

# Slam

# Chem

# Sex

Darauf musst du beim Konsum von  
Substanzen achten. Erfahre mehr auf  
[drgay.ch/chemsex](http://drgay.ch/chemsex)

CHECKPOINT

Dr. Gay

**Mit diesen Zeilen wollen wir die Risiken und Schäden beim Substanzkonsum unter schwulen, bi und queeren Männern reduzieren.**

**Alkohol, Drogen, Partys und Sex führen zu schönen Momenten, aber auch zu Überdosierungen, Risikosituationen und Abhängigkeiten.**

**Wenn wir auf uns selbst und aufeinander achten, können wir die Risiken verkleinern.**



# Safer Use

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko. Wir alle können mit dem richtigen Verhalten die Risiken und Schäden für sich selbst und andere reduzieren.

# Informiere dich, plane voraus und nimm dir Zeit, deine eigenen Erfahrungen zu machen und davon zu lernen.

## Kenne deinen Stoff

Substanzinfos und aktuelle Warnungen findest du auf [know-drugs.ch](https://www.know-drugs.ch). In einigen Städten gibt es Angebote, um Substanzen anonym und kostenlos zu testen.

## Dosiere genau

Wenn du dir unbekannte Substanzen nutzt, fange mit einer geringen Dosierung an und steigere die Dosis nur in kleinen Schritten. Nutze eine exakte Messeinheit, um die richtige Dosis zu bestimmen.

## Mische nicht

Verschiedene Substanzen zu mischen, ist keine gute Idee, da du nie weisst, wie die Kombination von Stoffen wirkt. Mischkonsum erhöht das Risiko von Überdosierungen, Bewusstlosigkeit und lebensbedrohlichen Reaktionen.

## An Medikamente denken

Nimmst du Medikamente, PrEP oder machst du eine antiretrovirale Therapie, dann stelle auf deinem Handy einen Alarm ein, sodass du deine Medikamente zur richtigen Zeit einnimmst. Bring immer einen Vorrat an deinen Medikamenten mit.

## **Genug essen und trinken**

Sorge dafür, dass du kleine Mengen trinkst und isst, auch wenn du nicht hungrig oder durstig bist. Obst, Smoothies, Protein-Shakes oder Sportgetränke versorgen dich mit Energie. Kaffee und Alkohol sind keine guten Alternativen.

## **Ruhe dich aus**

Drogen sorgen oft dafür, Müdigkeit und Erschöpfungserscheinungen nicht wahrzunehmen oder zu verzögern. Mach regelmässig Pausen, auch beim Sex. Auch wenn du nicht schlafen kannst, suche dir einen ruhigen, dunklen Ort, um abzuschalten.

## **Mache dich frisch**

Eine Dusche alle 24 Stunden entspannt und gibt dir neuen Antrieb. Wasche regelmässig deine Hände. Wenn du deine Zähne putzt, sei sehr vorsichtig dabei oder nutze stattdessen ein Mundwasser.

## **Komme runter**

Du bist vielleicht körperlich und geistig erschöpft, fühlst dich innerlich leer, bist launisch oder mürrisch. Filme oder Musik helfen dir, zu entspannen. Wenn dir danach ist, mach einen Spaziergang oder Sport. Auch gutes Essen beschleunigt die Erholung.

Wenn es dir zu schlecht geht, ruf eine\*n Freund\*in an und bitte um Hilfe – zögere auch nicht, die Notfallnummer (144) zu wählen.

## Substanzen testen lassen

Beim Erwerb von psychoaktiven Substanzen kommt es häufig zu Falschdeklarationen. Zudem ist es schwierig, die richtige Dosierung abzuschätzen, da der Wirkstoffgehalt stark variieren kann. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Kristalle, Pulver, Tabletten oder Flüssigkeiten handelt. Aktuelle Substanzwarnungen findest du auf [know-drugs.ch](https://www.know-drugs.ch).

Je nachdem, um welche Substanzen es sich handelt, kann es schnell zu Überdosierungen kommen. Darum lohnt es sich, deine Substanzen vor dem Konsum zu testen. Im Drug Checking deiner Stadt erhältst du Informationen und kannst deine Substanzen kostenlos und anonym testen lassen.

## Erste Hilfe leisten

Wenn jemand ohnmächtig ist oder sehr tief schläft, dabei schlecht atmet und einen schwachen Herzschlag hat, die Person in die stabile Seitenlage bringen und niemals unbeaufsichtigt lassen. Der Gesundheitszustand kann sich rasch verschlechtern, die Atmung plötzlich stoppen oder die Person kann erbrechen und daran ersticken.

## Rettungswagen rufen

In einer Notfallsituation einen Krankenwagen (Nummer 144) zu rufen, kann Leben retten. Die oberste Priorität muss es sein, dass deine Freund\*innen die benötigte medizinische Hilfe bekommen. Wenn man in einen Krankenwagen ruft, wird dieser normalerweise nicht von der Polizei begleitet.

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 in their right hand and injecting it 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 bezeichnet den intravenösen Konsum von gelösten Substanzen mit einer Spritze. Das Risiko einer ungewollten Überdosierung ist gross.

**Überlege dir genau, wie hoch deine Dosis sein soll, die unter anderem vom Produkt, deinem Körpergewicht und deinem Konsumverhalten abhängt. Die Gefahr einer Überdosierung ist beim Slammen besonders hoch.**

### **Sauber vorbereiten**

Such dir einen ruhigen und sicheren Ort und stelle sicher, dass dort alles sauber ist. Wasch deine Hände vor dem Slammen.

### **Teile niemals dein Zubehör**

Injektionszubehör und Desinfektionsmaterialien sind persönlich, nur einmal zu gebrauchen und niemals zu teilen. Damit verhinderst du eine Infektion mit HIV oder Hepatitis C. Wenn du etwas wiederverwenden musst, stelle sicher, dass es dein eigenes ist und es von niemand anderem benutzt wurde. Du kannst es auch markieren (Farbcode).

### **Einstichpunkt desinfizieren**

Säubere die Injektionsstelle mit einem Desinfektionstupfer. Indem du die Injektionsstelle einmal fest abwischst, desinfizierst du den Einstichpunkt für die Nadel.

Desinfektionstupfer sind steril verpackt und nur einmal zu nutzen. Alternativ kannst du die Stelle mit einem Wattebausch und Alkohol reinigen.



## **Nutze kurze und dünne Nadeln**

Nutze möglichst dünne Nadeln, um deine Venen zu schonen. Geeignet sind kurze Insulin-nadeln.

## **Nutze sterile Materialien**

Ein steril verpacktes Pfännchen, ein steril verpackter Filter und steriles Wasser sind am besten geeignet, um deine Substanzen zu lösen. Vermeide gerissene Filter oder freiliegende Fasern, da diese sonst mitinjiziert werden. Du erhältst steriles Materialien in Apotheken oder bei einer Fachstelle. Du findest eine Liste auf [suchtindex.ch](http://suchtindex.ch).

## **Benutze steriles Wasser**

Nutze genügend Wasser, um die Substanz komplett aufzulösen. Du kannst steriles Wasser in kleinen Ampullen kaufen.

Egal, ob du Ampullen oder aufgekochtes Wasser nutzt: Entsorge den Rest, da sich darin schnell Bakterien vermehren. Verwende Wasser niemals zweimal.

## **Injizieren**

Injiziere niemals in eine Arterie! Stich nicht zweimal in die gleiche Stelle deiner Vene, sondern mindestens einen Zentimeter daneben in Richtung des Herzens. Damit können deine Venen besser heilen.

## **Druck geben auf die Einstichstelle**

Drücke direkt nach dem Injizieren mit einem Baumwolltupfer oder Papiertaschentuch auf die Einstichstelle, damit sie gut verschliesst. Das hilft auch dabei, blaue Flecken zu verhindern. Alkoholtupfer verlangsamen den Heilungsprozess der Wunde.

## **Pflege der Einstichstelle**

Die Venen werden stark gereizt und es können sich Hämatome oder Abszesse bilden. Du kannst in Apotheken einen Gel kaufen, der dagegen hilft.

## Nadeln entsorgen

Benutze zum Entsorgen der Nadeln spezielle Boxen – du erhältst sie in Drogerien und Apotheken. Du kannst auch eine PET-Flasche als Entsorgungsbehälter und die geschlossene PET-Flasche danach in den Hausmüll werfen.

Versuche niemals die Schutzkappe wieder auf eine gebrauchte Nadel aufzusetzen («Recapping»). Dabei kommt es häufig zu Stichverletzungen.

## Backloading

Manche User lösen ihre Substanzen in warmem Wasser innerhalb des Spritzenkolbens auf und schütteln die Spritze kräftig durch. Dabei lösen sich aber nicht immer alle Partikel, und das kann Probleme machen.

Wir raten dringend, die Substanz in sterilem Wasser und einem sterilen Pfännchen aufzulösen und die Lösung durch einen sterilen Filter zu ziehen.

## Booty Bumps

Manche User führen sich die Substanz mit der Spritze ohne Nadel oder mit dem Finger in den Hintern ein («Booty Bumps»). Die Substanz wird über die Darmschleimhaut aufgenommen.

Wasche deine Hände gut und nutze jedes Mal eine neue Spritze. Benutze Gleitmittel zum Einführen.

Booty Bumps können zu Irritationen, Blutungen und Entzündungen im Anus und im Darm führen.



# Safer Sex

Für guten Sex sind Nähe, Zuneigung  
und Spass genauso wichtig wie der  
entsprechende Schutz.

## Wir empfehlen:

1. Impfen gegen Hepatitis A/B und HPV
2. Schützen vor HIV und Hepatitis C
3. Regelmässig testen auf Syphilis, Tripper, Chlamydien, HIV und Hepatitis C
4. Sofort behandeln bei einer Infektion und Sexualpartner informieren

Regelmässige Tests alle drei bis sechs Monate sind wichtig für ein gesundes Sexleben. Die Beratungsstelle in deiner Nähe kann dich auch für weitere Fragen zu Sexualität, sexueller Gesundheit oder Drogenkonsum beraten. Du findest sie unter [drgay.ch](http://drgay.ch)

---

## Stopp sexuelle Gewalt: nur Ja heisst Ja!

Unsere Community lebt davon, dass wir aufeinander achten. Achtet darauf, dass eure Sexpartner\*innen mit dem einverstanden sind, was passiert.

Es gibt Situationen, in denen eine Person nicht zustimmen kann – zum Beispiel, weil sie betrunken oder schläfrig ist. Sex ohne Zustimmung ist ein Übergriff. Nur, weil jemand da ist, ist das noch kein Einverständnis.

Wenn du einen Übergriff oder sexuelle Gewalt erlebt hast, lohnt sich eine Beratung bei einer Fachstelle oder der Opferhilfe deines Kantons. Sie helfen anonym und kostenlos. Auf [drgay.ch/notfall](http://drgay.ch/notfall) findest du die wichtigsten Hinweise.

# Wie kannst du dich vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen?

Entscheidend für dein Risiko ist, wie du Sex hast und Substanzen konsumierst. Aber mit Drogen verändert sich auch dein Risikobewusstsein. Das hat auch Einfluss darauf, wie du dich schützen kannst und willst:

- Beim ungeschützten Anal- und Vaginalsex kannst du dich mit HIV anstecken. Benutze deshalb Kondome oder nimm eine PrEP – falls du nicht undetectable bist.
- Beim ungeschützten Fisting kannst du dich mit HIV und Hepatitis C anstecken. Verwende Handschuhe und wechsle sie bei jeder neuen Person. Benutze nur dein eigenes Gleitmittel und teile es nicht.
- Beim Teilen von Analduschen und Sextoys kannst du dich mit Hepatitis C anstecken. Reinige und desinfiziere das Zubehör vor jedem gebrauch gründlich.
- Beim Teilen von Injektionsmaterialien (Spritzen, Filter, Nadeln, Tupfer, Flüssigkeiten,...) kannst du dich mit HIV und Hepatitis C anstecken. Deshalb solltest du beim Slamming immer eigene und sterile Nadeln benutzen und Spritze, Filter, Löffel, Tupfer und Gläser nicht teilen.
- Beim Teilen von Sniff-Materialien (Kokain, Poppers) und Rauch-Materialien kannst du dich mit Hepatitis C anstecken: Verwende dein eigenes Material möglichst einmalig und teile es niemals.

## **HIV-Risiko gehabt? Mach sofort die PEP!**

Du hattest eine Risikosituation? Dann vergeude keine Zeit. Eine Postexpositionsprophylaxe (PEP) kann eine HIV-Infektion verhindern, wenn du schnell reagierst. Je früher du damit beginnst, desto höher sind die Erfolgchancen. Je länger du wartest, desto eher klappt es nicht mehr. Nach 48 Stunden zeigt die PEP keine Wirkung mehr.

Gehe direkt zur Notaufnahme des nächsten Spitals. Warte nicht, bis es Montag wird oder dein Arzt erreichbar ist.

Die PEP wird vollumfänglich von deiner Krankenkasse übernommen, wenn sie von einem Arzt verschrieben wurde. Im Ausland lohnt es sich, wenn du dich vorgängig über die Notfallnummer deiner Krankenkasse informierst.

# Substanz-Infos

Genauere Substanzinfos und aktuelle  
Warnungen findest du auf [know-drugs.ch](http://know-drugs.ch)

## Poppers

Amylnitrit, Butylnitrit, Isopropylnitrit

### Wirkung:

Luststeigerung, Muskelentspannung,  
Schmerzunempfindlichkeit,  
Hitzgefühl

### Dosierung:

Inhaliert. Die Flüssigkeit ist ätzend:  
Kommt es in Augen oder Schleim-  
häute, sofort ausspülen und Hilfe  
holen. Schlucken ist lebensgefährlich.

### Wirkungseintritt:

sofort

### Wirkungsdauer und Nacheffekte:

einige Minuten

### Nebenwirkungen:

Kopfschmerzen, Schwindel,  
Bewusstseinsverlust, Kreislaufkollaps

### Mischkonsum:

ist immer belastend. Besonders die  
Kombination mit Viagra, Kokain,  
GHB/GBL, Speed und Crystal Meth  
ist risikoreich.

## Benzos

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

### Wirkung:

Angstlösend, beruhigend,  
einschläfernd und muskelentspannend

### Wirkungseintritt:

15 Min.

### Wirkungsdauer und Nacheffekte:

4 – 5 Std.

### Nebenwirkungen:

Verlangsamung, Schläfrigkeit,  
Gedächtnislücken («Filmriss»),  
Bewusstlosigkeit bis zum Koma –  
im Zweifel Hilfe holen.

### Mischkonsum:

ist immer belastend. Besonders die  
Kombination mit Alkohol und  
GHB/GBL ist lebensgefährlich.

## GHB / GBL

G, Liquid E, K.O.-Tropfen

### **Wirkung:**

Entspannung, Enthemmung, Wahrnehmungsintensivierung, Rededrang, Schwindel, Schläfrigkeit

### **Dosierung:**

GHB 1–2 ml, GBL 0,5–1 ml

### **Wirkungseintritt:**

getrunken nach 20 Min.

### **Wirkungsdauer:**

1,5–3 Std.

### **Nacheffekte:**

2–4 Std.

### **Nebenwirkungen:**

Kopfschmerzen, Übelkeit, Verwirrtheit, Atembeschwerden, Muskelzuckungen, Schläfrigkeit, Bewusstlosigkeit bis zum Koma – im Zweifel Hilfe holen.

### **Mischkonsum:**

ist immer belastend. Der Konsum von (bereits geringer Mengen) Alkohol kann zum Kollaps führen. Antiretrovirale Medikamente können die Wirkung lebensgefährlich verstärken. Auch die Kombination mit Benzos, Ketamin und Poppers ist gefährlich.

## Ketamin

K, Special K

### **Wirkung:**

Schwerelosigkeit, Veränderung von Sinneswahrnehmungen, Auflösung von Umwelt und Körper

### **Dosierung:**

50–200 mg geschnupft,  
250–400 mg geschluckt,  
70–150 mg intramuskulär gespritzt,  
50 mg intravenös gespritzt

### **Wirkungseintritt:**

je nach Konsumform 5–20 Min.

### **Wirkungsdauer und Nacheffekte:**

je nach Konsumform 45 Min. – 8 Std.

### **Nebenwirkungen:**

Einschränkung von Bewegung und Kommunikation, Schmerzunempfindlichkeit, Schwäche, Übelkeit, Schwindel, erhöhter Puls, Herzrhythmusstörungen, Lähmungen, epileptische Anfälle, Halluzinationen und Alpträume

### **Mischkonsum:**

ist immer belastend. Besonders die Kombination mit Alkohol oder GHB/GBL ist gefährlich.



# Kokain

Koks, Schnee, Coke

## Wirkung:

Euphorie, Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit, gesteigertes Selbstvertrauen, Bewegungsdrang, Risikobereitschaft, Abnahme der Kritikfähigkeit

## Dosierung:

50 – 100 mg geschnupft,  
50 – 350 mg geraucht,  
70 – 150 mg intravenös gespritzt

## Wirkungseintritt:

nach wenigen Minuten

## Wirkungsdauer:

30 – 90 Min.

## Nacheffekte:

1 – 4 Std.

## Nebenwirkungen:

Aggressivität, Wahnzustände, Zuckungen, erhöhter Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Erschöpfung, Gereiztheit, Angstgefühl, starkes Craving

## Mischkonsum:

ist immer belastend. Besonders die Kombination mit Alkohol und Poppers ist risikoreich.

# Ecstasy

MDMA, XTC

## Wirkung:

Hunger- und Durstgefühl reduziert, erhöhte Aufmerksamkeit, erhöhte Körpertemperatur, wohliges Körpergefühl, Intensivierung der Wahrnehmungen, Hemmungsabbau, Steigerung von Kontaktbedürfnis und Empathie, Gefühl der Verbundenheit

## Dosierung:

ca. 1,3 mg MDMA pro kg Körpergewicht

## Wirkungseintritt:

30 – 90 Min.

## Wirkungsdauer:

4 – 6 Std.

## Nacheffekte:

2 – 24 Std.

## Nebenwirkungen:

Kieferkrämpfe, Muskelzittern, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Blutdruck, erhöhte Körpertemperatur, Muskelkrämpfe, Halluzinationen

## Mischkonsum:

ist immer belastend. Besonders die Kombination mit Alkohol und Ketamin ist risikoreich.

# Cathinone

4-MMC, 3-MMC, 4-MEC, Mephedron, Badesalz

## Wirkung:

Euphorie und Stimulation, gesteigerten Rededrang, erhöhte Leistungsfähigkeit, veränderte Sinneswahrnehmungen, Unterdrückung von Schlaf- und Hungergefühl

## Wirkungseintritt:

30 – 60 Min. geschluckt,  
2 Min. geschnupft

## Wirkungsdauer:

2 – 3 Std.

## Nebenwirkungen:

Mundtrockenheit, Kieferkrämpfe, Anstieg der Körpertemperatur, Unterdrückung von Schlaf- und Hungergefühl, Angstzustände, psychotische Reaktionen, Hyperaktivität, starkes Craving

## Mischkonsum:

ist immer belastend. Besonders die Kombination mit Ketamin ist risikoreich.

# Methamphetamin

Tina, Crystal Meth

## Wirkung:

Leistungssteigerung, gesteigerter Selbstwert, Enthemmung, Luststeigerung, Risikobereitschaft, unterdrücktes Schmerzempfinden, Nervosität, Rededrang

## Dosierung:

5 – 40 mg

## Wirkungseintritt:

geschnupft nach 20 Min.,  
geschluckt nach 45 Min.,  
geraucht sofort

## Wirkungsdauer:

6 – 12 Std.

## Nacheffekte:

bis zu 70 Std.

## Nebenwirkungen:

Verspannte Kiefermuskulatur, Mundtrockenheit, erhöhte Körpertemperatur, Dehydration, erhöhte Herzfrequenz, Zittern, Reizbarkeit, aggressives Verhalten. Die Wirkung ist sehr lange und das Down sehr stark.

## Mischkonsum:

ist immer belastend. Die Kombination mit Amphetamin (Speed) und Poppers ist gefährlich.

# Speed

Amphetamin

## Wirkung:

Steigerung des Selbstwertgefühls, Erhöhung der Körpertemperatur, Unterdrückung von Hunger und Schlafbedürfnis, Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit, erhöhte Risikobereitschaft, unterdrücktes Schmerzempfinden, Rededrang

## Dosierung:

Speed ist meist eine Mischung aus Koffein und Amphetamin. Wegen der unterschiedlichen Reinheit ist die Gefahr einer ungewollten Überdosierung hoch. Ab 25 mg reinem Amphetamin verstärken sich die negativen Effekte, 50 mg nicht überschreiten.

## Wirkungseintritt:

2 – 10 Min. geschnupft,  
30 – 45 Min. geschluckt

## Wirkungsdauer:

6 – 12 Std.

## Nacheffekte:

bis zu 6 Std.

## Nebenwirkungen:

Lebensbedrohliches Ansteigen der Körpertemperatur, Zittern, Unruhe, Übelkeit, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Gereiztheit, aggressives Verhalten, Halluzinationen, Kreislaufversagen, Organversagen, Zustände tiefer Bewusstlosigkeit, depressive Stimmung

## Mischkonsum:

ist immer belastend. Besonders die Kombination mit Kokain, Methamphetamin und Ketamin ist risikoreich.

## **Informationen und Unterstützung**

Wenn du mit deinem Drogenkonsum nicht mehr klarkommst, Fragen oder Unsicherheiten hast oder Unterstützung suchst, lohnt es sich, kannst du dich unverbindlich beraten lassen.

[mycheckpoint.ch](http://mycheckpoint.ch)

Für Beratungen hilft dir der Checkpoint in deiner Nähe. Sie können dir auch Fachpersonen empfehlen.

[know-drugs.ch](http://know-drugs.ch)

Hier findest du aktuelle Infos zu Substanzen, die im Umlauf sind und viele Tipps zum Safer Use.

[drgay.ch](http://drgay.ch)

Mehr Informationen zu Sexualität und zum schwulen Leben findest du bei Dr.Gay. Du kannst auch anonym Fragen stellen.

## **Herausgeberin**

Aids-Hilfe Schweiz

## **Konzept und Gestaltung**

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. Auflage (Oktober 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



Danger Gefahr Péril

↓ Decrease Aufheben Diminution

→ No effect / neutral

↑ Upward arrow

↓ Downward arrow

↔ Double-headed arrow

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](http://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](http://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 in their right hand and injecting it 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](http://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](http://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](http://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](http://mycheckpoint.ch)

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

[know-drugs.ch](http://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](http://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.

2<sup>nd</sup> 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.