

Una serie di thelovetank

**Sex party
più sicuro**

**LITTLE
BACK
POCKET
GUIDE TO**

© 2023 v1

**The Love Tank CIC ha compilato
questo opuscolo con la
consulenza di esperti in ambito
legale e di salute.**

**Grazie alle persone queer -
in particolare a quelle con
esperienza dei chill out - che
hanno contribuito alla creazione
di questo opuscolo e che hanno
lottato per la sua creazione.**

Questo opuscolo è stato creato e co-prodotto nell'ambito del programma MAUREEN. Un grande ringraziamento va ai mobilitatori di MAUREEN, e ai traduttori della comunità.

Questa guida è disponibile in altre lingue, tra cui inglese, spagnolo, portoghese e polacco:

queerhealth.info/lbgt/chillouts



Ricerca, scritta e pubblicata da
The Love Tank CIC,
Londra, Regno Unito

thelovetank.info
prepster.info
queerhealth.info

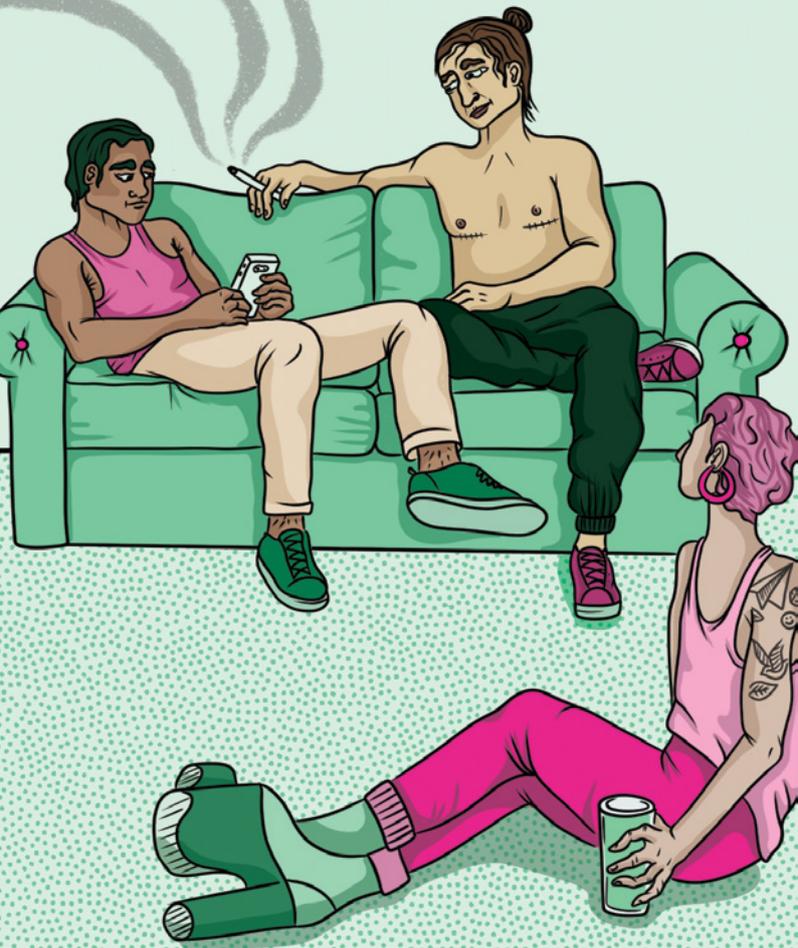
Testo di Dr Benjamin Weil
Illustrazioni di Lynne Zakhour
Design di Richard Kahwagi

Testo scritto in collaborazione con
Controlling Chemsex

Publicato nel marzo 2023

**Sex party
più sicuro**

**LITTLE
BACK
POCKET
GUIDETO**



A cosa serve questa guida?

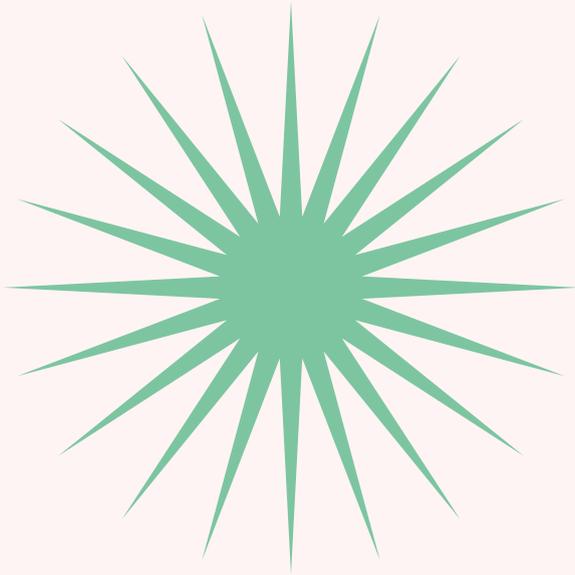
Chill out, sex party, festini: comunque li si chiami, possono essere eventi piacevoli. Sono luoghi dove incontrare amici o scopamici, fare nuove amicizie, fare nuove esperienze sessuali (anche parecchie) e dove trovare un po' di svago. Per molti di noi, soprattutto nelle grandi città che possono essere luoghi solitari, rappresentano un modo per sentirsi in contatto con gli altri.

Come la maggior parte delle esperienze che provocano piacere, neanche i chill out sono privi di rischi. Ma, se ci si va organizzati, questi rischi possono essere per lo più evitati. Infatti i rischi di un chill out sono spesso dovuti alla mancanza di preparazione. Per fortuna abbiamo compilato questa guida, per fare in modo che al prossimo chill out ti possa divertire il più possibile (e nel modo per te più

eccitante), e al tempo stesso riguardarti.

Questa guida si rivolge a chi è già stato a un chill out, a chi desidera andarci, o a chi è stato invitato a usare le chems e ci sta pensando.

Puoi leggerla prima di andarci e puoi adoperarla (se necessario) mentre sei già lì. Contiene consigli su come prendersi cura di sé (e agire con prudenza) e su come prendersi cura degli altri: come trattare chi ti circonda con attenzione, compassione e gentilezza (il tipo di trattamento che meriti anche tu).



Consigli generali sui chill out

Se stai andando a un chill out, potrebbe durare a lungo, quindi vale la pena di pensare a come prenderti cura di te e assicurarti che il piacere non vada a scapito del tuo benessere.

Per prima cosa è importante fare mente locale e chiedersi come ci si sente. Un invito a un chill out è sempre una tentazione: il sesso è eccitante e può essere un ottimo modo per fare conoscenze, o anche solo una valvola di sfogo. Ma queste occasioni possono pesare sul corpo e sulla mente, soprattutto quando ci si sta riprendendo nei giorni successivi. È il caso di fare una scansione di mente e corpo, e accertarsi di avere l'energia e di essere nello stato mentale giusto per divertirsi in questo modo. Potrebbero esserci molteplici ragioni per aspettare un altro momento: forse non ti senti al meglio, non hai dormito bene, hai ansia o ti senti irritabile, c'è una scadenza importante che incombe o una giornata

Per prepararti in anticipo, imposta dei promemoria sul telefono per prendere le tue medicine (ad esempio farmaci per l'HIV, PrEP o antidepressivi) e metti in frigo a casa del cibo e delle bevande da consumare quando torni (potresti non avere le forze per andare a fare la spesa dopo la festa).

Se puoi, fai sapere a una persona fidata dove stai andando e cerca di tenerla aggiornata sui tuoi spostamenti. Se qualcosa va storto o hai bisogno di una persona con cui parlare in qualsiasi momento, è bene che ci sia qualcuno che si preoccupi per te e sappia dove sei.

Prendersi cura di sé a un chill out

I sex party possono essere delle maratone. Mentre si è in giro e si fa uso di chems, è bene cercare di prendersi cura del proprio corpo, come quando si fa esercizio fisico. Assicurati di bere liquidi regolarmente e di mangiare. I chems possono interferire con l'appetito, ma è necessario mangiare per mantenere i livelli di energia. La cosa migliore è mangiare cibi calorici ma facili da ingerire, come yogurt, gelati, smoothie o frullati proteici.

Un'altra buona idea è fare pausa regolarmente. È bene riposare in un luogo più tranquillo e fare conversazione, o semplicemente stare seduti in

silenzio ogni tanto. Durante le sessioni di gruppo, anche ritagliarsi un momento per rallentare e recuperare le energie può essere fonte di piacere.

Se avverti spossatezza, o dopo aver passato molto tempo in piedi a fare sesso, prenditi un po' di tempo per lavarti e rinfrescarti. Fare una doccia, cambiarsi con abiti puliti (soprattutto prima di lasciare la festa), lavarsi i denti delicatamente o usare il collutorio può farti sentire un vero senso di freschezza e relax, e migliorare il tuo stato d'animo.



Puoi sempre andare via se non ti diverti, o se non ne puoi più del chill out.

Non c'è alcun bisogno di rimanere, anche se potrebbero fartelo credere. Quando sovengono stanchezza e spossatezza, spesso è meglio fare i saluti e andare a casa a riposare!

GHB/GBL

Durante un chill out è possibile che usi o che ti vengano offerti il GHB o il GBL. Queste sostanze, a volte chiamate solo G, sono strettamente correlate e si presentano sotto forma di liquido trasparente.

Vengono usate nei chill out nei sex party perché aumentano l'eccitazione e la disinibizione, e ciò intensifica le sensazioni provocate dal sesso e lo fa durare più a lungo. Di solito si assume GHB mescolandolo con un po' di una bevanda analcolica (come la Fanta o la Coca Cola). Ha un sapore amaro anche quando mescolato, e può provocare danni ai denti, quindi è bene bere una bevanda analcolica subito dopo per mandarlo giù.

Come si usa il GHB/GBL in modo sicuro?

Gli effetti del GHB possono essere straordinari, ma è fondamentale usarlo in modo sicuro, perché un



sovradosaggio può portare alla perdita di coscienza e può essere fatale.



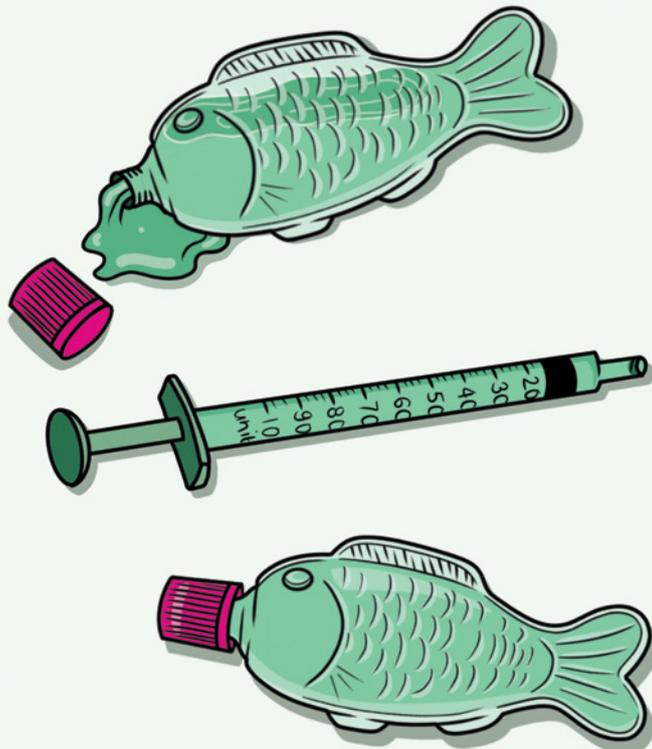
È molto importante non mischiare mai il GHB con altre sostanze depressive. Queste aumentano pericolosamente il rischio di overdose

Le sostanze da evitare sono: alcol, ketamina, diazepam, benzos, sonniferi, sedativi, oppiacei (come il tramadolo), antistaminici.

Dosaggio

La dose giusta di GHB o GBL varia a seconda di una serie di fattori, tra cui la regolarità dell'uso e la purezza. Se possibile, è meglio misurare la propria dose. Usa una siringa e inizia con cautela, mentre cominci a capire qual è la dose migliore per te. Le siringhe per la misurazione si possono acquistare facilmente in farmacia o online (non è necessario usare aghi) per poi portarle con sé alle feste.

Una dose leggera di G è di 0,3-0,9 ml. Una dose usata più comunemente (dai consumatori esperti) è compresa tra 0,9-1,5 ml. Alcune persone dosano il G a vista con un contagocce o con contenitori simili, di solito perché hanno esperienza con il suo utilizzo. Se ti viene offerta una dose di G in questo modo, chiedi



una dose leggera all'inizio, perché non sarai in grado di misurare quanto ne stai assumendo.



Non permettere mai a nessuno di versarti il G. Fallo da solo per accertarti di avere il pieno controllo della quantità che stai assumendo.

A volte può capitare di trovarsi in una situazione in cui si ha in mano una bevanda e non si è sicuri che contenga G. Forse hai versato della Coca Cola ma non ricordi se ci hai aggiunto il G a causa di distrazioni o perché sei piuttosto su di giri, oppure hai preso una bevanda che hai trovato in giro. In tutti questi casi, è meglio svuotare il contenuto del bicchiere e ricominciare da capo. Non è uno spreco, è prudenza collettiva!

Tempistica

Dopo aver assunto una dose di G, bisogna aspettare un po' prima di prenderne un'altra. Aspetta almeno un'ora prima di assumere un'altra dose. Il modo migliore per tenere d'occhio la tempistica è far partire un cronometro sul telefono o annotare da qualche parte l'ora esatta di assunzione.

Quando ci si diverte facendo uso di sostanze è facile perdere la cognizione del tempo, quindi se tu o

qualcun altro non riuscite a ricordare esattamente quando avete preso l'ultima dose, cerca di far sì che si aspetti fino a quando si è tutti sicuri che sia passata almeno un'ora. È preferibile aspettare un po' più a lungo, piuttosto che dover terminare la festa perché si è consumato troppo in un breve lasso di tempo.

Astinenza

Potrebbe sorprendere sapere che il G crea dipendenza. Se si fa uso regolare di G, è possibile che si sviluppi una tolleranza, e ciò implica l'uso di dosi più elevate per sentirne l'effetto. L'uso regolare di dosi elevate, ad esempio ogni giorno o a giorni alterni, può creare dipendenza fisica.

Se si interrompe l'uso di G durante l'assuefazione, si può andare incontro a crisi di astinenza. I sintomi dell'astinenza possono iniziare tra 1 e 3 ore dall'ultima assunzione e possono durare a lungo. I sintomi dell'astinenza comprendono:

- * Alti livelli di ansia, compresi attacchi di panico, tremori, frequenza cardiaca elevata, sudorazione.
- * sintomi fisici come diarrea, nausea e vomito o mancanza di appetito
- * sintomi psicologici come allucinazioni, paranoia, delirio, depressione, ideazioni suicidarie
- * Difficoltà a dormire



L'astinenza è pericolosa: può portare a crisi convulsive che possono risultare fatali

Se avverti sintomi da astinenza, recati in ospedale per ottenere assistenza medica. Se sai di avere una dipendenza e stai pensando di smettere, prima di farlo recati al pronto soccorso o presso un centro per l'uso di alcol e droghe.



Crystal meth e mefedrone

La crystal meth (o shaboo) e il mefedrone vengono spesso usati nei chill out. Alcuni scelgono di iniettarli perché è un modo veloce e intenso di sentirne gli effetti. Questa modalità è spesso chiamata “slamming” e comporta alcuni rischi. Sebbene sia fattibile in modo sicuro con gli strumenti e le tecniche giuste, è possibile ferirsi durante l’iniezione o contrarre un’infezione (ed è più facile che ciò accada quando si è su di giri).

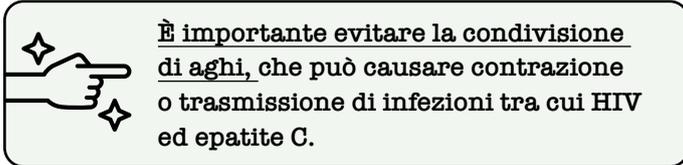
Esistono modi più sicuri per l’assunzione di queste sostanze. Sia la crystal meth che il mefedrone possono, ad esempio, essere sciolti in acqua sterile e iniettati nell’ano con una siringa senza ago. Possono anche essere sniffati o ingeriti oralmente (avvolti in una cartina o in un piccolo pezzo di carta igienica). La crystal meth si può anche fumare usando una

pipa di vetro. Per saperne di più sulle alternative più sicure all'uso di droghe per via parenterale, consulta i link del nostro sito queerhealth.info/lbgt/chillouts.

Se tu (o una persona che conosci) hai intenzione di iniettarti, ecco cosa sapere:

Aghi

Gli aghi migliori per le iniezioni sono sottili e corti per ridurre al minimo i danni alle vene. Gli aghi per l'insulina, facilmente acquistabili online o procurabili in centri dedicati (noti come needle exchnages), sono i migliori e i più facili da usare.



È inoltre necessario utilizzare un ago nuovo ad ogni iniezione. Se non hai più aghi puliti, assicurati di riusare un ago che hai utilizzato solo tu.

In questo caso, è bene conservare gli aghi usati in un luogo che si possa ricordare e identificare come proprio (ad esempio, un sacchetto da freezer con il proprio nome). Altrimenti, si può contrassegnare la siringa in qualche modo che la identifichi come

propria (ad esempio, con un pennarello indelebile o graffiando una lettera sul lato della siringa).

Scioglimento delle sostanze

Tutti gli strumenti utilizzati per la preparazione devono essere sterili. È possibile sciogliere le sostanze in tazze sterili chiamate Stericup, acquistabili online o procurabili in centri dedicati (noti come needle exchanges). Altrimenti si può usare un normale cucchiaino da tè, da disinfettare in acqua bollente prima dell'uso.

Preparazione del sito di iniezione

Prima di effettuare l'iniezione, lavarsi accuratamente le mani e pulire il sito di iniezione con una salvietta igienizzante a base alcolica, o con alcol per sfregamento e un batuffolo di cotone. Le salviette e l'alcol per sfregamento sono facilmente acquistabili online o in farmacia. Se non si dispone di alcol, si può pulire il sito lavandolo accuratamente con acqua e sapone e asciugarlo con un tovagliolo di carta o un fazzoletto pulito.

Scelta del sito di iniezione

Quando inietti, devi assicurarti di effettuare l'iniezione in vena.



I punti più sicuri dove trovare una vena sono l'interno del gomito e l'interno dell'avambraccio, sopra il polso. Le vene più vicine alla cute appaiono di colore bluastro.

Per esporre le vene e renderle più facili da trovare, è possibile utilizzare un laccio emostatico, disponibile online. Usalo solo se non riesci a trovare una vena senza. Avvolgilo intorno al braccio, sopra il punto in cui stai cercando di fare l'iniezione.

Il laccio emostatico deve essere rimosso dopo aver inserito l'ago nel braccio, ma prima di immergere la siringa.

Se non hai accesso a un laccio emostatico, puoi usare qualcosa di non assorbente, abbastanza lungo da poterlo legare facilmente intorno al braccio e non troppo sottile, in modo che non provochi dolore o lividi. In assenza d'altro si può anche usare un preservativo (non lubrificato) come laccio emostatico, o legare due preservativi insieme per facilitarne l'uso come laccio intorno al braccio.

Come per gli aghi, non condividere il laccio emostatico perché potrebbe portare con sé tracce di sangue provenienti dalle iniezioni.



SITI DI
INIEZIONE

da evitare

un sito più sicuro

il sito migliore

L'iniezione

Dopo aver pulito il sito e aver individuato una vena, inserire l'ago nel braccio con un'angolazione di 45 gradi (con il foro della testa dell'ago rivolto verso l'alto, in direzione del soffitto). Tirare leggermente indietro lo stantuffo della siringa. Se si è trovata una vena, dovrebbe apparire un po' di sangue rosso scuro, e l'iniezione sta procedendo correttamente. Se compare del sangue rosso scuro, è il momento di allentare il laccio emostatico e iniettare lentamente i farmaci. Dopodiché è possibile rimuovere l'ago ed esercitare una leggera pressione sul sito di iniezione (preferibilmente con una salvietta alcolica o un bastoncino di cotone).

Se quando si tira indietro lo stantuffo esce molto sangue rosso vivo, significa che è stata colpita un'arteria e che è necessario rimuovere l'ago, quindi il laccio emostatico ed esercitare pressione sul sito di iniezione tenendo il braccio in aria finché l'emorragia non si arresta.

Se non compare sangue quando si tira indietro lo stantuffo, non è stata colpita una vena ed è necessario rimuovere l'ago, quindi togliere il laccio emostatico e ricominciare la procedura.

Se si prosegue con un'altra iniezione, assicurarsi di scegliere un sito di iniezione diverso per facilitare

la guarigione dei siti precedenti. È sufficiente una distanza di almeno 1 cm dal punto di iniezione precedente, o si può iniettare l'altro braccio.

Smaltimento aghi

Quando si è terminato l'uso degli aghi, l'ideale sarebbe tapparli e gettarli in un apposito contenitore per rifiuti taglienti. Se questo non è disponibile, le siringhe e gli aghi (con i tappi) vanno raccolti in un sacchetto di plastica per smaltirli in seguito. Alcune farmacie offrono un servizio di smaltimento aghi usati.

Se non hai a disposizione nessuna di queste opzioni, per evitare di mettere a rischio gli addetti allo smaltimento dei rifiuti, metti gli aghi usati in una bottiglia di plastica e chiudila bene con il suo tappo, o in un altro contenitore rigido e chiuso bene, prima di gettarli nella spazzatura.

Infezioni

Se a seguito di un'iniezione si manifestano segni di infezione, per esempio dolore al braccio o difficoltà a muoverlo, sensibilità o gonfiore in prossimità del punto di iniezione, febbre e sudorazione, rivolgersi al Pronto Soccorso.



Emergenze

Anche con le migliori intenzioni e pianificazioni, durante un chill out qualcosa può andare storto: gli incidenti capitano, si commettono errori e si fa uso di sostanze il cui utilizzo può comportare rischi. Se qualcosa va storto, ci si può trovare in situazioni che provocano panico (soprattutto se ti hanno raccontato cosa potrebbe succedere nella peggiore delle ipotesi).

Cerca di mantenere la calma.

Puoi usare i seguenti consigli su cosa fare se ti trovi di fronte a una situazione d'emergenza.



Puoi consultare altre fonti su cosa fare in una situazione d'emergenza tramite il nostro sito web:
queerhealth.info/lbgt/chillouts

Cosa faccio se sono con una persona in overdose da G?

Se una persona sviene o si addormenta perché ha assunto troppa G, è importante che la situazione venga presa sul serio. Se rimane incosciente, potrebbe smettere di respirare, il che potrebbe essere fatale.

Se una persona assume il G e sviene, la prima cosa da fare è cercare di svegliarla, scuotendola prima delicatamente, poi vigorosamente e infine dandole una stretta al trapezio (il muscolo tra il collo e le spalle). Se riesci a svegliare la persona in questione, portala in un posto sicuro tenendola sveglia, preferibilmente in un'altra stanza più tranquilla e meno afollata. Non tornare subito a far festa. Tienile compagnia e assicurati che stia bene.

Una volta che la persona si sia svegliata, non somministrare altre sostanze. Sebbene si possa pensare che uno stimolante, come la crystal meth o il mefedrone, possa tener svegli e quindi essere d'aiuto, in realtà queste sostanze elevano il tasso di tossicità nel corpo (che è la causa dello svenimento) e possono mettere ulteriormente a rischio.

A meno che la persona non abbia molta sete, è bene evitare di somministrare liquidi, perché questi

possono accelerare il flusso della droga nel sangue e peggiorare la situazione.

Il G non rimane in circolo a lungo, quindi fortunatamente una persona che ne ha assunto troppo, e può essere tenuta sveglia, si sentirà meglio completamente entro 3-6 ore. Cerca di farle compagnia il più a lungo possibile mentre si sta riprendendo. Assicurati che nessuno faccia foto o causi fastidio.

Se una persona ha assunto troppa G ed è svenuta, potrebbe vergognarsi o avere paura. Rassicurala e cerca di farla rimanere ottimista, comportati in modo rincuorante. Ricordale che può succedere a chiunque e che tu sei lì per assicurarti che sia al sicuro. Pensa al trattamento che vorresti ricevere in una situazione simile, e cerca di dare il buon esempio. In situazioni come questa siamo la più importante fonte di assistenza e protezione, gli uni per gli altri, e in questo caso sta a te cominciare.



Se una persona è svenuta e non riesci a svegliarla, devi chiamare un'ambulanza con il 999.

Forse hai paura di chiamare un'ambulanza, ma rivolgersi ai servizi di emergenza può salvare una vita.

Mentre aspetti l'arrivo dell'ambulanza, stendi la persona svenuta nella posizione di recupero: su un fianco, con il braccio che si trova sotto di lei allungato di fronte. In questo modo si eviterà il soffocamento in caso di vomito e si aiuterà la respirazione in attesa dei soccorsi.

È importante ricordare che il possesso, l'acquisto o la condivisione (anche tra amici) di sostanze stupefacenti è illegale. In queste circostanze e in attesa dell'arrivo dei servizi di emergenza, può venire in mente di eliminare le tracce dell'uso di sostanze, e di chiedere alle altre persone di andarsene, ma azioni di questo tipo possono costituire un reato grave. Nella maggior parte dei casi non è strettamente necessario comunicare con la polizia, ma se ciò accade bisogna esprimersi con sincerità.

Cosa faccio se sono con una persona che sta avendo un episodio psicotico?

A volte l'uso di crystal meth e di altre sostanze può provocare paranoia e allucinazioni, soprattutto alla fine di un weekend molto lungo.

Se ti trovi con una persona che sta avendo un episodio psicotico, non toccarla senza permesso. Non



POSIZIONE DI
RECUPERO

dire che si sta comportando in modo strano e non criticarne il comportamento.

Se la persona ha pensieri poco razionali, non cercare di sminuirli o razionalizzarli.

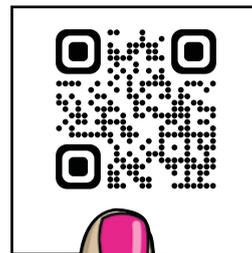
Se il tuo stato d'animo è migliore, parlale con calma e delicatezza. Ascolta attentamente ciò che dice e cerca di capire come si sente. Potresti cercare di migliorare il suo stato d'animo facendo domande su argomenti che gradisce. Se pensi che sia davvero a rischio, potresti dover chiamare il 999 per chiedere aiuto.

Se inizi a sentirti a disagio alla festa - se avverti un forte senso d'imbarazzo, paura del giudizio altrui, o cominci ad avere pensieri ossessivi - questo potrebbe essere un primo campanello d'allarme di un brutto episodio. Se ti senti così, è bene che ti rechi in un luogo in cui ti senti al sicuro. Magari a casa tua o a casa di una persona fidata.

Se vai a casa di amici, spiega come ti senti, in modo che possano aiutarti a creare un ambiente rilassante.

Una volta al sicuro, cerca di distrarti. Musica, cibo e bevande calde possono essere d'aiuto, oppure ci si può intrattenere svolgendo faccende domestiche come le pulizie.

Scansiona il codice QR qui sotto per visitare il nostro sito web, dove troverai link ad altre risorse utili, tra cui: supporto riguardo il chemsex, risorse sui test per le IST, informazioni sulla PrEP, servizi in caso di aggressione sessuale, ulteriori consigli per il primo soccorso nelle situazioni di emergenza e alternative più sicure all'iniezione delle sostanze.



Consenso



I chill out e i sex party possono essere luoghi in cui divertirsi sperimentando con il sesso. Magari si fa sesso con molte persone, si fa sesso anale mentre un altro gruppo guarda, o si prova un nuovo kink per la prima volta. È importante, però, che il sesso fatto in queste condizioni sia un sesso con cui ci si sente a proprio agio, e a cui si è acconsentito.

Sebbene ricordarsi di chiedere il consenso prima di eseguire qualsiasi tipo di atto sessuale su o con chiunque sia molto importante, quando si fa sesso con i chems, in modo spontaneo e in grandi gruppi, il consenso può talvolta essere dato per scontato. È quindi importante saper dire di no se qualcosa o qualcuno ti mette a disagio. Potresti avere paura di offendere o di rovinare l'atmosfera, ma è importante che tutte le persone coinvolte siano consapevoli di ciò che vuoi o non vuoi fare, e che

agiscano di conseguenza. Inoltre ci sono modi dolci per respingere una persona con cui non si vuole fare sesso. Per esempio, puoi dire di apprezzare il suo interessamento, ma che per il momento stai pensando di fare sesso con un'altra persona lì presente.

Ricorda che il consenso in ambito sessuale non significa solo consenso all'atto in sé, ma include anche i video e le fotografie. Se si sta filmando o si viene ripresi durante il sesso, anche se i volti sono oscurati e anche se il filmato è solo per uso personale, bisogna ottenere il permesso o dare il proprio. Il consenso include anche le tecniche di sesso sicuro: per esempio, non puoi rimuovere il preservativo durante un atto sessuale con chi ti ha detto che vuole fare sesso solo in questo modo.

I chems possono contribuire all'intensificazione di sentimenti, desideri e disinibizione, aumentando anche l'apertura e la ricettività a nuove esperienze. Possono anche rendere più difficile la percezione dei propri limiti e il loro mantenimento, soprattutto nel contesto dei sex party. È possibile che quando si è un po' sballati si accetti di fare qualcosa che poi, nei giorni successivi, potrebbe dispiacere. In questo caso, cerca di non darti troppo addosso. Potresti sentirti in imbarazzo, soprattutto durante il down dei giorni successivi, ma autopunirsi non è un atto di riguardo nei propri confronti, e non serve a nulla.

Prendi invece in considerazione l'idea di condividere come ti senti con una persona cara non giudicante, e cerca la compassione che meriti. Potresti anche riflettere sull'esperienza vissuta e pensare a come porti dei limiti più robusti su ciò che farai o non farai la prossima volta (ma ripetiamo, non serve autopunirsi eccessivamente se non si è sempre in grado di mantenerli).

Si può anche essere così incapacitati dai chems, da non riuscire a dire di no, pur volendolo.



È sempre sbagliato fare sesso con chi è incapace di intendere e di volere.

Abbiamo il dovere collettivo di assicurarci che questo sia chiaro a tutti. Se una persona fa sesso con te quando sei incapace di intendere e di volere, questo non è consensuale e costituisce una violenza sessuale. Se ti succede, esistono enti che possono offrire sostegno e consulenza.

Galop, ad esempio, è un servizio dedicato alle persone LGBT+ che hanno subito abusi, compresa la violenza sessuale. Si può parlare con loro della propria esperienza e chiedere consiglio su cosa fare a riguardo. Puoi trovare un elenco completo dei servizi disponibili per parlare di violenza sessuale sul nostro sito web queerhealth.info/lbgt/chillouts.

Farmaci per l'HIV, PrEP, PEP e MST

Se stai per andare a far festa e a divertirti, non dimenticare le tue abitudini di cura personale e salute sessuale.

Farmaci per l'HIV

Se vivi con l'HIV, ricorda di prendere i tuoi farmaci alla solita ora. Porta con te le medicine se l'ora di assunzione coincide con il chill out, e imposta dei promemoria sul telefono (se non li hai già) per ricordarti di prenderle. Tieni il telefono sotto carica o in modalità basso consumo, nel caso in cui si esaurisca la batteria e si perda la sveglia.

PrEP

Se non hai l'HIV e fai sesso a un chill out e preferisci non usare il preservativo, sarebbe opportuno



prendere in considerazione l'uso della PrEP (profilassi pre-esposizione). La PrEP è un modo per prevenire l'infezione da HIV. Si prende una pillola, su base continuativa, prima del sesso e dopo il sesso. Viene più comunemente assunta una volta al giorno.



L'accesso alla PrEP è gratuito nel Regno Unito tramite i servizi di salute sessuale del NHS.

Puoi trovare maggiori informazioni sull'accesso alla PrEP qui: prepster.info/free-prep-uk.

Se stai assumendo la PrEP e vai ai chill out, è importante non saltare la dose, soprattutto se il weekend è lungo e vai a incontri multipli. Porta con te la tua bottiglia di PrEP - o almeno alcune pillole - e imposta un promemoria sul telefono per prendere la pillola alla stessa ora in cui la prendi quotidianamente.

PEP

Se hai avuto rapporti sessuali senza preservativo durante un chill out, non vivi con l'HIV e non stai assumendo la PrEP, puoi accedere alla PEP (profilassi post-esposizione) tramite un centro di salute sessuale o (nei fine settimana, quando questi centri

sono chiusi) presso i reparti di pronto soccorso degli ospedali.

La PEP è un ciclo di farmaci che di solito dura 28 giorni. Può prevenire l'infezione da HIV se si è stati esposti al virus. Puoi iniziare la PEP in qualsiasi momento entro 72 ore (o tre giorni interi) da quando pensi l'esposizione abbia avuto luogo.

I test

È importante che chiunque abbia rapporti sessuali si sottoponga regolarmente ai test per le IST (almeno ogni tre mesi se si hanno rapporti frequenti). È possibile accedere gratuitamente ai test e alle cure presso le cliniche di salute sessuale, nonché alle vaccinazioni per infezioni come MPOX, HPV ed epatite A e B.

Se vivi a Londra (e non hai sintomi di infezione), Sexual Health London può inviarti gratuitamente un kit per le IST da usare a casa. Basta visitare il sito shl.uk.



Dopo Cura

Dopo la festa dovrai cercare di riguardarti. È normale che dopo l'assunzione di sostanze stupefacenti si verifichi una fase di declino, che potrebbe causare scontrosità, irritabilità o addirittura un po' di morale basso nei giorni successivi.

Dai priorità al riposo e al sonno, il tuo corpo ne avrà bisogno. Mangia qualcosa di nutriente e delizioso, un cibo preferito che ti faccia sentire bene nella mente e nel corpo.

Dopo un po' di riposo, prova a fare qualche attività, ma niente di estenuante: riordina la tua stanza, fai una passeggiata e prendi un po' d'aria fresca, vai a trovare una persona cara per due chiacchiere.

Se fai fatica a riprenderti in seguito a un chill out,

pensa a come prepararti meglio la prossima volta. Potresti frequentarli un po' meno, o forse dovresti prenotare delle ferie nei giorni successivi e trattare i chill out come altri eventi significativi. Potresti anche cercare modi diversi per riguardarti durante gli eventi stessi.

Se nulla sembra essere d'aiuto e ti senti ancora in difficoltà nei giorni successivi, parlane con una persona fidata, o prendi in considerazione l'idea di chiedere ulteriore sostegno.



Supporto per l'uso di droghe

Per molti di noi i chems, e il tipo di sesso che si fa con questi, sono una parte piacevole della vita e una fonte di svago. In alcuni casi, tuttavia, il nostro rapporto con queste sostanze e con il chemsex può iniziare a interferire con il resto della nostra vita.

È possibile che si entri in un vortice che interferisce con le relazioni, il lavoro, la qualità della vita, la salute mentale e così via.

Se, dopo aver fatto autoanalisi in maniera delicata ma onesta, pensi che il tuo rapporto con le droghe e il chemsex stia iniziando a pesare sulla tua qualità di vita, puoi contare su diversi tipi di supporto.

Se vivi a Londra, London Friend offre sostegno riguardo l'uso di droghe e alcol alle persone LGBT attraverso un programma chiamato Antidote. Offrono sessioni individuali (sia con che senza appuntamento) per discutere di problemi legati all'alcol e alle droghe.

Visita: londonfriend.org.uk 

Come alternativa, Controlling Chemsex è un servizio online gratuito che offre aiuto e supporto alle persone che lottano con il loro rapporto con i chems. Offre diverse forme di sostegno individuale e anonimo, tra cui la terapia e il peer to peer, oltre a fornire consigli sulla gestione delle crisi di astinenza da GHB, e su come fare sesso e provare piacere senza l'uso di droghe.

Visita: controllingchemsex.com 

Se hai bisogno di aiuto e cerchi qualcosa di diverso, sono disponibili altri servizi. Per i link a questi servizi visita il nostro sito web:

queerhealth.info/lbgt/chillouts

Scansiona il codice QR qui sotto per visitare il nostro sito web, dove potrai trovare i link ad altre risorse utili, tra cui: supporto per le droghe e il sesso, risorse per i test delle IST, informazioni sulla PrEP, servizi riguardo le aggressioni sessuali, ulteriori consigli di primo soccorso per le situazioni di emergenza e alternative più sicure all'uso di droghe via in.



thelovetank.info
prepster.info
queerhealth.info

