

## Chemsex : don't panic ! Informe-toi, protège-toi, parles-en !

Cette brochure est faite pour t'aider à consommer de façon à réduire les risques et dommages liés au chemsex, sans jugement sur tes pratiques. S'informer et apprendre les bonnes pratiques sont les meilleurs moyens pour réduire les risques de transmission du VIH, des hépatites et IST ainsi que les risques de surdose ou de conso problématique.

Tous les usagers n'encourent pas les mêmes risques. Il est important de t'interroger sur tes consommations, d'occasionnelles à très fréquentes, sur tes pratiques, sur ta sexualité (avec ou sans produits). N'hésite pas à en parler avec les équipes de nos structures et des professionnels de santé. Si tu éprouves des difficultés, ressens des effets problématiques sur ta qualité de vie (travail, sociabilité, sexualité...) : ne reste pas seul, exprime-toi ! Tu peux rejoindre un groupe d'auto-support, consulter un médecin compétent sur la question, un psy, des militants formés...

Si tu consommes des produits « classiques » (alcool, poppers, MDMA, cocaïne, cannabis, poppers, kétamine, GHB/GBL, crystal/tina), nos équipes peuvent t'informer sur les effets recherchés, les différents risques et les mauvaises pratiques à éviter.

Si tu consommes des nouveaux produits de synthèse (NPS), sois prudent ! Les NPS sont très nombreux (méphédronne, 4-MMC, 4-MEC, MDPV, MXE...) et il est difficile d'en connaître précisément la composition et les effets. Ces produits présentent des risques : sentiment de grande solitude, anxiété intense, surdose (voire overdose), bad trip et addiction très forte. N'hésite pas à nous contacter, nous pouvons collecter et nous charger de faire analyser le produit pour t'aider à adapter ta consommation.

**Tes consommations impactent ta vie de tous les jours  
(travail, relations avec tes partenaires et amis, santé) ?**

**Tu as la possibilité d'en parler avec un  
médecin et/ou un addictologue.**

**Pour te renseigner sur les produits, les dosages,  
les expériences d'autres usagers, tu peux aller  
sur les forums [psychoactif.org](http://psychoactif.org), [psychonaut.com](http://psychonaut.com)  
ou sur le site [tripsit.me](http://tripsit.me)**

**Passes régulièrement faire le point dans nos lieux,  
tu y trouveras une offre en santé complète adaptée aux gays :**

**check**  
point



Membre de la Coalition  
Internationale SIDA

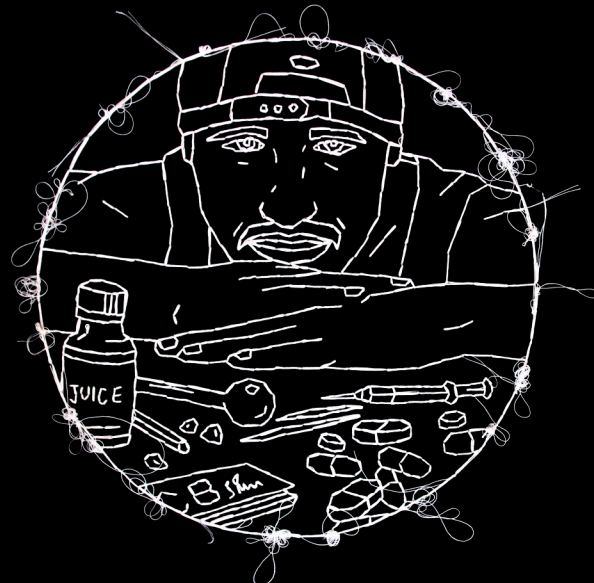
**36 rue Geoffroy l'Asnier 75004 Paris  
[lekiosque.org](http://lekiosque.org) / 01 44 78 00 00**

**L'usage, la possession, la vente, la cession, la production et/ou l'incitation  
à la consommation de stupéfiants sont interdits par la loi.**

Réalisé avec le soutien financier de l'INPES

Illustration et conception graphique : FullMano

# PLAN CHEMS



Ne pas jeter sur la voie publique.

XX XX XXXX XXX

**check**  
PARIS

**AIDES**  
Membre de la Coalition  
Internationale SIDA

XXX XXXX XXX

## xxxx xxxx xxxx x **POLYCONSO** xx xxxx xxxx xx

Que ce soit en clubs ou en soirées privées, tu peux avoir envie de mélanger les prods pour augmenter ou faire durer les effets. Mais faire des mix est rarement une bonne idée et peut être dangereux pour toi. Voici quelques conseils pour éviter qu'une bonne soirée ne finisse mal :

Essaie de te renseigner sur les produits que tu consommes, leur provenance et leurs dosages. La première fois que tu prends un prod, commence toujours par une petite dose et attends au moins une heure avant d'en reprendre.

**Attention : sniffé, gobé, slamé... un même produit ne te procurera pas les mêmes effets.**

Même s'il est en vente libre, l'alcool reste un produit psychoactif. Si tu consommes de l'alcool, évite les mélanges, en particulier **alcool + GHB/GBL** et alcool + keta (**risque de coma**).  
Même juste une bière...

**Évite de mixer coke et MDMA/ecsta** car les effets de la coke peuvent masquer ceux de la MD et te pousser à trop en consommer.

Le crystal et le G peuvent aussi écraser les effets des autres produits : attention aux surconsommations !

**Produits érectiles\* en aucun cas tu ne mélangeras.**

poppers+cialis ou viagra+ecsta ou viagra+speed

**= risque d'accident cardio-vasculaire !**

Quoi que tu consommes, pense à boire de l'eau régulièrement et à espacer d'au moins une heure les prises.

Les médocs sont aussi des prods: attention aux mélanges détonants!

Si tu es sous antirétroviraux dont l'un est un booster (Norvir®, Tybost®, Stribild®), le mélange avec Viagra/Cialis, keta, MD, méphédrone, benzos, crystal, peut augmenter l'effet des drogues et conduire à des pratiques à risques. Tu peux demander conseil à un médecin ou te rendre dans un CeGIDD. \*\*

Si tu es sous PrEP, évite les prods qui peuvent avoir un effet sur les reins, par exemple la méphédrone (4-MMC).

**Si tu es adepte de la baise sous chems, prévois toujours ton matos perso. Les prods peuvent te désinhiber mais te font aussi perdre tes repères : pour ne pas te retrouver vulnérable, prépare bien tes plans !**

Si tu pars pour une session longue et si tu dois suivre un traitement, pense à mettre une alarme sur ton téléphone pour ne pas oublier. Si tu as un problème, on te demandera ce que tu as tapé. Essaie de noter les prods que tu consommes avec les horaires des prises.

**Et pour la baise ? Capotes, gel, PrEP : sois prêt !**

Pense à remettre souvent une bonne dose de gel et à boire régulièrement car les produits et les marathons sexuels déshydratent et assèchent les muqueuses.

\*Et autres vasodilatateurs (Viagra, Levitra...)

\*\*Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic

Aujourd'hui, pour se protéger du VIH, des hépatites et des IST, il existe une combinaison d'outils adaptés aux pratiques et aux plaisirs de chacun.

Même si le préservatif reste le moyen le plus efficace de se protéger, son usage n'est pas toujours systématique.

L'usage de produits peut entraîner une baisse de la vigilance et une modification des comportements préventifs alors voici quelques conseils pour t'aider à tenir le rythme :

> Dépistages VIH, hépatites et IST tous les 20 partenaires environ ou au moins toutes les 6 semaines.

> Si tu es positif au VIH : un suivi et une prise de traitement afin d'atteindre une charge virale indétectable.

Avoir une charge virale indétectable, c'est protéger ta santé et protéger les autres en réduisant presque totalement les risques de transmettre le virus.

> Si tu es séronégatif au VIH : en plus des outils classiques (préservatifs et réduction des risques sexuels), une nouvelle solution efficace de prévention du VIH existe désormais : la PrEP.

> Tu viens de prendre un risque ? Pris rapidement, le traitement post-exposition (TPE) réduit considérablement le risque d'être infecté par le VIH. Plus tu commences tôt, mieux c'est (dès que possible et max 48h après) : n'attends pas pour te rendre en CeGIDD ou aux urgences !