

1

Bakterien und Viren können über Oberflächen und Utensilien verbreitet werden. Deshalb lohnt es sich, regelmässig zu putzen und zu desinfizieren: Leder, Sling, Toys, Griffe, Ablageflächen, Betten, Ketten, usw.

Les bactéries et les virus peuvent se propager par l'intermédiaire des surfaces et des ustensiles. Il vaut donc la peine de nettoyer et de désinfecter régulièrement : Cuir, écharpes, jouets, poignées, étagères, lits, chaînes, etc.

Bacteria and viruses can be spread via surfaces and utensils. It is therefore worth cleaning and disinfecting regularly: Leather, slings, toys, handles, shelves, beds, chains, etc.

2

Gebrauchte Spritzen (und andere scharfe Gegenstände) gehören nicht in den regulären Müll. Entsorge gebrauchte Utensilien in einem geschlossenen Behälter wie zum Beispiel eine PET-Flasche.

Les seringues usagées (et autres objets tranchants) n'ont pas leur place dans les poubelles ordinaires. Jetez les ustensiles usagés dans un collectionneur fermé comme une bouteille en PET.

Used syringes (and other sharp objects) do not belong in the regular waste. Dispose of used utensils in a closed container such as a PET bottle.

3

Gummihandschuhe schützen dich beim Fisten vor Hepatitis C und anderen STI. Diese können auch beim Putzen und Desinfizieren von Gegenständen und Oberflächen verwendet werden.

Des gants vous protègent de l'hépatite C et d'autres IST lorsque vous faites un fist. Ils peuvent également être utilisés pour nettoyer et désinfecter des objets et des surfaces.

Rubber gloves protect you from hepatitis C and other STIs when fisting. They can also be used for cleaning and disinfecting objects and surfaces.

4

Es kann nie genug Haushaltspapier oder Papiertaschentücher haben. Ergänzend können auch Unterlagen aus Latex oder Vinyl verwendet werden. Sie erleichtern das Putzen und verhindern Flecken.

Il faut prévoir assez des draps en papier ou de mouchoirs. En outre, des bâches en latex ou en vinyle peuvent également être utilisées. Elles facilitent le nettoyage et préviennent les taches.

There can never be enough household paper or tissues. In addition, latex or vinyl underlays can also be used. They make cleaning easier and prevent stains.

5

Das gemeinsame Nutzen von Gleitmittel-Töpfen ist ein Übertragungsweg für Hepatitis C und für Bakterien. Benutze nur deine eigene Gleitmittel-flasche oder einen Gleitmittelspender, den du mit dem Ellenbogen bedienen kannst.

Le partage du gel peut être une voie de transmission de l'hépatite C et de bactéries. Aucun pot collectif, pas de bouteille que l'on actionne avec les mains. Uniquement une bouteille avec doseur que l'on peut actionner avec le coude ou des dosettes individuelles.

The sharing of lube pots is a pathway for transmission of hepatitis C and other bacteria. Only use your own lube bottle or a lubricant dispenser that you can operate with your elbow.

6

Ideal ist es, Plugs und Dildos mit einem Kondom zu benutzen und das Kondom für jedes neue Loch zu wechseln. Anderes Sexspielzeug immer gut putzen und desinfizieren, damit sich STI nicht verbreiten.

L'idéal est d'utiliser un préservatif sur les plugs et gode. Il faut toujours bien nettoyer et désinfecter les sex-toys pour éviter la transmission d'IST.

It is ideal to use plugs and dildos with a condom and change the condom for each new hole. Always clean and disinfect other sex toys well to prevent STIs from spreading.

7

Trinken ist ein Muss – aber trinke nie aus herumstehenden, offenen Flaschen. Du kannst nie wissen, ob darin eine Substanz aufgelöst ist.

Il est indispensable de boire, mais ne jamais boire dans des bouteilles ouvertes qui traînent. On ne peut jamais savoir si une substance n'a pas été ajoutée dans la boisson.

Préparer tout le matériel nécessaire pour l'injection:

– Ne jamais partager son matériel et ne l'utiliser qu'une seule fois (aiguille, cup, filtre, paille...).  
– Utiliser des aiguilles courtes et fines, du matériel neuf et de l'eau stérile.  
– Se laver les mains et nettoyer le point d'injection avec un tampon désinfectant.

Have all necessary materials for slamming ready:

– Never share and use needles, sniffing papers or filters only once  
– Use short and thin needles, sterile utensils and sterile water  
– Wash your hands and clean the injection area with disinfectant swab

9

Wenn du nicht deine eigenen Utensilien zum Analspülen dabei hast, Trinke alle nötigen Materialien zum Slammer bereit:

– Teile niemals dein Zubehör und benutze Nadeln, Sniffing Papers oder Filter nur ein einziges Mal

– Nutze kurze und dünne Nadeln, sterile Utensilien und steriles Wasser

– Hände waschen und Injektionsstelle mit Desinfektionstupfer reinigen

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Drinking is a must – but never drink from open bottles standing around.

You never know whether substances have been dissolved in them.

If you don't have your own utensils for anal flushing, you should clean

and disinfect it well before use – otherwise STIs will be transmitted.

10

Halte alle nötigen Materialien zum Slammer bereit:

– Teile niemals dein Zubehör und benutze Nadeln, Sniffing Papers oder Filter nur ein einziges Mal

– Nutze kurze und dünne Nadeln, sterile Utensilien und steriles Wasser

– Hände waschen und Injektionsstelle mit Desinfektionstupfer reinigen

Préparer tout le matériel nécessaire pour l'injection:

– Ne jamais partager son matériel et ne l'utiliser qu'une seule

fois (aiguille, cup, filtre, paille...).

– Utiliser des aiguilles courtes et fines, du matériel neuf et de l'eau stérile.

– Se laver les mains et nettoyer le point d'injection avec un tampon désinfectant.

Have all necessary materials for slamming ready:

– Never share and use needles, sniffing papers or filters only once

– Use short and thin needles, sterile utensils and sterile water

– Wash your hands and clean the injection area with disinfectant swab

8

Das Tracking Sheet ermöglicht es jeder Person, die konsumierten Substanzen mit Zeitpunkt und Menge anzugeben. Damit könnt ihr Überdosierungen oder Mischkonsum verhindern und euch gegenseitig unterstützen. Nicht alle sind immer Profis!

La fiche de suivi permet à chaque personne d'indiquer les substances consommées, avec l'heure et la quantité. Ainsi, il sera possible de prévenir les surdoses et les mélanges ainsi que de se soutenir mutuellement.

Tout le monde n'est pas toujours un-e expert-e !

The Tracking Sheet enables each person to indicate the substances consumed, with time and quantity. This way you can prevent overdoses or mixed use and support each other. Not everyone is always an expert!

1. Auflage (Oktober 2020)

Herausgegeben von der Aids-Hilfe Schweiz nach einer Vorlage von

AIDES und mit dem Design von Pablo Labèque.

1<sup>re</sup> édition (Octobre 2020)

Publié par l'Association Suisse contre le Sida d'après un document

original d'AIDES et un design de Pablo Labèque.

1<sup>st</sup> edition (October 2020)

Published by the Swiss Aids Federation based on a print by

AIDES and with the design by Pablo Labèque.

9

Wenn du nicht deine eigenen Utensilien zum Analspülen dabei hast,

Trinken ist ein Muss – aber trinke nie aus herumstehenden, offenen

Flaschen. Du kannst nie wissen, ob darin eine Substanz aufgelöst ist.

Übertragen sich STI.

Il est indispensable de boire, mais ne jamais boire dans des bouteilles

ouvertes qui traînent.

On ne peut jamais savoir si une substance n'a

pas été ajoutée dans la boisson.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

nettoyer et désinfecter les accessoires avant de les utiliser, sinon

il y a un risque de transmission d'IST.

Si l'on a pas ses propres ustensiles de lavement anal avec soi, il faut

