

Slam

Chem

Sex

Voilà ce à quoi il faut faire attention en pratiquant le chemsex et le slam. Plus d'infos sur drgay.ch

CHECKPOINT

Dr. Gay

4 – 6

Safer Use

7 – 11

Safer Slamming

12 – 15

Safer Sex

16 – 17

Connaître les produits

18 – 19

Information et soutien

À travers ce texte, nous voulons réduire les risques et les dommages liés au chemsex notamment au slam.

L'alcool, les drogues, les soirées et les rapports sexuels sont liés à des moments de plaisir, mais peuvent aussi entraîner des surdoses, des situations dangereuses et des dépendances.

Nous pouvons réduire ces risques si nous faisons attention à nous-mêmes et aux autres. Plus d'informations sur drgay.ch



Safer Use

Il n'existe pas de consommation de drogues sans risques. C'est à chacun et à son entourage d'en assumer les conséquences.

Nous recommandons donc de s'informer, d'anticiper et de prendre son temps pour faire ses propres expériences et les assimiler.

Consommation mixte

Mélanger des substances est déconseillé car il est difficile de savoir ce que l'on consomme et que l'on ignore comment on va réagir à la dose et/ou au mélange. Les mélanges augmentent les risques d'interaction, de surdose, de perte de conscience et/ou de séjour aux urgences.

Connaître son produit

Dès que possible, il est recommandé de tester ses produits et d'utiliser un outil pour mesurer précisément la dose appropriée. Quand on essaye un nouveau produit, il est préférable de commencer par une petite quantité avant d'augmenter progressivement la dose.

Penser à manger

Il est important de s'alimenter suffisamment. Même si l'on n'a pas faim, il est préférable de manger de petites quantités de nourriture régulièrement. Les fruits coupés ou mixés, les mélanges protéiniques, les yaourts et les soupes sont nourrissants et apportent un regain d'énergie.

Médicaments

Une alarme sur son natel permet de ne pas oublier de prendre son traitement thérapeutique ou préventif contre le VIH. Avoir sur soi une dose supplémentaire permet de ne pas se retrouver à court de traitement si les choses se prolongent.

Boire de l'eau

Pour prévenir la déshydratation, il est important de boire régulièrement de l'eau, des infusions ou des boissons isotoniques. Le café et l'alcool sont à éviter.

Se reposer

Les drogues récréatives ont souvent tendance à altérer les sensations de sommeil et de fatigue. Il est recommandé de faire régulièrement des pauses et de se détendre en marge de l'espace où ont lieu les rapports sexuels. Si l'on ne trouve pas le sommeil, s'isoler dans un espace sombre et silencieux permet de mieux se relaxer.

Se rafraîchir

Prendre une douche au moins une fois toutes les 24h permet de se détendre et d'avoir un regain d'énergie. Il est important de se laver régulièrement les mains. Si l'on souhaite se laver les dents, il est possible de faire un brossage léger ou d'utiliser un bain de bouche.

Redescendre

Il est possible d'être physiquement et mentalement épuisé, de se sentir vide, maussade ou irritable. Regarder un film ou écouter de la musique sont de bons moyens de se détendre.

Une alimentation équilibrée favorise le rétablissement; le cas échéant, des compléments vitaminés peuvent aider. Si l'on s'en sent capable, une activité physique douce comme de la marche ou des jeux entre amis font également du bien.

Au cas où les choses se passeraient mal, il faut s'assurer de pouvoir contacter quelqu'un et de savoir où demander de l'aide.

A stylized illustration in shades of purple and pink. It depicts a person's arm and hand holding a syringe, injecting a substance into their forearm. The background shows a cluttered surface with various items like a glass, a bottle, and a piece of paper. The overall style is graphic and somewhat somber.

Safer

Slamming

Le slam est la consommation intraveineuse de drogues au moyen d'une seringue. L'effet ressenti au bout de quelques secondes est celui d'une véritable détonation.

Bien réfléchir à la dose à injecter qui dépend, entre autres, du poids. Le danger d'une surdose peut être dramatique dans le cadre du slam.

Utiliser des aiguilles courtes et minces

Afin de réduire les dommages sur les veines, les aiguilles courtes sont préférables. Les aiguilles utilisées pour les injections d'insuline sont les plus appropriées.

Ne jamais partager son matériel

Le matériel d'injection est personnel et ne se partage pas. Si l'on doit utiliser plusieurs fois un matériel, il faut s'assurer que c'est bien le sien. Il est possible de marquer sa seringue pour la reconnaître.

Utiliser un récipient et un filtre propres

Une cuillère/coupelle stérile sous emballage avec un filtre est le meilleur matériel pour dissoudre les produits dans l'eau. Il est préférable d'utiliser un filtre neuf fourni avec le récipient et dans tous les

cas d'éviter les filtres abîmés, car il y a des risques liés à l'injection de fibres.

Il est possible de dissoudre les produits dans une cuillère ordinaire, mais dans ce cas il faut penser à la stériliser à l'eau bouillante ou au désinfectant (sans oublier de la rincer).

Utiliser de l'eau stérile

L'eau stérile, disponible sous forme d'ampoules, est ce qu'il y a de mieux pour dissoudre ses produits.

La quantité d'eau doit être suffisante pour totalement dissoudre le produit. Si on réutilise une seringue, elle doit être vide. Que l'on utilise une ampoule ou de l'eau bouillie, il faut tout de suite jeter le surplus, car les bactéries s'accumulent rapidement.

Se laver les mains et nettoyer le point d'injection

Se laver les mains avant de préparer son injection et nettoyer le point d'injection avec un tampon désinfectant. À défaut, il est possible d'utiliser un coton imprégné d'alcool médical ou encore de nettoyer la zone concernée à l'eau et au savon avant de l'essuyer avec un carré neuf de papier ménage.

Choisir un lieu tranquille et propre

Choisir un lieu calme, sûr et dégagé pour slamer. S'assurer que l'espace est propre.

Utiliser un tampon désinfectant

Ces tampons alcoolisés disponibles en emballage individuel stérile sont à usage unique. En passer un, une seule fois de manière appuyée, permet de désinfecter le point d'entrée de l'aiguille.

Choisir le point d'injection

Il est préférable de se piquer à au moins 1 cm du point d'injection précédent pour donner aux veines le temps de cicatriser et éviter d'irriter plusieurs fois la même zone.

Utiliser des cotons-tiges et du papier ménage

Immédiatement après l'injection, une pression avec un coton-tige ou un carré neuf de papier ménage favorise la fermeture du point d'injection. Cela réduit également les bleus et favorise la guérison de la veine. Ne pas utiliser de tampon alcoolisé, car cela pourrait ralentir la cicatrisation.

Éliminer les aiguilles

L'utilisation d'une poubelle spéciale pour objets tranchants permet de réduire les risques de piqûres avec des aiguilles souillées. Il en existe de tailles et de formes différentes.

Certains improvisent une poubelle avec une bouteille en plastique munie d'un bouchon à vis qui sera jetée dans les ordures ménagères.

Si d'autres personnes laissent leurs aiguilles usagées, il faut éviter de remettre le capuchon protecteur sur les aiguilles usagées (recapping), car cela entraîne souvent des blessures par piqûre. Les aiguilles usagées doivent être jetées dans un conteneur sûr.

Backloading

Certains consommateurs mettent directement leurs produits avec de l'eau chaude dans la seringue puis agitent vigoureusement celle-ci pour faire le mélange. Malheureusement, certaines petites particules ne se dissolvent pas et leur injection peut poser problème. Il est préférable de dissoudre les produits dans la quantité nécessaire d'eau stérile (ampoule) ou d'eau qui vient de bouillir puis de faire passer la solution à travers un filtre.

La méthamphétamine (crystal meth) est facilement soluble dans l'eau tandis que la méphédrone et d'autres substances peuvent être plus difficiles à dissoudre. Il est essentiel que ce qui est injecté dans les veines soit complètement dissout et aussi pur que possible.

Booty Bumps

Certains consomment leur produit par l'anus. Ils peuvent se l'injecter à l'aide d'une seringue sans aiguille ou l'introduire directement avec le doigt. Le produit est alors absorbé par la muqueuse du rectum.

Certaines substances ainsi consommées peuvent agir plus rapidement que si elles étaient avalées ou sniffées. En revanche, ce mode de consommation peut provoquer des irritations, des saignements et/ou des inflammations. Cela augmente les risques d'infection et peut conduire à des dommages durables à l'anus et au rectum.

Il est recommandé de se laver les mains et d'utiliser une nouvelle seringue à chaque fois. Celle-ci ainsi que l'anus doivent être lubrifiés avant une introduction douce.

Ambulance et police?

Généralement, la police n'accompagne pas les ambulances intervenant sur appel. Si la police est présente, elle est là pour apporter son aide aux personnes (y compris aux ambulanciers) et assurer leur sécurité plutôt que pour chercher de la drogue. Il est possible que la police pose des questions, mais celles-ci visent principalement à s'assurer que d'autres personnes ne sont pas en danger, notamment si elles ont pris le même produit.

Appeler une ambulance en cas de surdose ou de sevrage peut sauver une vie! La priorité est que les personnes en danger reçoivent au plus vite l'aide médicale dont elles ont besoin.

Consentement

Notre communauté gay vit du fait que nous faisons attention les uns aux autres. Si quelqu'un est allongé immobile sur le sol, cela peut le sauver de lui parler et de l'aider. Il est également important d'apporter de l'aide – et d'aller chercher de l'aide – en cas d'évanouissement, d'agression ou de conflits physiques entre partenaires sexuels ou avec des tiers.

Un consentement ne peut être donné que par une personne ayant la capacité et la liberté d'accepter ou de refuser un rapport sexuel. Tout rapport sexuel sans consentement constitue une infraction grave condamnée par la loi.

Déjà été victime de violence sexuelle?

Lorsque l'on est un homme, il n'est pas toujours facile de parler d'abus. On ne trouve pas toujours les mots pour parler de ce que l'on a vécu. Pour autant, même s'il ne s'agit que d'une impression ou d'un souvenir vague, parler peut aider. Il est possible d'en parler à un·e ami·e ou de s'adresser à un service spécialisé. Il est possible de s'adresser à un Checkpoint ou de prendre contact avec l'un des organismes répertoriés sur drgay.ch.



Safer Sex

Le Safer Sex ne consiste pas uniquement à se protéger en permanence le mieux possible. Il est au moins aussi important d'agir s'il arrive quelque chose.

Un rapport sexuel devrait reposer sur le lien, le dialogue et le plaisir tout autant que sur la sécurité.

Nous recommandons:

- De se faire vacciner quand c'est possible et utile (hépatites A et B, HPV),
- De se protéger quand cela en vaut la peine (VIH, hépatite C),
- De faire régulièrement des contrôles VIH, syphilis, gonorrhée, chlamydia et hépatite C.

Un bilan de santé sexuelle régulier tous les trois à six mois est essentiel pour préserver sa santé et celle de ses partenaires.

Pour toute question en lien avec la sexualité, la santé sexuelle et la consommation de substances, il est possible de s'adresser à un organisme de prévention ou un centre de dépistage. Ils sont énumérés sur le site drgay.ch

Se protéger du VIH

Qu'appelle-t-on un risque VIH?

- Le partage de matériel d'injection,
 - Les pénétrations (anales / vaginales) sans protection:
 - Préservatif oublié ou déchiré,
 - PrEP oubliée,
 - Le statut sérologique de votre partenaire est inconnu ou incertain.
-

Comment se protéger du VIH?

Il est possible de se protéger du VIH en utilisant des préservatifs systématiquement lors des pénétrations anales et vaginales.

La PrEP protège du VIH. La PrEP est un médicament utilisé lorsque l'on est ségonégatif pour se protéger du VIH. S'il est pris correctement, il protège du VIH de manière au moins aussi fiable qu'un préservatif.

Il est important de prendre la PrEP uniquement sous surveillance médicale. Les lois et les règlements évoluent rapidement. Information et liste des centres prescripteurs sur myprep.ch.

La PEP protège du VIH en cas d'urgence après un comportement à risque

En cas d'exposition potentielle au VIH, il est possible de prendre un traitement afin de réduire le risque de contracter le virus. La PEP consiste à prendre des médicaments anti-VIH pendant 28 jours.

Une PEP doit être commencée le plus tôt possible et au maximum dans les 48 heures. Plus tôt une PEP est commencée, plus elle est efficace.

Pour initier une PEP, il est possible de s'adresser au service d'urgence hospitalière le plus proche.

Une PEP peut être prise en charge au titre de l'assurance obligatoire des soins.

Infections sexuellement transmissibles (IST)

La PrEP protège du VIH mais elle est sans effet sur les autres IST. D'autres infections comme la syphilis ou la gonorrhée peuvent être transmises lors de fellations, de stimulations digitales et de l'utilisation commune de godes. Les pénétrations anales, le fist ainsi que le partage de matériel de lavement, de sniff ou d'injection peuvent conduire à une transmission de l'hépatite C, du VIH ou d'autres IST.

Par conséquent, nous recommandons de faire un dépistage des principales IST tous les 10 partenaires et en tout cas au moins une fois par an.

Pour réduire les risques, il est recommandé d'utiliser:

- Des préservatifs pour les pénétrations anales,
 - Des seringues et des aiguilles stériles à usage unique pour les injections,
 - Des gants pour le fist,
 - Son propre lubrifiant et de ne pas le partager,
 - Des préservatifs sur les godes, d'en changer pour chaque partenaire et de désinfecter ses sextoys après chaque utilisation,
 - Des pailles à usage unique pour le sniff et de ne pas les partager,
 - Des douches anales et les accessoires correspondants toujours nettoyés et désinfectés avec le plus grand soin.
-

Connaître

les produits

Il n'existe pas de consommation de drogues sans risques. Plus d'informations sur ces substances et les avertissements actuels sur know-drugs.ch

Méthamphétamine

Tina, crystal meth

Effets:

Augmentation des performances, augmentation de la confiance en soi, désinhibition, augmentation de la libido, propension à la prise de risque, diminution de la sensibilité à la douleur, nervosité et besoin accru de parler

Dosage:

de 5 à 40 mg

Début des effets:

Au bout de 20 minutes (sniffé), au bout de 45 minutes (avalé), immédiatement (fumé).

Durée: de 6 à 12 heures.

Contrecoup: jusqu'à 70 heures.

Effets secondaires:

Tension de la musculature des mâchoires, sécheresse buccale, augmentation de la

température corporelle, déshydratation, augmentation du rythme cardiaque, tremblements, irritabilité, agressivité. Les effets durent très longtemps et la descente est très violente.

Consommation mixte:

Toujours éprouvante. La combinaison avec de l'amphétamine (speed) et des poppers est dangereuse.

GHB/GBL

G, liquide E

Effets:

Détente, désinhibition, intensification de la perception, besoin accru de parler, étourdissements, somnolence

Dosage:

GHB: de 2 à 5 ml

GBL: de 1 à 2 ml

Début des effets:

Au bout de 20 minutes (bu). **Durée:** de 1,5 à 3 heures.

Contrecoup:

de 2 à 4 heures.

Effets secondaires:

Maux de tête, nausée, confusion, troubles respiratoires, contractions musculaires, somnolence, inconscience pouvant aller jusqu'au coma. En cas de doute, appeler de l'aide.

Consommation mixte:

Toujours éprouvante. La consommation d'alcool (même en petite quantité) peut entraîner une perte de connaissance. Des médicaments anti-rétroviraux peuvent avoir des effets mortels. Même la combinaison avec des benzodiazépines, de la kétamine et des poppers est dangereuse.

Kétamine

k, spécial K

Effets:

Flottement, modification des perceptions sensorielles, impression de sortir de son environnement et de son corps

Dosage:

de 50 à 200 mg (sniffé),
de 250 à 400 mg
(avalé),
de 70 à 150 mg
(injecté par voie
intramusculaire),
50 mg (injecté par
voie intraveineuse).

Début des effets:

Au bout de 10 minutes
(sniffé), au bout de
20 minutes (avalé), au
bout de 5 minutes
(injecté).

Durée et contrecoup:

en fonction de la
forme de consommation
de 45 minutes à
8 heures.

Effets secondaires:

Réduction des mouve-
ments et de la commu-
nication, insensibilité
à la douleur, faiblesse,
nausées, étourdisse-
ments, augmentation
du rythme cardiaque,
arythmie, paralysie,
crises d'épilepsie,
hallucinations et
cauchemars.

Consommation mixte:

Toujours éprouvante.
La combinaison
avec de l'alcool ou
du GHB/GBL est
particulièrement
dangereuse.

Poppers

Effets:

Augmentation de la libido, décontraction des muscles, insensibilité à la douleur, sensation de chaleur

Dosage:

Par inhalation. Rincer
immédiatement et
aller chez le médecin
en cas de contact
avec les yeux ou les
muqueuses. Avaler
des poppers peut
entraîner la mort.

Début des effets:

Immédiatement.

Durée et contrecoup:

quelques minutes.

Effets secondaires:

Maux de tête,
étourdissements,
perte de la connais-
sance, collapsus
circulatoire.

Consommation mixte:

Toujours éprouvante.
La combinaison avec
de la cocaïne, du
GHB/GBL, du speed
et du crystal meth
est particulièrement
dangereuse.

Cocaïne

Effets:

Euphorie, sentiment de toute puissance,
augmentation de la confiance en soi, besoin
de bouger, propension à la prise de risque,
diminution du sens critique

Dosage:

de 50 à 100 mg (sniffé),
de 50 à 350 mg (fumé),
de 70 à 150 mg
(injecté).

Début des effets:

Immédiatement.

Durée et contrecoup:

quelques minutes.

Effets secondaires:

Agressivité, anxiété
et sentiment de
persécution,
dépression, tremble-
ments, augmentation

de la tension
cardiaque, arythmie.
Dans la phase de
descente: épuisement,
irritabilité, angoisse,
fort besoin de prendre
une nouvelle dose
(craving).

Consommation mixte:

Toujours éprouvante.
La combinaison avec
de l'alcool et des
poppers est
particulièrement
dangereuse.



**Information
et soutien**

En cas de difficultés à gérer sa consommation, de questions, d'incertitudes ou de besoin d'aide, il ne faut pas hésiter à demander conseil. Il est important de parler de ses problèmes et de leur ampleur.

Jusqu'à présent, seuls quelques services spécialisés de conseil et d'assistance sont disponibles en Suisse pour les hommes homosexuels ou queer qui consomment de la drogue. Il est possible d'en parler dans un Checkpoint qui le cas échéant pourra proposer un suivi ou orienter vers des spécialistes. mycheckpoint.ch

knowdrugs.ch offre des informations actualisées sur les substances en circulation ainsi que de nombreux conseils sur le Safer Use.

Plus d'information sur drgay.ch

Éditeur

Aide Suisse contre le Sida
Stauffacherstr. 101
Case postale 9870
8036 Zürich
aids.ch

Concept et design

TKF Kommunikation & Design
t-k-f.ch

Illustrations

Walter Walrus

Textes

Le contenu se base sur des textes du Gay Men's Health Collective anglais (gmhc.co.uk) et de l'organisation néerlandaise Mainline (mainline.nl). L'Aide suisse contre le Sida a traduit et adapté la brochure. Nous tenons à remercier Checkpoint Zurich et saferparty.ch pour leurs conseils rédactionnels.

1^{re} édition (août 2019)