

2) Sois vigilant sur les différents signes des IST et consulte un médecin en cas d'apparition d'un des signes.

3) Fais-toi dépister régulièrement du VIH et même des IST dans un centre de santé.

4) Prends avec sérieux tous symptômes au niveau de l'anus, du pénis ou de la bouche.

5) Identifies un conseiller psychosocial dans un centre de santé qui comprend ta sexualité et discutes régulièrement avec lui sur ta vie sexuelle.

6) Discutes avec ton(tes) partenaire(s) sexuels sur les IST/VIH et les autres infections.

7) Utilises correctement et régulièrement le préservatif et le gel lubrifiant.

8) Prends conscience du lien qui existe entre l'alcool, drogues, sexe et IST /VIH

9) Pour toute référence voir sur le dos de la brochure, la liste des associations et centres de santé sexuelle offrant les services aux MSM

**A chacun sa sexualité,  
A chacun sa prévention**

## Liste des associations offrants des services au HSH

### Douala

Alternatives-Cameroun  
Aids Acodev  
Sidado

### Yaoundé

Humanity First Cameroun  
Affirmative Action  
Camfaids

## Centres de Santé Sexuelle

### Douala

Centre Access

(2178 boulevard de la Liberté-Akwa-Douala)

### Yaoundé

Centre de Santé de la Camnafaw  
(Sis au quartier Minboman)

#### Alternatives-Cameroun

Association Camerounaise pour la défense des Droits de l'Homme

#### Access Centre

2178, Boulevard de la Liberté  
BP: 12 767 Douala, Cameroun  
Tél: 00237 33 11 78 69

E:alternatives.cameroun@gmail.com



## PRATIQUES SEXUELLES A MOINDRE RISQUE

09

**Conseils pour les Hommes qui ont les rapports sexuels avec d'autres Hommes (MSM)**

**Un guide pour prévenir les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) et le VIH**

**En partenariat avec**

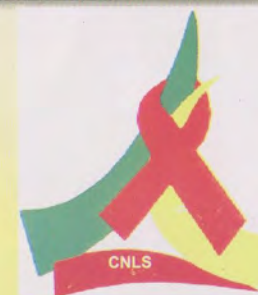


Club Aids Cameroun



LES ADOLESCENTS CONTRE LE SIDA

**Sous la coordination de :**



**Les Hommes qui ont les rapports sexuels avec d'autres Hommes (HSH) sont plus vulnérables aux IST et au VIH par rapport à la population générale**

### C'est quoi une IST ?

Le terme IST signifie : Infection Sexuellement Transmissible et comme son nom l'indique il s'agit d'une infection qui s'attrape par contact sexuel d'une personne infectée à une autre.

La plupart de ces infections affectent l'appareil génital entraînant des complications qui peuvent aboutir à l'infertilité, au cancer ou favoriser une infection par le VIH si pas traitées.

### Quels sont les types d'IST ?

Il existe plusieurs types d'IST mais les plus courantes dans le milieu HSH sont :

**Les condylomes :** il s'agit d'une IST que l'on rencontre fréquemment en milieu HSH. Elle se présente sous forme de verrues (crêtes de coq) au niveau de l'anus ou de la verge (pénis).

**-La syphilis :** il s'agit d'une IST causée par une bactérie. Elle se manifeste initialement par l'apparition d'une ulcération non douloureuse au pénis, vagin ou à l'anus.

**L'herpès génital :** il s'agit d'une IST caractérisée par de petites lésions douloureuses sur les organes sexuels. Ces lésions, appelées vésicules, sont remplies de liquides infectieux.

**L'infection à chlamydia :** il s'agit d'une IST causée par une bactérie. Ses principaux symptômes sont les démangeaisons et les brûlures en urinant. Mais très souvent, les symptômes sont très légers et peuvent disparaître sans que l'infection soit soignée. Elle reste alors transmissible.

**-La gonococcie :** encore appelé « chaude pisse », il s'agit d'une infection due à une bactérie. Elle se manifeste sous forme d'une inflammation de l'urètre causant des brûlures intenses à la miction et d'un écoulement purulent jaunâtre.

**L'infection au virus de l'immunodéficience humaine (VIH) :** communément appelé VIH, il est responsable du SIDA. Les HSH sont considérés comme population à haut risque au VIH à cause de nombreux facteurs

### Quels sont les symptômes des IST ?

Certaines IST peuvent être détectées par certains symptômes cependant d'autres comme le chlamydia peuvent passer inaperçue.

Toutefois les signes d'alarmes sont les suivants :

- Douleur ou sensation de brûlure au moment d'uriner
- Constipation

- Écoulement et démangeaisons anales
- Douleur pendant les rapports sexuels
- Présence de verrues (crêtes de coq) au niveau de la marge anale ou de la verge (pénis)
- Écoulement du pénis

### Tu peux attraper une IST /VIH

- En ayant un rapport sexuel anal ou oral non protégé (sans préservatif et gel lubrifiant) avec quelqu'un qui est infecté par une IST/VIH.
- Par du sang infecté lors d'une transfusion sanguine
- Par le partage des objets tranchants souillés par du sang infecté
- Par échange des seringues avec une personne infectée

### Comment faire pour te protéger ?

Le moyen le plus simple pour te protéger est de prendre en main ta santé et de protéger ta vie en adoptant les pratiques sexuelles à moindre risque.

Tu trouveras en dessous **09 conseils** à suivre pour t'assurer d'un rapport sexuel à moindre risque :

**1) Évite les rapports sexuels anaux et oraux non protégés en position d'actif ou de passif.**