har en fast partner, man kan stole på.

- Nogle kønssygdomme kan gøre én steril, og på den måde kan man også undgå at have dårlig samvittighed og bekymringer dagen efter – det er altid det bedste, forklarer Dagmar.

Snak med dine jævnaldrende

Det kan nogle gange være flovt, at snakke med sine forældre om sex. Derfor foreslår Dagmar, at man snakker med venner og jævnaldrende om sex.

- Når dine jævnaldrende har sex er det ikke ensbetydende med, at du også skal have sex. Derfor kan I for eksempel snakke om, hvad der er bedst, at gøre og på hvilken tidspunkt. Som et eksempel, hvordan man føler, når man er parat til sex, slutter Dagmar.



FAKTE



Dagmar-ip ileqqoreqqusai pingasut:

- 1) Imigassartorsimanani atoqatigiinneq
- 2) Qununani nangaananilu atoqatigiinneq
- 3) Usuup puuata atornissaa

Dagmar-imut apeqqutissaqaraanni uunga mailertoqarsinnaavoq:

Dalager I 986@hotmail.com

Dagmar's tre forslag:

- 1) Sex uden at have drukket alkohol
- 2) Sex uden at være bange og være i tvivl
- 3) Brug kondom

Har du spørgsmål til Dagmar kan du maile til:

Dalager I 986@hotmail.com

Sexpilot sunaana?

Sexpilot-i tassaavoq inuusuttuaraq atoqatigiinnermi, asanninnermi assigisaannilu misilittagaqalereersimasooq, tassa nalunngilaa qanoq inuusuttuarangulerluni misigineqarsinnaasoq. Tamannalu tunuliaqutaralugu inuusuttuaraqatiminut oqaloqatigiinneq atorlugu oqariartuuteqarsinnaasoq. Tassa nivarsiaq imaluunniit nukappiaq 17-nileereersimasooq, imaassinnaavoq atoqateqartalereersimasooq, aammali immaqa suli atoqateqarsimangitsoq.

Sexpilot, hvad er det?

En Sexpilot er en ung person, som har fået en erfaring i, hvad det vil sige at have et sexliv - hvad det vil sige at være forelsket og lignende. Altså én der ved hvad det vil sige at være ung. På den baggrund kan Sexpiloten tage ud og føre dialog med andre unge. En sexpilot skal være fyldt 17 år, har et aktivt sexliv - eller ikke.

Kikkut Sexpilot-ingorsinnaappat?

Nuup Kommunea-ni siunertaavoq misilittakkat malilugit Ilinniarnertuunngorniarfiup ukiup aappassaani atuartut sexpilotitut pikkorissartittarnissaat.

Hvem kan blive sexpilot?

Nuup kommunea har til formål, at uddanne sexpiloter for anden års eleverne på gymnasiet ud fra erfaringer.

Sexpilot-ip suna siunertarivaa?

Siunertaavoq inuusuttuaqqat 17-iniit 25-t tikillugit ukiullit pikkorissartillugit inuusuttuaraqatiminnut qanoq imminnut allallu kinguaassiuutitigut nappaatinik tuniluuttunik tunillaqattaatinginnissaat anguniarlugu paasititsiniaatigalutik oqaloqatiginninnissaat.

Hvad er formålet med sexpiloter?

Formålet er, at holde kurser for unge mellem 17-25 år, så sexpiloterne giver oplysninger om, hvordan de unge undgår at blive smittet og selv smitte med køns sygdomme.

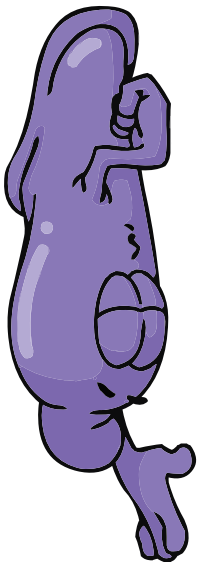
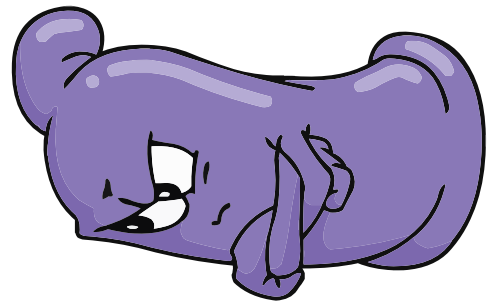
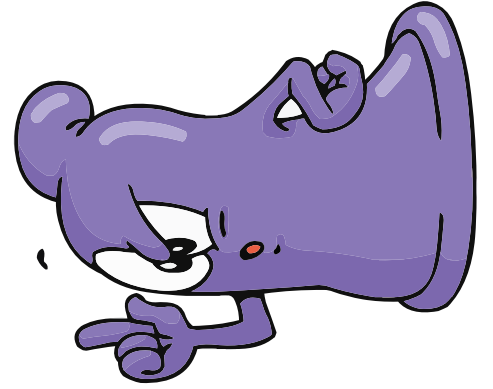
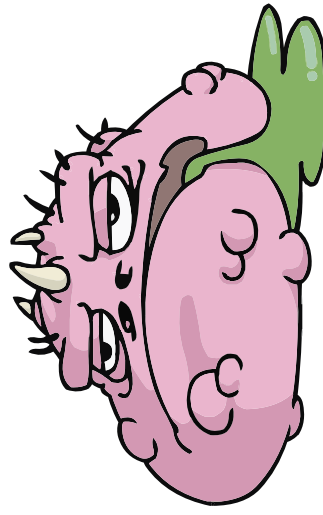
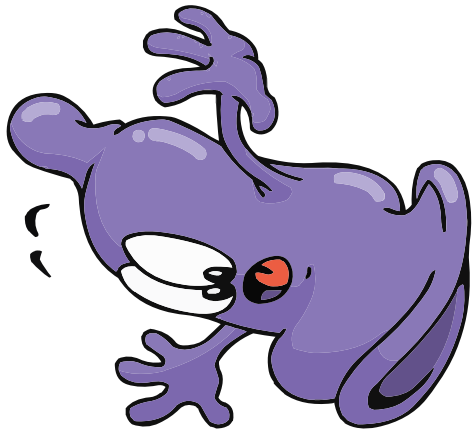
Sexpilot-inngorusukkaanni qanoq iliortoqassava?

Najugarisami pitsaaliuinnermi siunnersortit imaluunniit peqqissaasut isumasiorneqarsinnaapput paasiniaaffigineqarlutillu.

Hvad gør man, hvis man vil være sexpilot?

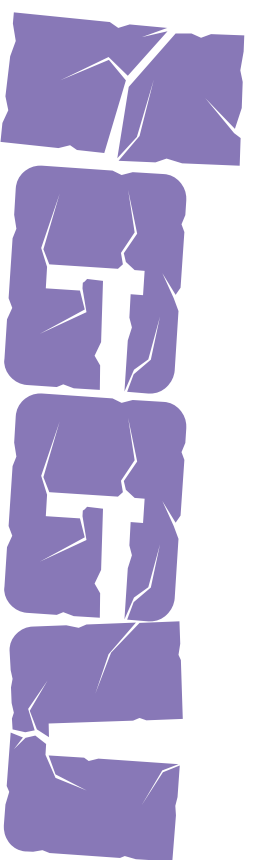
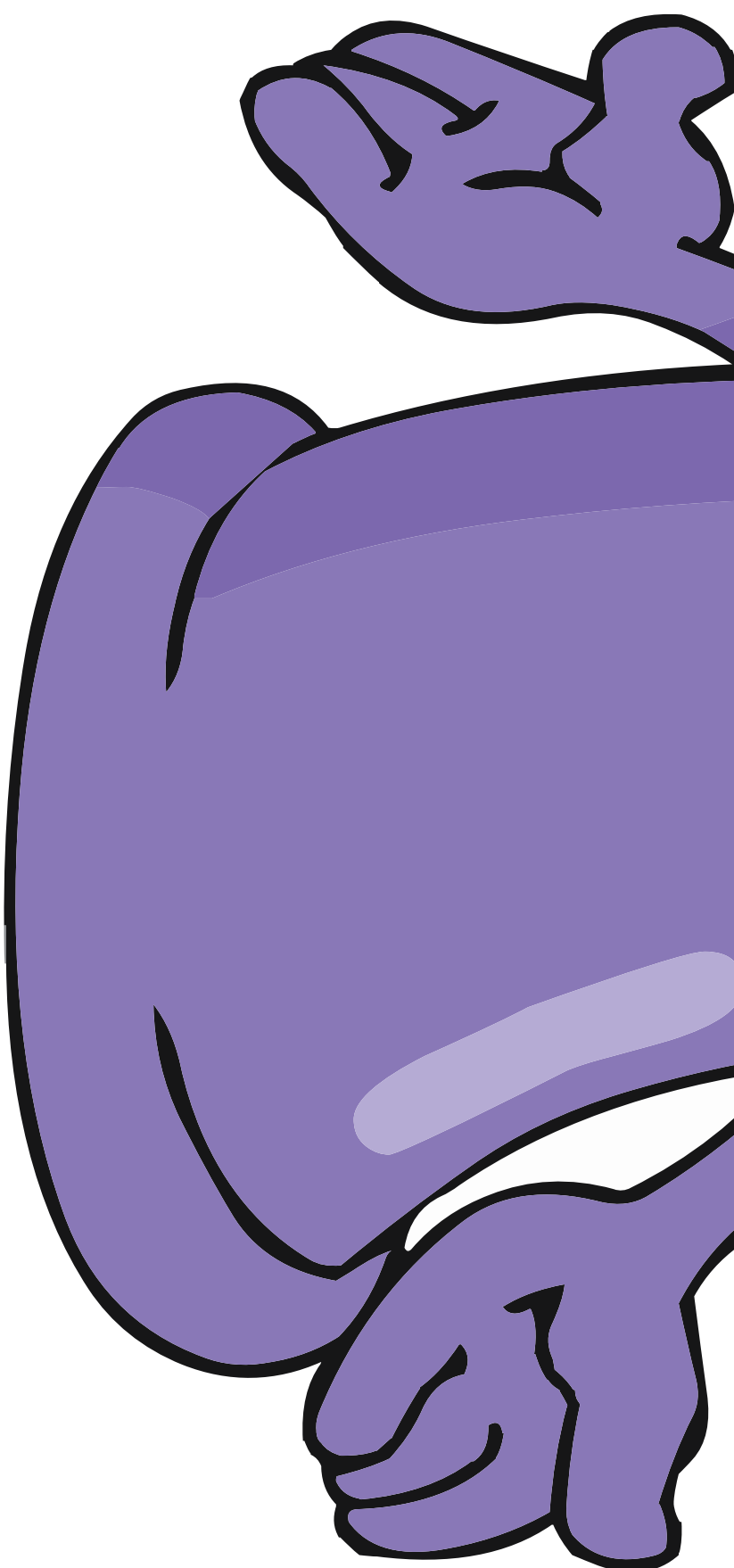
Forebyggelseskonsulenter og sygeplejersker kan kontaktes i hjembyen for rådgivning og oplysninger.



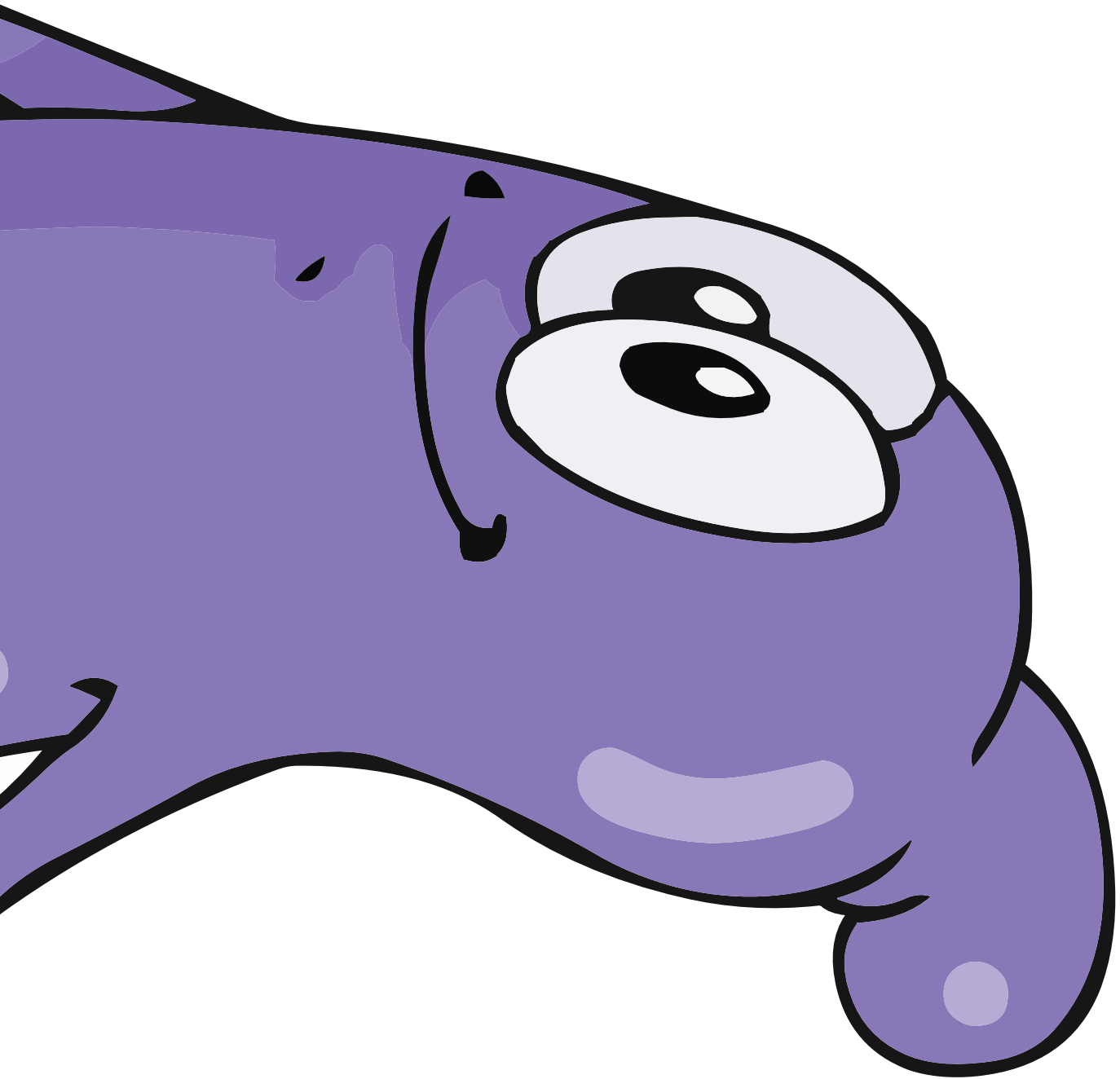


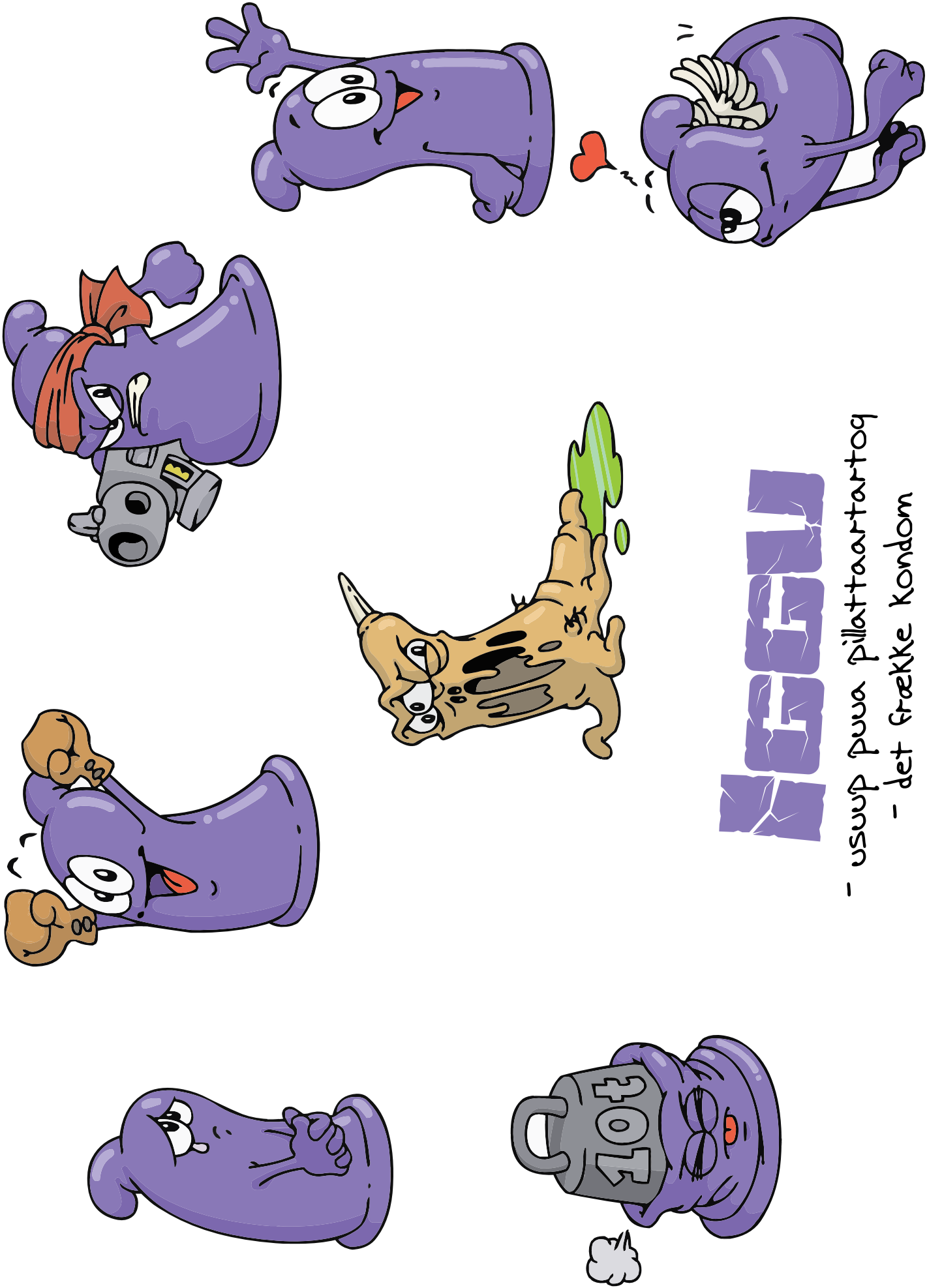
ZZZ





- ususp puua pillattartartog - det frække kondom





PIIIIIII

- usuur puua pillattaartatog
- det frække kondom

TULLUUSIMAARUTIGIUK AKISUSSAASSUSEQARNEQ

Napparsimavimmut allamulluunniit usuup puuinik naartunaveersaatinilluunniit aallerneq kanngunangilaq, tanngassimaarutissaruna, Carsten Christensen, sexpilot, oqarpoq.

Inuusuttuaraanermi inuusuttuunermiluunniit meerartaarniannigikkaanni kinguaassiutigulluunniit nappaateqalerusunnigikkaanni imminut illersornissaq pisariaqarpoq.

- Atoqateqarneq pitsaasoq tassaavoq imminut illersorluni atoqateqarneq. Usuup puuata atunnginnera akisunaarneqarsinnaavoq soorlu HIV-imik katsorsarneqarsinnaanngitsumik tunilatsitsinnermi. Naartuersinnermiluunniit naartusinnaajunnaartoqarsinnaalluni aamma, 19-inik ukiulik Carsten Christensen nassuiaavoq.

VÆR STOLT OVER AT DU HAR ET ANSVAR

Man skal ikke være flov over at hente kondomer eller anden prævention på sygehuset eller andre steder, det er noget man skal være stolt af, siger sexpilot Carsten Christensen.

Det er nødvendigt, at beskytte sig, hvis man ikke vil have børn eller få kønssygdomme i en ung alder.

- God sex er sikker sex. Det kan koste dyrt, at undlade brugen af kondom, for eksempel ved smitte af den uhelbredelige HIV. Man kan også risikere at, blive steril i forbindelse med provokeret abort, forklarer 19 årige Carsten Christensen.



All./Tekst: Simigaq Broberg

FAKTA:

Carstenip ileqqoreqqusai pingasut:

- ▶ Atoqatigiinnginnermi sorusunnerluni sorusunnginnerlunilu pillugit oqaloqatigiinneq
 - ▶ Atoqatiginiakkat ilisimajuk kinaannersoq
 - ▶ Usuup puua atoruk. Inuunerit annassinnaavaa
- Carsten-imut apeqqutissaqaraanni uunga qallunaatut mailertoqarsinnaavoq:

Carsten_fehn@hotmail.com

Carsten's tre forslag:

- ▶ Snak om hvad du vil og ikke vil - før samleje
 - ▶ Kend ham/hende du skal have samleje med
 - ▶ Brug kondom, det kan redde dit liv
- Har du spørgsmål til Carsten kan du skrive til ham på dansk her:

Carsten_fehn@hotmail.com



Eqqiluitsuunissaq pingaaruteqarpoq

Atoqatigiinnermilli annilaangasoqartuaannartariaqanngilaq, nuannersuusussaavormi. Sivisujaamik aappariissimagaanni misissortierarluni tatigeqatigiilluaraannilu usuup puuata atornissaa taamaatinneqarsinnaavoq. Meerartaarusunnigikkaannili naartunaveersaatit, soorlu p-pillit atorneqarsinnaapput.

Illersornissap saniatigut atoqateqarniarnermi pingaaruteqartut ilagaat eqqiluitsuunissaq.

- Imminut asattorsimanissaq uffarsimanissarluunniit atoqatigiilernerme kingornalu pisariaqarpoq, eqqiluisaanngikkaannimi arlaatigut aseruuttoortoqarsinnaammat, Carsten Christensen nassuiaavoq.

Nuannersuusussaavoq

- Atoqatigiinneq illersuaaffiunngitsoq eqqiluiffusorlu nuannernerusarpoq, Carsten oqarpoq.

Atoqatigiinnerilli assigiinngitsuusinnaapput: periutsit assigiinngitsut, imminnut attuualarinerit, aluttuunnerit pinnguaatinilluunniit pinnguarnarit.

- Siullermeerluni atoqateqarneq nalorninarsinnaavoq. Inuit imminnut ilikkariartortillutik misilitaanerat annertusiartortarpoq, toqqissisimanarneruleriartortarlunilu, Carsten Christensen naggasiivoq.

Det er vigtigt med god hygiejne

Man behøver ikke at være nervøs hver gang man skal have sex, for det skal jo være dejligt. Har man kommet sammen i en længere periode og stoler på hinanden, kan man droppe kondomet. Man kan bruge andre præventionsmidler, for eksempel p-piller, hvis man ikke vil have børn. Foruden beskyttelse er det også vigtigt at være hygiejnisk.

- Det er nødvendigt, at vaske sig eller gå i bad før og efter samleje, da man kan risikere betændelse hvis man ikke er hygiejnisk, forklarer Carsten Christensen.

Det skal være dejligt

Sex er skønnest, når man har tænkt på beskyttelse og hygiejne, siger Carsten. Sex kan dog være forskelligt: forskellige fremgangsmåder, kælen for hinanden, oralsex eller med brug af sexlegetøj.

- Man kan være usikker første gang man har sex. Folk prøver sig frem, jo mere de lærer hinanden at kende, jo mere tillid får man til hinanden, slutter Carsten Christensen.

Tipigilluni nuanneruvoq!

- Kiinnakkut qungatsikkullu tinupasuneqqajaasaruit, imermik tipigissortaqaangitsumik qaqorsaatililaakkamik ermittaruit iluaqutaasinnaavoq - qaqorsaataajarluartarilli.
- Hvis du har tendens til bumser og urenheder på ansigtet og halsen - vask det i vand med en smule parfumeret sæbe i - vask dog sæben af igen.

- Aamma imaassinnaavoq aappavit siutikkut kunissulaarusukkaait - iluatungai tunuilu eqqiluutsuutikkait. Ipeqarpata mamaatsoornarunaqaaq!
- Det kan også godt være, at din partner vil kysse dig i øret. Vask skidt af på indersiden af og bagved ørerne. Det vil smage alt for bittert, hvis ørerne er beskidte!

- Qalaseruna puigoqqajaasaripput - uffarninni imermik asariarlugu panerserluartaruk - panerserneqaangikkaangamimi tippassinnaasarpoq!

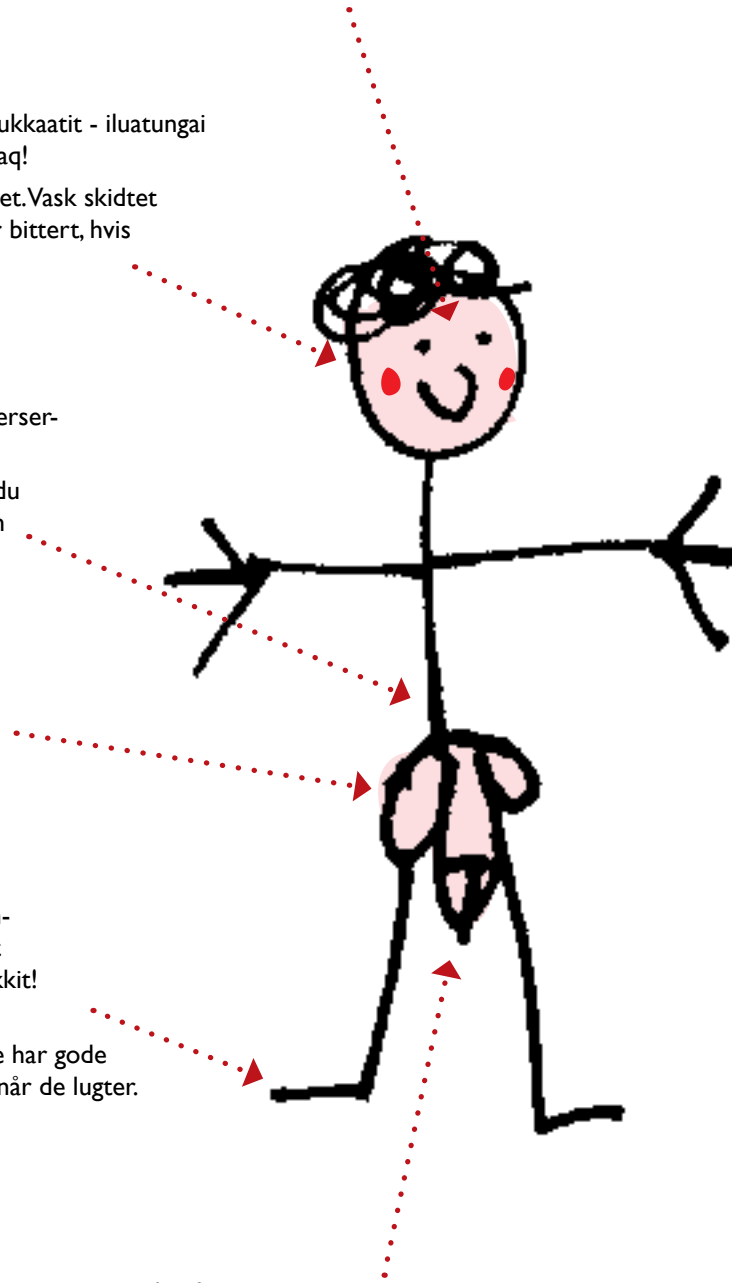
- Vi glemmer tit navlen, når vi vasker os. Vask din navle med vand når du går i bad, og tør den ordentlig. Hvis den ikke bliver tørret grundigt, kan den komme til at lugte.

- Ullut tamaasa itit saliguk - øøhm... tipiginnerussaaq! ;-)
- Vask din ende hver dag - øøøhm... så vil den dufte bedst! ;-)

- Inuit ilaasa isigassunninnertik naamasinnaasannigilaat - avatangiisaasali naamasinnaasarlugu. Uffaraangavit isikkatit mininnagit - tipikkaangatalu salittakkit. Alersit tipittut ingerlaannaq taarsikkait! Puu-ha!

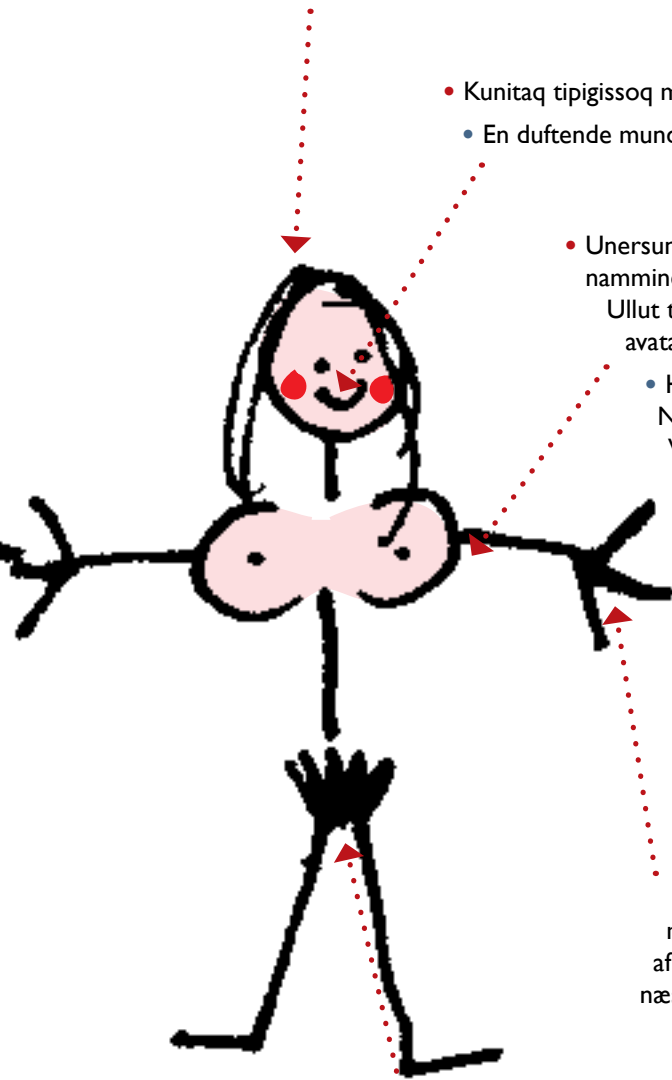
- Nogle kan ikke selv lugte deres fodsved - men omgivelserne har gode lugtesanser. Husk dine fødder når du går i bad - og vask dem når de lugter. Skift lugtende strømper omgående! Puu-ha!

- Ullut tamaasa usut salittaruk - aamma ameraasaata ilua. Imiinnaq qaqorsaatilernagu salitigiuk. Ullut tamaasa ilupaqutitit taarsertakkit - tipigissumimmi tutitaqarluni nuanneruvoq - aamma tipigilluni imminut iluarisi-maarnarneruvoq.
- Vask din tissemand dagligt - også bagved hinden. Vask den med vand - uden sæbe. Skift dine underhylene hver dag - det er mere tiltalende at sove med en der dufter godt - og man er mere tilfreds med sig selv, når man dufter godt.



Det er fedest at dufte godt!

- Aappavit nutsatit attuualaarsinnaasariaqarpai - qulissimagaangavillu attuualaarnissai iluarnerusarput.
- Din partner skal kunne kærtegne dit hår - og hvor fedt er det, hvis håret er fedtet? Det er dejligst, når dit hår er nyvasket.



- Kunitaq tipigissoq mamarnerusarpoq - ullaakkut unnukkullu kigutigissarluartarit.
 - En duftende mund er dejligst at kysse - børst tænderne morgen og aften.

- Unersunnitsumik sanileqarlutit misigereerpiuk? Ilaa tipi! Unersunninneq inuup nammineq naamajuminaatsissinnaasarpaa - avatangiisilli naamasaatigissorujussuupput. Ullut tamaasa imaluunniit pisariaqarpai akulikinnerusumik unitit salittakkit - illit, avatangiisit aappallu eqqarsaatigalugit.

- Har du siddet ved siden af en der lugter af armsved? Det er ikke så fedt, vel? Nogle kan ikke selv lugte deres sved, men omgivelserne har gode lugtesanser! Vask dine armhuler hver dag - eller hyppigere hvis det er nødvendigt - og skån dig selv, din partner og dine omgivelser for lugten.

- Ilaanni eqqarsaatiginagu iteq ungilattoq kumeriarlugu, kakkiit piariarlugit inummik kutaa'rsineq pisinnaasarpoo - tamannalu maajunnarpoq, naluarpummi bakterieqanoq ittut inummut kutaa'kkamut ingerlatinnerlugit - imaassinnaavoq napparsimalersitsisinnaasut. Anartarfim-meereeraangavit, itit kumereeraangakku, kakkittit piiareeraangakkit, silameereeraangavit, akulikitsumillu assatit asattakkit!

- Uden at tænke over det, kan man somme tider komme til at klø sin røv, pille sin næse og række hånd til en anden person - i samme rækkefølge! Det er altså lidt ulækkert, for man kan aldrig vide, hvilke bakterier man overfører til den anden person - det kan jo være man kan blive syg af det. Vask hænder, når du har været på toilettet, kløet din røv, pillet din næse, eller bare har været udenfor.

- Ullut tamaasa utsuutit salittakkit - imiinnarmik, qaqorsaat atornagu - utsuut amiat saattuaraagami qaqorsaammit amerloqqajaasarpoo. Sapinngisamik trusseindlægit atornaveersaakkit, amerlutsitsisarput - ullulli tamaasa ilupaqutitit, trussitit taarsertakkit - eqqiluilluni inuummarinnarneruvoq!

- Vask din tissekone dagligt - med vand uden sæbe. Da huden ved tissekonen er sårbar, kan sæbe forårsage irritation i huden. Undgå så vidt muligt trusseindlæg, der også forårsager irritation, men skift dine underhylere/trusser hver dag - man er glædest, når man er ren!

- Inuk nalunngisat tipippat, tikkalu ajoqutaappat oqarfigisinnaavat - kisianni kanngusutsinnaveersaarlugu ajuallatsinnaveersaarlugulu.
- Du kan godt tillade dig, at sige til en person der lugter, og hvis lugt er generende, at vedkommende lugter - men gør det på en måde, så ingen bliver pinligt berørt eller bliver såret.

Timit ilisimajuk - piareersimagit

Timit ilisimalluangukkukku, kingunerisinnaavaa naartulerneq naartutitsinerluunniit

- Ilisimasariaqarpoq atoqatigiinneq naartutitsisarmat, Esther Hammeken ernissuortoq inuusuttunut taama oqariartuuteqarpoq. Esther-p piffissap ilarujussuani naapittarpai inuusuttuaqqat inuusuttullu kissaatiginagu naartulersimasut. Tassani atoqatigiinnermi imminut illersorsimanginneq peqputaanerpaasarpoq. Paasisariaqarpormi ilisimassallugu usuup puua naartunaveersaatilluunniit allat atunngikkaanni meeqqamik pilersitsilersinnaaneq.
- Illit akisussaaffigaat paasissallugu susoqarsinnaanersoq illersornak atoqateqaruit. Taamatullu inuusuttuaraalluni anaanngornissaq ataatanngornissaq amerlasuut piareersimaffigineq ajorpaat, takorlooruminaatsittarlugu siunissaq.

Ilisimasassat assigiinngitsut

- Inuusuttuulluni sapernartarpoq angajoqqaat paasiniaaffiginissaat, taamaammatt periarfissat allat aamma eqqarsaatigineqarsinnaapput soorlu ilinniartitsisumut saaffiginnineq, kammalaatinut allanulluunniit tatigisanut.
- Niviarsiaraagaanni anaanamut saaffiginninnissaq iluarnersuaq, anaanammi ilisimasaqarfigilluartarpaat aqartarnerit, naartunaveersaatit allallu arnaanermut tunngasut. Oqaloqatigiinnerup aallartinnissaa ajornalaarsinnaassaaq ittooraanni, kisianni eqqarsaatigigaanni pitsaasumik iliorluni anaanap ikiuukkumassuseqartarnera taava ajornannginnerussaaq, Esther Hammeken nassuiaavoq.



Esther Hammeken

Vær på vagt - kend din krop

Hvis du ikke kender din krop, kan du ende med at blive gravid eller gøre nogen gravid.

- Man skal vide at samleje kan ende med graviditet, lyder beskeden til de unge fra jordemoder Esther Hammeken.

Esther møder ofte teenagere og unge, der er blevet uønsket gravide. For det meste skyldes det, at man ikke har beskyttet sig under samlejet.

Det er nødvendigt at vide, at det kan ende med et barn hvis man ikke bruger kondom eller andre præventionsmidler.

- Du er ansvarlig for at vide, hvad der kan ske, hvis du ikke beskytter dig under samleje. Mange er ikke parate til at blive far eller mor i en ung alder, de kan ikke forestille sig fremtiden.

Det skal man vide

Det er svært, at spørge forældre til råds, når man er ung, derfor kan man også tænke på andre muligheder, for eksempel at tage kontakt til en lærer, en ven eller en person man kan stole på.

- Det er bedst, at tage kontakt til sin mor hvis man er en pige, for mødre har mere kendskab til menstruation, prævention og andre kvindeting. Det kan være svært at starte en samtale, hvis man er genert, men når man tænker på at man gør noget rigtigt, er det også nemmere for mødre at hjælpe, forklarer Esther Hammeken.



Nukappiaqqat ataatamut

Illuatungaani nukappiaqqat ataataminut paasiniaasinnaapput. Angutit usuup puuata atornissaa ilisimasaqarfigilluarmassuk. Taamatullu ammasumik atoqatigiinnernut tunngasut oqaluuserineqarpata aamma tullissaa-ni apeqqutissaqaraanni angajoqqaat saaffiginissaat ajornannginnerussaaq. - Ilisimasaqarluanninnerup kingunerisinnaasarpaa kissaatiginagu naartu-lerneq.

Tamarmillu piareersimajuaannangil-lat angajoqqaanngornissamut. Timillu ilisimasaqarfigilluarnissaanut aamma assigiinngitsunik atuakkanik paasis-sutissartalinnik peqartiterpoq, eqqamajuk illit akisussaaffigaat timivit paarinissaa, Esther Hammeken naggasiivoq.

Mand til mand

Drengene kan spørge deres far, for mænd ved mere og har erfaring i brug af kondom. Når man har snakket åbent om sex, er det også meget nemmere at tage kontakt til forældrene næste gang, man har spørgsmål.

For lidt kendskab til sex kan ende med uønsket graviditet og det er ikke altid, at de unge er klar til at blive forældre. Der er også flere informationsfoldere man kan få på sygehuset, for at få mere kendskab til kroppen. Husk, at du selv er ansvarlig for, at passe på din krop, slutter Esther Hammeken.

Fakta:

Ernisussiortut marluk Esther-p Grethellu inuusuttunut siunnersuutaat:

- ▶ Timip sananeqaataat ingerlariaasaallu ilisimakkitt
- ▶ Naartunaveersaatit suunersut ilisimakkitt
- ▶ Naaggaarsinnaaneq illersorsinnaanerlu ilisimakkitt
- ▶ Tupap, imigassap, ikiaroorartullu sunniutai ilisimakkitt
- ▶ Akisussaaffik nammineersinnaanerlu suunersut ilisimakkitt

Forslag til de unge fra de to jordemødre, Esther og Grethe:

- ▶ Hav kendskab til kroppens anatomi og funktioner
- ▶ Hav kendskab til de forskellige præventionsmidler
- ▶ Hav kendskab til at sige fra og beskytte dig
- ▶ Hav kendskab til konsekvenserne af tobak, alkohol og rusmidler
- ▶ Udvis ansvar og selvstændighed

Meeqqanik atornerluisartut mianersorfigikkit!

Isumannaatsumik chat-ternissamut maleruagassat sisamat malikkit

1. Chat-ertillutit atit, najukkat, oqarasuaatit normua imaluunniit atuarfip-pit atia taanngisaannakkit.
2. Chat-eqatigisartakkat angajoq-qanniit akuerineqarsimangikkuit naa-pinngisaannaruk.
3. Siullermeertumik naapeqateqale-ruit inersimasumik ingerlaqateqarit.
4. Eqqaamajuk, nammineq naalagaa-gavit. Chat-ernersi nuannarinngikkukku imaluunniit toqqissisimangikkuit qamiguk.



Paasissutissanik allanik uani pisinnaavutit
/Her kan du få mere information:

Nuup Kommunea
Suliniutinut pinaveersaartitsinermullu
immikkoortortaqarfik SSPK
Projekt- og forebyggelsesafsnittet / SSPK
Tlf.: 34 72 91 / 34 72 92 / 34 72 93
E-mail: nuukomsspk@nuuk.gl

Nunatta Atuagaateqarfia / Det grønlandske
Landsbibliotek, tlf.: 32 11 56

Meeqqanut oqarasuaat / Børnetelefonen, tlf.: 134

Internetsimi / på nettet:

www.katak.gl

www.sikkerchat.dk

www.redbarnet.dk

www.crimprev.dk

www.safekids.com

Pas på pædofile!

Følg de 4 færdselsregler for sikker chat

1. Fortæl aldrig dit navn, adresse, telefonnummer eller navnet på din skole til nogen, når du chatter.
2. Mød aldrig en ven fra chatten uden at få lov af dine forældre.
3. Tag altid en voksen med til det første møde.
4. Husk, at det er dig, der bestemmer. Luk ned, hvis du ikke kan lide chatten eller du føler dig utryg.



Timiinnaaᅡngilaᅡᅡᅡ

Ilorrisimaarnissatsinnut peqqinnissatsinnullu ajunngitsumik sunniuteqartartunik allanik peqarpoq. Assersuutigalugu aamma qasukkarsimaarnissaq/qasuersaarnissaq pingaartuuvoq. Tamatumani pineqangilaq inuppassuit qanoq iliallallutillu fjernsynimik isiginnaartarnerat – pineqarlunili siunertalimmik qasuersaarneq. Aamma meeqqat inuusuttullu ullutsinni ”stress”-ertarput. Tamatumunnga pissutaavoq angivallaanik anguniagaqartarnerput: Atuarfimmi inuinnartullu inuunermi piumasarisat annertuallaaraangata. Fjernsynip, spillit assigisaallu (aamma computerit! - aaqq.) iluamik qasuersernissarluit pinngitsoortittarpaat. Taamaattumik sakkortuumik inassutigineqassaaq inuusuttut qasuernartumik eqaarsarlutik qasuersernermik ilinniarnissaat.

Atuakkamit ”Iherikkiartulerneq”-mit, Atuakkiorfik 1990

Timersuut sorleq?

Qasuersaarumalluni timersuutit, soorlu yoga il. il. qasuernartarput. Aammali nammineq misilerarsinnaavat timersuut sorleq qasuernartinnerlugu – misissuinerimmi takutippaat timersuut sunaluunniit killilimmik atoraanni qasuernermik kinguneqartartoq. Naak immaqa timersornerup nalaani qasunaraluarluni – kingorna ilorrisimaarnermik kinguneqartarpoq.

Ikke kun kroppenᅡᅡᅡ

Der er andre gode måder, at opnå sundhed og velvære på. Afspænding – for eksempel. Med afspænding menes der ikke at se fjernsyn, som mange er tilbøjelige til – men at slappe af – på en konstruktiv måde. Børn og unge får også stress, af for eksempel for store forventninger til sig selv. Vi forventer, at vi skal være gode til alt – på skolen, og af livet generelt. Fjernsyn, spil (også computere! red.) forhindrer, at vi slapper af. Derfor kan det stærkt anbefales, at unge dyrker en form for afspændingsgymnastik – eller en anden form for sport.

Fra bogen ”Iherikkiartulerneq”, Atuakkiorfik, 1990. (På dansk: Pubertet - hvad er det?)

Hvilken sportsgren?

Man kan opnå afspænding ved at dyrke yoga eller en anden form for afspændingsgymnastik eller lignende. Man kan også prøve sig frem til, hvilken sportsgren, man bedst slapper af ved. Undersøgelser har nemlig vist, at enhver form for mådeholden træning/øvelse medfører afspænding. Selvom man under selve øvelsen måske kunne føle træthed – opnår man en følelse af velvære bagefter.



134

Meeqqat Inuusuttullu
oqarasuaataat
Børne-Ungetelefonen

Ammasarpoq unnukkut
nal. 19 - 21
ullut tamaasa ukioq naallugu
Åbningstid 19 - 21
hver dag året rundt

Kisimiingilatit

Nuuk

32 41 44

32 41 48

Ulloq unnuarlu
Hele døgn

Inuusuttut

akisunnerat

Apeqqutit akissutillu

Nittartagaq

www.inuusuttutakisunnerat.gl

Tusaanga

Ilulissat

94 44 50

56 74 14

Ulluinarni ammasarpoq

Nal. 16 - 8

Weekendini tall. 16 - ataa. 8

Åbent hverdage 16 - 8

Weekender åbent fre. 16 -
man. 8

INUK inuusuttunut atugassiamut ateritinneqarpoq; oqaaseq inuk isumaqartinneqarpoq inuup tamakkii-suuneranik, pinnguutigalugit qaamaneqarneq, anersaaqarneq aamma ateq, oqaaserlu inuk aamma inuup inuttut pissusianut nalunaaqutaavoq.

INUK er navnet på ungdomsmagasinet; inuk (menneske) betyder enheden af mennesket, som udgøres af lys, ånd og navn, og inuk er menneskets væsen.

Tulliani INUK-mi sammisaaq: Aanngajaarniutit. Upernaaru takoqqis'. Isummannik saqqummiussaqaarusukuit uunga allassinnaavutit: inuk@gh.gl

Tema i næste nummer af INUK: Rusmidler. Vi ses til foråret. Har du lyst til at komme med din mening, kan du skrive til: inuk@gh.gl