



ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ CHEMSEX

Πληροφορίες για gay, bisexual άνδρες και
non-binary άτομα που κάνουν σεξ με
ψυχοδραστικές ουσίες!



Ο όρος "ChemSex" σημαίνει "σεξ, ενώ κάνεις με τη θέλησή σου, χρήση ψυχοδραστικών ουσιών". Το παρόν φυλλάδιο σου δίνει πρακτικές συμβουλές για ασφαλέστερη χρήση ουσιών και πώς να μειώσεις την πιθανότητα να εκθέσεις την υγεία σου σε κίνδυνο όταν συνδυάζεις ουσίες και σεξ.

Οι ουσίες μπορούν να μας κάνουν να αισθανθούμε σίγουροι, μέρος μιας ομάδας, πιο χαλαροί και σεξουαλικά διεγερμένοι. Για μερικούς άντρες, σεξ, ουσίες και αλκοόλ πάνε χέρι-χέρι . Εάν επιλέξεις να κάνει χρήση ουσιών είναι σημαντικό να προσέξεις τον εαυτό σου και να προστατεύσεις την σεξουαλική σου υγεία.

Γνωρίζουμε ότι η ανάμειξη σεξ και ουσιών οδηγεί συχνά σε επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά. Κατανοούμε επίσης ότι ο καθένας κάνει μια προσωπική επιλογή για το πότε και το πού θα επιλέξει να κάνει χρήση. Εκτός από το να εξαρτηθείς απ' αυτές, το μεγαλύτερο ρίσκο με τις ουσίες είναι ότι μπορεί να θολώσουν την κρίση σου ή να σε κάνουν να μην έχεις επίγνωση του τι κάνεις ή τι έκανες. Είτε είναι σεξ ένας προς έναν είτε είναι ομαδικό, δεν είναι ασυνήθιστο για άνδρες να παίρνουν σεξουαλικά ρίσκα. Αν πρόκειται να εμπλακείς στο ChemSex, είναι σημαντικό να ξέρεις πώς να κρατήσεις εσένα και τους παρτενέρ σου ασφαλείς!

Αλήθειες

- Οι ουσίες μπορούν να σε κάνουν να υποτιμήσεις ή και να ξεχάσεις τα ρίσκα του «bareback sex», δηλαδή του σεξ χωρίς χρήση προφυλακτικού.
- Με το να μοιράζεσαι βελόνες και άλλα σύνεργα χρήσης όταν «σλαμάρεις» (ενέσιμη χρήση) ουσίες αυξάνει τον κίνδυνο να εκτεθείς στον HIV και στις ηπατίτιδες.
- Σκέψου καταστάσεις που μπορεί να βρεθείς, ώστε να έχεις ξεκάθαρα όρια στο μυαλό σου αντί να τα διαπραγματεύεσαι κατά τη διάρκεια που συμβαίνουν τα πράγματα.
- Αν κάνεις ομαδικό σεξ, θυμήσου να τσεκάρεις αν τα προφυλακτικά αλλάζουν με κάθε διαφορετικό παρτενέρ.
- Κάποια φάρμακα για τον HIV ενδέχεται να αυξήσουν το επίπεδο της δράσης του Ecstasy, της Κεταμίνης, του Speed (Αμφεταμίνες), του GHB και της Crystal Meth στον οργανισμό σε σημείο να πάθεις overdose (υπερβολική δόση) και να κινδυνέψει η ζωή σου.

ΣΕΞ, ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΤΑΡΙΣΜΑ

Τι παίζει;

Στα πάρτι και στα chill outs ή στη σάουνα και το sex club, ενδέχεται να συναντηθείς και να κάνεις σεξ με αρκετούς διαφορετικούς άνδρες μέσα σε μια νύχτα ή ένα Σαββατοκύριακο. Ένα σεξουαλικό περιβάλλον μπορεί να σου φαίνεται σαν μια “φούσκα” όπου αισθάνεσαι ασφαλής, συνδεδεμένος και μέρος μιας ομάδας, ειδικά αν οι ουσίες μοιράζονται απ’ όλους. Σε αυτές τις καταστάσεις και υπό την επήρεια ουσιών τα πάντα μπορεί να φαίνονται θετικά και πολλές αμφιβολίες ή ανησυχίες που είχες για τις συνέπειες να απωθηθούν.

Οι ουσίες μπορεί να μας κάνουν πιο σεξουαλικά διεγερμένους και η ανάγκη να χαθούμε μέσα στο σεξ να γίνει πιο έντονη. Οι ουσίες μπορεί να μας κάνουν να υποτιμήσουμε ή να ξεχάσουμε τα ενδεχόμενα ρίσκα.

Λόγω των επιδράσεων των ουσιών και της οικειότητας της σεξουαλικής επαφής ενδέχεται να αισθανθείς εμπιστοσύνη και πιο κοντά με κάποιον που δεν τον ξέρεις καλά ή που μόλις γνώρισες.

Πως μπορώ να διατηρήσω τον έλεγχο;

Η λήψη ουσιών πάντα συνοδεύεται με την πιθανότητα απώλειας του ελέγχου και για πολλούς ανθρώπους το ζητούμενο είναι αυτό. Όπως και να έχει, οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να διατηρήσουν τον έλεγχο απέναντι στα σεξουαλικά ρίσκα που θέλουν να πάρουν. Αυτές οι συμβουλές μπορεί να σε βοηθήσουν να αυξήσεις τις πιθανότητες να διατηρήσεις τον έλεγχο:

Γνώριζε τα όριά σου. Είναι εύκολο να πάρεις παραπάνω ουσίες ή να τις ανακατέψεις ειδικά όταν είσαι ήδη υπό την επήρεια. Προσπάθησε να παρακολουθείς και να έχεις υπόψη σου τι, πόσο και πότε το έχεις πάρει.

Προσπάθησε να είσαι στη **σωστή συναισθηματική κατάσταση**. Κάποιοι άνθρωποι κάνουν ChemSex με πιο επιζήμιο τρόπο όταν αισθάνονται αναστατωμένοι, θυμωμένοι, στενοχωρημένοι κ.α. Αν γνωρίζεις ότι κάνοντας χρήση, ενώ ήδη βρίσκεσαι σε μια άσχημη ή πιεσμένη ψυχολογική κατάσταση, θα καταλήξεις εκτός ελέγχου, σκέψου εναλλακτικές για να αισθανθείς καλύτερα.

Πάρε νηφάλιος αποφάσεις. Σκέψου σε τι καταστάσεις μπορεί να βρεθείς και πώς θα τις διαχειριστείς. Είναι ευκολότερο να διασαφηνίσεις τα όριά σου από πριν από το να προσπαθήσεις να τα εφαρμόσεις κατά τη διάρκεια του ChemSex.

Πάρε μαζί σου τα απαραίτητα. Αρκετά προφυλακτικά, λιπαντικό, καθαρά σύνεργα χρήσης, αποστειρωμένο ενέσιμο υλικό και αρκετά μετρητά ώστε να βρεθείς μετά στο σπίτι σου με ασφάλεια. Αυτό, με άλλα λόγια, σημαίνει να έχεις ό,τι χρειάζεσαι σε περίπτωση που η φάση διαρκέσει πολύ. Εάν παίρνεις φάρμακα για τον HIV σιγουρέψου ότι έχεις αρκετά.

Σκέψου με ποιους παρτάρεις. Θέλουν να κάνουν τα ίδια με εσένα; Θα είναι εύκολο να διατηρήσεις τα όριά σου αν και οι άλλοι θέλουν τα ίδια.

Να προσέχει ο ένας τον άλλο. Να έχεις το νου σου τους άλλους. Άμα είσαι σε πάρτι ChemSex με φίλους να συμφωνήσετε να τσεκάρετε ο ένας τον άλλο κατά διαστήματα μέσα στη βραδιά.

Τι συμβαίνει εάν τα πράγματα συμβαίνουν πολύ γρήγορα;

Μερικές φορές βοηθάει να βγεις από την κατάσταση/φάση για λίγο. Για παράδειγμα βρες ένα ήσυχο μέρος, δώσε χρόνο στον εαυτό σου ώστε να κάνεις επαφή μαζί του και να σκεφτείς τις επιλογές σου. Ρώτα τον εαυτό σου:

- Έχω τον έλεγχο; Είμαι ικανός να πάρω αποφάσεις;
- Υπάρχουν ρίσκα εδώ; Είμαι ασφαλής;
- Θα είμαι εντάξει αύριο με το σεξ που κάνω τώρα;

Τι γίνεται αν τα προβλήματα ή οι κίνδυνοι ξεπεράσουν τις καλές στιγμές;

Το να νιώθεις αναστατωμένος, φοβισμένος για την εκτός ελέγχου συμπεριφορά σου ή το σεξ που έκανες ενώ ήσουν υπό την επήρεια ουσιών, μπορεί να σημαίνει ότι είναι ώρα να εξετάσεις τις επιλογές που κάνεις. Ίσως είναι ο καιρός να σκεφτείς να μειώσεις ή να σταματήσεις τη χρήση εάν:

- Βάζεις τον εαυτό σου ή τους άλλους σε κίνδυνο μετάδοσης HIV ή άλλων Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων (Σ.Μ.Ν.).
- Ξέρεις ότι έκανες σεξ αλλά αδυνατείς να θυμηθείς τι ακριβώς έγινε και αν συναίνεσες σε αυτό.
- Έκανες χρήση παραπάνω από ό,τι είχες σκοπό και σε μεγαλύτερη χρονική διάρκεια- χάνοντας μέρες κάθε φορά.
- Κατ' επανάληψιν απουσιάζεις από την δουλειά σου και από άλλες κοινωνικές υποχρεώσεις .
- Αισθάνεσαι ένοχος για την χρήση ουσιών ή και για πράγματα που έκανες υπό την επήρειά τους.
- Ξοδεύεις πολύ χρόνο με το να σκέφτεσαι τις ουσίες ή να τις αναζητάς ή και να αναρρώνεις από αυτές.
- Δεν μπορείς να ευχαριστηθείς το σεξ, αν δεν έχεις κάνει χρήση. Οι ουσίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένας τρόπος να κάνεις σεξ. Παρόλα αυτά μπορεί να καταλήξεις να αισθάνεσαι ότι μπορείς να κάνεις σεξ μόνο όταν κάνεις χρήση.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ CHEMSEX

Δώσε απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις για να δεις αν είσαι ευτυχής με την χρήση ουσιών, την σεξουαλική σου ζωή και το επίπεδο ελέγχου σου σε αυτά.

1. Στους τελευταίους έξι μήνες περίπου πόσο από το σεξ που έκανες ήταν χωρίς χρήση ουσιών και αλκοόλ;

Καθόλου Λίγο Χονδρικά 50/50 Το περισσότερο Όλο

2. Έχεις πάρει σεξουαλικό ρίσκο όσον αφορά στην υγεία σου, κατά τη διάρκεια συνεύρεσης ChemSex το οποίο έχεις μετανιώσει;

Ναι Όχι

3. Αν ναι γράψε το στο παρακάτω κουτάκι

Παράδειγμα: Ένας τύπος τελείωσε μέσα μου σ' ένα πάρτι

4. Πόσο πιθανό είναι να ξαναπάρεις τέτοιο ρίσκο;

Πολύ Πιθανό Πιθανό Σχετικά Πιθανό Λίγο Πιθανό Απίθανο

5. Πόσο αισθάνεσαι ότι έχεις τον έλεγχο σχετικά με την χρήση αλκοόλ / ουσιών και των αποφάσεων που παίρνεις;

Σε απόλυτο έλεγχο Σε μερικό έλεγχο Όχι πάντα σε έλεγχο Δεν νιώθω ότι έχω έλεγχο

6. Πόσο νιώθεις ότι έχεις τον έλεγχο της σεξουαλικής σου ζωής και των αποφάσεων που παίρνεις;

- Σε απόλυτο έλεγχο Σε μερικό έλεγχο Όχι πάντα σε έλεγχο Δεν νιώθω ότι έχω έλεγχο

Γιατί αυτό; Μερικές φορές δεν έχει σημασία πόσα ξέρουμε, υπάρχουν ακόμα πράγματα που δεν ξέρουμε και είναι επιβλαβή για εμάς.

7. Σκέψου τα συναισθήματά σου όταν κάνεις σεξ νηφάλιος και τα συναισθήματά σου όταν είσαι υπό την επήρεια. Γράψε όσο πιο πολλά μπορείς να σκεφτείς στα κουτάκια παρακάτω.

Νηφάλιο σεξ

[Παράδειγμα: Βαρεμάρα, Οικειότητα, ικανοποίηση (οργασμός), Αμηχανία]

Σεξ με αλκοόλ / ουσίες

[Παράδειγμα: Διέγερση, άγχος, αυτοπεποίθηση, φυγή]

8. Αισθάνεσαι ότι είσαι σε θέση να κάνεις κάποιες αλλαγές που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών και το σεξ που θα ήθελες να κάνεις;

Ναι Όχι

Τώρα κοίτα τις απαντήσεις που έδωσες. Αν χρειάζεσαι κάποια υποστήριξη για να πάρεις αποφάσεις που είναι σωστές για εσένα, ή αν θες να επανακτήσεις τον έλεγχο της χρήσης ουσιών και της σεξουαλικής σου ζωής ζήτησε βοήθεια από κάποιον ειδικό.

Επικοινωνήσε με το myCheckpoint της Αθήνας (τηλ. 210 3310400) για όποια επιπλέον πληροφορία χρειάζεσαι για το ChemSex.

Τι γίνεται με τα θέματα ψυχικής υγείας;

Εάν υποφέρεται από άγχος και κατάθλιψη, κάνοντας ψυχαγωγική χρήση ουσιών αυξάνεις τον κίνδυνο να γίνεις χειρότερα ή να αναπτύξεις πολύ πιο σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας. Εάν είσαι ευάλωτος σε προβλήματα ψυχικής υγείας, κάνοντας χρήση αυξάνεις τον κίνδυνο αυτά να εκδηλωθούν. Ενδέχεται να μην γνωρίζεις ότι είσαι ευάλωτος σε προβλήματα ψυχικής υγείας και τελικά να το ανακαλύψεις κάνοντας χρήση ουσιών.

Ποιοι είναι οι άλλοι κίνδυνοι;

Εάν είσαι υπό την επήρεια ουσιών μπορεί να μην καταλάβεις ότι έσπασε το προφυλακτικό ή έφυγε από τη θέση του. Μεγάλες σε διάρκεια σεξουαλικές συναντήσεις, οι οποίες περιέχουν σκληρό σεξ, είναι πιθανόν να προκαλέσουν σπάσιμο προφυλακτικού. Πρέπει να ελέγχεις τα προφυλακτικά κατά τη διάρκεια του σεξ και να τα αλλάζεις ανά μισάωρο. Πολύ λιπαντικό μειώνει τον κίνδυνο να σκιστούν ή να βγουν τα προφυλακτικά. Οι ουσίες μπορεί να σε κάνουν να μη νιώθεις και να μην προσέξεις ότι έχεις πληγές στο δέρμα σου, στο πρωκτό σου και στο πέος σου. Αυτό ενδέχεται να σε κάνει πιο ευεπίφορο να τραυματιστείς, να μεταδώσεις ή να σου μεταδοθεί κάποιο Σεξουαλικά Μεταδιδόμενο Νόσημα όπως η Ηπατίτιδα C.

Εάν κάνεις ομαδικό σεξ είναι δύσκολο να κρατήσεις κάποιου είδους “λογαριασμό” του σεξ που έκανες. Άλλαζε προφυλακτικό από άτομο σε άτομο γιατί ο HIV μπορεί να μεταδοθεί στην πρωκτική βλέννα από μικροσκοπικές ποσότητες αίματος πάνω στο προφυλακτικό.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ (ΡΕΡ)

Τι είναι η ΡΕΡ;

Μπορεί να είσαι οροαρνητικός και να θες να μείνεις έτσι. Ή μπορεί να είσαι οροθετικός και να μην το ξέρεις (δηλαδή αδιάγνωστος) ή να μη λαμβάνεις ακόμη την απαραίτητη αγωγή και να θες να προφυλάξεις κάποιον άλλο από το να του μεταδοθεί ο ιός. Η ΡΕΡ είναι μια αγωγή διάρκειας ενός μήνα. Αν την ξεκινήσεις έγκαιρα αφού ο HIV εισέρθει στο σώμα (στην καλύτερη περίπτωση μέσα σε ένα 24ωρο, μέσα σε 72 ώρες το αργότερο από την επικίνδυνη επαφή), η ΡΕΡ έχει πολύ καλές πιθανότητες να σταματήσει τον ιό πριν αυτός εγκατασταθεί μέσα σου.

Έρευνες δείχνουν πως οι 8 στους 10 άνδρες ορομετατρέπουν από κάποιον που δεν γνωρίζει ότι είναι οροθετικός. Επίσης ένα άτομο είναι πιο μεταδοτικό όταν έχει ορομετατρέψει πρόσφατα, ακόμα και αν έχει κάνει τεστ και έχει βγει αρνητικό το αποτέλεσμα λόγω της περιόδου παραθύρου, δηλαδή της αμφίβολης περιόδου για το αν έχει μολυνθεί ή όχι με τον ιό HIV.

Η ΡΕΡ είναι δωρεάν αλλά μπορεί να συνταγογραφηθεί μόνο από ιατρούς. Μπορεί να δοθεί μόνο από Εφημερεύοντα Νοσοκομεία και Μονάδες Ειδικών Λοιμώξεων δημοσίων νοσοκομείων.

Η ΡΕΡ μπορεί να προκαλέσει διάρροια, πονοκέφαλο και αδιαθεσία αλλά τα νέα φάρμακα δεν προκαλούν παρά ελάχιστες παρενέργειες.

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ (PrEP)

Είναι το σεξ με PrEP ασφαλές;

Μπορεί να έχεις ακούσει για την PrEP. Είναι ένας νέος τρόπος να μειώσεις δραστικά τον κίνδυνο να μεταδοθεί ο HIV. Αφορά οροαρνητικά άτομα που λαμβάνουν αγωγή για τον HIV πριν την έκθεσή τους σ' αυτόν. Αν χρησιμοποιηθεί σωστά είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στο να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης του HIV (αλλά δεν μειώνει καθόλου τον κίνδυνο για άλλα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα).

Στο myCheckpoint της Αθήνας μπορείς να πάρεις τηλέφωνο στο 2103310400 και να κλείσεις ραντεβού για συμβουλευτική στην PrEP.

ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

GHB/GBL (G)

Η επίδραση του G ξεκινάει περίπου μετά από 20 λεπτά. Διαρκεί μία ώρα αλλά ενδέχεται να κρατήσει έως και τέσσερις ώρες. Μια δόση μπορεί να σε κάνει να νιώσεις πιο χαλαρός (να σε τσιλάρει), πιο σεξουαλικά διεγερμένος ή «φτιαγμένος». Συχνά χρησιμοποιείται για να εντείνει την επίδραση άλλων ουσιών όπως του MDMA (MD ή Μαντάμ)

Δόσεις

Λίγο G σε «κρατάει» πολύ, χωρίς ιδιαίτερη διαφορά μεταξύ της δόσης που σε «φτιάχνει» και της δόσης που θα σε «ρίχνει» στο πάτωμα (ίσως ούτε ένα χιλιοστόλιτρο). Οι επιπτώσεις της υπερβολικής δόσης είναι εύκολο να υπάρξουν και επέρχονται με μικρή προειδοποίηση. Μπορεί να λιποθυμήσεις, να κάνεις εμετό, να φερθείς εντελώς απρόβλεπτα, να γίνεις ασυνάρτητος, να υποφέρεις από παραμορφώσεις στο πρόσωπο, να εξαγριωθείς εντελώς και να μην μπορείς εν τέλει να επικοινωνήσεις με το περιβάλλον.

Η υπερβολική δόση συχνά συμβαίνει όταν πάρεις μια δεύτερη δόση πριν η πρώτη προλάβει να επιδράσει ή όταν το G είναι δυνατότερο από αυτό που έχεις συνηθίσει. Μπορεί επίσης να συμβεί εάν έχεις πιει αλκοόλ ή έχεις πάρει άλλες ουσίες όπως η Κεταμίνη (Special K) και η Διαζεπάμη (Stedon).

Παρόλα αυτά, μπορεί να μην υπάρχουν καθόλου προειδοποιητικά σημάδια πριν λιποθυμήσεις. Είναι δύσκολο να κρίνεις πόση ποσότητα θα πάρεις γιατί η περιεκτικότητα του G διαφέρει από παρτίδα σε παρτίδα.

Συμβουλές για ασφαλέστερη χρήση G

- Πολλοί άνθρωποι μετράνε τις δόσεις που λαμβάνουν με σταγονόμετρο ή μικρές σύριγγες. **Είναι πολύ σημαντικό να υπολογίσεις την ακριβή ποσότητα.** Η επίδραση μίας και μόνο δόσης ενδέχεται να διαρκέσει από μία έως τέσσερις ώρες. Περίμενε τουλάχιστον δύο ώρες πριν πάρεις μια δεύτερη δόση έτσι ώστε να μειώσεις τον κίνδυνο υπερβολικής δόσης.
- Το G συσσωρεύεται στο σώμα σου με τον χρόνο, έτσι μπορείς να πάθεις υπερβολική δόση όσο κάνεις συνεχόμενη χρήση. Άμα δε μπορείς να περιμένεις δύο ώρες μείωσε σταδιακά τις δόσεις και αύξησε τον χρόνο στο μεταξύ τους.
- **Να αποφεύγεις να παίρνεις G με αλκοόλ** ή άλλα κατασταλτικά όπως η Κεταμίνη, γιατί αυτό μπορεί να σε κάνει να χάσεις τις αισθήσεις σου ή ακόμα και να πεθάνεις.
- Μείνε στις δόσεις και στους χρόνους που έχεις συνηθίσει παρά να επιτρέψεις να σε επηρεάσουν φίλοι, οι οποίοι μπορεί να λαμβάνουν δόσεις μεγαλύτερες από αυτές που έχεις συνηθίσει. Το να πιείς από το πώμα ή μπουκάλι –ειδικά κάποιου άλλου– περιέχει τεράστιο κίνδυνο υπερβολικής δόσης.

Σταύρος	Ωρα:	Ωρα:	Ωρα:	Ωρα:	Ωρα:
	12.45				
	Δόση:	Δόση:	Δόση:	Δόση:	Δόση:
	0,5ml				
Πέτρος	Ωρα:	Ωρα:	Ωρα:	Ωρα:	Ωρα:
	11.30				
	Δόση:	Δόση:	Δόση:	Δόση:	Δόση:
	0,5ml				

- Εάν χάσεις τον προσανατολισμό σου ενώ έχεις πάρει μια δόση, περίμενε τουλάχιστον δύο ώρες μέχρι να πάρεις την επόμενη. Επειδή η κατάρρευση δεν είναι ασυνήθιστη, **ποτέ μην κάνεις χρήση G μόνος σου.**
- Αν εσύ ή κάποιος άλλος αισθανθείτε άρρωστοι, μην μείνετε μόνοι σας. Μοιραστείτε άμεσα με κάποιο άτομο εμπιστοσύνης ότι έχετε κάνει χρήση G (ή οπουδήποτε άλλου, αν δεν υπάρχει κάποιο οικείο πρόσωπο). **Αποφύγετε να σας πάρει ο ύπνος.**

- Αποθήκευσε το G σε μέρος όπου κάποιος λογικά δεν θα έπινε από εκεί, όπως σε ένα τασάκι ή σε ένα πλατύ χαμηλό μπολ. Αυτό μειώνει τις πιθανότητες κάποιος να το πει κατά λάθος.
- Καθώς μετράς τις δόσεις σου είναι καλή ιδέα κάποιος άλλος να σε βλέπει. Εάν ξεχάσεις ότι πήρες μια δόση ή να την σημειώσεις, ένας φίλος μπορεί να στο υπενθυμίσει.
- Εάν κάποιον τον έχει πιάσει υπνηλία, κλείνουν τα μάτια του και νυστάζει από το G σε καμία περίπτωση μην τον αφήσεις να πέσει σε “G-Hole”. **Δεν κοιμάται!** Έχει χάσει τις αισθήσεις του και μπορεί να μην ξυπνήσει ποτέ. Προσπάθησε να τον κρατήσεις ξύπνιο και σε κίνηση μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα ή να έρθει το ασθενοφόρο. Ξάπλωσέ τον στα πλάγια, όχι ανάσκελα, για να μην πνιγεί από τον εμετό του. Τσέκαρε την αναπνοή του, **κάλεσε το 166 και ζήτη επίμονα ασθενοφόρο.**
- Να αποφεύγεις το G αν έχεις υπέρταση, υπόταση, επιληψία, σπασμούς, καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα.

Εξάρτηση

Αν κάνεις συστηματική χρήση του G σύντομα θα έχεις σημάδια σωματικής εξάρτησης. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα και μετά από ένα Σαββατοκύριακο συνεχούς χρήσης. Τα στερητικά ενδέχεται να συμπεριλαμβάνουν **κρίσεις πανικού, εφιδρώσεις και σπασμούς.**

Αν τα στερητικά είναι οξέα πήγαινε στο πλησιέστερο νοσοκομείο. Να είσαι ειλικρινής για την χρήση που έχεις κάνει. Αυτός είναι ο πλέον ασφαλής τρόπος αντιμετώπισης των στερητικών γιατί μπορεί να γίνουν επικίνδυνα και σε κάποιες περιπτώσεις απειλητικά για την ζωή. Η σωστή φαρμακευτική αγωγή, υπό την παρακολούθηση γιατρού μπορεί να μειώσει ή και να εξαλείψει τα στερητικά συμπτώματα.

Διεγερτικά

Μεφεδρόνη(Μεφ, Μεow)

MDMA (MD, Μαντάμ)

Κοκαΐνη (Κόκα, Κοκό, Κοκορέτσι, Σανέλ, Άσπρη, Κο, Χιόνι)

Ecstasy (Έψιλον, Μπίου, Κουμπί)

Speed (Αμφεταμίνη, Σπιντάκι, Σπίντα)

Τα διεγερτικά επιταχύνουν τις σωματικές σου λειτουργίες. Σε κάνουν να νιώθεις εγρήγορση και με μεγαλύτερη σιγουριά/αυτοπεποίθηση. Επίσης σε κάνουν να νιώθεις πιο “αγαπησιάρης” ή το να έχεις μια επιτακτική ανάγκη να συνδεθείς με κάποιο άτομο -συχνά σεξουαλικά. Στο comedown («ξενέρωμα») μπορεί να αισθανθείς κατάθλιψη και άγχος. Η Μεφεδρόνη μπορεί να προκαλέσει αυπνία με αυξημένους καρδιακούς παλμούς για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά την τελευταία δόση. Είναι σημαντικό να σκεφτείς για πόσο καιρό θέλεις να μείνεις ξύπνιος και το πώς να διαχειριστείς το comedown.

Εξάρτηση

Η ανοχή στα διεγερτικά, μπορεί σταδιακά να χιστεί, σε κάποιες περιπτώσεις όπως με ενδοφλέβια χρήση, πολύ γρήγορα. Σε αυτή την περίπτωση θα χρειάζεσαι όλο και μεγαλύτερη ποσότητα για να έχεις το ίδιο εφέ/αποτέλεσμα, μέχρι να εξαρτηθείς.



Μεφεδρόνη (Μεφ, Μεow)

Η Μεφεδρόνη είναι διεγερτική ουσία σε μορφή λευκής σκόνης και μπορείς να την εισπνεύσεις (μυτιά), να την καταπιείς, να την σλαμάρεις, και επίσης να την εκχύσεις στον πρωκτό με σύριγγα χωρίς βελόνα.

Για καμιά ώρα αφού έχεις πάρει Μεφεδρόνη μπορεί να αισθάνεσαι φτιαγμένος, σε εγρήγορση, κοντά σε αυτούς που είναι γύρω σου, μπορεί να αισθάνεσαι αυτοπεποίθηση και σεξουαλικά διεγερμένος. Το «σλαμάρισμα» θα σου φέρει ένα πιο άμεσο και

έντονο φτιάξιμο που θα διαρκέσει παραπάνω. Παρόλα αυτά, το «σλαμάρισμα» εμπειριέχει τον κίνδυνο σοβαρών προβλημάτων υγείας. Καθώς η επίδραση υποχωρεί, επαναλαμβανόμενες δόσεις χρειάζονται για να διατηρήσεις το συναίσθημα ευφορίας. Κάποιοι άνθρωποι αναφέρουν ότι βρίσκουν πολύ δύσκολο να σταματήσουν όταν ξεκινήσουν τη χρήση της Μεφ.

Εξάρτηση

Η ανοχή στη Μεφ μπορεί να χτιστεί γρήγορα στους ανθρώπους που τη χρησιμοποιούν ώστε να έχουν ανάγκη να πάρουν πιο πολύ για να επιτύχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Συχνή και παρατεταμένη χρήση μπορεί να φέρει το αποτέλεσμα ισχυρής ψυχολογικής εξάρτησης ειδικά σχετιζόμενης με το σεξ.

Αν κάνεις χρήση Μεφεδρόνης ειδικά σε πάρτι ChemSex, έχει του σου πόσο συχνά κάνεις χρήση και για πόσο χρονικό διάστημα. Το «σλαμάρισμα» ως πρακτική χρήσης ουσιών είναι πιθανόν να γίνει πιο εθιστικό ενώ κάποιοι gay άνδρες αναφέρουν ότι έχουν εθιστεί στην ίδια τη διαδικασία του «σλαμαρίσματος».



Crystal Meth (Tina, ice, Μεθ)

Η Crystal Meth είναι ένα πολύ δυνατό διεγερτικό που μπορεί να καπνιστεί από γυάλινη πιπέτα ή να εισπνευστεί. Μπορεί να γίνει και με ένεση («σλαμάρισμα») και επίσης μπορεί να γίνει και έκχυση στον πρωκτό με σύριγγα που της έχει αφαιρεθεί η βελόνα (bootybump).

Η Crystal Meth μπορεί να σε κάνει να αισθανθείς φτιαγμένος, διαυγής σε υπερβολικό βαθμό, με αυτοπεποίθηση, πολύ παρορμητικός αλλά και σεξουαλικά διεγερμένος με λιγότερες αναστολές. Η Crystal επίσης αυξάνει την θερμοκρασία σώματος, τους καρδιακούς παλμούς και την πίεση με παρελκόμενους πιθανούς κινδύνους όπως καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό, κώμα, ακόμα και θάνατο. Ειδικά αυτό όταν την έχεις αναμίξει με

άλλες ουσίες, συμπεριλαμβανομένων κάποιων φαρμάκων για τον HIV και επίσης κάποιων αντικαταθλιπτικών. Μπορεί να περάσεις μέρες δίχως ύπνο και τροφή. Το comedown (ξενέρωμα) θα σε αφήσει εξουθενωμένο, επιθετικό και παρανοϊκό, σε κάποιες περιπτώσεις ακόμα και με αυτοκτονικές τάσεις.

Εξάρτηση

Η Crystal Meth προκαλεί γρήγορα εθισμό και καθώς χτίζεται η ανοχή οι χρήστες χρειάζονται περισσότερη για να επιτύχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Μπορεί σε σύντομο χρονικό διάστημα να βρεθούν σε «βαθιά νερά» και να χάσουν δουλειές, σπίτια, χρήματα, σχέσεις, τους φίλους τους και φυσικά την υγεία τους.

Το να κάνεις ενέσιμη χρήση της Crystal Meth είναι ο πιο γρήγορος τρόπος να εξαρτηθείς. Επίσης, εμπεριέχει τον κίνδυνο να αποκτήσεις σοβαρά προβλήματα υγείας (π.χ. φλεβική κατάρρευση, δερματικά εκζέματα, δηλητηρίαση αίματος και καρδιακές μολύνσεις). Το να σταματήσεις ενδέχεται να είναι δύσκολο και οι επιπτώσεις της Crystal Meth στον εγκέφαλο μπορεί να διαρκέσουν μεγάλο χρονικό διάστημα από τη στιγμή που θα κόψεις. Με υπομονή ωστόσο και αποφασιστικότητα, μπορεί κανείς να επανέλθει.

Αν βρίσκεσαι με κάποιον που έχει κάνει χρήση και έχει παρανοήσει, είναι τρομαγμένος ή σου μιλάει για κάποιον που θέλει να του κάνει κακό, πιθανότατα έχει ανοίξει ψύχωση- βρίσκεται σε **ψυχωτικό επεισόδιο**. Θυμήσου ότι σε τέτοια κατάσταση οι άνθρωποι πιστεύουν ότι αυτό που βιώνουν είναι πραγματικό. Μπορεί να τους οδηγήσει σε επιθετικές πράξεις, αν νιώθουν ότι βρίσκονται σε σοβαρό κίνδυνο ή ότι κάποιος στο πάρτι προτίθεται να τους κάνει κακό. Αν αυτό συμβεί μην έλθετε σε αντιπαράθεση μαζί του. Μιλήστε του με χαμηλή φωνή, αποφύγετε την σωματική επαφή, μην τσακωθείτε ή διαφωνήσετε μαζί του και βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλής. Αν το άτομο αυτό φέρεται επικίνδυνα, θα πρέπει ίσως να σκεφτείτε να φωνάξετε την αστυνομία ή το ασθενοφόρο ή και τα δύο. Αν καταφτάσουν αυτά να

είστε απόλυτα ειλικρινής για την χρήση ουσιών ώστε οι άνθρωποι που έχουν έρθει για βοήθεια να ξέρουν ακριβώς τι έχουν να αντιμετωπίσουν.



Κεταμίνη (Κ)

Η Κεταμίνη είναι σκόνη που συνήθως εισπνέεται και η επίδρασή της κρατά από 45 έως 90 λεπτά. Αν γίνει ενέσιμα ή την πάρει κάποιος από τον πρωκτό ή την καταπιεί, μπορεί η επίδραση να διαρκέσει έως και τρεις ώρες.

Η Κεταμίνη μπορεί να σε διεγείρει σεξουαλικά. Καθώς η ουσία μουδιάζει-παραλύει το σώμα, το σεξ μπορεί να διαρκέσει πιο πολύ και να σου προκαλέσει εσωτερικές πληγές όπως εσωτερικούς τραυματισμούς κατά τη διάρκεια παιχνιδιού με τον πρωκτό. Χρησιμοποιείται από κάποιους fisters (άτομα που χρησιμοποιούν τη γροθιά και το χέρι τους για σεξ) για να χαλαρώνουν τους πρωκτικούς μύες. Η μειωμένη ικανότητα να γίνει αισθητός ο πόνος μπορεί να οδηγήσει σε αιμορραγία ή σε εκδορές κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης που δεν θα γίνουν αντιληπτές αλλά μπορεί να οδηγήσουν στο να μεταδοθεί ο HIV ή άλλα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα.

Μία μεγάλη δόση μπορεί να προκαλέσει **“K-Hole”**. Μια κατάσταση στην οποία έχεις αποκοπεί από την αίσθηση εαυτού για 45 - 90 λεπτά και θα έχεις δυσκολία στη κίνηση, στην ομιλία, στην κατάποση ακόμα και στην αναπνοή.

Εξάρτηση

Η ανοχή στην Κεταμίνη χτίζεται και μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση. Ενδέχεται να προκληθεί άγχος, κατάθλιψη, τάσεις αυτοκτονίας, απώλεια μνήμης και άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας. Η συχνή χρήση ενδεχομένως να προκαλέσει προβλήματα στα νεφρά, στο ήπαρ και μόνιμη βλάβη στην χολή.

Ενέσιμη Χρήση (Slamming)

Το να μοιράζεσαι σύριγγες ώστε να «σουτάρεις» μέσα σε φλέβα αυξάνει την πιθανότητα να εκτεθείς στον HIV και σε ηπατίτιδες Β και C. Το να κάνεις ενέσιμη χρήση μίας ουσίας σου δίνει δυνατότερη αίσθηση «φτιαξίματος» και έτσι ενδέχεται να οδηγήσει σε προβληματική χρήση ουσιών.

Συμβουλές Ασφαλέστερης Ενέσιμης Χρήσης

- Εμβολιάσου για Ηπατίτιδα Α και Β
- Σιγουρέψου ότι έχεις αρκετά και δικά σου σύνεργα χρήσης για να μην χρειαστεί να πάρεις από άλλους
- Να χρησιμοποιείς καινούργια βελόνα αν δεν καταφέρεις να βρεις φλέβα αμέσως
- Να χρησιμοποιείς όσο το δυνατόν μικρότερες βελόνες
- Μην κάνεις ενέσιμη χρήση κοκτέιλ ουσιών. Το αποτέλεσμα ενδέχεται να είναι απροσδόκητο και αυξάνεις τον κίνδυνο υπερβολικής δόσης
- Να ξέρεις πού μπορείς να προμηθευτείς καθαρά σύνεργα χρήσης και να πάρεις πίσω τα χρησιμοποιημένα
- Μην τραβάς το ενέσιμο υγρό από κοινό δοχείο και κοινό βαμβάκι. Υπάρχει σοβαρός κίνδυνος να έχει εισέλθει μολυσμένο αίμα στις ουσίες που μοιράζεσαι.

Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζεις

- Ο πειρασμός να μοιραστείς σύνεργα χρήσης είναι πολύ πιο δυνατός όταν είσαι στο comedown και όχι πριν κάνεις χρήση

Το να μοιραστείς σύνεργα χρήσης με άτομα που αισθάνονται πιο κοντά μπορεί να σου μοιάζει ασφαλέστερο αλλά συνήθως είναι μια ψευδαίσθηση με διάφορες λοιμώξεις να εξαπλώνονται μεταξύ φίλων, εραστών και fuckbuddies.

Κατασταλτικά (Βενζοδιαζεπίνες)

Τα πιο συνήθη κατασταλτικά που χρησιμοποιούνται είναι οι βενζοδιαζεπίνες. Αυτές περιλαμβάνουν την Διαζεπάμη (Valium/Stedon) και την Φλουμιτραζεπάνη (Hiroposedon). Οι επιδράσεις τους είναι **παρόμοιες με αυτές των ηρεμιστικών.**

Εξάρτηση

Οι βενζοδιαζεπίνες είναι εξαιρετικά εθιστικές και αυξάνουν τον κίνδυνο της υπερβολικής δόσης όταν αναμειγνύονται με άλλα κατασταλτικά όπως το GBL. Το να είσαι ναρκωμένος σημαίνει επίσης ότι ενδέχεται να μην έχεις τον έλεγχο της όποιας σεξουαλικής πράξης λάβει χώρα.



Ανάμιξη με φάρμακα για τον HIV

Κάποια φάρμακα για τον HIV μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα κάποιων ουσιών στο σώμα κάποιου ατόμου, όπως MDMA, K, Speed, GBH και Crystal Meth. Αυτό μπορεί να προκαλέσει υπερβολική δόση σε σημείο απειλητικό για τη ζωή κάποιου. Το να είσαι επίσης υπό την επίρεια μπορεί να σε κάνει να μην λάβεις την σωστή ώρα την αγωγή σου για τον HIV ή να μην την πάρεις καθόλου.



Φάρμακα για τη σύση

Το Viagra και άλλα φάρμακα παρόμοιας δράσης μπορούν να αλληλοεπιδράσουν με κάποια φάρμακα για τον HIV οπότε να παίρνεις μικρότερη δόση από αυτά. Το Popper και το Viagra όπως και τα ιδίου τύπου φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν επικίνδυνη πτώση στην πίεση κάποιου, ειδικά όταν χρησιμοποιούνται μαζί.

Πηγή: www.steveretsonproject.org.uk
Μετάφραση: Μάριος Ατζέμης, Ντίνα Τόκα
Επιμέλεια: Γιώργος Παπαδοπετράκης, Αντώνης Πούλιος,
Σοφοκλής Χάνος, Μάριος Ατζέμης, Μίρο Πασκάλεβ

μια έκδοση του



CHECKPOINT

κέντρα πρόληψης και εξέτασης

με την υποστήριξη της





**Στο myCheckpoint της
Αθήνας παρέχουμε συμβουλευτική για το ChemSex και
την προβληματική χρήση ψυχοδραστικών ουσιών.
Κλείσε ραντεβού στο 210 3310400.**

