

Seria grupy thelovetank

**Bezpieczniejsze  
chillouty**

**LITTLE  
BACK  
POCKET  
GUIDE TO**

© 2023 v1

The Love Tank CIC uznaje eksperckie porady medyczne i prawne, które poinformowały tę książeczkę.

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom queerowym, zwłaszcza tych z doświadczeniem z chilloutami, które pomogły stworzyć ten przewodnik oraz wszystkim, którzy nalegali na jego wydanie.

Ta książeczka była stworzona w ramach programu MAUREEN. Serdecznie dziękujemy wszystkim działaczom MAUREEN oraz wszystkim tłumaczom.

Przewodnik jest także dostępny w języku angielskim, hiszpańskim, portugalskim i włoskim:

[queerhealth.info/lbgt/chillouts](http://queerhealth.info/lbgt/chillouts)



**Praca zbadana,  
napisana i wydana przez**  
The Love Tank CIC,  
Londyn, Wielka  
Brytania

[thelovetank.info](http://thelovetank.info)  
[prepster.info](http://prepster.info)  
[queerhealth.info](http://queerhealth.info)

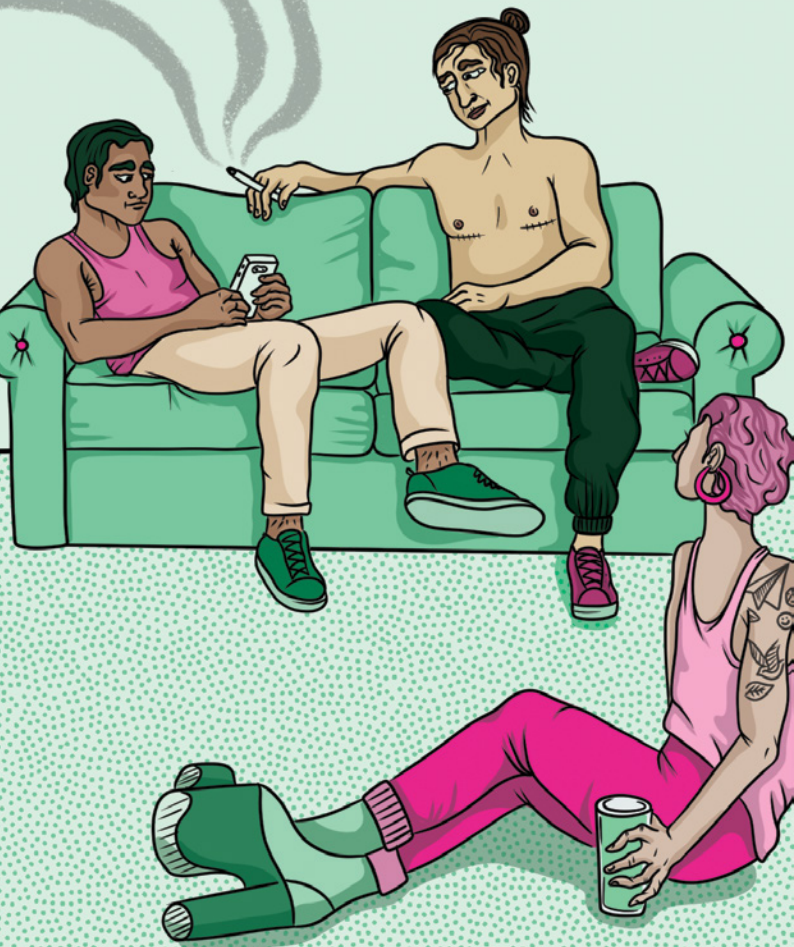
**Tekst:** Dr Benjamin Weil  
**Ilustracje:** Lynne Zakhour  
**Opracowanie:** Richard Kahwagi

**Treść po konsultacji z**  
Controlling Chemsex

Opublikowane w marcu 2023 r.

**Bezpieczniejsze  
chillouty**

**LITTLE  
BACK  
POCKET  
GUIDETO**



## Do czego służy ten przewodnik?

Chillout, seks impreza, domówka, party 'n' play, ćpanie i ruchanie – cokolwiek nazywasz takie spotkanie, może ono być bardzo zabawne. To okazja, aby się spotkać ze znajomymi, zawierać nowe przyjaźnie, spróbować nowe rodzaje seksu (i to dużo niego) lub po prostu tymczasowo się odciąć od życiowych stresów. Dla wielu z nas – a szczególnie dla tych, którzy odczuwają samotność w wielkim mieście – jest to okazja, aby poczuć się bliskim do innych osób.

Tak samo jak inne rzeczy, które sprawiają nam przyjemność, łączy się z chilloutami pewne ryzyko. Jednak większość niebezpieczeństw można ominąć, jeśli się dobrze przygotuje na seks imprezę. To właśnie brak przygotowania stanowi największe ryzyko związanym z chilloutami. Na szczęście,

przygotowaliśmy dla Ciebie przewodnik, dzięki którym możesz się świetnie i bezpiecznie bawić na Twojej następnej seks imprezie.

Ten przewodnik jest dla ludzi, którzy już byli na chilloutcie, chcieliby spróbować lub się zastanawiają nad spożyciem substancji do uprawianiu seksu.

Można przeczytać go przed wyjściem ale także sprawdzać niego podczas imprezy, jeśli jest taka potrzeba. Zawiera informacje o tym, jak zadbać o siebie (czyli jak bezpieczniej się bawić) oraz o innych uczestnikach (czyli jak traktować ludzi z troską, współczuciem i życzliwością - tak, jak sam/a powinieneś być traktowany/a).



# Podstawowe rady

**Jeśli się wybierasz na chillout, pamiętaj, że ono może trwać bardzo długo. Warto zaplanować, jak będziesz dbać o siebie tak, aby dobra zabawa nie przyszła kosztem dobrego samopoczucia.**

Po pierwsze, warto sobie zadać pytanie: jak się czuję? Zaproszenie na domówkę kusi świetnym seksem i może być dobrą okazją, aby poznać nowych ludzi lub po prostu się odprężyć. Ale takie seks imprezy mogą być dużym wysiłkiem dla organizmu, szczególnie podczas “zejścia” po imprezie. Upewnij się, że się czujesz na siłach fizycznie i psychicznie do takiej zabawy na chemii. Mogą istnieć różne powody, aby poczekać na lepszy moment. Może Twoje samopoczucie nie jest w tej chwili najlepsze, może masz ostatnio problemy ze spaniem albo jesteś zaniepokojony/a lub rozdrażliwy/a - a może trzeba skończyć ważny projekt na poniedziałek. Zawsze będą inne chillouty czy seks imprezy, a Twoje ciało



i umyśl Tobie z wdzięczną odpoczynku, więc może lepiej poszukać jakiegoś bardziej regenerującego zajęcia na ten weekend.

A jeśli się zdecydujesz wpaść na chillout, to zaplanuj, co zabierzesz ze sobą zanim wylecisz przez drzwi. Zapakuj sobie torbę z niezbędnymi rzeczami i nie zapomnij o zapasie w razie gdyby się zostało na chilloutcie dłużej niż zaplanowano. Warto zapakować:

- Tabletki (zwłaszcza PrEP oraz inne leki)
- Prezerwatywy (nawet jeśli Ty ich nie użyjesz, to inni mogą) i lubrykant
- Zabawki (jeśli je używasz)
- Lubrykant i rękawice do fistingu
- Sterylne igły (oraz inne narzędzia do wstrzykiwania, jeśli to nastąpi)
- Strzykawki (do dawkowania G)
- Zmianę ubrań na podróż do domu
- Szczoteczkę do zębów lub płyn do płukania ust
- Przekąskę (np. batoniki lub banany, aby nie zabrakło energii)
- Butelkę wody
- Ładowarkę do telefonu
- Chusteczki sanitarne i żel antybakteryjny do rąk



Ustaw sobie przypomnienia na telefonie aby pamiętać o braniu leków (np. do HIV, PrEP, antydepresanty) i upewnij się, że masz w lodówce jedzenie i picie ponieważ możesz nie mieć siły iść do sklepu po imprezie.

Jeśli możesz to powiedz znajomemu, gdzie się wybierasz i staraj się utrzymywać kontakt z tą osobą podczas imprezy. Gdyby coś się stało lub byś potrzebował(a) rozmawiać z kimś w dowolnym momencie, dobrze jest mieć kogoś, kto się troszczy o Ciebie i wie gdzie przebywasz.

## **Samoopieka na imprezie**

Chillouty mogą być jak maratony. Gdy imprezujesz i używasz narkotyki, traktuj swoje ciało tak jakbyś był(a) na treningu. To znaczy często pić płynny i jeść. Chemia może wpływać na apetyt, ale trzeba utrzymać poziom energii. Z tego powodu najlepiej spożywać wysokokaloryczne przekąski, które łatwo połykać, tak jak jogurt, lody, smoothie czy shake proteinowy.

Warto też robić sobie regularne przerwy od akcji na imprezie. Odpocznij sobie w spokojniejszym zakątku. Można zagadać innych gości lub po prostu siedzieć w ciszy aby trochę odetchnąć. Miło jest mieć dla siebie

chwilę, aby się zregenerować podczas długiej sesji grupowej.

Jak się już wykończysz na imprezie albo po prostu się znudził Tobie seks, dobrze jest się umyć i odświeżyć. Prysunic, mycie zębów lub przepłukanie ust oraz zmiana ubrań może Cię odświeżyć i poprawić samopoczucie.



Jeśli się nie bawisz dobrze (lub po prostu masz dosyć) to zawsze można opuścić imprezę.

Nie ma żadnej presji, aby zostać dłużej, niż chcesz - nawet jeśli ktoś spróbuje Tobie tak wmówić. Kiedy już się czujesz zmęczony/a, to najlepiej się pożegnać i wracać do domu, aby odpocząć!

# GHB i GBL

Na chilloutach często się spotyka GHB lub GBL. Te narkotyki, często zwane skrótem "G", są ze sobą spokrewnione i wyglądają jak przezroczysty płyn. Używa się G na seks imprezach czy chilloutach ponieważ działają uspokajająco, zmniejszają zahamowanie, wzmacniają sensacje podczas seksu oraz sprawiają, że zabawa trwa dłużej.

Zwykle rozpuszcza się G w napoju bezalkoholowym, n.p. Fanta czy Coca-Cola (nigdy z alkoholem). Smakuje bardzo gorzko i może nawet uszkodzić zęby, więc się poleca od razu coś innego popić, aby spłukać usta z substancji.

## Jak bezpiecznie używać GHB lub GBL?

Efekty G mogą być euforyczne, ale bardzo ważne jest poprawne dawkowanie bo można łatwo stracić przytomność a nawet umrzeć po przyjęciu zbyt dużej dawki.







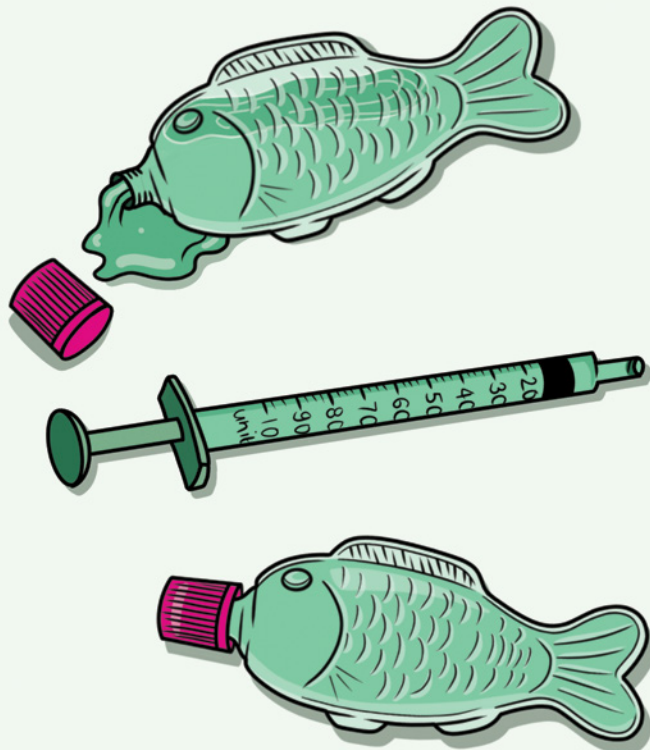
Nigdy nie mieszamy G z innymi narkotykami ani depresantami. Taka mieszanka może być śmiertelna.

Po spożyciu G unikamy: alkoholu, ketaminę, diazepam, benzopireny, tabletek nasennych, środków uspokajających, opiatów (n.p. tramadol) i antyhistaminy.

## Dawkowanie

Bezpieczna dawka GHB/GBL będzie zależała od kilku różnych czynników, n.p. jak często używasz albo czystość środków. Najlepiej samemu sobie wymierzyć z osobistej strzykawki i zacząć z mniejszą dawką niż myślisz, że potrzebujesz, póki się nie dowiesz jaka najlepiej zadziała na Ciebie. Strzykawki odmierzające są dostępne w każdej aptece lub przez internet (nie trzeba używać ostrych igieł).

Lekka dawka G to przeważnie 0,3-0,9 mL. Jednak bardziej powszechna doza (dla doświadczonych) to 0,9-1,5 mL. Niektórzy dawkują G zakraplaczem lub buteleczką od sosu sojowego bo mają z tym doświadczenie. Jeśli ktoś Tobie zaoferuje odmierzyć dawkę taką metodą, poproś o lekką dawkę na początek ponieważ nie wiadomo do końca ile to będzie.





Nigdy nie pozwalaj innym nalać Tobie G. Zrób to sam(a) aby mieć kontrolę nad tym, ile bierzesz.

Można się znaleźć w sytuacji, gdzie trzymasz napój i nie wiadomo czy tam jest G. Być może, że się nalało trochę Coli ale się nie pamięta, czy się dodało G bo coś Cię rozproszyło albo jesteś już trochę porobiony/a. A może się po prostu wzięło pełny kubek od kogoś innego. W każdym przypadku należy wylać wszystkie płyny z pojemnika i zacząć od nowa. Nic się nie zmarnowało - chodzi o wspólne bezpieczeństwo!

## Czas

Po spożyciu jednej dawki G, poczekaj przynajmniej godzinę przed ponownym dawkowaniem. Najlepiej ustawić sobie minutnik na telefonie albo spisać sobie godzinę przyjęcia pierwszej dawki. Łatwo stracić poczucie czasu na zabawie pod wpływem substancji, więc jeśli Ty lub ktoś inny nie pamiętacie, kiedy się przyjęło ostatnią dawkę, poczekajcie aż wszyscy są pewni, że minął odstęp godziny lub więcej. Lepiej trochę poczekać niż całkowicie przerwać zabawę w przypadku przedawkowania.

## Objawy odstawienne

Może Cię to zaskoczyć, ale GHB i GBL uzależniają. Regularne przyjmowanie G może rozwijać tolerancję,

więc będzie potrzebna większa i większa dawka, aby odczuć efekty. A częste zażywanie wysokich dawek (n.p. codziennie lub co drugi dzień) może powodować wystąpienie uzależnienia fizycznego. Nagłe odstawienie G w przypadku uzależnienia wywołuje nieprzyjemny zespół odstawienia. Objawy mogą się zacząć od 1 do 3 godzin po ostatnim spożyciu i mogą trwać przez bardzo długi czas. Do najczęstszych objawów odstawienych należą:

- \* Wysoki poziom lęku, włączając w to ataki paniki, drżenie, wysokie tętno, obfita potliwość
- \* Objawy fizyczne tak jak biegunka, nudności i wymioty, brak apetytu
- \* Objawy psychologiczne tak jak halucynacje, paranoja, majaczenie, depresja, myśli samobójcze
- \* Problemy ze snem



Syndrom odstawienia jest niebezpieczny - może nawet doprowadzić do ataku zagrażającego życia.

Jeżeli odczuwasz takie objawy odstawienne, pójdz do działu ratunkowego "Accident & Emergency" (A&E) w szpitalu i poprosz o pomoc medyczną. A jeżeli wiesz, że jesteś uzależniony/a i planujesz odstawić G, najpierw się skontaktuj z działem A&E lub lokalnym centrum odwykowym z usługami wspierającymi uzależnionych od narkotyków i alkoholu.

# Metamfetamina i mefedron



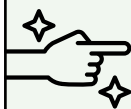
Metamfetamina (“tina” czy “kryształ”) i mefedron są często spożywane na imprezach. Niektórzy wstrzykują je do krwi aby szybko poczuć intensywne efekty. To się nazywa “slamming” lub “strzał” i niesie ze sobą ryzyko. Choć istnieją prawidłowa procedura i sprzęt do bezpieczniejszego wstrzykiwania, można sobie zrobić wielką krzywdę podczas wstrzykiwania albo zostać zainfekowany od igły (zwłaszcza kiedy już się jest pod wpływem substancji).

Są inne, bezpieczniejsze sposoby do przyjęcia narkotyków. Tinę czy mefedron, przykładowo, można przyjąć metodą “booty bump”, czyli rozpuszczanej w sterylnej wodzie i przyjmowanej do odbytu używając strzykawkę bez igły. Można też wciągać proszek do nosa albo połykać “bombę” owiniętą papierem. Także można palić metamfetaminę w lufce czy

szklanej fajce. Przeczytaj więcej o bezpieczniejszych alternatywach do wstrzykiwania igłą na naszej stronie internetowej: [queerhealth.info/lgbt/chillouts](http://queerhealth.info/lgbt/chillouts). Jeśli zaś Ty lub Twój znajomi będą wstrzykiwać narkotyki, warto wiedzieć:

## O igłach

Najlepsze igły do wstrzykiwania są cienkie i krótkie, aby zminimalizować szkody do żył. Polecane są igły insulinowe, które można łatwo kupić online lub znaleźć w centrum do wymiany igieł.



Nigdy nie dzielimy się igłami. Właśnie tak się przenosi zakażenia krwi jak HIV czy wirusowe zapalenie wątroby typu C.

Używaj zawsze nowej igły i strzykawki do każdej iniekcji. Jeśli zabraknie nowych igieł, można ponownie użyć tylko taką igłę, którą użyłeś/aś wyłącznie Ty.

W związku z tym, warto przechowywać używane igły w sposób, dzięki którym można je łatwo rozpoznać jako swoje, n.p. w woreczku oznaczonym Twoim imieniem. Poza tym można oznaczyć strzykawkę niezmywalnym markerem albo zdrapaniem inicjałów kluczem lub innym narzędziem.

## Jak rozpuścić narkotyki

Cały sprzęt do iniekcji musi być sterylny, zwłaszcza pojemnik w którym się rozpuszcza narkotyki. Można do tego kupić specjalne kubeczki zwane Stericups przez internet lub w centrum do wymiany igieł. Inaczej można zdezynfekować we wrzącej wodzie zwykłą łyżeczkę.

## Jak przygotować miejsce do wstrzyknięcia

Dokładnie umyj ręce i przetrzyj miejsce iniekcji gazikiem nasączonym alkoholem, co można kupić u chemika lub online. Jeśli nie ma alkoholu do dezynfekcji, dokładnie umyj mydłem i ciepłą wodą a potem wytrzyj czystym ręcznikiem papierowym lub chusteczką.

## Jak wybrać miejsce podania

Substancja musi się dostać do żyły - nigdy do tętnicy!



Najbezpieczniejsze miejsce do iniekcji to wnętrze łokcia lub wnętrze dolnej części ręki, ponad nadgarstkiem. Żyły, które są blisko skóry, się pojawiają na niebiesko.

Można użyć stazę (czyli opaskę uciskową) z apteki lub internetu aby “napompować” żyły, dzięki czemu będzie je łatwiej znaleźć. Jednak tylko używamy opaski, jeśli trudno zidentyfikować żyłę. Owijamy rękę 10-15 cm powyżej miejsca w którym planujemy wstrzyknięcie.

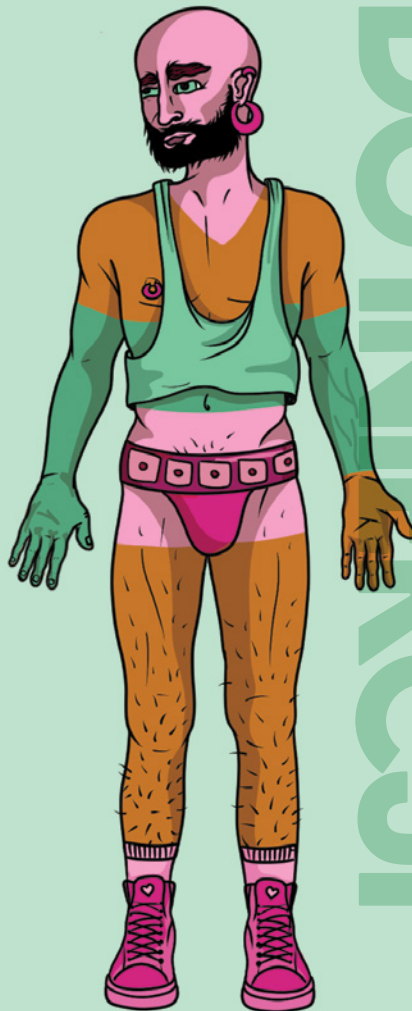
Poluzuj lub zdejmij stazę po tym, jak wbijeś/aś igłę, ale zanim zaczniesz wstrzykiwać.

Jeśli nie masz dostępu do opaski medycznej, można użyć materiał niechłonny, który jest na tyle długi, aby z łatwością przywiązać dookoła ręki, ale nie taki wąski, że będzie się wcinać do ciała. W przypadku gdzie nie ma innej opcji można zawiązać prezerwatywę (ale nie taką z lubrykantem!) dookoła ręki i użyć jako stazę.

Tak samo jak z igłami, nie dziel się opaską uciskową z innymi ponieważ po wstrzyknięciu ona może zawierać drobinki krwi niewidoczne dla oka.

## Jak wstrzykiwać

Po umyciu miejsca podania i identyfikacji żyły, wbij igłę w rękę pod kątem 45 stopni (ujście igły powinno być skierowane do sufitu). Lekko odciągnij tłoczek i sprawdź czy w strzykawce się pojawiła odrobina ciemnej krwi.



najbezpieczniej

bezpieczniej

nigdy



Kiedy upewnisz się, że wypłynęła ciemna krew (czyli igła znajduje się w żyłę), poluzuj opaskę uciskową i powoli naciskaj na tłoczek aby wstrzyknąć przygotowaną mieszanekę. Po zakończeniu wyjmij igłę i dociśnij miejsce wstrzyknięcia używając gazika lub chusteczkę higieniczną.

Jeśli natomiast pojawi się dużo jasnoczerwonej krwi, to znaczy, że igła się znajduje w tętnicy i należy wyjąć igłę, zdjąć opaskę, wyprostować rękę i docisnąć miejsce iniekcji dopóki nie przestanie krwawić.

A jeśli nic się nie pojawi w strzykawce, to oznacza, że igła nie znajduje się w żyłę. Należy wyjąć igłę, zdjąć opaskę i zacząć od nowa.

Jeśli później się zdecydujesz na kolejne wstrzyknięcie, wybierz nowe miejsce do wstrzyknięcia aby to pierwsze się wygoiło. Można wybrać miejsce na drugiej ręce albo co najmniej 1 cm od pierwszego miejsca wstrzyknięcia na tej samej ręce.

## **Jak się pozbyć igieł**

Idealnie, jak się skończy wstrzyknięcie, należy włożyć osłonki na zużyte igły i umieścić je w specjalnym pojemniku na ostre przedmioty. Jeśli nie ma takiego pojemnika, można zbierać zużyte

igły (wraz z osłonkami) w plastikowej torebce, aby je wyrzucić później. Niektóre apteki mogą dla Ciebie bezpiecznie się ich pozbyć.

Gdyby wszystkie te opcje były niemożliwe, zmniejsz ryzyko dla pracowników sanitarnych i włóż igły do zakręconej butelki plastikowej lub innego twardego, mocno zamkniętego pojemnika zanim wyrzucisz do śmieci.

## **Infekcje**

W przypadku pojawienia się objawów infekcji po wstrzyknięciu - n.p. ból lub trudności z poruszaniem ręki, czułość lub opuchlizna wokół miejsca iniekcji, czy nawet gorączka i nadpotliwość - skontaktuj się z oddziałem ratunkowym w szpitalu.



# Sytuacje kryzysowe

Nawet pomimo najlepszych planów oraz intencji, różne złe rzeczy mogą się wydarzyć na chilloucie. Zdarzają się wypadki czy błędy i się stosuje substancje, które ponoszą ze sobą ryzyko. Gdy coś pójdzie nie tak, możesz się znaleźć w przerażającej sytuacji, a zwłaszcza jeśli wcześniej słyszałeś/aś o jakimś najgorszym przypadku.

**Spróbuj zachować spokój.**

Możesz się posługiwać następującymi radami w przypadku sytuacji awaryjnej.



Więcej zasobów o tym, co robić w sytuacjach kryzysowych, można znaleźć na naszej stronie internetowej: [queerhealth.info/lbgt/chillouts](http://queerhealth.info/lbgt/chillouts)

## Co zrobić, jeśli ktoś przedawkował G

Jeśli ktoś zemdlał lub zasnął ponieważ przyjął zbyt dużą dawkę G, trzeba to potraktować poważnie.

Jeśli ktoś pozostaje nieprzytomny, może przestać oddychać, co będzie śmiertelne.

Po pierwsze należy spróbować obudzić śpiącą osobę. Najpierw lekko ją potrząśnij, a potem bardziej intensywnie, mocno przyciskając mięsień czworoboczny umieszczony pomiędzy szyją a ramieniem. Jeśli się uda Tobie obudzić śpiącego, nie pozwól mu znowu zasnąć i pójdź z nim do mniej uczęszczanego pokoju, gdzie będzie bezpieczniej. Nie wracaj od razu na imprezę. Zostań z tą osobą i upewnij się, że nic jej nie jest.

Kiedy ta osoba już jest przebudzona, nie dawaj jej więcej narkotyków. Możesz pomyśleć, że stymulant tak jak tina czy mefedron pomoże jej nie zasnąć od nowa, ale to tylko doda więcej toksynów do ich organizmu (zresztą z tego powodu mdleją) i narazi ich na większe niebezpieczeństwo.

Chyba że ta osoba jest bardzo spragniona, nie podawaj żadnych napojów skoro to może przyspieszyć ruch narkotyków do krwiobiegu i jeszcze bardziej pogorszyć sytuację.

GHB się nie trzyma zbyt długo w organizmie, więc na szczęście osoba, która przedawkowała G ale nie zaśnie, będzie się czuć totalnie lepiej w ciągu 3-6 godzin. Dlatego zostań z nią, jak najdłużej póki nie dojdzie do siebie. Upewnij się, że nikt nie robi tej osobie zdjęcia i nikt jej nie przeszkadza.

Jeśli ktoś przyjął zbyt dużą dawkę G i zemdlał, może się czuć zawstydzony/a lub przestraszony/a. Spróbuj w tej osobie wywołać pozytywne uczucia. Uspokój ją i upewnij, że takie rzeczy mogą zdarzyć się każdemu i że zostaniesz z nią póki się nie poczuje lepiej. Pomyśl o tym, jak sam(a) byś chciał(a) być traktowany/a w takiej sytuacji i spróbuj na tym się wzorować [?]. W takich przypadkach musimy wszyscy wzajemnie dbać o bezpieczeństwo grupy.



Jeśli ktoś zemdlał i nie można go obudzić, zadzwoń po ambulans pod numerem 999.

Być może się martwisz o dzwonieniu po pogotowie ale to jednak może uratować komuś życie. Oczekując karetkę, połóż nieprzytomną osobę w pozycji bocznej ustalonej - tzn. na boku z dolną ręką wystawioną na wprost od twarzy. To powstrzyma ją od krztuszenia się własnym wymiotem i pomoże jej oddychać, kiedy czekasz na służby wyspecjalizowane.

Pamiętaj, że posiadanie, kupowanie czy dzielenie się (nawet między znajomymi) nielegalnymi substancjami jest niedozwolone. Dlatego podczas oczekiwania na pogotowie ludzie mogą się pozbyć jakichkolwiek dowodów spożywania narkotyków i wyprosić wszystkich gości - jednak takie czynności mogą doprowadzić do bardzo poważnych zarzutów kryminalnych. W większości przypadków nie ma wymogu rozmowy z policją, ale jeśli do tego dojdzie to trzeba mówić wyłącznie prawdę.

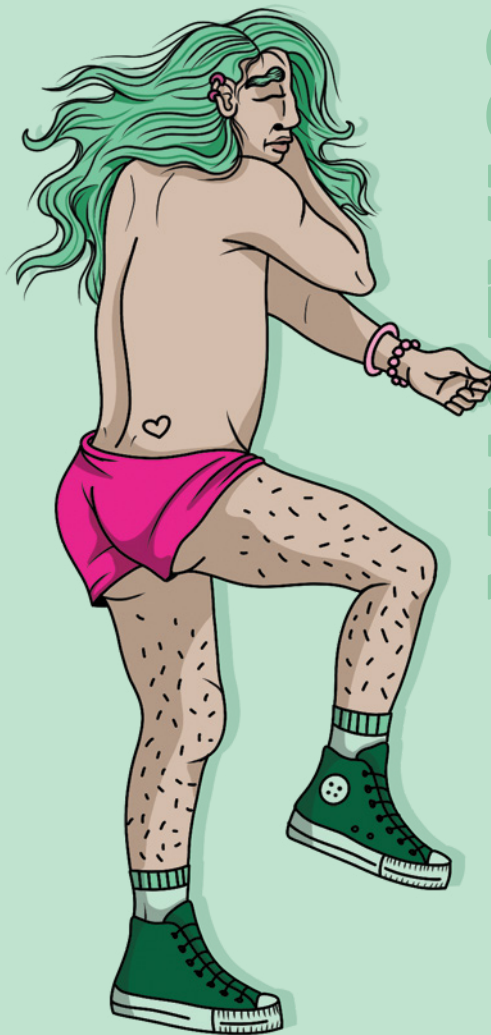
## Co zrobić w przypadku psychozy

Czasem metamfetamina i inne narkotyki mogą doprowadzić do paranoi lub halucynacji, zwłaszcza pod koniec długiego weekendu.

Jeśli któraś osoba wokół ciebie ma epizod psychotyczny, nie dotykaj ją bez jej zgody. Nie mów jej, że się zachowuje dziwnie, i nie krytykuj jej zachowania.

Jeśli ktoś ma irracjonalne myśli, nie odrzucaj ich ani nie próbuj z nimi racjonalizować.

Jeśli sam jesteś w lepszym stanie psychicznym, zacznij rozmawiać z tą osobą spokojnie i delikatnie. Posłuchaj tego, co mówi, i staraj się zrozumieć



POZYCJA BOCZNA  
USTALONA

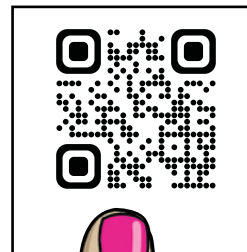
emocje, które przeżywa. Spróbuj poprawić jej nastrój pytając o rzeczy które wiesz, że lubi. Jeśli się martwisz o jej bezpieczeństwo, być może trzeba dzwonić do 999.

Jeśli sam(a) zaczniesz odczuwać nieprzyjemne emocje - n.p. nagłe skrepowanie, nadmierne przejmowanie się tym, co myślą o tobie inni czy obsesyjne myśli - to może być znak nadchodzącego epizodu. Jak zauważysz, że tak się czujesz, dobrze jest pójść gdzieś, gdzie się czujesz bezpieczny/a, n.p. do domu lub do znajomego.

Jeśli zdecydujesz się wpaść do znajomego, powiedz jemu/jej jak się czujesz aby mogli stworzyć dla Ciebie środowisko uspokajające.

Gdy już jesteś w bezpiecznym miejscu, spróbuj odwrócić sobie uwagę. Zagraj trochę muzyki, zjedz coś, napij się czegoś gorącego albo zacznij jakąś pracę domową tak jak sprzątanie.

Zeskanuj kod QR poniżej aby wejść na naszą stronę internetową, gdzie znajdziesz łącze do więcej pomocnych zasobów, n.p. wsparcie z narkotykami lub seksem, więcej rad pierwszej pomocy czy bezpieczniejsze alternatywy do wstrzykiwania narkotyków.





# Consent, czyli zgoda na seks



Chillouty i seks imprezy mogą być ekscytującymi okazjami, aby eksperymentować z seksem. Można uprawiać seks z wielką grupą, być pasywnym dla wielu ludzi, wypróbować nieznany fetysz. Jednak jest ważne, żebyś się czuł(a) swobodnie i się zgodził(a) na seks w takich warunkach.

Chociaż jest bardzo ważne zapytać kogoś o zgodę przed rozpoczęciem jakiegokolwiek stosunku seksualnego, kiedy się uprawia seks pod wpływem narkotyków, spontanicznie i w dużej grupie, już się zakłada, że wszyscy wyrażają na to zgodę. Dlatego jest ważne powiedzieć "nie" jeśli coś lub ktoś sprawia, że czujesz się niekomfortowo. Być może nie chcesz kogoś urazić ani psuć nastroju, ale to ważne, żeby wszyscy wiedzieli co chcesz a nie chcesz robić aby mogli się do tego dostosować. Poza tym są sposoby

aby łagodnie kogoś poinformować, że nie chcesz uprawiać z nim/nią seks. Przykładowo można komuś powiedzieć, że schlebia Cię ich zainteresowanie ale w tym momencie koncentrujesz się na kimś innym.

Pamiętaj, że uzyskanie zgody nie tylko obejmuje same akty seksualne. Obejmuje to też filmowanie i fotografowanie. Jeśli kogoś filmujesz podczas seksu, należy uzyskać na to zgodę, nawet jeśli nie widać twarzy. Consent też dotyczy praktyk bezpieczniejszego seksu. To znaczy, że nie można w trakcie seksu n.p. zdjąć prezerwatywy jeśli ktoś Tobie powiedział, że tylko się ruchają z gumką.

Narkotyki pomagają spotęgować uczucia i pragnienia a także obniżają inhibicje, powodując, że możesz się czuć bardziej otwarty/a na nowe doświadczenia seksualne. One też mogą utrudnić zapamiętanie czy utrzymanie normalnych limitów, szczególnie w kontekście chilloutu. Możliwe, że podczas imprezy się zgodzisz coś zrobić, czego pożałujesz kilku dni po imprezie. Jeśli to się stanie, spróbuj nie robić sobie wyrzutów. Chociaż możesz się czuć zawstydzony/a, zwłaszcza podczas “zejścia” z narkotyków, obwinianie się nikomu nie pomoże. Zamiast karania samego siebie, spróbuj porozmawiać z nie-osądzającym znajomym o swoich uczuciach aby znaleźć trochę współczucia. Możesz też się zastanowić nad tym ostatnim doświadczeniem

na imprezie, aby ustalić sobie bardziej stanowcze granice na następną (ale przypominamy, że nie warto się obwiniać, jeśli się nie uda ich przytrzymać).

Narkotyki też mogą Cię obezwładnić do takiego punktu, że nie możesz czegoś odmówić nawet jeśli byś chciał(a).



Nigdy nie jest OK uprawiać seks z osobą, która jest obezwładniona.

Mamy wspólny obowiązek aby się upewnić, że wszyscy to rozumieją. Jeśli ktoś ma z Tobą seks kiedy jesteś obezwładniony/a, to nie otrzymali od Ciebie zgody i jest to gwałt. Sa w takim przypadku usługi, które mogą dać Tobie wsparcie i poradę.

Galop to jeden przykładowy serwis dla osób LGBT+ które doświadczyły jakąś przemoc, w tym seksualną. Ich obsługa może z Tobą porozmawiać o tym, co przeżyłeś/aś, i poradzić jakie kroki możesz wziąć następnie. Pełna lista usług powiązanych z przemocą seksualną jest dostępna na naszej stronie internetowej: [queerhealth.info/lbgt/chillouts](http://queerhealth.info/lbgt/chillouts).

# Leki HIV, PrEP, PEP i choroby przenoszone drogą płciową

Jeśli planujesz wychodzić na imprezę, pamiętaj, aby utrzymać rutynowe praktyki powiązane z samoopieką i zdrowiem seksualnym.

## Leczenie na HIV

Jeśli żyjesz z HIV, pamiętaj o zażywaniu lekarstw o normalnej godzinie. Zapakuj ze sobą lekarstwa, jeśli ta godzina przypadnie wtedy kiedy będziesz na chilloutcie i ustaw sobie przypomnienie w telefonie, aby nie zapomnieć je wziąć. Miej naładowany telefon w trybie niskiej baterii w razie gdyby bateria się wyczerpała zanim dostaniesz alarm.

## PrEP

Jeśli nie masz HIV i masz seks na domówkach bez prezerwatywy, warto rozważyć receptę na PrEP



(pre-exposure prophylaxis, czyli profilaktyka przedekspozycyjna). PrEP to sposób zapobiegania infekcji HIV. Bierze się pigułkę na bieżąco, przed i po stosunkach seksualnych. Zazwyczaj się zażywa raz dziennie.



PrEP jest dostępne gratis w Wielkiej Brytanii od służby zdrowia NHS.

Tutaj się dowiesz więcej na temat PrEP:  
[prepster.info/free-prep-uk](http://prepster.info/free-prep-uk).

Jeśli już bierzesz PrEP i idziesz na chillout, to ważne, abyś nie zapomniał(a) o codziennej dawce - zwłaszcza jeśli to będzie długi weekend pełen różnych sesji. Zapakuj ze sobą pigułki przed imprezą i ustaw sobie przypomnienie w telefonie aby je wziąć o normalnym czasie.

## PEP

Jeśli uprawiałeś/aś seks bez prezerwatywy na chilloutcie, nie masz HIV i nie bierzesz PrEP, to możesz uzyskać dostęp do PEP (post-exposure prophylaxis, czyli profilaktyka poekspozycyjna) w przychodni zdrowia seksualnego, a podczas weekendów kiedy przychodnie są nieczynne to w szpitalnym oddziale ratowniczym.

PEP to kurs leczenia, który zwykle trwa 28 dni. Jeśli byłeś narażony/a na HIV, ono może zapobiec infekcji. Należy zacząć przyjmować lekarstwo PEP w obrębie 72 godzin (czyli trzech dni) po narażeniu.

## Badania

Bardzo ważne jest badanie się na choroby przenoszone drogą płciową (sexually transmitted infections czy STI), najlepiej co trzy miesiące jeśli się uprawia dużo seksu. Można korzystać z darmowych badań, leków oraz szczepionek na infekcje takie jak małpia ospa, HPV czy żółtaczką w przychodniach zdrowia seksualnego (sexual health clinics).

Jeśli mieszkasz w Londynie i nie masz żadnych objawów, Sexual Health London może za darmo Tobie przesłać domowy zestaw do testów STI. Wystarczy odwiedzić stronę internetową [shl.uk](http://shl.uk).





# Samoopieka po imprezie

Po imprezie musisz o siebie zadbać. Jest normalne aby odczuwać “zejście” od narkotyków, co powoduje, że się czujesz zrzędlony/a, drażliwy/a lub przygnębiony/a nawet kilka dni po zabawie.

Nadaj priorytet spaniu i odpoczynku bo Twój organizm będzie tego potrzebował. Zjedz coś smacznego i pożywnego, n.p. jakąś ulubioną potrawę.

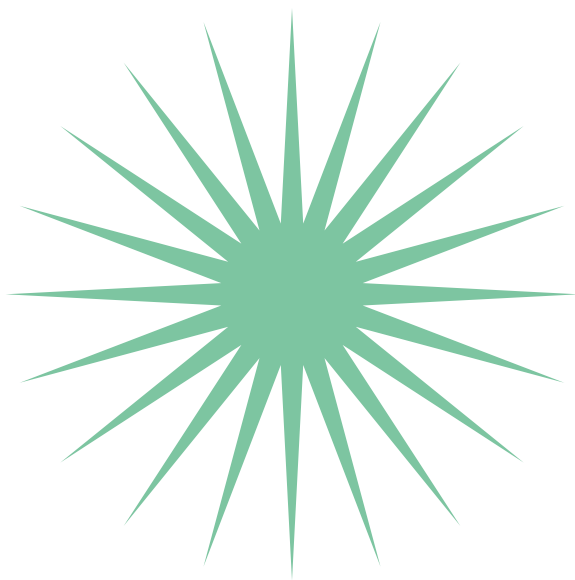
Po odpoczynku, spróbuj się zaangażować w lekko aktywne zajęcia tak jak sprzątanie pokoju, spacer na świeżym powietrzu lub odwiedziny u przyjaciela.

Jeśli masz problemy z regeneracją po chilloutcie, pomyśl o tym, jak lepiej się przygotować na następny. Może trzeba robić dłuższy odstęp między takimi domówkami i rzadziej na nie chodzić. Może trzeba



zarezerwować sobie wolne z pracy po chilloutach tak jak po innych dużych wydarzeniach. A może trzeba jakoś inaczej zadbać o samopoczucie podczas imprezy.

Jeśli nic nie pomaga, zwierz się przyjacielowi o tym albo rozważ profesjonalną pomoc.




# Pomoc z narkotykami

Dla wielu z nas, seks pod wpływem substancji to przyjemna rozrywka. Jednak czasem nasze stosunki do narkotyków i do seksu pod wpływem narkotyków mogą zacząć zaburzać nasze życie codzienne.


Sprawy mogą wymknąć się spod kontroli, zakłócając nasze związki, przyjaźnie, pracę, jakość życia, zdrowie psychiczne, itd.

Jeśli po szczerym i życzliwym przyjrzeniu się sobie stwierdzisz, że Twój stosunek do narkotyków i do seksu z narkotykami zaczyna Tobie zaburzać życie, pamiętaj, że masz wsparcie.

Jeśli mieszkasz w Londynie, grupa London Friend oferuje wsparcie dla osób LGBT, które mają problemy z alkoholem lub narkotykami, w ramach programu Antidote. Oferują sesje indywidualne z bezpośrednią rejestracją aby porozmawiać o problemach z nadużyciem.

Odwiedź stronę: [londonfriend.org.uk](http://londonfriend.org.uk) 

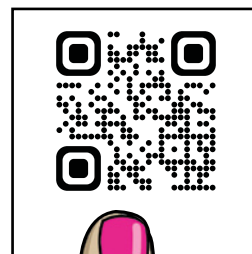
Alternatywnie, Controlling Chemsex to darmowy serwis online oferujący wsparcie dla ludzi, którzy chcą zmienić swoje stosunki do chemii. Proponują anonimową pomoc, w tym prywatną terapię i wzajemny mentoring, a także doradzają o tym, jak sobie radzić z objawami odstawiennymi powiązanych z G oraz jak mieć świetny seks bez użycia narkotyków.

Odwiedź stronę: [controllingchemsex.com](http://controllingchemsex.com) 

Są też dostępne inne usługi jeśli szukasz innego rodzaju wsparcia. Znajdziesz je na naszej stronie internetowej:

[queerhealth.info/lbgt/chillouts](http://queerhealth.info/lbgt/chillouts)

Zeskanuj poniższy kod QR, aby odwiedzić naszą stronę. Możesz tam znaleźć łącza do nawet więcej pomocnych zasobów, n.p.: wsparcie z narkotykami i seksem, badania od chorób przekazanych drogą piciową, informacja o PrEP, usługi dla ofiar gwałtu, więcej porad pierwszej pomocy na sytuacje awaryjne i bezpieczniejsze alternatywy do wstrzykiwania narkotyków.





**thelovetank.info**  
**prepster.info**  
**queerhealth.info**

