

100% Jeune



*Guide des Réglos*

Une publication de l'ACKS (Association Camerounaise de Marketing Social)

## Être réglo c'est Quoi ?

Pour un jeune, c'est être cool dans sa façon d'agir, bien dans sa tête et dans sa peau. C'est discuter de tout et même de sexualité avec ses "cotas" et ses parents. C'est surtout éviter IST/VIH/SIDA et grossesses non désirées.

Passé le message à tes voisin(e)s.

### Comment être réglo ?

C'est facile, il suffit de :

- s'informer et rester "clean",
- bien se comporter en société,
- communiquer avec ses parents,
- éviter les risques liés à la sexualité, aux IST et au VIH/SIDA.

*Sois cool,  
protège ta santé,  
protège ton futur...*



## Astuces pour t'abstenir

*Les rapports sexuels, ça peut attendre. Ne dis pas "Oui" pour plaire ou pour faire comme tes potes.*

Alors si on te dit...	Reponds...
Tout le monde le fait	Ok, mais je ne suis pas tout le monde. Je suis unique
Si tu ne le fais pas, je te "barre"	Si tu me quittes pour cela, alors tu ne m'aimes pas
Si tu m'aimes, fais le	Si tu m'aimes vraiment, respecte mes convictions et attends.
Fais-le, je te donnerai de l'argent	L'amour vrai ne s'achète pas
Ai-je l'air d'un séropositif ?	Gars, le "truc-là" ne se lit pas sur le visage.

### Les clés de la prudence :

1. Évite de sortir seul(e) la nuit.
2. Évite les ami(e)s qui peuvent te pousser au sexe.
3. Évite de te retrouver dans les "secteurs" obscurs ou isolés avec quelqu'un du sexe opposé.
4. Fixe-toi des limites à ne pas franchir avec tes potes.
5. N'aie pas honte de dire ce que tu peux faire et ce que tu ne peux pas faire.
6. Investis toi dans des activités sportives et culturelles.



**L'abstinence n'a rien de mauvais. Elle "assure" à 100%.**

# Capote comment l'utiliser correctement



1. Négocie l'usage du préservatif avec ton partenaire avant l'acte sexuel
2. Vérifie la date de péremption de ta capote. Plie la en deux pour voir si elle contient de l'air. Ouvre l'emballage par les petites encoches en formes de V (surtout n'utilise pas des objets tranchants)
3. Entre le pouce et l'index, tiens le bout du préservatif suffisamment large pour créer une poche à sperme tout en empêchant l'air de pénétrer.
4. Déroule le "préso" sur le pénis en érection jusqu'à la base du pénis
5. Après éjaculation, se retirer doucement du vagin en tenant le préso à la base du pénis. Enrouler le préso sur du papier hygiénique en prenant soin de ne pas verser le contenu.
6. Noue ta capote et jette-la aux toilettes.



*Le préservatif protège à la fois des IST, du VIH/SIDA et des grossesses indésirées, super non ?*

# Test Réglo



Coche OUI ou NON pour savoir si tu es Réglo

- |  | OUI                      | NON                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. As-tu eu plusieurs partenaires au cours des 12 derniers mois ?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Te "bases-tu" sur le physique pour choisir ton (ta) petit(e) ?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Fais-tu automatiquement la même chose que tes ami(e)s ?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Oublies-tu parfois d'utiliser la capote lors des rapports sexuels ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. As-tu déjà eu une IST (Infection Sexuellement Transmissible) ?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Soignes-tu parfois tes problèmes de sexualité au quartier ?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Refuses-tu de parler d'avenir avec ton (ta) petit(e) ?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. As-tu confiance en ton gars ou ta "petite" sur le plan sexuel ?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ton mec (ta "go") t'a t-il(elle) déjà trompé(e) avec un(e) autre ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Tu as répondu OUI à une seule de ces questions ?  
Sache que tu as pris des risques. Vite ! Fais un test de dépistage  
VIH/SIDA pour avoir le cœur net sur ta santé. Surtout, adopte  
des comportements réglo.*

## Ils te guettent... SIDA : vérités et "kongossas"

### Ce qui est FAUX

- le Sida est une invention des blancs pour avoir le "nkap"
- Certaines capotes contiennent le virus du Sida
- Une femme séropositive enceinte infecte toujours son enfant
- Le Sida est l'affaire des sorciers et des malchanceux
- Les statistiques du Sida sont exagérées
- le sida est le Syndrome Inventé pour Décourager les Amoureux.

### Ce qui est VRAI

- Le Sida peut être attrapé par tous, mais chacun peut l'éviter.
- Le Sida se transmet de trois manières: par rapports sexuels non protégés avec une personne infectée, de la mère infectée à l'enfant et par objets souillés par le sang infecté
- On ne peut pas reconnaître un séropositif à partir de son physique
- Un seul rapport sexuel non protégé peut être contaminant.
- Un séropositif peut vivre longtemps sans faire la maladie



Abtiens-toi ou utilise correctement une capote à chaque "match", et tu feras échouer les plans du Sida !

## Ils te guettent... IST / Grossesses non désirées

### IST\*, LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

- Picotements au niveau du sexe.
- Douleurs en urinant.
- Plaies ou lésions sur le sexe (et autour).
- Pertes blanches qui sentent mal, mousseuses ou épaisses chez les filles.
- Écoulements génitaux.

**Mais attention ! Certaines IST n'ont pas de signes visibles. Il y en a même qui ne peuvent pas être soignées !**

**Dès le premier signe suspect, cours te faire soigner à "l'hosto" !**



**Fais gaffe !  
Une seconde de plaisir ne doit pas gâter toute une vie de bonheur. Reste Réglo.**

### GROSSESSES

**Les dangers des "bèlè" précoces et non désirées:**

- Avortements clandestins suivis d'infections causant la stérilité.
- Abandon et échecs scolaires.
- Avenir compromis.
- Suicide de la jeune fille.



\*IST = Infections Sexuellement Transmissibles (Syphilis, Gonococcie, Morpions, Herpès...)

