

# CHEMSEX

SEXE, PLAISIRS & PRODUITS :  
CONSOMMER, RÉDUIRE LES RISQUES,  
SE PROTÉGER

GRUPE **FACEBOOK** — INFO CHEMSEX (BY AIDES)

**WHATSAPP** — 07.62.93.22.29

POUR TROUVER LE **LOCAL AIDES** LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS,  
RDV SUR **AIDES.ORG**



Réalisé avec le soutien de **Santé publique France**  
Graphisme © atelier signé — Mora Prince // Illustration © Joff // **AIDES** 2018

● Pour certains, consommer est un plaisir occasionnel ne présentant pas de danger réel immédiat. Pour d'autres, à plus ou moins long terme, la consommation devient problématique, trop fréquente ou trop importante, et entraîne des dommages tant sur le plan social et professionnel que sur la santé. Chacun doit trouver des réponses adaptées à ses pratiques : réduire les risques, s'informer, maîtriser sa consommation, l'arrêter, gérer les descentes, etc.

La consommation maîtrisée consiste à connaître les risques, savoir les minimiser en utilisant des outils adaptés et en maîtrisant les bonnes pratiques. Elle permet de ne pas s'exposer à des conséquences délétères pour sa santé, sa vie affective, sexuelle, sociale et professionnelle, en évitant les contaminations ou de se laisser déborder par ses consommations.

## CONNAÎTRE LES PRODUITS ET LEURS DOSAGES

● Les stimulants sont majoritairement utilisés dans le but d'être désinhibé-e, excité-e, de ressentir une certaine idée de performance, briser des tabous sexuels et repousser les limites de la fatigue. Certaines substances favorisent l'envie de sexe sans limites. Parmi elles sont utilisées majoritairement des cathinones, de nouveaux produits de synthèse (3MEC, 3MMC, 4MEC, 4MMC, MDPV, etc.) Le GHB/GBL est un dépresseur très utilisé dans le chemsex. Consultez la brochure dédiée pour en savoir plus : « GHB/GBL, prévenir et réduire les risques ».

Chaque substance a ses propriétés propres et doit être dosée et maîtrisée dans les quantités et le nombre de prises en fonction de votre état, du contexte et de la qualité du produit. Pour tout renseignement sur les produits, n'hésitez pas à vous rapprocher de structures dédiées ou de sites Internet performants comme *psychoactifs.org* ou *technoplus.org*.

## CONTRÔLER SA CONSOMMATION

● Tous les produits psychoactifs peuvent entraîner des effets dangereux sur la santé. Il n'est cependant pas utile de dramatiser. Des comportements négatifs peuvent amener les usagers-es à se cacher pour consommer.

Les produits consommés dans le cadre du chemsex sont souvent addictogènes. Ils provoquent un besoin irrésistible de consommer, ce que l'on appelle « *craving* ». On a ainsi tendance à consommer beaucoup plus qu'il ne le faut pour obtenir les effets recherchés. La surconsommation peut provoquer des dégâts sévères dont les overdoses. Il est important de respecter des délais raisonnables entre chaque prise (2 h), de s'hydrater, de faire des pauses, et de s'imposer une quantité maximum de produits à consommer sur une durée limitée. Ne dépassez pas ces quantités ni le nombre de jours de consommation par mois que vous vous êtes fixés. N'hésitez pas à en parler si vous sentez que vous lâchez prise et que le produit prend trop de place dans votre vie. Ne consommez jamais seul-e.

## ADAPTER SON MODE DE CONSOMMATION

● Le chemsex engendre différents modes de consommation : sniff, inhalation, injection, plug anal, parachutes. Il est essentiel de réduire les risques liés à chaque pratique et d'adapter son mode de consommation pour ménager son réseau veineux, sa cloison nasale...

### **Réduire les risques liés à l'injection**

L'injection, courante dans le chemsex, est une pratique qui peut comporter des risques divers : addiction, détérioration du réseau veineux, transmission du VIH et des hépatites. De plus, les produits consommés – cathinones – sont abrasifs. Pour ces raisons, il faut impérativement savoir préparer une injection, utiliser une seringue pour un seul shoot. Le matériel d'injection est à usage unique et ne se partage pas. Il en est de même pour tout le petit matériel qui sert à la préparation. Surveillez votre réseau veineux, consultez un-e médecin si vous observez des changements suite à l'injection. Alternez les prises, et ne répétez pas les injections aux mêmes points trop souvent au risque d'endommager votre réseau veineux.

### **Bénéficiaire d'un accompagnement à l'injection**

S'injecter nécessite un apprentissage. Il est important de maîtriser les bons gestes lorsqu'on a recours à l'injection. On ne peut présupposer des bonnes pratiques d'un partenaire. De plus, la personne qui injecte un partenaire est responsable pénalement et prend des risques. AIDES propose le dispositif Aerli (accompagnement et éducation aux risques liés à l'injection) afin de permettre aux injecteurs-rices de le faire dans les meilleures conditions de sécurité et de bonnes pratiques possibles.

### **Réduire les risques liés au sniff**

Il existe un risque de contaminations aux VIH et hépatites lorsque l'on partage des pailles pour sniff. Il faut privilégier des pailles à usage unique (nommées « Roule ta paille ») disponibles dans de nombreuses associations. Comme pour d'autres modes d'utilisation, bien écraser le produit, nettoyer votre nez avec de l'eau claire ou du sérum physiologique et respecter les quantités et les temps de pause. La consommation sous forme de parachute ou de plug anal peut être une alternative à l'injection ou au sniff en cas de dommages sur le réseau veineux ou les narines. Le parachute consiste à envelopper une quantité de produits dans du papier à cigarette et de le gober. Le plug anal consiste à diluer une quantité de produit dans de l'eau et à l'introduire via une seringue (sans aiguille) par voie anale. Attention, les dosages doivent être adaptés pour ces deux modes de consommation.

## FAIRE ANALYSER LES PRODUITS, CONNAÎTRE LES INTERACTIONS ENTRE LES PRODUITS ET AVEC DES TRAITEMENTS

● Il y a bien souvent une différence entre le produit que l'on pense acheter et le produit livré. En cas de doute sur la provenance ou la qualité d'un produit, en cas de mauvaises réactions après la consommation, il est possible d'avoir recours à l'analyse de produits. N'hésitez pas à vous rapprocher de AIDES. Détecter un produit dangereux sauve des vies.

## RECHERCHER LES OUTILS DISPONIBLES

- » Les brochures ressources : « *Les indispensables pour un plan chemsex en toute sécurité* », « *GHB/GBL, prévenir et réduire les risques* ».
- » Les sites de référence : *psychoactifs.org*, *technoplus.org*, *actions-traitements.org*.
- » Le matériel adéquat disponible dans les lieux d'accueil de AIDES : matériel pour injection et sniff, préservatifs, gants latex, récupérateurs de seringues (Dasri), etc.

## CONNAÎTRE LE CADRE LÉGAL LIÉS AUX L'USAGE DE STUPÉFIANTS

● La détention, l'usage et la cession (même gratuite) de produits psychoactifs illicites sont interdits par la loi. Acheter sur Internet ou consommer dans un cercle privé ne vous protège pas d'éventuelles poursuites.

## AVOIR UN COMPORTEMENT RESPECTUEUX ET RESPONSABLE

- » **Le sexe en groupe** : n'abandonnez pas un-e partenaire qui présente des difficultés. Il s'agit purement et simplement de non-assistance à personne en danger. Appelez les secours en cas de problèmes (samu : 15 / pompiers : 18).
- » **Le consentement éclairé** : les produits psychoactifs peuvent entraîner des modifications du comportement. Il faut être vigilant-e et respecter la parole et le choix des éventuels-les partenaires. Tout rapport sexuel doit être clairement consenti et verbalisé par un « oui » ou un « non » qui ne doit pas susciter de discussion. Les viols, les violences sexuelles ou physiques sont des crimes.
- » **L'éthique et la bienveillance** : le « prendre soin » est une valeur indispensable pour que le respect et le bien-être de chacun-e soit au cœur des préoccupations.

## CONSOMMER DES PRODUITS PSYCHOACTIFS COMPORTE DES RISQUES.

EN S'INFORMANT ET EN MAÎTRISANT LES TECHNIQUES ET LES OUTILS DE RÉDUCTION DES RISQUES, CES DERNIERS SONT CONSIDÉRABLEMENT ATTÉNUÉS.

CETTE BROCHURE A POUR BUT DE VOUS AIDER À RÉDUIRE LES RISQUES DE TRANSMISSION DU VIH ET DES HÉPATITES ET D'ÉVITER LES DOMMAGES – DONT SURDOSES OU OVERDOSES – DUS À DE MAUVAISES PRATIQUES DE CONSOMMATION.

« ON EST SEUL, ON SE SENT SEUL ET DU COUP, ON CONSOMME POUR BRISER LA SOLITUDE ET RENCONTRER DES GENS, S'INTÉGRER À UN GROUPE. PUIS LA CONSOMMATION EXAGÉRÉE NOUS ENTRAÎNE DANS L'ISOLEMENT, ON CONSOMME SEUL, ON PERD SES AMIS-ES. TOUTE LA VIE NE SE CONCENTRE QU'AUTOUR DE CETTE CONSOMMATION.

» Julien, chemsexeur

● Face à l'isolement, la dépendance ou tout autre problème engendré par le chemsex, AIDES propose des groupes d'auto-support, des groupes de paroles.

N'hésitez pas à rompre le silence, à parler de votre consommation, de vos difficultés. Nous sommes en lien avec des thérapeutes identifiés-es comme « ayant de bonnes pratiques », nous saurons vous diriger, en fonction de vos besoins et de vos attentes vers des acteurs communautaires, des médecins.

**Nos équipes vous soutiennent dans les lieux d'accueil de AIDES, dans les SPOT Paris et Marseille, sur le groupe Facebook Info chemsex et le numéro WhatsApp.**



**POSSIBILITÉ D'ÉCOUTE, DE PRISE DE RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS (TÉLÉPHONIQUES OU PHYSIQUES), DE SOUTIEN POUR LE CHEMSEX AVEC :**

» WHATSAPP 07.62.93.22.29

» LE GROUPE FACEBOOK INFO CHEMSEX (BY AIDES)

● **aides.org**  
Réalisé avec le soutien de **Santé publique France**  
**Graphisme** © atelier signé — Mora Prince  
**Illustration** © Joff  
**AIDES** 2018