

Uma série da thelovetank

**Chills mais  
seguros**

**LITTLE  
BACK  
POCKET  
GUIDE TO**

**A The Love Tank CIC reconhece a assistência médica e jurídica que esclareceram este folheto.**

**Agradecemos às pessoas queer, especialmente aquelas com experiência em chills, que nos ajudaram a criar este folheto, e que se esforçaram para que fosse produzido.**

Este folheto foi criado e coproduzido como parte do programa MAUREEN. Agradecemos imenso aos mobilizadores do MAUREEN e aos tradutores da comunidade.

Este guia está disponível noutras línguas, nomeadamente espanhol, português, italiano e polaco:

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



**Investigado, escrito e publicado pela**  
The Love Tank CIC,  
Londres, RU

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

**Texto de** Doutor Benjamin Weil  
**Ilustrações de** Lynne Zakhour  
**Design de** Richard Kahwagi

**Texto em consulta com a**  
Controlling Chemsex

Publicado em Março de 2023

**Chills mais  
seguros**

**LITTLE  
BACK  
POCKET  
GUIDETO**



## Para que serve este guia?

Chills, festas sexuais, Party and Play, ficar pedrado e foder: o que quer que chames a estes eventos, eles podem ser divertidos. Podem ser ótimos locais para reunir com amigos ou amigos de foda, para fazer novos amigos, para experimentar novo sexo (e imenso dele) e viver alguma fuga à realidade. Para muitos de nós, especialmente nas cidades grandes, que podem ser locais solitários, funcionam como uma forma de nos sentirmos ligados a outros.

Como a maioria das coisas que nos dão prazer, os chills não estão isentos de riscos. Mas a maioria destes riscos podem ser evitados se fores às festas sexuais preparado para lidar com eles. Muitas vezes, o que torna os chills arriscados é apenas não estar preparado. Felizmente, criámos um guia para que

possas desfrutar ao máximo do teu próximo chill enquanto cuidas do teu bem-estar.

Este guia destina-se a pessoas que já foram a um chill, que quiseram ir a um, ou caso tenhas sido convidado para usar chems com alguém e estejas a ponderar fazê-lo.

É algo que podes ler antes de ires e consultar (se precisares) enquanto estás lá. Contém conselhos sobre como cuidares de ti - como fazer coisas com segurança - e como cuidar de outras pessoas - como tratar as pessoas com carinho, compaixão e bondade (a forma como também mereces ser tratado).



# Conselhos gerais para Chill

Se vais sair para um chill, pode ser um longo. Portanto, vale a pena pensares como vais cuidar de ti e certificares-te de que a diversão não vai ter impacto no teu bem-estar.

A primeira coisa que podes querer fazer é uma pausa para refletires sobre como te sentes. Quando recebes um convite para um chill, é sempre tentador. O sexo sabe bem e pode ser uma excelente forma de conhecer novas pessoas ou de relaxar. Mas os chills e as festas sexuais podem ser duros para o teu corpo e para a tua mente, em especial nos dias seguintes quando estás a recuperar. Deves ponderar se a tua mente e corpo têm a energia e a saúde mental para festejar desta forma. Há imensos motivos pelos quais podes querer considerar esperar por um momento melhor para brincar. Talvez não te estejas a sentir no teu melhor, não andes a dormir bem, estejas ansioso ou irritável, tenhas um prazo importante a



aproximar-se ou um dia ocupado na segunda-feira. Haverá sempre outros chills para ires. O teu corpo e mente vão agradecer-te pelo descanso e podes estar melhor a fazer algo reparador e revigorante.

Se vais a um chill, é boa ideia planeares antecipadamente se puderes, em vez de saíres porta fora à pressa. Prepara uma mochila para lebares com tudo o que precisas, com extras caso acabes por ficar mais tempo do que antecipaste. As coisas que podes querer levar incluem:

- Comprimidos (incluindo PrEP e quaisquer medicações que estejas a tomar)
- Preservativos (mesmo que tu não os uses, outros no chill podem usar) e lubrificante
- Brinquedos sexuais (se os usares)
- Luvas e lubrificante para fisting
- Agulhas limpas (e outro equipamento para injetar, caso o faças)
- Seringas (para medir G)
- Uma muda de roupa, para a viagem para casa
- Uma escova de dentes ou elixir bucal
- Um snack (algo como barras proteicas ou bananas para manter o teu nível de energia)
- Uma garrafa de água
- Um carregador do telemóvel
- Toalhitas antibacterianas e desinfetante de mãos

Para te preparares com antecedência, cria lembretes no teu telemóvel para levares as tuas medicações (como medicamentos para VIH, PrEP ou antidepressivos) e põe alguma comida e bebidas no teu frigorífico em casa para quando regressares (podes não ter energia para ir a lojas depois da festa).

Se puderes, diz a um amigo onde vais e tenta mantê-lo informado enquanto estás fora. Se alguma coisa correr mal ou se precisares de alguém com quem falar em qualquer momento, é bom teres alguém que se preocupa contigo e que sabe onde estás.

## Cuidados pessoais para chill

Os chills podem ser eventos de maratona. Enquanto estás fora e a consumir drogas, tenta tratar bem o teu corpo, como se fizesses exercício. Certifica-te de que bebes fluidos regularmente, assim como de que comes. As drogas podem interferir com o teu apetite, mas tens de comer para manter os teus níveis de energia. Comidas calóricas mas fáceis de engolir, como iogurte, gelado, batidos ou batidos proteicos serão as melhores opções.

Também é boa ideia fazer pausas regulares da ação. Descansa num sítio mais calmo e conversa com pessoas ou simplesmente senta-te em silêncio por algum tempo. Ter um momento para abrandar e

recuperar é outro tipo de prazer numa sessão em grupo.

Se te estás a sentir esgotado numa sessão, ou se estás acordado há muito tempo a fazer sexo, para um momento para te lavares e refrescares. Tomar um duche, vestir roupas limpas (especialmente antes de saíres de uma festa), e escovar suavemente os dentes ou usar elixir bucal pode fazer-te sentir refrescado e relaxado, e também pôr-te de bom espírito.



Se não estás a desfrutar ou se já te cansaste do chill, é OK ires embora.

Não há pressão para ficares, mesmo que alguém te esteja a fazer sentir isso. Se te estás a sentir cansado ou esgotado, é melhor despedires-te, ires para casa e descansares!



# GHB/GBL

Se estás num chill, podes estar a usar ou ser-te oferecido GHB ou GBL. Estas drogas, normalmente chamadas G, são parentes e vêm como um líquido transparente. São usadas em festas sexuais ou chills porque te fazem sentir excitado e desinibido, o que intensifica a sensação do sexo e também o prolonga.

Normalmente usas G misturando-o com um pouco de refrigerante (como Fanta ou Coca-Cola). Tem um sabor amargo mesmo quando é misturada e pode ser agressiva para os dentes, portanto, é bom beber algum refrigerante logo a seguir para a ajudar a descer.

## Como uso G com segurança?

Os efeitos do G podem ser fantásticos, mas é essencial que o uses com segurança, porque a sobredosagem pode conduzir a perda de consciência e pode ser fatal.







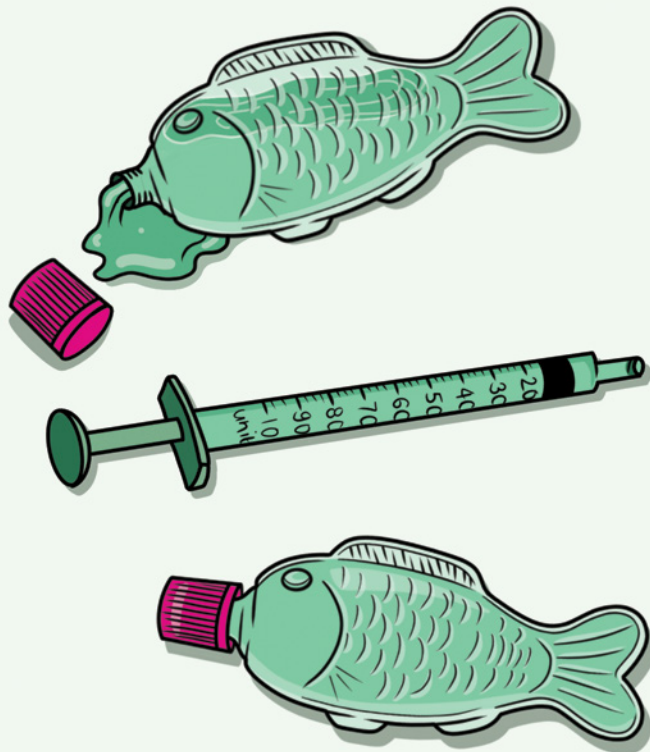
É muito importante nunca misturar G com outras drogas ou substâncias que sejam depressoras. Estas podem aumentar perigosamente o teu risco de sobredosagem.

As substâncias a evitar são: álcool, quetamina, diazepam, benzodiazepinas, comprimidos para dormir, sedativos, opiáceos (como tramadol), anti-histamínicos.

## Dosagem

A dose certa de GHB ou GBL para ti vai variar dependendo de vários fatores, incluindo a frequência com que usas ou a pureza. Se possível, o melhor é medires as tuas próprias doses com uma seringa e ser cuidadoso para começar enquanto aprendes qual dose é a melhor para ti. Podes facilmente comprar seringas de medição em farmácias ou online (não precisas de usar agulhas afiadas) para lewares para um chill.

Uma dose leve de G é 0,3 - 0,9 ml. Uma dose mais comum (para utilizadores experientes) é entre 0,9 - 1,5 ml. Algumas pessoas doseiam o seu G com um conta-gotas ou um frasco de molho de soja em forma de peixe, habitualmente porque têm experiência a usá-lo. Se alguém se oferecer para te tirar uma dose de G desta forma, pede-lhe uma dose leve para começar porque não vais conseguir medir o que estás a tomar.





Nunca permitas a ninguém servir o teu G. Fá-lo tu mesmo para te certificares de que tens controlo total de quanto estás a tomar.

É possível que dêes por ti numa situação em que seguras uma bebida e não tens a certeza se tem G. Podes ter-te servido Cola e não te recordares se lhe puseste G, porque te distraíste ou porque te sentes bastante pedrado. Talvez tenhas pegado numa bebida que encontreaste. Em todos estes casos, é melhor deitar fora o que estiver no copo e recomeçar. Não é um desperdício, é parte de manter todos seguros!

## Tempo

Após tomares uma dose de G, deves esperar algum tempo antes de tomares outra. Espera pelo menos uma hora antes de tomares outra dose. A melhor forma de acompanhar isto é iniciar um cronómetro no teu telemóvel ou anotares em algum sítio quando consomes. É fácil perderes a noção do tempo quando estás pedrado e a divertir-te, então, se tu ou outra pessoa não se recordarem exatamente quando tomaram a última dose, tenta encorajar a esperar até que todos tenham a certeza de que passou pelo menos uma hora. É melhor ter de esperar um pouco mais do que ter de parar a festa na totalidade porque tomaste muito em pouco tempo.

## Abstinência

Pode surpreender-te saberes que o G é viciante. Se usares G regularmente, podes ganhar tolerância, o que significa usar doses cada vez mais elevadas em cada uso para sentires o seu efeito. Usar doses altas regularmente, diariamente ou em dias alternados, por exemplo, pode deixar-te com dependência física. Se parares de usar G e estiveres viciado, podes sentir abstinência. Os sintomas de abstinência podem começar 1 a 3 horas após o último uso e podem durar muito tempo. Os sintomas de abstinência incluem:

- \* Níveis elevados de ansiedade, incluindo ataques de pânico, tremores, frequência cardíaca alta, transpiração
- \* Sintomas físicos como diarreia, náuseas e vómitos ou falta de apetite
- \* Sintomas psicológicos como alucinações, paranoia, delírio, depressão, ideação suicida
- \* Dificuldade em dormir

A abstinência é perigosa. Esta pode causar convulsões que podem ser potencialmente fatais.

Se estás a sentir sintomas de abstinência, vai a uma urgência (A&E) num hospital para obteres atendimento médico. Se sabes que estás dependente e planeias parar, vai a uma A&E ou a uma associação de tratamento de dependências local antes de o fazeres.



# Metanfetamina e Mefedrona

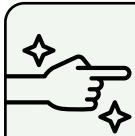
A metanfetamina (ou cristal, meth) e a mefedrona são comumente usadas em festas. Algumas pessoas escolhem injetá-las porque é uma forma rápida e intensa de ficar pedrado. Isto é frequentemente chamado de *slamming*, mas acarreta alguns riscos. Apesar de poder ser feito com segurança com as ferramentas e a técnica adequadas, podes magoar-te ao injetar ou apanhar uma infeção (e é mais fácil isto acontecer quando estás pedrado).

Há outras formas e mais seguras de tomares as tuas drogas. A cristal e a mefedrona, por exemplo, podem ser tomadas pelo rabo - dissolvidas em água estéril e injetadas no ânus com uma seringa sem uma agulha. Também podem ser cheiradas ou engolidas como uma bomba (envolvidas numa mortalha ou

num pequeno pedaço de papel higiénico). Também podes fumar a metanfetamina com um cachimbo de vidro. Podes continuar a ler sobre alternativas mais seguras a injetar em algumas das ligações no nosso website [queerhealth.info/lbgt/chillouts](http://queerhealth.info/lbgt/chillouts). Se tu ou um dos teus amigos vão injetar, aqui está o que precisam de saber:

## Agulhas

As melhores agulhas para injetar são finas e curtas para minimizar os danos às veias. As agulhas de insulina, que podem ser facilmente compradas online ou obtidas em locais de troca de seringas, são as melhores e as mais fáceis de usar.



É importante que não partilhes as tuas agulhas. Desta forma arriscas-te a apanhar ou a passar uma infeção, incluindo VIH ou hepatite C.

Também precisas de usar uma agulha nova para cada injeção. Se ficares sem agulhas limpas, certifica-te de que reutilizas uma agulha que apenas tu utilizaste.

Neste caso, é uma boa ideia guardares as tuas agulhas usadas num local que recordes e identificá-las como tuas (por exemplo, um saco de congelação com o teu nome). De outro modo, podes marcar a tua

seringa de uma forma que a identifiques como tua (por exemplo, com um marcador permanente ou riscando uma letra na lateral).

## Dissolver as tuas drogas

Todo o equipamento que usas para preparar as tuas drogas deve ser esterilizado. Podes dissolver as tuas drogas em copos estéreis chamados Stericups, que estão disponíveis em locais de troca de agulhas ou para compra online. Caso contrário, podes usar uma colher de chá comum, que podes desinfetar em água a ferver.

## Preparar o teu local de injeção

Antes de injetares, lava cuidadosamente as tuas mãos e, em seguida, limpa o local de injeção com uma compressa embebida em álcool ou com álcool isopropílico e um disco de algodão. Os toalhetes com álcool e o álcool isopropílico são fáceis de comprar online ou em farmácias. Se não tiveres álcool com o qual limpar o local, podes lavá-lo bem com sabão e água e secá-lo com uma toalha de papel ou um lenço de papel limpo.

## Escolher um local de injeção

Ao injetar, tens de te certificar que estás a injetar numa veia.



O local mais seguro para encontrar uma veia é na parte interior do cotovelo e na parte interior dos teus antebraços acima do pulso. As veias que estão mais próximas da pele aparecem de uma cor azulada.

Podes usar um garrote, disponível em locais de troca de agulhas ou online, para aumentar as veias e deixá-las mais fáceis de atingir. Apenas deves usar um se não conseguires encontrar uma veia sem ele. Aperta-o em volta do teu braço acima de onde estás a tentar injetar.

O garrote deve ser retirado após teres posto a agulha no teu braço, mas antes de empurrares a seringa.

Se não tiveres acesso a um garrote médico, podes usar algo não absorvente, com comprimento para amarrares em volta do teu braço facilmente e que não seja demasiado fino para que não te corte o braço. Se não houver mais nada disponível, podes usar um preservativo (sem lubrificação) como um garrote ou atar dois preservativos para ser mais fácil de amarrar no braço.

Tal como com as agulhas, não partilhes o teu garrote, pois pode ficar com vestígios de sangue das injeções.



# INJEÇÃO LOCAIS DE

proibidos

seguros

mais seguros

## Injetar

Após teres limpo o local e teres identificado uma veia, põe a agulha no teu braço num ângulo de 45 graus (com o orifício da cabeça da agulha para o alto em direção ao teto). Puxa o êmbolo da seringa para trás um pouco. Se estiveres numa veia, deve aparecer um pouco de sangue vermelho, o que está correto. Se surgir sangue vermelho escuro, é aqui que desaperças o garrote e injetas lentamente as tuas drogas. Em seguida, podes retirar a agulha e fazer alguma pressão no local de injeção (de preferência com um toalhete com álcool ou algodão com álcool).

Se entrar muito sangue vermelho claro na seringa quando puxas o êmbolo para trás, atingiste uma artéria, e vais precisar de retirar a agulha, depois o garrote, e fazer pressão no local com o teu braço levantado até o sangramento parar.

Se não aparecer sangue quando puxas o êmbolo para trás, não acertaste numa veia e vais precisar de retirar a agulha, depois o garrote e recomeçar o processo.

Se voltares a injetar mais tarde, certifica-te de que escolhes um local de injeção diferente para que possam sarar. Não há problema a pelo menos 1 cm de distância do local de injeção original ou no teu outro braço.

## Eliminação de agulhas

Idealmente, após utilizares as tuas agulhas, debes pôr-lhes as tampas e colocá-las num recipiente específico para objetos afiados. Se não tiveres nenhum destes recipientes à mão, recolhe as tuas seringas e agulhas (com as tampas postas) num saco plástico para eliminares mais tarde. Algumas farmácias locais podem descartar-se das tuas agulhas usadas com segurança por ti.

Se nenhuma destas opções estiver disponível para ti, para evitares criar um risco para as pessoas que manuseiam o nosso lixo, põe as agulhas usadas dentro de uma garrafa de plástico com a tampa ou noutro recipiente bem fechado e rígido antes de as colocares no lixo.

## Infeções

Se desenvolveres algum sinal de infeção de injetares, incluindo dor no braço ou dificuldade em mexer o braço, sensibilidade ou inchaço no local de injeção, ou febre e transpiração, procura assistência médica numa A&E.





# Emergências

Mesmo com os melhores planos e intenções, as coisas podem correr mal num chill: ocorrem acidentes, são cometidos erros e estão a ser usadas drogas que podem ser arriscadas. Quando as coisas correm mal, podes dar por ti numa situação que parece assustadora (em especial se tiveres ouvido falar de um pior cenário possível).

**Tenta manter a calma.**

Podes recorrer aos seguintes conselhos sobre o que fazer numa situação de emergência.



Encontras mais recursos sobre o que fazer numa situação de emergência no nosso website: [queerhealth.info/lbgt/chillouts](http://queerhealth.info/lbgt/chillouts)

## O que faço se alguém tiver uma sobredosagem de G?

Se alguém desmaiar ou adormecer porque tomou demasiado G, é importante que leves isto a sério. Se continuar inconsciente, pode parar de respirar, o que pode ser fatal.

Se alguém estiver desmaiado e tiver tomado G, a primeira coisa a fazer é ver se o consegues acordar. Tenta acordá-lo abanando-o suavemente primeiro e, em seguida, vigorosamente, e depois com um aperto firme no músculo trapézio (o músculo entre o pescoço e o ombro). Se o conseguires acordar, mantém-no acordado e move-o para um sítio seguro dentro do local onde estiverem, de preferência outra divisão onde haja menos ação a decorrer e menos pessoas. Não voltes logo para a festa. Fica com esta pessoa e certifica-te de que está bem.

Depois de ter acordado, não lhe dêes mais drogas. Apesar de poderes pensar que um estimulante, como cristal ou mefedrona, pode ajudar a mantê-la segura mantendo-a acordada, isto vai adicionar mais toxinas ao corpo dela (que é o motivo de estar a desmaiar) e pô-la em maior risco.

A não ser que a pessoa esteja com muita sede, também deves evitar dar-lhe qualquer líquido, uma

vez que isto pode acelerar o movimento das drogas para a corrente sanguínea e piorar a situação.

O GHB não fica muito tempo no sistema, portanto, as boas notícias são que alguém que tomou demasiado G e consiga ser mantido acordado vai sentir-se completamente bem em 3 - 6 horas. Tenta ficar com esta pessoa o máximo de tempo possível enquanto recupera. Certifica-te de que ninguém tira fotos dela ou é uma presença perturbadora.

Se alguém tomou demasiado G e desmaiou, pode sentir-se envergonhado ou assustado. Reconforta-o e mantém-no a sentir-se positivo. Sê uma presença calmante. Recorda-o de que estas coisas podem acontecer a qualquer um e que estás presente para te certificares de que está seguro. Pensa sobre como gostarias de ser tratado nesta situação e tenta ser um modelo disto. Em cenários como este, nós somos a fonte de cuidado e segurança mais importante uns dos outros e isto pode começar por ti.



Se alguém estiver desmaiado e não o conseguires acordar, vais precisar de ligar para o 999 a pedir uma ambulância.

Podes ficar preocupado por chamares uma ambulância, mas telefonares aos serviços de emergência pode salvar a vida de alguém.

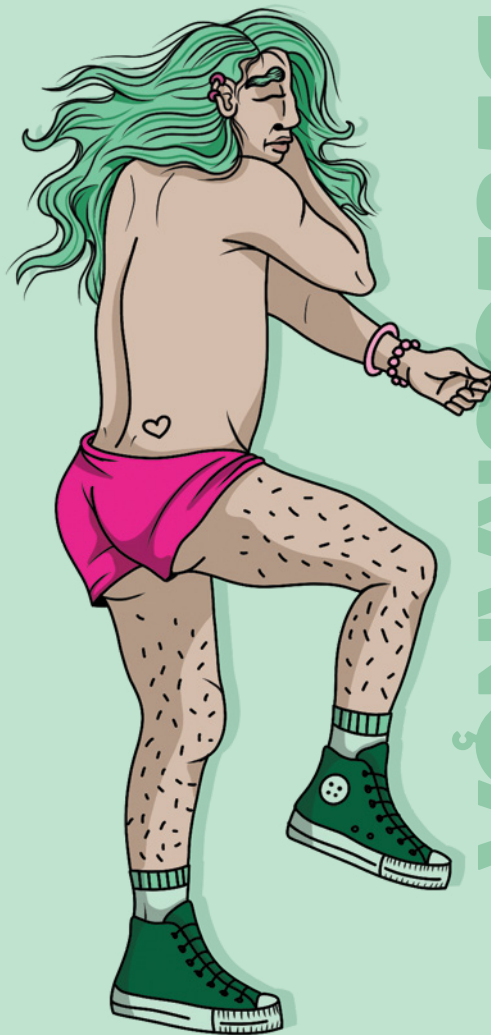
Enquanto estás à espera que uma ambulância chegue, deita a pessoa inconsciente na posição lateral de segurança – de lado, com o braço que está por baixo dela esticado à frente dela. Isto vai evitar que sufoque se vomitar e vai ajudar a respirar enquanto esperas pela ajuda.

É importante não te esqueceres que a posse, compra ou partilha (mesmo entre amigos) de drogas ilegais é ilícito. Sob estas circunstâncias e enquanto à espera que os serviços de emergência cheguem, as pessoas podem considerar limpar indícios de consumo de drogas e pedir às pessoas para irem embora, mas ações como estas podem ser um crime grave. Na maioria das circunstâncias, não existe um requisito positivo de falares com um agente da polícia, mas se o fizeres, certifica-te de que és verdadeiro no que dizes.

## O que faço se alguém estiver a ter um episódio psicótico?

Por vezes, a cristal e outras drogas podem fazer com que as pessoas sintam paranoia e vivenciem alucinações, especialmente no fim de um fim de semana longo.

Se alguém à tua volta estiver a ter um episódio psicótico, não lhe toques sem permissão. Não lhe digas que se está a comportar de forma estranha



POSICÃO LATERAL  
DE SEGURANÇA

nem critiques pela forma como se está a comportar. Se estiver a ter pensamentos irracionais, não os descartes nem os tentes racionalizar.

Se estás num estado de espírito melhor, conversa de forma gentil e calma. Ouve atentamente o que está a dizer e tenta perceber os sentimentos que estão a ter. Podes tentar tornar o seu humor mais positivo perguntando sobre coisas de que sabes que gostam. Se estiveres muito preocupado com a segurança desta pessoa, podes precisar de ligar para o 999 para ajuda.

Se te começares a sentir desconfortável numa festa – talvez muito constrangido, com preocupação excessiva sobre o que outras pessoas pensam sobre ti ou a ter pensamentos obsessivos – isto pode ser um aviso precoce de um mau episódio. É uma boa ideia, se te sentires assim, ires para um local onde te sintas seguro. Talvez a tua casa ou a casa de um amigo.

Se fores para casa de um amigo, diz-lhe como te estás a sentir para que possa ajudar a criar um ambiente calmante para ti.

Quando estiveres num local seguro, tenta distrair-te. Música, comida e bebidas quentes podem ajudar ou podes ocupar-te a fazer algumas tarefas domésticas como limpeza.

Lê o código QR abaixo para visitares o nosso website, no qual encontras ligações para mais recursos úteis, incluindo: apoio com drogas e sexo, recursos para testagem de ISTs, informação sobre PrEP, serviços para vítimas de violência sexual, mais conselhos de primeiros socorros para situações de emergência e alternativas mais seguras para injetar drogas.



# Consentimento



Os chills e as festas sexuais podem ser locais divertidos para experimentar com sexo. Talvez faças sexo num grande grupo, sejas passivo para uma multidão ou experimentes uma nova tara pela primeira vez. Contudo, é importante que qualquer sexo que faças nestas condições seja sexo com o qual te sintas confortável e com o qual tenhas consentido.

Apesar de ser muito importante lembrares-te de pedir a alguém consentimento antes de fazeres qualquer ato sexual nele ou com ele, quando o sexo é pedrado, espontâneo e em grandes grupos, o consentimento pode, por vezes, ser assumido. Assim, é importante que possas dizer não se algo ou alguém te estiver a deixar desconfortável. Podes ter receio de ofender alguém ou de estragar o ambiente, mas é importante que todos os envolvidos estejam cientes do que tu queres e não queres fazer



e aja em conformidade. Além disso, há formas de recusar alguém com delicadeza, se não quiseres fazer sexo com essa pessoa. Por exemplo, podes dizer-lhe que estás muito lisonjeado pelo interesse dele, mas que estás focado em fazer sexo com outra pessoa na divisão por agora. Recorda que garantir o consentimento no sexo não significa apenas consentimento para atos sexuais. Engloba vídeos e fotos. Se estás a filmar alguém ou a ser filmado durante sexo, mesmo que as caras sejam ocultadas e mesmo que a gravação seja apenas para uso pessoal, tens de obter a permissão da pessoa ou dar a tua. O consentimento também engloba técnicas de sexo seguro. Não é aceitável, por exemplo, retirar deliberadamente um preservativo durante sexo com alguém que te tenha dito que apenas fode com preservativos.

As drogas podem ajudar a aumentar sentimentos e desejos e também reduzir as tuas inibições, deixando-te mais aberto e recetivo a novas experiências. Estas também podem tornar mais difícil saber quais são os teus limites e mantê-los, em especial no contexto das festas sexuais. É possível que concordes em fazer alguma coisa enquanto estás pedrado que te faça sentir chateado nos dias após a festa. Se isto acontecer, tenta não ser demasiado duro contigo. Podes sentir vergonha, em especial se também estiveres a recuperar da diversão, mas castigares-te

é cruel e inútil. Em vez disso, considera falar com um amigo que não julgue sobre como te estás a sentir e procurar a compaixão que mereces. Também podes refletir sobre a experiência e pensar sobre como definir limites mais firmes para ti sobre o que irás e não irás fazer quando estiveres pedrado (mas novamente, não te culpes excessivamente, se nem sempre conseguires). As drogas também te podem incapacitar ao ponto de não conseguires recusar quando queres.



Nunca é aceitável fazer sexo com alguém que está incapacitado.

Nós temos um dever coletivo de nos certificarmos de que toda a gente compreende isto. Se alguém fizer sexo contigo quando estás incapacitado, isto é não consentido e é agressão sexual. Se isto te acontecer, existem serviços que podem oferecer apoio e aconselhamento.

A Galop, por exemplo, é um serviço dedicado para pessoas LGBT+ que vivenciaram abuso, incluindo agressão sexual. Eles podem falar contigo sobre o que experienciaste e aconselhar-te quanto aos passos seguintes a tomar. Para uma lista completa de serviços disponíveis para falares sobre agressão sexual, visita o nosso website [queerhealth.info/lgbt/chillouts](http://queerhealth.info/lgbt/chillouts).



# Medicamentos para VIH, PrEP, PEP e ISTs



Se vais sair para festejar e divertir-te, lembra-te que as tuas rotinas de cuidados pessoais e saúde sexual ainda se aplicam.

## Tratamento do VIH

Se estás a viver com VIH, lembra-te de tomares os teus medicamentos à hora habitual. Leva os teus medicamentos contigo se a toma coincidir com estares num chill e define lembretes no teu telefone (se já não os tiveres) para os tomares. Mantém o teu telemóvel carregado ou em modo de poupança de energia para não ficar sem bateria e não perderes o teu alarme.

## PrEP

Se não tens VIH e fazes sexo em chills e preferes

não utilizar preservativos, faz sentido ponderares tomar a PrEP (profilaxia pré-exposição). A PrEP é uma forma de prevenires a infeção por VIH. Tomas um comprimido, de forma contínua, antes do sexo e depois do sexo. A forma mais comum de tomar é como um comprimido uma vez por dia.



A PrEP é de acesso gratuito no RU a partir dos serviços de saúde sexual do NHS.

Encontras mais informação sobre como teres acesso à PrEP aqui: [prepster.info/free-prep-uk](http://prepster.info/free-prep-uk).

Se estás a tomar PrEP e a ir a chills, é importante que não falhes a tua toma, especialmente se vais ter um fim de semana longo e vais a bastantes sessões. Leva a tua PrEP, ou alguns dos teus comprimidos, contigo para os chills e cria um lembrete no teu telemóvel para tomares o teu comprimido à mesma hora que tomarias todos os dias.

## PEP

Se fizeste sexo sem um preservativo num chill e estás VIH negativo e não estás a tomar PrEP, podes aceder à PEP (profilaxia pós-exposição) através de uma clínica sexual ou (aos fins de semana quando as clínicas estão fechadas) nas urgências dos hospitais.

A PEP é um ciclo de medicação que habitualmente é tomada 28 dias. Pode prevenir que fiques infetado com VIH se for possível que tenhas sido exposto. Podes iniciar a PEP em qualquer momento até às 72 horas (ou três dias inteiros) após o momento em que pensas poderes ter sido exposto.

## Testagem

É importante para todos nós que fazemos sexo sermos testados regularmente para ISTs (pelo menos a cada três meses se fizermos muito sexo).

Podes ter acesso a testagem e a tratamento gratuito nas clínicas de saúde sexual, assim como a vacinas para infeções como varíola dos macacos, VPH e hepatite A e B.

Se vives em Londres (e não tens sintomas de infeção), a Sexual Health London pode enviar-te um KIT STI grátis que podes usar em casa. Só tens de visitar [shl.uk](http://shl.uk).



# Cuidados posteriores

Após a festa, precisas de cuidar de ti. É normal sentires uma queda após tomar drogas, o que te pode deixar a sentir rabugento, irritável ou até um bocado em baixo nos dias seguintes.

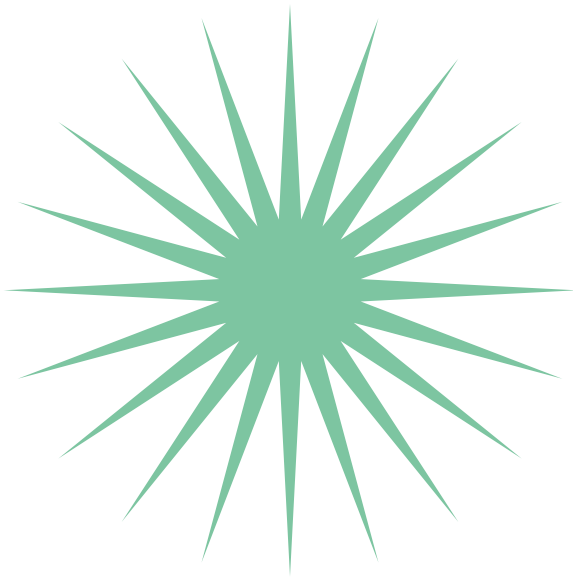
Dá prioridade ao descanso e ao sono porque o teu corpo vai precisar. Come alguma coisa nutritiva e deliciosa, uma comida favorita que te faça sentir bem na mente e no corpo.

Depois de descansares, considera fazer algo ativo mas ligeiro: arrumar o teu quarto, ir dar um passeio e apanhar ar puro, ir ter com um amigo para conversar.

Se estiveres com dificuldade em recuperar depois de um chill, pode ser boa ideia refletires sobre como te podes preparar melhor da próxima vez. Talvez

precises de espaçar as tuas sessões para que sejam menos frequentes. Talvez precises de tempo de folga do trabalho depois e de tratar os chills como tratarias outro grande evento. Talvez precises de descobrir outras formas de cuidar de ti durante as sessões.

Se nada te parecer ajudar e ainda estiveres em dificuldades depois da festa, conversa com um amigo sobre isto ou pondera procurar apoio adicional.




# Ajuda com drogas

Para muitos de nós, as drogas, e o tipo de sexo que se faz com elas, são uma parte da vida muito divertida e prazerosa. Contudo, em alguns casos, a nossa relação com as drogas e o sexo com drogas pode começar a interferir com o resto da nossa vida.


As coisas podem começar a ficar fora de controlo, a afetar as nossas relações, o nosso trabalho, a nossa qualidade de vida, a nossa saúde mental, entre outros.

Se achas, após refletires de forma gentil e honesta, que a tua relação com as drogas e com o sexo com drogas está a começar a ter impacto na tua qualidade de vida, existe apoio disponível para ti.

Se viveres em Londres, a London Friend disponibiliza apoio sobre drogas e álcool para pessoas LGBT através do programa Antidote. Eles oferecem sessões individuais e horários sem marcação para debater assuntos com álcool e drogas.

Visita: [londonfriend.org.uk](https://londonfriend.org.uk) 

Em alternativa, a Controlling Chemsex é um serviço online gratuito que disponibiliza ajuda e apoio para pessoas a debaterem-se com a sua relação com as drogas. Eles podem oferecer apoio individual anónimo, incluindo terapia e mentoria por pares, assim como aconselhar sobre a gestão de abstinência do G e sobre como fazer sexo excelente sem o uso de drogas.

Visita: [controllingchemsex.com](https://controllingchemsex.com) 

Existem outros serviços disponíveis para ti se precisares de ajuda e estiveres à procura para algo diferente. Para ligações para estes serviços, visita o nosso website:

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

Lê o código QR abaixo para visitares o nosso website, no qual encontras ligações para mais recursos úteis, incluindo: apoio com drogas e sexo, recursos para testagem de ISTs, informação sobre PrEP, serviços para vítimas de violência sexual, mais conselhos de primeiros socorros para situações de emergência e alternativas mais seguras para injetar drogas.







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

