

Slam

Chem

Sex

L'essentiel à savoir avant de
consommer des substances.
En savoir plus sur drgay.ch/chemsex

CHECKPOINT

Dr. Gay

Avec ce texte, nous souhaitons réduire les risques et les dommages liés à la consommation de substances parmi les hommes gay, bi et queer.

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

Nous pouvons réduire ces risques si nous faisons attention à nous-mêmes et aux autres.



Safer Use

Il n'existe pas de consommation sans risques.
Chacun peut agir pour réduire les risques et les
dommages pour lui-même et pour les autres.

Nous recommandons donc de s'informer, d'anticiper et de prendre son temps pour faire ses propres expériences et en tirer des enseignements.

Connaître ses produits

Plus d'informations sur les substances et les alertes actuelles sur [know-drugs.ch](https://www.know-drugs.ch).

Autant que possible, il est recommandé de tester ses produits. C'est possible dans certaines villes de manière anonyme et gratuite.

Doser avec précision

Quand on essaye un nouveau produit, il est préférable de commencer par une petite quantité avant d'augmenter progressivement la dose. Il est préférable d'utiliser un outil pour mesurer précisément la dose appropriée.

Eviter les consommations mixtes

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

Penser à son traitement

Une alarme sur son téléphone portable permet de ne pas oublier de prendre son traitement thérapeutique ou préventif (PrEP) contre le VIH. Avoir sur soi une réserve de médicaments permet de ne pas se retrouver à court de traitement si les choses se prolongent.

Penser à boire et à manger

Il est important de boire et de manger régulièrement en petites quantités même si l'on a pas soif ou faim. Les fruits entiers ou mixés, les mélanges protéinés ou les boissons pour sportifs apportent un regain d'énergie. Le café et l'alcool ne sont pas de bonnes alternatives.

Se rafraîchir

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

Se reposer

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

Redescendre

Il est possible d'être physiquement et mentalement épuisé, de se sentir vide, maussade ou irritable. Regarder un film ou écouter de la musique sont de bons moyens de se détendre. Si l'on s'en sent capable, une activité physique douce comme de la marche ou des jeux entre amis font également du bien.

Au cas où les choses se passeraient mal, il faut s'assurer de pouvoir contacter quelqu'un pour ne pas rester seul et ne pas hésiter à appeler un service d'urgence (144).

Faire tester ses produits

Des informations erronées sont souvent données lors de l'achat de produits psychoactifs. Il est également difficile d'estimer la dose car la teneur en substances actives peut varier considérablement. Peu importe qu'il s'agisse de cristaux, de poudre, d'un comprimé ou d'un liquide. Les alertes actuelles sur les substances peuvent être consultées sur [know-drugs.ch](https://www.know-drugs.ch).

Selon la substance, une surdose peut rapidement arriver. Il est donc pertinent de tester ses produits avant de les consommer. Dans plusieurs villes, il est possible d'avoir des informations et de faire tester ses substances de manière anonyme et gratuite (Drug Checking).

Donner les premiers secours

Si une personne est inconsciente ou dort profondément, respire mal et/ou a un faible rythme cardiaque, il est préférable de la mettre en position latérale de sécurité et de ne jamais la laisser sans surveillance. Sa santé peut se détériorer très rapidement, elle peut arrêter de respirer ou vomir et s'étouffer.

Appeler une ambulance

Appeler une ambulance (numéro 144) en cas de surdose ou de sevrage peut sauver une vie! La priorité est que les personnes en danger reçoivent au plus vite l'aide médicale dont elles ont besoin. Généralement, la police n'accompagne pas les ambulances intervenant sur appel.

A stylized illustration in shades of purple and pink. A person is shown from the chest up, lying down, with their right arm extended. They are holding a syringe and injecting a substance into their arm. The background is filled with various items, including a glass, a bottle, and a syringe, suggesting a drug use environment. The overall style is graphic and somewhat somber.

Safer

Slamming

Le slam c'est la consommation intraveineuse de substances au moyen d'une seringue. Le risque de surdose est élevé.

Bien réfléchir à la dose à injecter qui dépend, entre autres, du produit (nature, pureté), du poids, de l'accoutumance. Un surdosage peut être fatal dans le cadre du slam.

Respecter l'hygiène

Choisir un lieu calme, sûr et dégagé pour slamer. S'assurer que l'espace est propre. Se laver les mains avant de préparer son injection.

Ne jamais partager son matériel

Le matériel de désinfection et d'injection est personnel, à usage unique et ne se partage pas. Cela permet d'éviter les transmissions du VIH et de l'hépatite C. Si l'on doit utiliser plusieurs fois un matériel, il faut s'assurer que c'est bien le sien et que personne d'autre ne l'a utilisé. Il est possible de marquer son matériel pour le reconnaître (code couleur).

Désinfecter le point d'injection

Passer un tampon désinfectant une seule fois de manière appuyée permet de désinfecter le point d'entrée de l'aiguille.

Ces tampons alcoolisés disponibles en emballage individuel stérile sont à usage unique. Il est également possible d'utiliser un coton-tige et de l'alcool.

Utiliser des aiguilles courtes et minces

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

Utiliser du matériel stérile

Un récipient stérile sous emballage avec un filtre neuf est le meilleur matériel pour dissoudre les produits dans un liquide stérile. Il est préférable d'éviter les filtres abîmés, il y a des risques liés à l'injection de fibres. Du matériel stérile est disponible en pharmacie et dans les centres spécialisés. Liste de lieux sur indexaddiction.ch.

Utiliser un liquide stérile

La quantité de liquide doit être suffisante pour totalement dissoudre et le cas échéant diluer le produit.

Que l'on utilise une ampoule ou de l'eau bouillie, il faut tout de suite jeter le surplus, car les bactéries s'accumulent rapidement. Ne jamais utiliser deux fois un même liquide.

Choisir le point d'injection

Attention à ne jamais piquer dans une artère ! Il est préférable de piquer à au moins 1 cm plus près du cœur par rapport au point d'injection précédent. Cela permettra aux veines de mieux cicatriser et d'éviter d'irriter plusieurs fois la même zone.

Presser sur le point d'injection

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

Réduire les dommages

Les injections irritent les veines et peuvent conduire à la formation d'hématomes et d'abcès. En pharmacie, il est possible de trouver des gels qui permettent de prévenir ces phénomènes.

Éliminer les aiguilles

Il existe des boîtes spéciales pour récupérer les aiguilles. Elles sont disponibles en pharmacie et en droguerie. Il est également possible d'utiliser une bouteille en PET qui pourra être refermée avant d'être jetée aux ordures ménagères.

Il ne faut jamais essayer de remettre le capuchon d'une aiguille (« recapping »). Le risque de se piquer est très élevé.

Backloading

Certains consommateurs mettent directement leurs produits avec de l'eau chaude dans la seringue puis agitent vigoureusement celle-ci pour faire le mélange. Malheureusement, certaines petites particules ne se dissolvent pas et leur injection peut poser problème.

Il est préférable de dissoudre les produits dans la quantité nécessaire d'eau stérile (ampoule) ou d'eau bouillie puis de faire passer la solution à travers un filtre adapté.

Booty Bumps

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

Il est recommandé de bien se laver les mains et d'utiliser une nouvelle seringue à chaque fois.

Cette pratique peut provoquer des irritations, des inflammations et des saignements de l'anus et des intestins.



Safer Sex

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

Nous recommandons de:

1. Se vacciner quand c'est possible et utile (hépatites A et B, HPV)
2. Se protéger quand cela en vaut la peine (VIH, hépatite C)
3. Faire régulièrement des contrôles VIH, syphilis, gonorrhée, chlamydia et hépatite C
4. Traiter efficacement et au plus vite en cas d'infection et informer ses partenaires

Un bilan de santé sexuelle régulier tous les trois à six mois est essentiel pour préserver sa santé et celle de ses partenaires. Pour toute question en lien avec la sexualité, la santé sexuelle et la consommation de substances, il est possible de s'adresser à un organisme de prévention ou un centre de dépistage. Ils sont répertoriés sur le site drgay.ch

Stop à la violence sexuelle : seul un oui signifie oui !

Notre communauté vit du fait que nous faisons attention les uns aux autres. Il est essentiel d'avoir la certitude que tous les partenaires sexuels sont d'accord avec ce qui se passe.

Il existe des situations dans lesquelles une personne ne peut pas donner son consentement, par exemple si elle est ivre, sous l'effet de produit ou endormie. Les rapports sexuels sans consentement constituent des agressions sexuelles.

Si l'on a vécu une agression sexuelle, il peut être bénéfique de demander conseil auprès d'un centre spécialisé ou d'un service cantonal d'aide aux victimes (LAVI). C'est anonyme et gratuit. Les informations essentielles sont sur drgay.ch/urgence

Infections sexuellement transmissibles (IST) : Comment réduire les risques ?

Les comportements sexuels et de consommation de substances ont une incidence déterminante dans l'exposition aux IST.

L'effet des produits influe largement sur la perception du risque et sur la capacité à réduire les risques.

- Les pénétrations anales et vaginales sans protection constituent le principal mode de transmission du VIH. L'utilisation du préservatif et/ou la prise de la PrEP permettent de se protéger du VIH.
- La pratique du fist est un mode de transmission du VIH et de l'hépatite C. Utiliser des gants et en changer à chaque partenaire permet de réduire ce risque. Il faut également avoir son propre lubrifiant et ne pas le partager.
- Le partage du matériel pour les lavements anaux ou les jouets sexuels est un mode de transmission de l'hépatite C. Il est important de nettoyer et de désinfecter les accessoires avant de les utiliser.
- Le partage du matériel d'injection (aiguille, seringue, écuille, liquide, tampon...) est un mode de transmission du VIH et de l'hépatite C. Il est essentiel d'utiliser du matériel neuf à usage unique et de ne jamais le partager.
- Le partage du matériel pour inhaler, sniffer ou fumer est un mode de transmission de l'hépatite C. Il est préférable d'utiliser du matériel neuf à usage unique et de ne jamais le partager.

Exposition au VIH? Un traitement d'urgence existe (PEP)

En cas d'exposition potentielle au VIH, il ne faut pas attendre. Il est possible de prendre un traitement d'urgence mais celui-ci doit être initié le plus tôt possible (maximum 48h). Plus tôt la PEP est commencée, plus elle sera efficace pour prévenir une infection par le VIH.

Le plus rapide est de se rendre directement aux urgences de l'hôpital le plus proche.

La PEP peut être prise en charge par l'assurance obligatoire des soins (assurance de base). Avant de partir à l'étranger, il est préférable de prendre le numéro d'urgence de sa caisse d'assurance maladie.

Infos sur les substances

Plus d'informations sur les substances et les alertes actuelles sur know-drugs.ch

Poppers

Nitrites d'amylo, de butyle ou de d'isopropyle

Effets :

Augmentation du plaisir, relaxation musculaire, insensibilité à la douleur, sensation de chaleur

Le liquide est corrosif :

s'il entre en contact avec les yeux ou les muqueuses, rincer immédiatement et demander de l'aide. Avaler cela est mortel.

Début et durée des effets :

Immédiat (inhalation) pour quelques minutes

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. Les combinaisons avec le Viagra, la cocaïne, le GHB/GBL, le Speed et le Crystal Meth sont particulièrement dangereuses.

Benzodiazépine

Benzos, Valium®, Seresta®, Temesta®, Dormicum®, Xanax®, Rohypnol®

Effets :

Soulagement de l'anxiété, calmant, soporifique et relaxation musculaire

Début des effets :

15 minutes

Durée des effets et du contrecoup :

4 – 5 heures

Effets secondaires :

Ralentissement, somnolence, perte de mémoire (trou noir), inconscience jusqu'au coma - demandez de l'aide en cas de doute.

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. La combinaison avec l'alcool et le GHB/GBL, en particulier, met la vie en danger.

GHB / GBL

G, Ecstasy liquide

Effets :

Relaxation, désinhibition, intensification des perceptions, envie de parler, vertiges, somnolence

Dosage :

GHB 1–2 ml, GBL 0,5–1 ml

Début des effets :

20 minutes après avoir été bu

Durée des effets :

1,5–3 heures

Contrecoup :

2–4 heures

Effets secondaires :

Maux de tête, nausées, confusion, difficultés respiratoires, contractions musculaires, somnolence, perte de conscience jusqu'au coma – demandez de l'aide en cas de doute.

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. La consommation conjointe d'alcool (même en petite quantité) peut provoquer un évanouissement. Les traitements antirétroviraux peuvent augmenter les effets au point de mettre la vie en jeu. Les combinaisons avec des benzos, de la kétamine ou du poppers sont également dangereuses.

Kétamine

K, Spécial K

Effets :

Vertiges, modification des perceptions sensorielles, rupture du lien entre le corps et l'environnement

Dosage :

50–200 mg inhalé (sniff),
250–400 mg avalé,
70–150 mg en injection intramusculaire, 50 mg en injection intraveineuse

Début des effets :

5–20 minutes selon le mode de consommation

Durée des effets et du contrecoup :

45 minutes à 8 heures selon le mode de consommation

Effets secondaires :

Restriction des mouvements et de la communication, insensibilité à la douleur, faiblesse, nausées, vertiges, augmentation du pouls, troubles du rythme cardiaque, paralysie, crises d'épilepsie, hallucinations et cauchemars

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. Les combinaisons avec l'alcool ou le GHB/GBL sont particulièrement dangereuses.

Cocaïne

C, Coke, blanche, poudre, neige

Effets :

Euphorie, sentiment de performance accrue, confiance en soi accrue, envie de bouger, propension à prendre des risques, altération du discernement

Dosage :

50 – 100 mg inhalé (sniff),
50 – 350 mg fumé,
70 – 150 mg par injection intraveineuse

Début des effets :

Auprès quelques minutes

Durée des effets :

30 – 90 minutes

Contrecoup :

1 – 4 heures

Effets secondaires :

Agressivité, délire, contractions musculaires, hypertension, arythmie cardiaque, épuisement, irritabilité, anxiété, forte envie d'en reprendre (craving)

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. Les combinaisons avec l'alcool et les poppers sont particulièrement dangereuses.

Ecstasy

X, XTC, MDMA

Effets :

Réduction de la sensation de faim et de soif, augmentation de l'attention, augmentation de la température du corps, sensation corporelle agréable, intensification des perceptions, réduction des inhibitions, augmentation du besoin de contact et d'empathie, sentiment de connexion

Dosage :

Environ 1,3 mg de MDMA par kg de poids corporel

Début des effets :

30 – 90 minutes

Durée des effets :

4 – 6 heures

Contrecoup :

2 – 24 heures

Effets secondaires :

Crampes de la mâchoire, tremblements musculaires, nausées, vomissements, hypertension artérielle, augmentation de la température corporelle, crampes musculaires, hallucinations

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. La combinaison avec l'alcool et la kétamine est particulièrement dangereuse.

Cathinone

4-MMC, 3-MMC, 4-MEC,
Méphédronne, sels de bain

Effets :

Euphorie et stimulation, augmentation de l'envie de parler, augmentation des performances, altération des perceptions sensorielles, suppression de la fatigue et de la faim

Début des effets :

30 – 60 minutes si ingéré (parachute),
2 minutes si inhalé (sniff)

Durée des effets :

2 – 3 heures

Effets secondaires :

Bouche sèche, crampes à la mâchoire, augmentation de la température corporelle, suppression du sommeil et de la faim, anxiété, réactions psychotiques, hyperactivité, forte envie d'en reprendre (craving)

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. La combinaison avec la kétamine est particulièrement dangereuse.

Méthamphétamine

Tina, crystal meth

Effets :

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

Dosage :

5 – 40 mg

Début des effets :

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

Durée des effets :

de 6 – 12 heures

Contrecoup :

jusqu'à 70 heures

Effets secondaires :

Tension de la musculature des mâchoires, sécheresse buccale, augmentation de la température corporelle, déshydratation, augmentation du rythme cardiaque, tremblements, irritabilité, agressivité. Les effets durent très longtemps et la descente est très violente.

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. Les combinaisons avec de l'amphétamine (speed) et des poppers sont dangereuses.

Speed

Amphétamines

Effets :

Augmentation de l'estime de soi, augmentation de la température corporelle, suppression de la faim et du besoin de sommeil, sentiment de performance accrue, propension à prendre des risques, suppression de la douleur, envie de parler

Dosage :

Le speed est généralement un mélange de caféine et d'amphétamine. En raison des différents niveaux de pureté, le danger d'une surdose est élevé. À partir de 25 mg d'amphétamine pure, les effets négatifs augmentent. Ne pas dépasser 50 mg.

Début des effets :

2 – 10 minutes après l'ingestion,
30 – 45 minutes si ingéré

Durée des effets :

6 – 12 heures

Contrecoup :

jusqu'à 6 heures

Effets secondaires :

Augmentation de la température corporelle mettant la vie en danger, tremblements, agitation, nausées, troubles du rythme cardiaque, troubles du sommeil, maux de tête, nervosité, irritabilité, comportement agressif, hallucinations, insuffisance circulatoire, accidents vasculaires cérébraux, ainsi que troubles rénaux, hépatiques, insuffisance cardiaque et états d'inconscience profonde, humeur dépressive

Consommation mixte :

Toujours éprouvante. Les combinaisons avec la cocaïne, la méthamphétamine et la kétamine sont particulièrement dangereuses.

Informations et soutien

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

mycheckpoint.ch

Le Checkpoint le plus proche peut être une ressource. Le cas échéant, il peut recommander un service spécialisé.

know-drugs.ch

Fournit des informations actualisées sur les produits en circulation et de nombreuses conseils pour une consommation à moindre risque (Safer Use).

drgay.ch

Fournit des informations et permet de poser des questions anonymes sur la sexualité et la vie gay.

Éditeur

Aide Suisse contre le Sida

Concept et design

TKF Kommunikation & Design
t-k-f.ch

Merci!

GMHC.co.uk, Mainline.nl,
Checkpoint Zürich, Checkpoint
Vaud, Saferparty.ch,
know-drugs.ch & Walter Walrus.

2^{ème} édition (octobre 2020)

Drug interaction

	Alcohol	Poppers	Cannabis	Viagra®, Cialis®, Levitra®	Benzos, Xanax, Valium	Cocaine	GHB, GBL	Ketamine	MDMA, Ecstasy, Speed	Crystal /Tina	4-MEC, 3-MMC, 4-MMC /Mephedron
Alcohol	-	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Poppers	↑	-	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Cannabis	↑	↑	-	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Viagra®, Cialis®, Levitra®	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Benzos, Xanax, Valium	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Cocaine	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
GHB, GBL	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Ketamine	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
MDMA, Ecstasy, Speed	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Crystal/Tina	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
4-MEC, 3-MMC, 4-MMC /Mephedrone	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑

Effect
Wirkung
Effet

↑
Increase
Verstärken
Amplification

↓
Decrease
Aufheben
Diminution



Danger
Gefahr
Péril

Check out your
local Drug
Checking with
counselling.

This chart cannot
give any advice
about your drug
use. Many factors
increase risks,
especially a
person's individual
vulnerability and
pre-existing health
condition.

Slam

Chem

Sex

What should be taken into consideration when consuming substances.
Discover more at drgay.ch/chemsex

CHECKPOINT

Dr. Gay

With the following guidelines, we want to reduce the risk and harm caused by substance use amongst gay, bi and queer men.

Alcohol, drugs, parties and sex can all lead to some pleasurable experiences – but they can also lead to overdoses, dangerous situations and addictions.

By looking after ourselves and each other, we can all help to reduce the risks.



Safer Use

Taking drugs is not risk-free. We can all reduce the risks and damage to ourselves and to others, if we act responsibly.

Get informed, plan in advance and give yourself time to make your own experiences and to learn from them.

Know your substances

For substance information and up-to-date warnings visit know-drugs.ch. In some cities there are free programmes on offer where you can have your drugs tested before you take them.

Measure out accurately

If you are using unknown substances for the very first time, start out with a small dosage and increase the dosage in small steps. Use a measuring unit, in order to determine the exact dosage.

Avoid mixing drugs

Mixing substances is not a good idea, as you never know what effect the combination of different substances is going to have. Mixing drugs increases the risk of overdoses, loss of consciousness and life-threatening reactions.

Remember your medication

If you're on medication, PrEP or undergoing antiretroviral therapy, set an alarm on your mobile so that you take your medication on time. Always carry a reserve supply of your medication with you just in case.

Remember to eat and drink enough

Make sure that you eat and drink small amounts, even if you're not hungry or thirsty.

Fruits, smoothies, protein shakes or sport drinks will supply you with energy.

Coffee and alcohol are not good alternatives.

Get plenty of rest

Drugs often ensure that tiredness and signs of exhaustion are delayed and can go unnoticed. Take regular breaks during sex sessions. Even if you can't sleep, find a quiet, dark place to help you switch off.

Freshen up

Having a shower, once every 24 hours, is relaxing and will give you renewed drive. Wash your hands regularly. If you brush your teeth, do so gently or use a mouthwash instead.

Coming down

You may be physically and mentally exhausted and feel empty inside, moody and grumpy. Films and music are a good way of relaxing. If you feel up to it, go for a walk or engage in some light sports. Good food can also speed up recovery.

If things have gone badly and you don't feel well, make sure to call a friend and ask him or her for help – also, do not hesitate to call (144) if necessary.

Get your drugs tested

When purchasing psycho-active substances, many of which come with misleading declarations; it is difficult to gauge the correct dosage, as the active ingredients can vary greatly. It doesn't matter whether you buy crystals, powder, tablets or liquids. The latest up-to-date warnings can be found at [know-drugs.ch](https://www.know-drugs.ch).

Depending on the sort of drugs involved; overdosing can quickly become a reality. This is why it is worth having the drugs tested before taking them. You can get information in your city centre and have your drugs tested anonymously and free of charge (Drug Checking).

Administering First Aid

If someone is unconscious or is in a deep sleep-like state, has difficulty breathing and has a weak pulse; put the person into a stable side position and do not leave them unattended. Their condition can quickly worsen, breathing can stop and the person can suffocate on their own vomit.

Calling an ambulance

In an emergency situation, calling the number 144 can save lives. The top priority is that your friend receives the best possible medical attention. If an ambulance is called, it is normally not accompanied by the police.

A stylized illustration in shades of purple and pink. A person is shown from the chest up, lying back in a chair. They are holding a syringe and injecting a substance into their left arm. The background is filled with various drug paraphernalia, including syringes, vials, and a small photograph of a person. The overall tone is somber and cautionary.

Safer

Slamming

Slamming means injecting oneself intravenously with dissolved drugs using a syringe. The risk of overdosing when doing this is very high.

Think very carefully about how high your dosage should be, which among other things will depend on the type of product, your body weight and your consumer habits. The risk of an overdose is particularly high with slamming.

Be hygienically prepared

Choose a quiet and safe place and make sure that all the surfaces are clean. Wash your hands before you start injecting.

Never share your equipment

Injection equipment and disinfecting materials are an intimate and personal thing. They should be used only once and never shared. This way, you prevent becoming infected with HIV or Hepatitis C. If you do have to re-use any equipment, make sure that it's your own and that it has not previously been used by

anyone else. You can put your personal mark on your equipment (e.g. with a colour code).

Disinfect the injection site

Clean the injection site with disinfectant pads. In wiping the injection site firmly once with a pad, you are disinfecting the needle's point of entry.

Disinfectant pads are sterile, individually packaged and should be used only once. Alternatively, you can cleanse the injection area with a cotton wool pad and rubbing (pure) alcohol.

Use thin, short needles

In order to take care of your veins, use preferably thin and short needles. Short insulin needles are the most suitable type.

Use sterile materials

A sterile packaged receptacle, a sterile filter and sterile water are the best way to dissolve your substances. Avoid torn filters or exposed fibres, as they can also end up being injected. You can obtain sterile materials at chemists or at specialist centres. A list of centres can be found at indexaddiction.ch.

Use sterile water

Use enough sterile water so as to completely dissolve the drugs. You can buy sterile water in small ampoules.

Whether you are using ampoules or boiled water; throw away what is left over immediately after use; as bacteria can multiply quickly. Never use the same water twice.

Injecting

Never inject directly into an artery! Do not penetrate the same vein twice, but at least 1 (one) centimetre away from it and in the direction of the heart. This way your veins can heal better.

Use pressure on the injection site

Immediately after injecting, press on the injection site with a cotton pad or a paper tissue, so that the wound closes up quickly. This also helps to reduce bruising. Do not use alcohol pads for this as they will slow down the healing process.

Cleaning the injection site

The veins can become strongly irritated after an injection and haematomas (bruises) or abscesses can form easily. You can buy a gel, which can help prevent this, from a pharmacy.

Needle disposal

Use specially made boxes to dispose of needles. These are available in pharmacies and drugstores. You can also use a PET bottle as a disposal bin and then throw it away along with your household waste.

Never try to put the protective cap back onto a used needle (“recapping”). This can often lead to jab wounds.

Backloading

Some users dissolve their drugs in warm water inside the syringe barrel, giving it a vigorous shake before slamming. However, some particles do not always dissolve and can cause problems.

Whatever it is that you inject into your veins it should always be completely dissolved and as pure as possible. We strongly recommend dissolving the substance in sterile water using a sterile receptacle and to draw the solution through a sterile filter.

Booty Bumps

Some users insert the substances rectally using a syringe without the needle or with a finger (“Booty Bumps”). The drugs are absorbed through the bowel mucous lining.

Wash your hands thoroughly and use a new syringe every time. Apply plenty of lubrication before insertion.

Booty Bumps can lead to irritations, bleeding as well as anal and bowel inflammation.



Safer Sex

To experience good sex: closeness, affection and fun are just as important as taking the appropriate safety measures.

We recommend:

1. Vaccinations against Hepatitis A/B and HPV
2. Protection from HIV and Hepatitis C
3. Regular testing for HIV, syphilis, chlamydia, gonorrhoea and Hepatitis C
4. Seek immediate treatment in case of an infection and inform your sex partner(s)

Having regular tests every three to six months are essential for a healthy sex life. The counselling centre near you can also advise you on your questions concerning sexuality, sexual health or drug use. You can find the centres at drgay.ch

Stop sexual violence: only yes means yes!

Our community depends on our looking out for one another. Make sure that your sex partner is in full agreement with what is taking place.

There are situations, where a person is not able to consent to something, if, for example, he or she is drunk or sleepy. Sex without permission is a violation. Just because someone is present, it does not mean they have given their permission.

If you have experienced an assault or any form of sexual violence, it will be worth your while to seek counselling at a specialist centre or with a victim support group in your canton. They are there to help you anonymously and free of charge. Go to drgay.ch/emergency for the most important advice.

How can you protect yourself from transmissible infections?

Your risk level is determined by how you practice sex and how you consume drugs. The fact is that, with drugs, your risk awareness changes. This also has an effect on how you can and whether or not you want to protect yourself:

- Having unprotected anal and vaginal sex you can become infected with HIV. Therefore, use a condom or take a PrEP – if you are not undetectable
- With unprotected fisting, you can become infected with HIV and Hepatitis C. Use gloves and change them with each new partner. Only use your own personal lubricant and do not share it.
- If you share sex toys and anal douches, you can become infected with Hepatitis C. Cleanse and disinfect all attachments before every usage.
- When sharing injection paraphernalia (syringes, filters, needles, cotton pads, liquid, etc.) you can become infected with HIV and Hepatitis C. This is why, when slamming, you should only use your own personal sterile needles and should not share syringes, filters, spoons, cotton pads or glasses.
- When sharing snorting substances (cocaine, poppers) as well as smoking substances, you can become infected with Hepatitis C. Use your own material once only, if possible, and never share it.

Experienced an HIV risk situation? Get the PEP immediately!

Have you been exposed to a risk situation? Do not lose any time. A PEP (post-exposure prophylaxis) can prevent an HIV infection, if you act quickly enough. The sooner you begin taking it, the higher the chance of success. The longer you wait, the less the possibility of it working. After 48 hours, the PEP no longer has any effect.

Go immediately to your nearest hospital emergency room. Do not “wait until Monday comes” or until your doctor is available.

If prescribed by a doctor, the PEP is fully covered by your health insurance. When going abroad, it is well worth taking the emergency telephone number of your health insurance company along with you.

Substance information

For detailed information on substances and up-to-date warnings, visit [know-drugs.ch](https://www.know-drugs.ch)

Poppers

Amyl nitrate, butyl nitrate, isopropyl nitrate

Effects:

Increased libido, muscle relaxation, reduced sense of pain, warm sensation

Dosage:

Inhaled. The liquid is caustic: if it gets into the eyes or into the mucous membranes, rinse out immediately and get help. Swallowing poppers can be life-threatening.

When it kicks in:

immediately

How long it lasts and after-effects:

a few minutes

Side effects:

Headaches, dizziness, loss of consciousness, circulatory collapse

Mixing drugs:

Is not to be recommended. Combining Viagra, cocaine, GHB / GBL, speed and crystal meth is very high-risk.

Benzodiazepines

Benzos, Valium®, Seresta®, Temesta®, Dormicum®, Xanax®, Rohypnol®

Effects:

Anxiety reduction, calming, sleep inducing and muscle relaxing

When it kicks in:

15 minutes

How long it lasts and after-effects:

4 – 5 hours

Side effects:

Deceleration, sleepiness, memory gaps (mental blackouts), loss of consciousness leading to coma – when in doubt seek help.

Mixing drugs:

Is not to be recommended. Especially in combination with alcohol and GHB / GHL, it can be life-threatening.

GHB / GBL

G, Liquid E, knock-out drops

Effects:

Relaxation, lack of inhibitions, increased sensory awareness, excessive talking, dizziness, drowsiness

Dosage:

GHB 1–2 ml, GBL 0,5–1 ml

When it kicks in:

after 20 minutes when drunk

How long it lasts:

1,5–3 hours

After-effects:

2–4 hours

Side effects:

Headaches, nausea, muscle spasms, tiredness, loss of consciousness leading to coma – if in doubt, seek help.

Mixing drugs:

Is not to be recommended. The consumption of alcohol (even in small amounts) can lead to a collapse. Antiretroviral medication can increase the effect and become life threatening. Also, combining benzos, ketamine and poppers is dangerous.

Ketamine

K, Special K

Effects:

Feeling of weightlessness, changes in sensory perception, detached state of ones body and surroundings

Dosage:

50–200 mg snorted,
250–400 mg swallowed,
70–150 mg intramuscular injection,
50 mg intravenous injection

When it kicks in:

depending on how it is taken
5–20 minutes

How long it lasts and after-effects:

depending on how it is taken
45 minutes – 8 hours

Side effects:

Impaired mobility and communication, reduced sense of pain, weakness, nausea, dizziness, irregular heart rate, heart rhythm disorder, paralysis, epileptic fits, hallucinations and night-mares

Mixing drugs:

Is not to be recommended. Especially in combination with alcohol or GHB / GBL it is dangerous.

Cocaine

C, coke, white, powder, snow

Effects:

Euphoria, heightened feeling of empowerment, increased self-confidence, urge to keep moving, appetite for risk-taking, inability to accept criticism

Dosage:

50 – 100 mg snorted,
50 – 350 mg smoked,
70 – 150 mg injected intravenously

When it kicks in:

within a few minutes

How long it lasts:

30 – 90 minutes

After-effects:

1 – 4 hours

Side effects:

Aggression, manic and delusional state, twitching, increased blood pressure, heart rhythm disorder, irritability, anxiety, strong cravings for more

Mixing drugs:

Is not to be recommended. The combination with alcohol and poppers is especially high-risk.

Ecstasy

MDMA, X, XTC

Effects:

Feelings of hunger and thirst reduction, increased alertness, increased body temperature, pleasant body sensation, intense awareness, loss of inhibitions, increase in need of contact and empathy, feelings of connectivity

Dosage:

Approximately 1,3 mg MDMA,
per kilo of body weight

When it kicks in:

30 – 90 minutes

How long it lasts:

4 – 6 hours

After-effects:

2 – 24 hours

Side effects:

Jawbone tension, twitching muscles, nausea, vomiting, increased blood pressure, increased body temperature, muscle cramps, hallucinations

Mixing drugs:

Is not to be recommended. Especially in combination with alcohol and ketamine, it is very high-risk.

Cathinones

4MMC, 3-MMC, 4-MEC, mephedrone, bath salts

Effects:

Euphoria and stimulation, excessive talking, increased performance ability, altered sensory perception, suppression of feeling hungry and needing sleep

When it kicks in:

30–60 minutes when swallowed, 2 minutes when snorted

How long it lasts:

2–3 hours

Side effects:

Dry mouth, jawbone tension. Increase in body temperature, suppression of the need for sleep or food, anxiety, psychotic reactions, hyperactivity, strong cravings to take more

Mixing drugs:

Is not to be recommended. Especially in combination with ketamine it is high-risk.

Methamphetamines

Tina, crystal meth

Effects:

Increased sexual stamina, increased self-esteem, lack of inhibitions, increased libido, increased willingness to take risks, suppressed sense of pain, nervousness, excessive talking

Dosage:

5–40 mg

When it kicks in:

After 20 minutes when snorted, after 45 minutes when swallowed, instantly when smoked

How long it lasts:

6–12 hours

After-effects:

up to 70 hours

Side effects:

Tension in the jaw muscles, dry mouth, increased body temperature, dehydration, increased heart rate, shaking, irritability, aggressive behaviour. The effect lasts a long time and the coming down is extremely severe.

Mixing drugs:

Is not to be recommended. Mixing amphetamines (speed) with poppers is dangerous.

Speed

Amphetamines

Effects:

Heightened feeling of self-confidence, increase in body temperature, suppressed feelings of hunger and sleep, feelings of increased performance capability, increased appetite for risk-taking, reduced sense of pain, excessive talking.

Dosage:

Speed is a mixture of caffeine and amphetamines. Due to varied levels of purity, the danger of overdosing is high. With 25mg of pure amphetamines, the negative effects are increased. Do not exceed 50 mg.

When it kicks in:

2 – 10 minutes snorted,
30 – 45 minutes swallowed

How long it lasts:

6 – 12 hours

After-effects:

up to 6 hours

Side effects:

Life-threatening increase in body temperature, shivering, restlessness, nausea, heart rhythm disorders, trouble sleeping, headaches, nervousness, irritability, aggressive behaviour, hallucinations, circulatory collapse, strokes, as well as liver-, kidney- and heart-failure, deep loss of consciousness and depressive moods.

Mixing drugs:

Is not to be recommended. Especially the combination of cocaine with methamphetamines and ketamine is high-risk.

Information and support

If you are having problems managing your drug consumption, or you have any questions and are unsure about something and/or you are in need of support, you can seek advice without being under any obligation.

mycheckpoint.ch

For advice, a Checkpoint near you can help you. They can also recommend specialised counselling for you.

know-drugs.ch

is where you will find up-to-date information about substances that are currently in circulation, as well as a lot of tips for Safer Use.

drgay.ch

More Information on sexuality and about gay life can be found at Dr.Gay. You can also ask questions anonymously.

Publisher

Swiss Aids Federation

Design and layout

TKF Kommunikation & Design
t-k-f.ch

Merci!

GMHC.co.uk, Mainline.nl,
Checkpoint Zürich, Checkpoint
Vaud, Saferparty.ch,
know-drugs.ch & Walter Walrus.

2nd edition (October 2020)

Drug interaction

	Alcohol	Poppers	Cannabis	Viagra®, Cialis®, Levitra®	Benzos, Xanax, Valium	Cocaine	GHB, GBL	Ketamine	MDMA, Ecstasy, Speed	Crystal /Tina	4-MEC, 3-MMC, 4-MMC /Mephedron
Alcohol	-	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Poppers	↑	-	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Cannabis	↑	↑	-	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Viagra®, Cialis®, Levitra®	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Benzos, Xanax, Valium	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Cocaine	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
GHB, GBL	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Ketamine	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
MDMA, Ecstasy, Speed	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Crystal/Tina	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
4-MEC, 3-MMC, 4-MMC/Mephedrone	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑

Effect Wirkung Effet ↑ Increase Verstärken Amplification

↓ Decrease Aufheben Diminution



Danger Gefahr Péril

Check out your local Drug Checking with counselling.

This chart cannot give any advice about your drug use. Many factors increase risks, especially a person's individual vulnerability and pre-existing health condition.