



fundacja

CICHA TĘCZA

**SeksZabawy
i ich konsekwencje.**

AUTOR

Paweł Ziemba

GRAFIKA I SKŁAD

Aleksandra Palacz

WYDAWCA

Fundacja Cicha Tęcza



www.cichatecza.pl

biuro@cichatecza.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Przedruk i kopiowanie bez zgody autora zabronione.

SeksZabawy i ich konsekwencje.

Paweł Ziemba

Siostra Nieustającej Przyjomości

Warszawa, 16.11.2019r.

Choroby przenoszone drogą płciową / str.1

Rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową (STI) / str.2

Kiła / str.3

Rzeżączka / str.5

Chamydia / str.6

HPV / str.7

HAV, HBV, HCV - żółtaczkę, zapalenie wątroby / str.8

HAV / str.9

HBV / str.10

HCV / str.11

HSV / str.12

HIV/AIDS / str.13

AIDS / str.14

HIV - leczenie / str.15

Kandydoza / str.16

Wszawica / str.17

Rzęstkowica / str.18

Świerzb / str.19

Rady ogólne / str.20

Gdzie się zgłosić / str.22

Czy bać się HIV? / str.23

Historia / str.24

HIV na świecie / str.25

Historia (HIV i AIDS w Polsce) / str.26

Drogi przenoszenia / str.27

Naturalny przebieg zakażenia / str.27

Cykl życia HIV / str.28

Testy na HIV / str.29

Profilaktyka / str.30

Profilaktyka PrEP / str.31

Profilaktyka PEP / str.32

Leczenie / str.32

Układ odpornościowy - dlaczego nie ma metody usunięcia wirusa / str.33

N=N / str.33

Czy uda się wygrać z epidemią HIV? / str.34

Przydatne strony / str.34

Chemsex / str.35

Co to jest / str.36

Metody przyjmowania / str.36

GHB/GBL / str.37

Mefedron / str.38

Metamfetamina / str.39

Ketamina / str.40

MDMA / str.41

Kokaina / str.42

NSV / str.43

Viagra / str.44

Poppers / str.44

Interakcje / str.45

Porady ogólne / str.47

Porady podczas imprezy / str.47

Jak poznać że jestem uzależniony? / str.48

Pomocne strony i aplikacje / str.48

Choroby przenoszone drogą płciową

z angielskiego
Sexually Transmitted Infection
albo
Sexually Transmitted Diseases

Rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową (STI)

1. Bakteryjne

- a. kiła
- b. rzeżączka
- c. chlamydia

choroby weneryczne

lekarz wenerolog lub dermatolog

2. Wirusowe

- a. HIV
- b. HAV, HBV, HCV
- c. HPV
- d. HSV (opryszczka)

choroby zakaźne

lekarz chorób zakaźnych

3. Grzybicze

- a. kandydoza

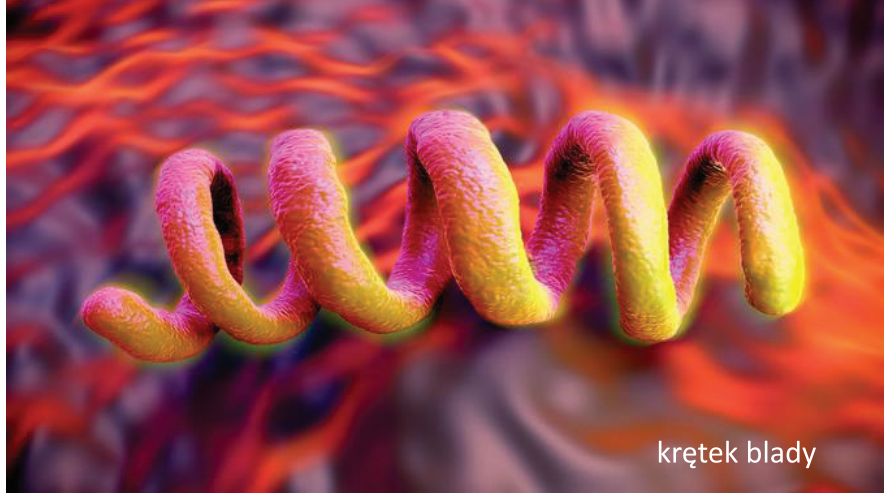
4. Pasożytnicze

- a. wszawica łonowa
- b. rzęsistkowica
- c. świeżb

Kiła

Jak się można zakazić?

- seks waginalny
- seks analny
- oralny



Prezerwatywy chronią przed kiłą

Ale! Do seksu oralnego rzadko używamy!

Można kilka razy użyć antybiotyku - doxycyliny jako profilaktyką po seksie

Etapy Kiły:

- I wczesna 3 tyg - 3 mies
- II okres kiły 3 mies - 2 lata
- III kiła utajona późna > 2 lata

Kiła wczesna - objawy

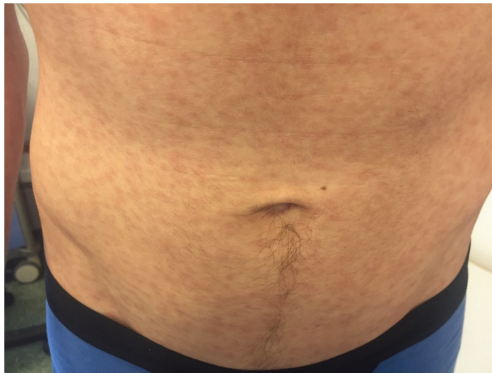
Pierwsze objawy po 3 - 5 tygodniach

- wrzód pierwotny - w miejscu wtargnięcia krętków, język, migdałki, penis, pochwa, odbył.



Kiła II etapu - objawy

- wysypka na ciele w różnych miejscach
- łysienie w dziwnych miejscach
- bardzo często nie daje żadnych objawów



Kiła późna - objawy

- nie daje widocznych objawów
- atakuje układ nerwowy
- zapalenie opon mózgowych
- może atakować serce, wątrobę, płuca i kości

Kiła - rozpoznanie

Badania laboratoryjne z krwi:

- VDRL (po 3 tygodniach) pod mikroskopem
- RPR przeciwciała (po 3-4 tygodniach)
- FTA, FTA-ABS
- TPHA

Kiła - leczenie

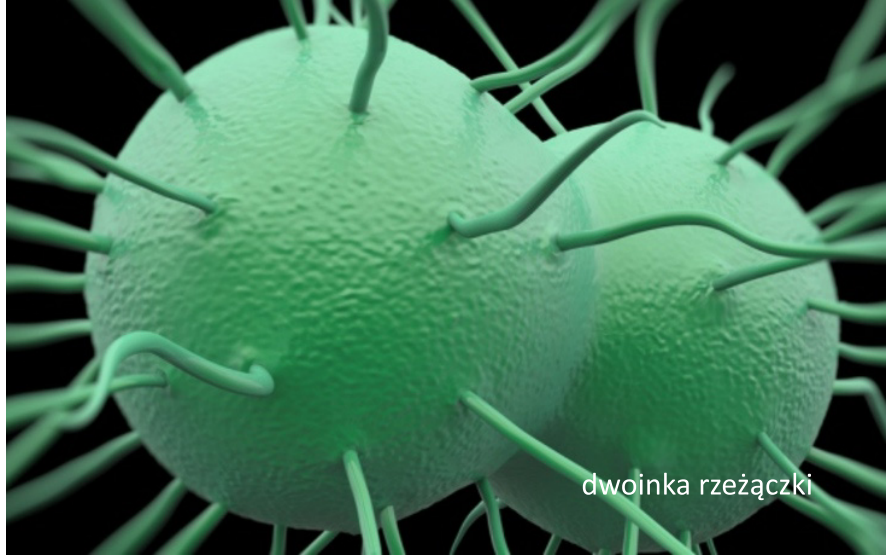
Kiłę leczymy antybiotykami

- Penicylina - codzienny zastrzyk przez pewien okres zależny od etapu kiły
- Debacylina - zwykle wystarczy jeden zastrzyk, albo trzy co tydzień
- inne antybiotyki jeśli osoba jest uczulona na penicylinę

Rzeżączka

Jak się można zakazić?

- seks waginalny
- seks analny
- oralny



Prezerwatywy chronią przed rzeżączką

Ale! Do seksu oralnego rzadko używamy!

Rzeżączka - objawy

- wyciek żółtego płynu z cewki moczowej
- ból, pieczenie podczas oddawania moczu
- często nie ma objawów

Rzeżączka - konsekwencje

- zapalenie najądrzy
- zapalenie pochwy/sromu
- zapalenie prostaty

Rzeżączka - rozpoznanie

Wymaz z cewki moczowej, lub pobranie płynu ropnego na posiew

Zwykle wystarczą objawy

Rzeżączka - leczenie

- antybiotyk Ceftriakson domięśniowo oraz antybiotyk doustny.
- czasem lekarz zaleci inny zestaw antybiotyków

Chlamydia

Jak się można zakazić?

- seks waginalny
- seks analny
- oralny



Prezerwatywy chronią przed chlamydią

Chlamydia - konsekwencje

U kobiet:

- zapalenie szyjki macicy
- zapalenie cewki moczowej

U mężczyzn:

- zapalenie najądrzy
- zapalenie prostaty
- niepłodność

Chlamydia - rozpoznanie

Chlamydią zwykle nie daje żadnych objawów

Wykrywamy ją wykazem z trzech miejsc cewki moczowej, odbytu i gardła

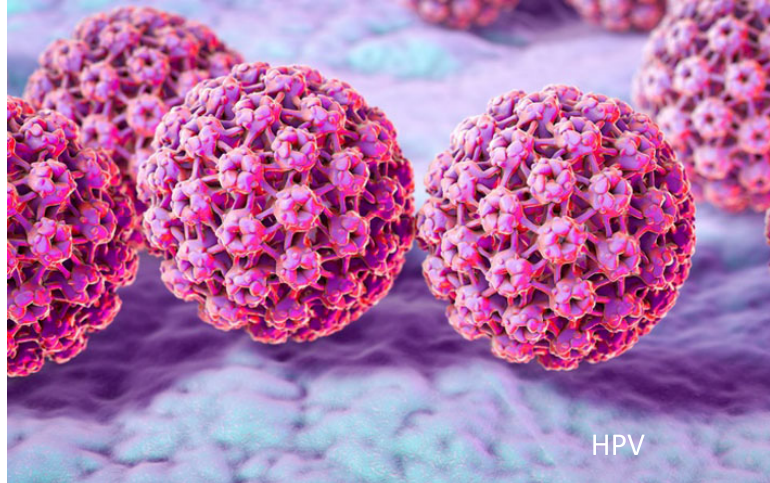
Czasami też z badania moczu

Chlamydia - leczenie

Leczy się jak inne bakterie za pomocą antybiotyków.

Zwykle zestaw jest podobny do leczenia rzeżączki

HPV wirus brodawczaka ludzkiego



Jak się można zakazić?

- seks waginalny
 - seks analny
- ocieranie narządów płciowych

Prezerwatywy nie zawsze chronią przed HPV

Jeśli ktoś ma kłykciny, to pocieranie zakaża.

HPV jest dużo rodzajów. Kilka powoduje raka (16, 18), kilka innych kłykciny kończyste (6, 11, 33)

Na HPV są szczepionki, są dość drogie, większość krajów Unii je refunduje.

Polecam szczepionkę Gerwazil 9 na wszystkie groźne rodzaje.

Zaszczepić warto osoby młode, zanim zaczną współżycie.

HPV - objawy, konsekwencje

Kłykciny kończyste usuwamy laserowo, wyrażamy lub inaczej według wskazań dermatologa

Najgroźniejszy jest rak szyjki macicy, HPV jest jego główną przyczyną
Powoduje też raka prącia, choć jest tylko kilka przypadków w roku.

Nie ma skutecznej terapii leczącej.

Leczy się objawy, usuwa kłykciny, leczy raka.

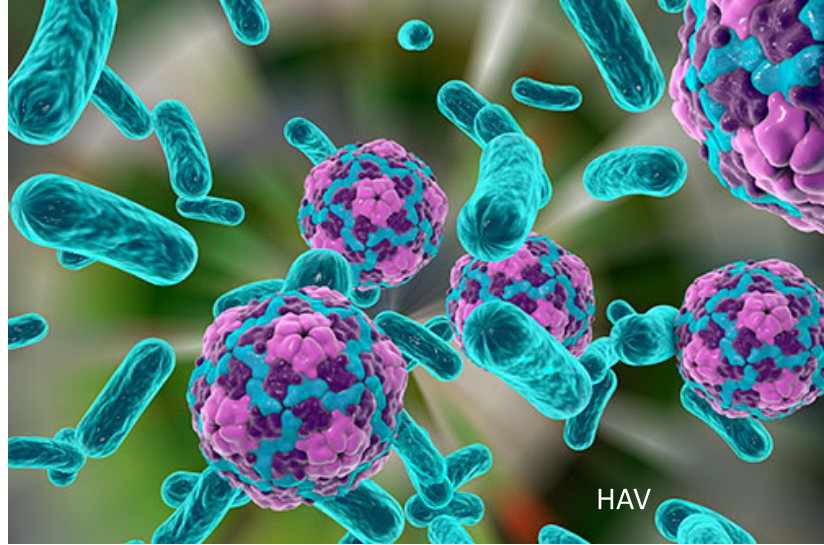


HAV, HBV, HCV - żółtaczki, zapalenie wątroby

Kilka wirusów atakujących wątrobę. Różnią się sposobem przenoszenia, leczeniem oraz konsekwencjami.

	drogi zakażenia	zabezpieczenia	konsekwencje
HAV	analno - oralnie, np. rimming	szczepionka, prezerwatywa	obciążenie organizmu
HBV	przez krew i przez seks	szczepionka, prezerwatywa	marskość, rak wątroby
HCV	przez krew, rzadko przez seks	jednorazowe igły	marskość, rak wątroby

HAV - żółtaczka A, choroba brudnych rąk



Objawy:

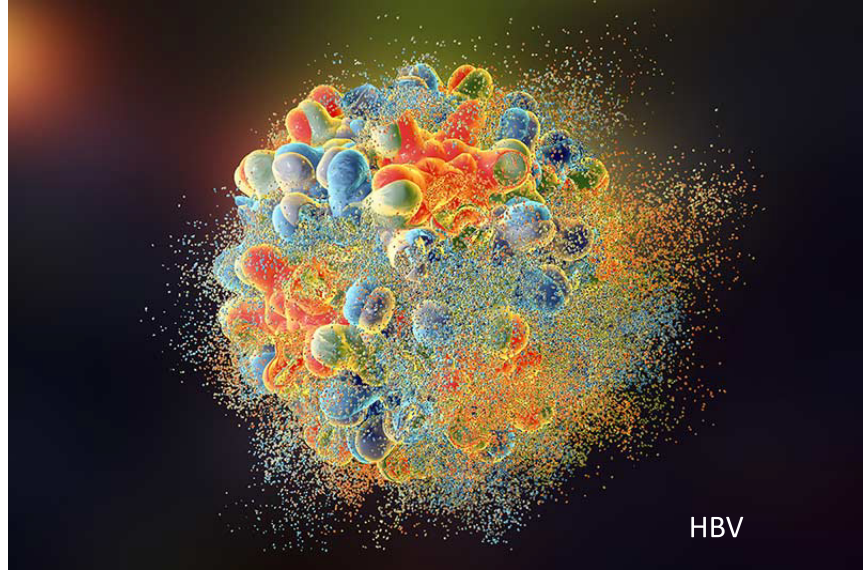
- podobne do lekkiej grypy.
- powiększona wątroba, brak apetytu
- biegunka
- żółtaczka skóry i oczu
- ciemny mocz
- jasny stolec

Objawy żółtaczki przechodzą po kilku tygodniach, HAV przechodzi sama po około 3 miesiącach.

Są szczepionki na HAV. Osoby które pracują z żywnością powinny być zaszczepione. Choroba nie jest przewlekła, ale trwa do 3 miesięcy...

Najskuteczniej się zaszczepić.

HBV - żółtaczka B



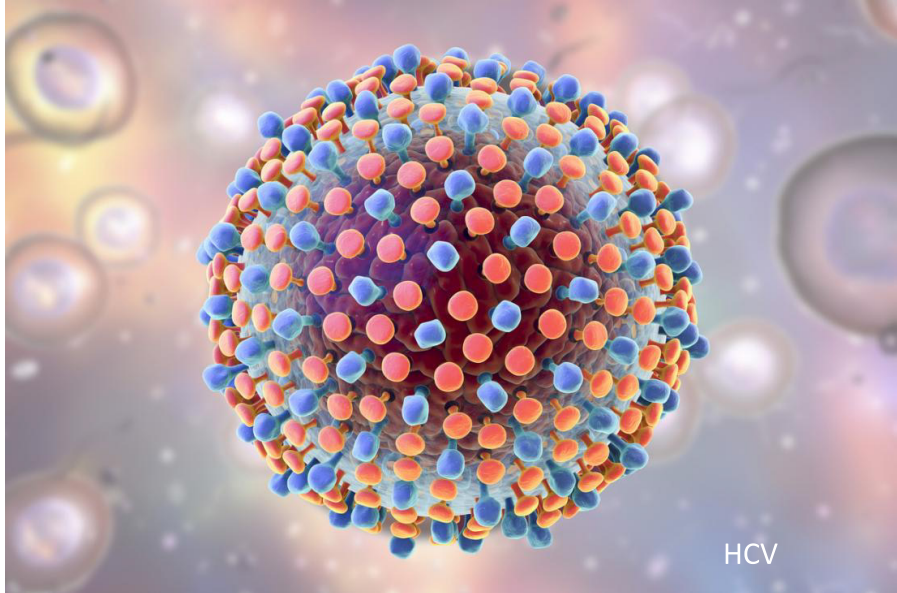
Objawy:

- podobne do lekkiej grypy.
- powiększona wątroba, brak apetytu
- żółty stolec
- żółtaczka skóry

Nie ma skutecznego leczenia, często przechodzi w formę przewlekłą. Należy brać leki przeciwwirusowe, aby nie doprowadzić do marskości wątroby i raka

W Polsce są obowiązkowe szczepienia dla wszystkich urodzonych po 1986 roku.

HCV - żółtaczka C



Przenosi się głównie przez krew, podczas seksu to wtedy gdy pojawia się krew.

Nie ma szczepionki, ale są leki przeciwwirusowe którymi można się wyleczyć.

Nie leczona powoduje marskość wątroby i raka wątroby.

HSV opryszczka

Jak się można zakazić?

- pocałunki
- seks oralny
- seks waginalny i analny
- ocieranie narządów płciowych



Prezerwatywy nie chronią przed HSV

HSV-1

Zmiany na ustach, wargach (trwa 6-10 dni)

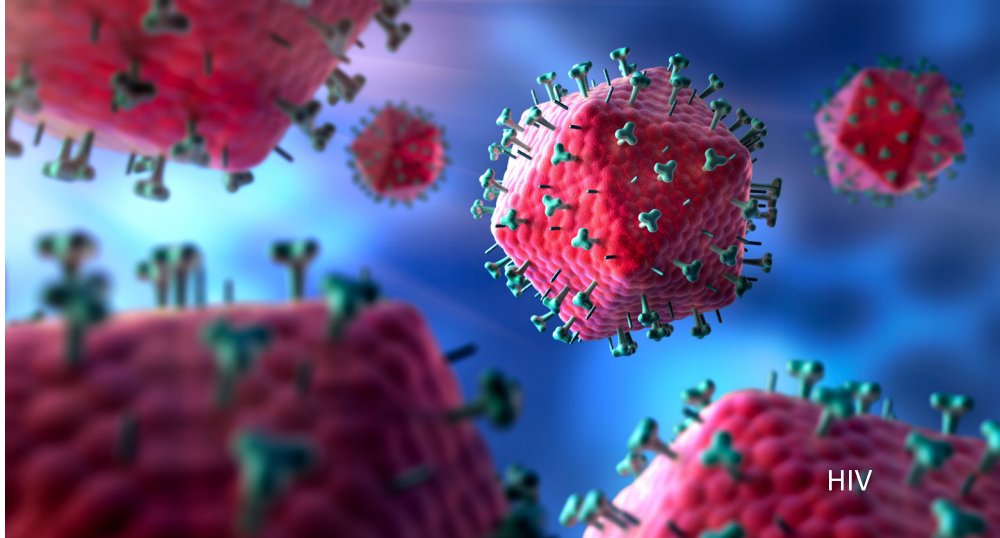
HSV-2

Zmiany na narządach płciowych, okolica odbytu (trwa 6-14 dni)

Leczymy tabletkami antywirusowymi



HIV / AIDS



Jak się można zakazić?

- krew
- seks waginalny
- seks analny
- przy porodzie

Prezerwatywy chronią przed HIV

3-4 tygodnie po zakażeniu część osób przechodzi ostrą chorobę retrowirusową. Jest podobna do ciężkiej grypy z dużą gorączką. Wtedy następuje serokonwersja.

Po tym czasie przez 1-10 lat nie ma żadnych objawów.

Jeśli nie leczymy, to rozwija się AIDS. AIDS powoduje, że organizm traci zupełnie ochronę, zaczyna chorować na choroby, na które nigdy by nie zachorował.

AIDS

Choroby związane z AIDS:

- Mięsak Kaposiego
- Gruźlica
- Częste Zapalenie Płuc
- Salmonelloza



HIV - rozpoznanie

Jest kilka testów na HIV

- testy przesiewowe III generacji wykrywają przeciwciała, 8-12 tygodni po zakażeniu
- testy przesiewowe IV generacji wykrywają białka wirusa, 3-4 tygodnie po zakażeniu
- testy potwierdzenia Western Blot, określają rodzaj wirusa HIV-1 / HIV-2
- testy PCR - liczą ilość wirusa we krwi

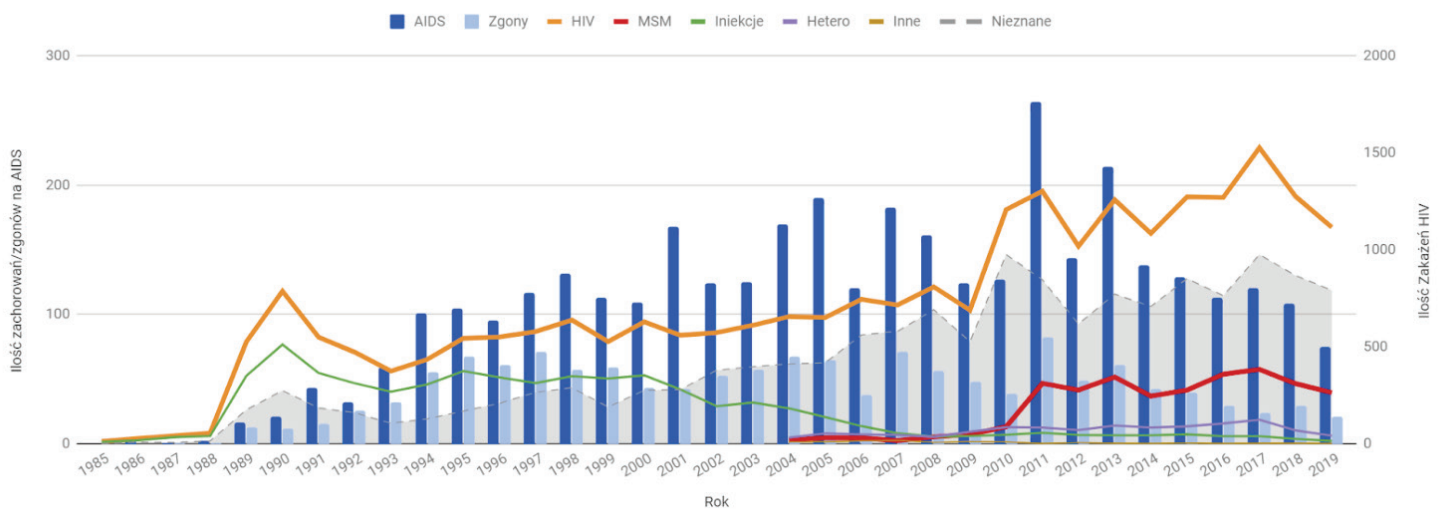
HIV - leczenie

Nie ma obecnie metody by usunąć całkowicie HIV z organizmu.

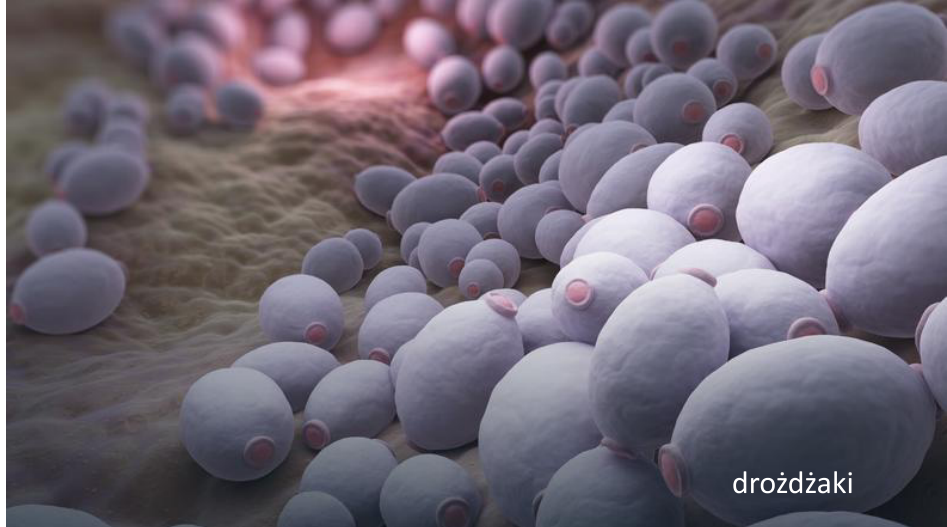
Mamy leki antyretrowirusowe, które uniemożliwiają rozmnażanie się wirusa. Dzięki temu nie zakażamy innych, nie zachorujemy na AIDS, możemy normalnie żyć.

Trzeba brać lek antyretrowirusowy codziennie, do końca życia. leki te są w Polsce refundowane

HIV i AIDS w Polsce



Kandydoza



Jak się można zakazić?

- pocałunki
- seks
- ocieranie narządów płciowych
- czasem basen, sauna

Prezerwatywy nie chronią przed Kandydozą

Objawy są na języku, penisie, wargach sromowych i innych fałdach skóry.

Leczymy lekami przeciwgrzybiczymi.

Podczas zakażenia nie chodzimy na basen, saunę itp.



Wszawica

Jak się można zakazić?

- ocieranie narządów płciowych
- seks



Prezerwatywy nie chronią przed Wszami

Można złapać wszy niezależnie od higieny.

Wszy łonowe są malutkie. Rozwijają się w 3 tygodnie.

Trzeba wygotować lub wymrozić bieliznę, pościele, łóżka.

W Polsce bez recepty jest szampon SORA Forte.



Rzęsistkowica

Jak się można zakazić?

- seks waginalny
- seks analny
- ocieranie narządów płciowych
- używanie wspólnych sex zabawek



Prezerwatywy nie chronią przed Rzęsistkowica

Objawy:

- pieczenie pochwy, upławy
- pieczenie pod napletkiem

Konsekwencje: zapalenie cewki moczowej

Świerzb

Jak się można zakazić?

- przytulanie
- ocieranie narządów płciowych
- seks
- wspólna pościel, bielizna



świerzbak

Prezerwatywy nie chronią przed Świerzbem

Świerzb się bardzo łatwo przenosi.

Bardzo mocne swędzenie, szczególnie w nocy.

Leczymy u dermatologa



Rady ogólne

- zawsze warto stosować prezerwatywy
- do seksu oralno - analnego używać chusteczek silikonowych, albo przeciętej wzdłuż prezerwatywy
- wcześniej się zaszczepić
- stosować PrEP
- często się badać na różne choroby
- nie lekceważyć objawów, szczególnie w okolicach narządów płciowych.

Tabela objawów	Kiła	Rzeżączka	Chlamydia	HPV	HAV	HBV	HCV	HSV	HIV	Kandydoza	Wszyszki	Rzęsień	Świerzb
Wydzielina z penisa lub odbytu		X	X										
Owrzodzenie lub pęcherzyki na penisie	X							X					
Swędzenie										X	X	X	X
Ból w odbycie		X	X					X					
Owrzodzenie wokół odbytu	X							X					
Niewielkie narośle				X									
Wysypka	X												X
Objawy grypopodobne					X	X	X		X				
Zażółcenie skóry					X	X	X						

Gdzie się zgłosić?

Większość chorób można wyleczyć u lekarza rodzinnego

Testy na HIV, i czasami HCV, kiłę, zrobimy w Punktach Konsultacyjno - Diagnostycznych - są w dużych miastach.
W Warszawie:

PKD, ul. Chmielna 4, pon. – czw. 14:30-19:30, pt. 9:30-15:30

Lista PKD: <https://aids.gov.pl/pkd/>

Bez skierowania możemy też pójść do gabinetu wenerologa.
Nie ma ich dużo, w Warszawie:

Poradnia Wenerologii, ul. Koszykowa 82a, pon., wt., czw., pt.
8:00-14:00, śr. 8:00-18:00

Czy bać się HIV?

Human Immunodeficiency Virus
/ ludzki wirus niedoboru odporności

Acquired Immune Deficiency Syndrome
/ zespół nabytego niedoboru odporności

Historia

~1900 prawdopodobnie HIV przeskoczył z szympanów

1951 zauważono że osoby umierają

1979 dużo osób choruje na Mięsaaka Kaposiego

1983 nazwanie AIDS

1984 odkrycie retrowirusa HIV

1986 pierwszy test ELISA

1989 pierwszy lek AZT

1991 na AIDS umiera Freddie Mercury

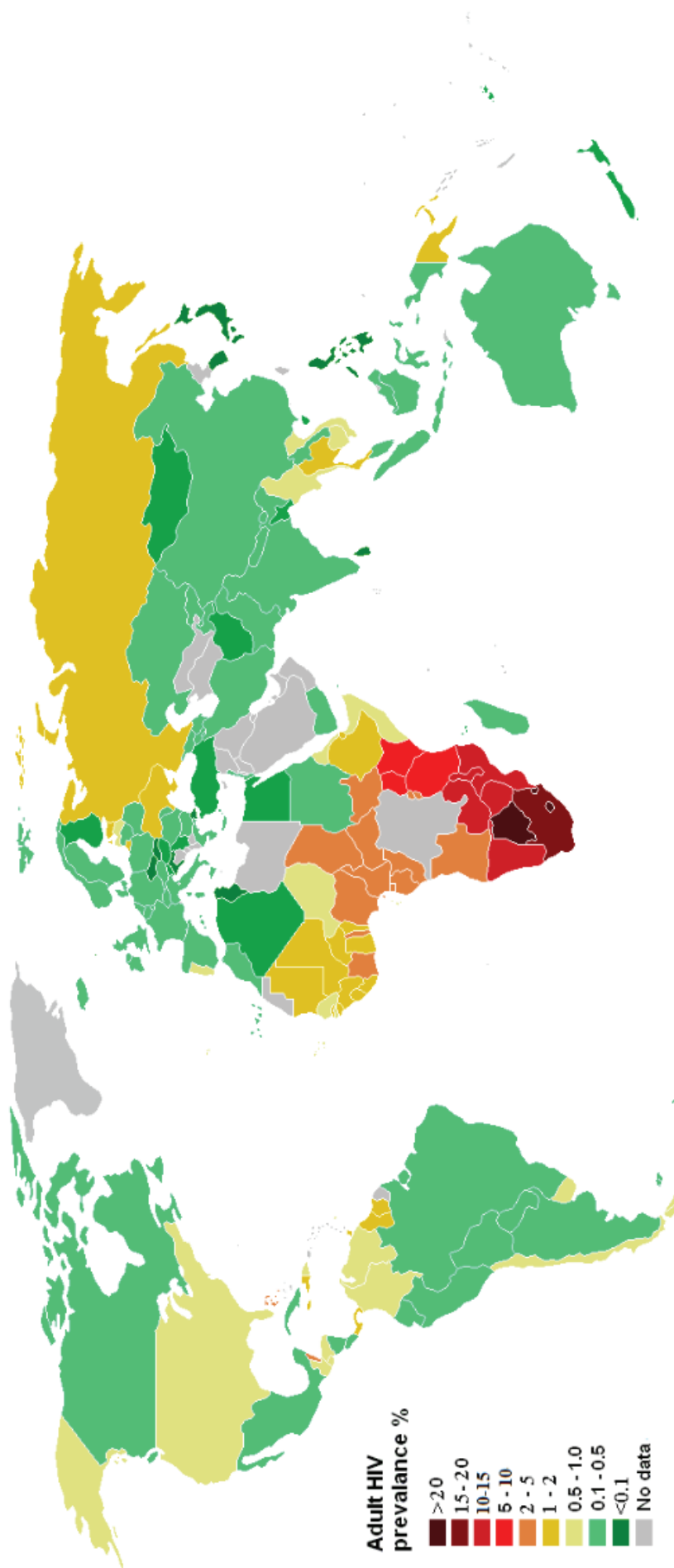
1995 zaczęto terapię HAART

2002 pierwsze szybkie testy

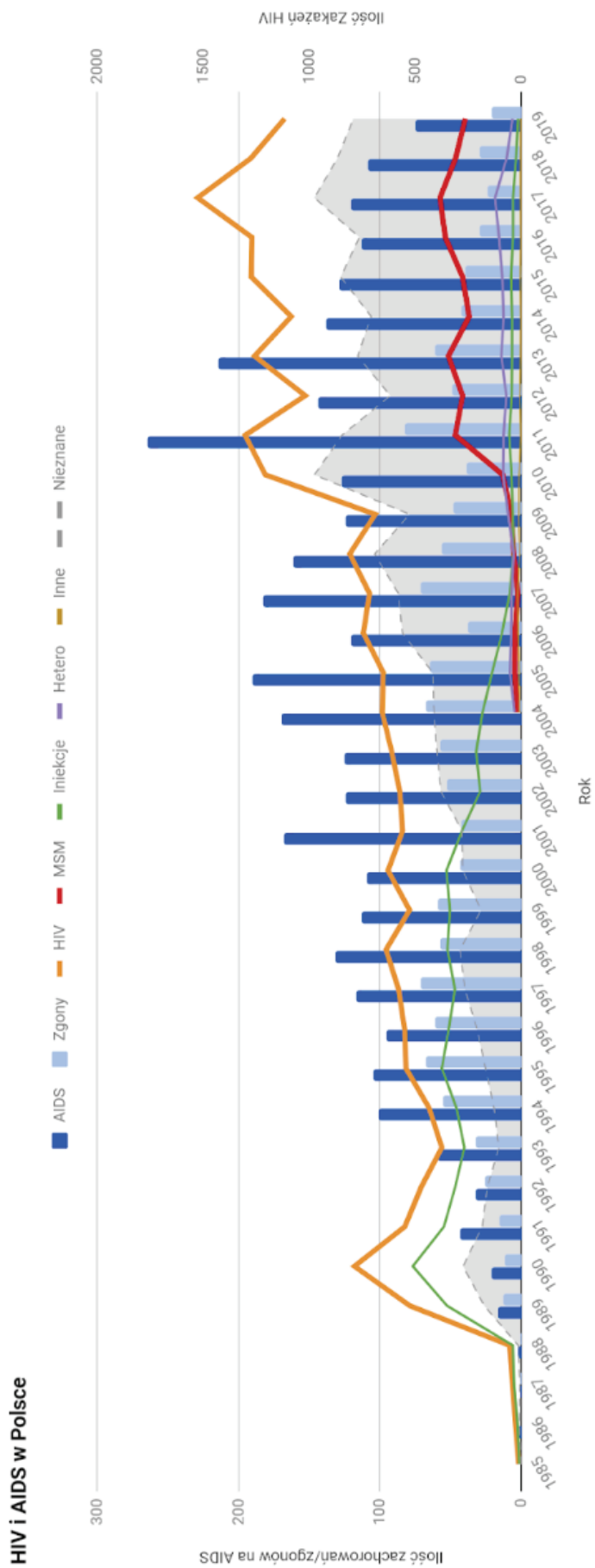
2012 pierwszy PrEP

2018 udowodniono N=N

HIV na świecie



Historia



Drogi przenoszenia

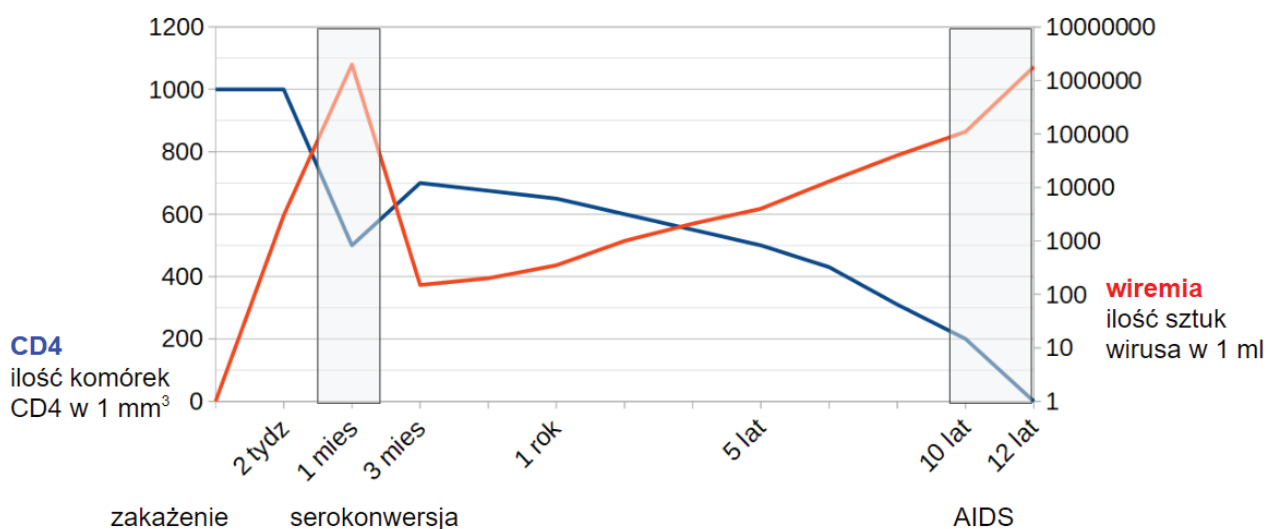
HIV przenosi się przez:

- krew
- spermę
- wydzieliny pochwy
- z matki na dziecko przy porodzie
- z krwi zamkniętej w igle do zastrzyków

HIV nie przenosi się przez:

- ślinę (bez krwi)
- łzy
- pot
- mocz, kał
- wymiociny
- stara zaschnięta krew

Naturalny przebieg zakażenia

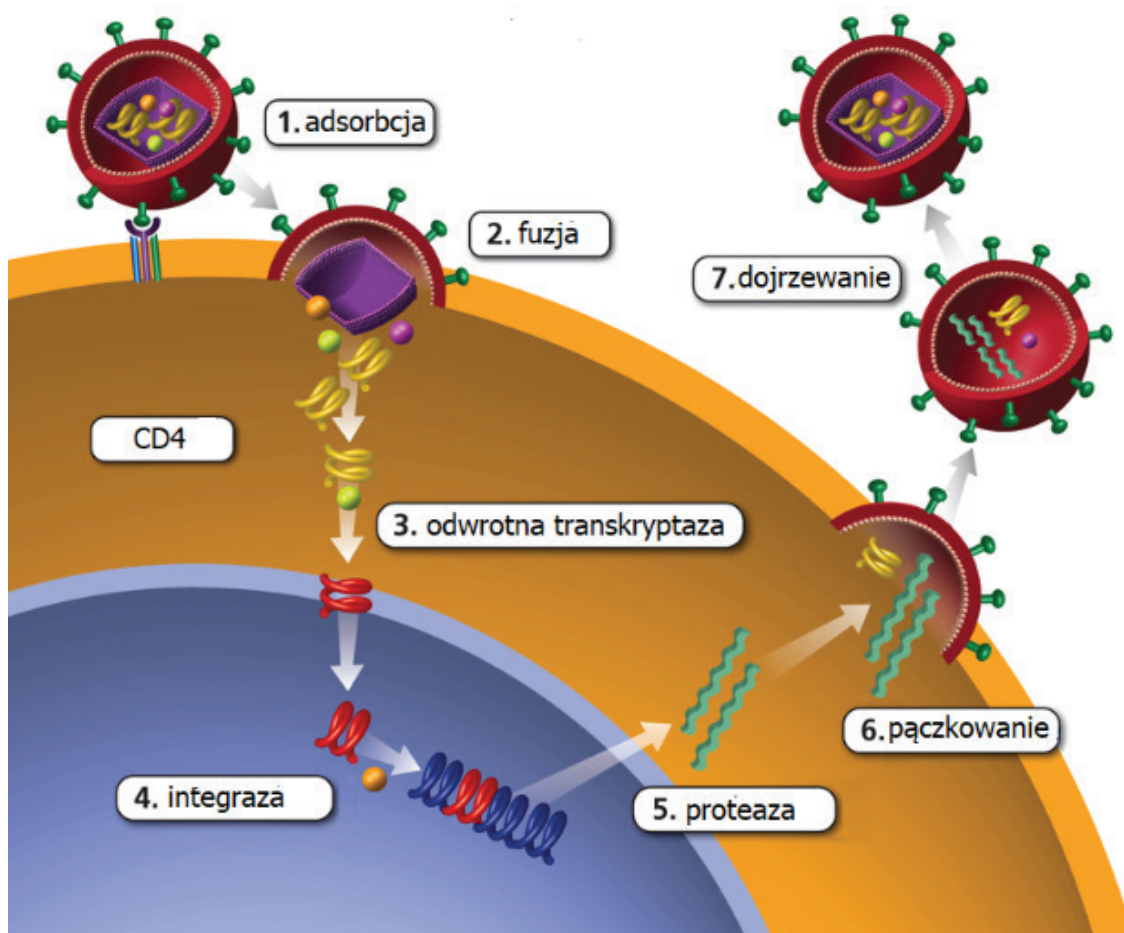


Cykl życia HIV

Ważne by zrozumieć jak działają leki antyretrowirusowe, PrEP i PEP.

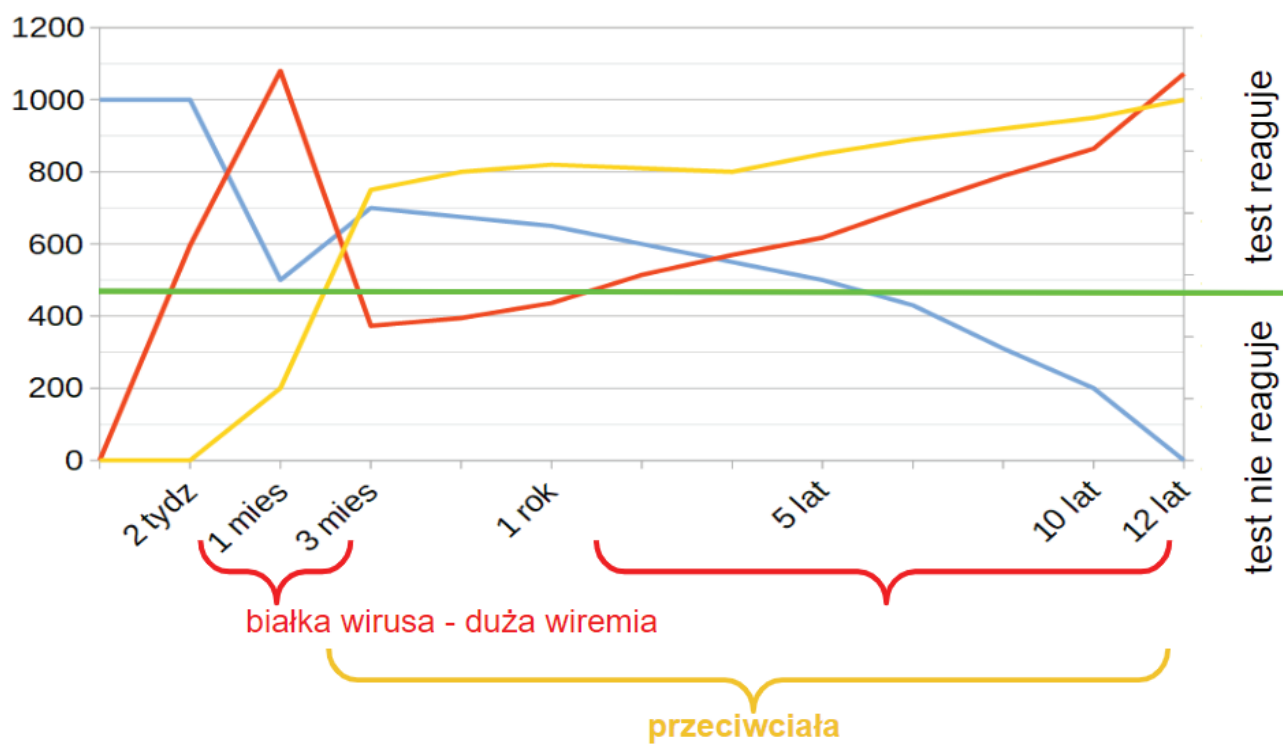
Cały proces trwa około 3 dni:

1. adsorbcja, przyklejenie wirusa
2. fuzja, wirus wnika do komórki
3. odwrotna transkryptaza, zmiana RNA w DNA
4. integraza, włączenie DNA wirusa w DNA komórki
5. proteaza, wytworzenie protein dla wirusa
6. pączkowanie, uwalnianie nowych wirionów
7. dojrzewanie wirionów do wirusów



Testy na HIV

	przeciwciała	białka wirusa	sztuki wirusa	czas czekania na wynik	koszt
III generacji	po 3 mies	-	-	10 min	15 zł
IV generacji	po 3 mies	po 3-4 tygodniach	-	1 godzina	30 zł
Western Blot	po 8-10 tygodniach	-	-	2 tygodnie	150 zł
PCR	-	-	po 2 tygodniach	2 tygodnie	300 zł



Profilaktyka

Mamy kilka skutecznych metod profilaktyki przeciw HIV:

- prezerwatywy - pomagają w przypadku zakażeń drogą seksualną, są skuteczne i tanie
- PrEP - profilaktyka przedekspozycyjna (przed seksem), jest to lek uniemożliwiający odwrotną transkryptazę, zapobiega gdy jest prawidłowo brany
- PEP - profilaktyka poekspozycyjna (po seksie), zacząć trzeba do 72h po seksie, są to silne środki przeciwretrowirusowe.
- rękawiczki lateksowe - do pomocy rannym, oraz też do fistingu

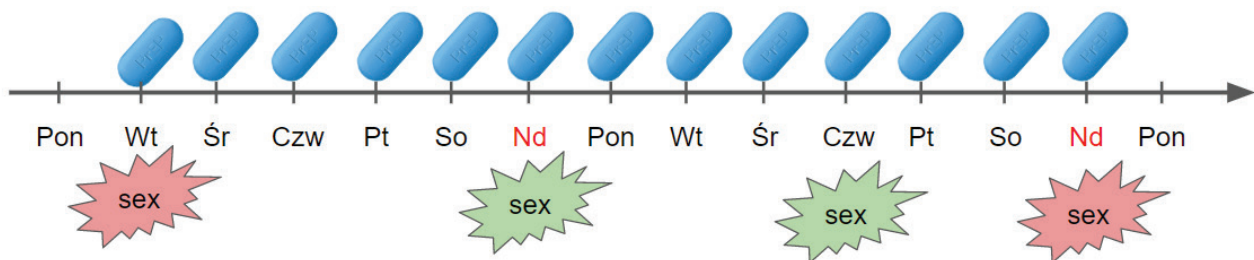
Profilaktyka PrEP

(ang. Pre-exposure Prophylaxis)

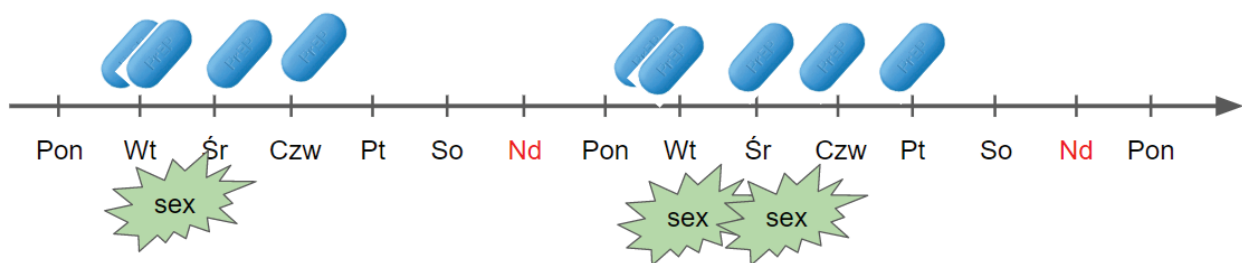
Bierze się leki które zatrzymują transkryptazę - etap w rozwoju retrowirusów. Obecnie jest to mieszanina dwóch leków antyretrowirusowych (tenofowiru i emtrycytabiny) w jednej tabletkie.

Lek musi mieć odpowiednie stężenie we krwi, więc trzeba zacząć odpowiednio wcześniej lub zacząć większą dawką. Trzeba też brać dwa dni po niebezpiecznej sytuacji.

- Codzienny PrEP (zaczynamy i po 5 dniach mamy ochronę, na koniec jeszcze dwie tabletki)



- PrEP na żądanie (2 tabletki przed 2-24h, potem po 24h trzecia i po 48h czwarta)



Lek jest na receptę, badania przed kosztują od 50-150 zł.

W wybranych aptekach w Polsce kosztuje około 130 zł za 30 tabletek.

Lista poradnii PrEP i aptek: <http://prep.edu.pl/>

Profilaktyka PEP

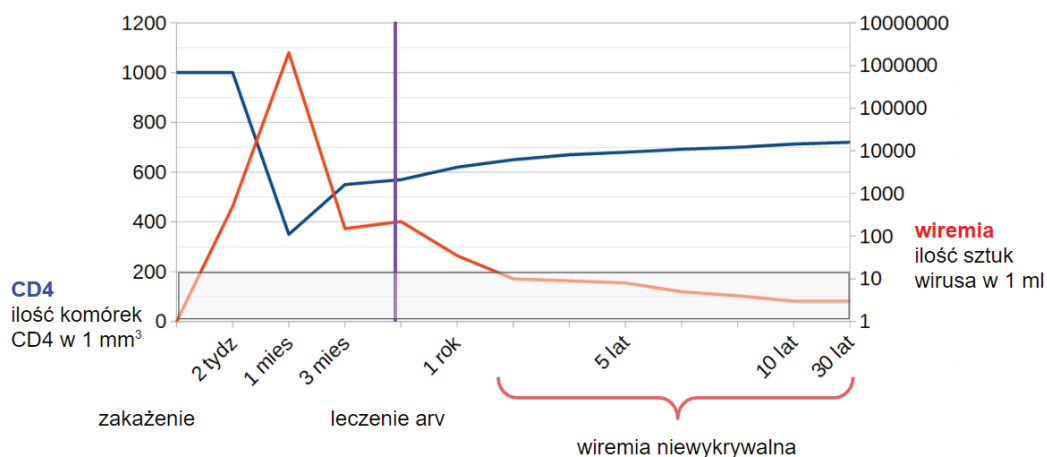
Gdy niebezpieczna sytuacja się już wydarzyła... (seks bez zabezpieczenia, zakłucie igłą, zachłapanie zakażoną krwią...) można zgłosić się po tabletki po zakażeniu. Są to silne leki przeciwretrowirusowe z kilku grup. Stosuje się je 28 dni.

Jeśli weźmie się je do 48h po możliwym zakażeniu, to na 100% wirus się nie rozwinie. Można zacząć brać do 72h po, wówczas też jest duża szansa że wirus się nie rozwinie.

Tabletki kosztują około 950 zł w poradniach PrEP, albo na oddziałach zakaźnych za około 3000 zł.

Lekarz ocenia ryzyko czy warto stosować PEP.

Leczenie



Obecnie każda osoba u której zdiagnozowano zakażenie HIV powinna być leczona.

Jeśli wykryto wirusa szybko, to taka osoba nie będzie miała problemów zdrowotnych z powodu HIV.

Obecnie leczenie polega na przyjmowaniu leków codziennie, do końca życia.

Stosowana jest obecnie terapia **highly active antiretroviral therapy** - to są przynajmniej trzy leki na różne fazy rozwoju wirusa. Jest bardzo skuteczna, zapobiega lekoodporności wirusa. Niestety nie jest w stanie zupełnie usunąć wirusa.

Układ odpornościowy /dlaczego nie ma metody usunięcia wirusa

Układ odpornościowy u ludzi to limfocyty T.

Wśród nich są komórki CD4 - to są zwiadowcy wykrywający infekcje, oraz CD8 - komórki do zwalczania infekcji.

CD4 uczą się rozpoznawać infekcje, po 'walce' organizm usypia je, aby w przyszłości móc je obudzić i szybko rozpoznać kolejną infekcję. Dzieje się to zwykle w węzłach chłonnych, ale też w wielu innych miejscach.

Niestety organizm usypia i chowa w organizmie też te komórki CD4 które są zakażone HIV.

Nie mamy możliwości usunięcia tych wszystkich komórek.

Na świecie żyją osoby z uszkodzonym receptorem CCR5 - one są odporne na HIV-1.

Były dwa przypadki wyleczenia z HIV, poprzez przeszczep szpiku od osoby z uszkodzeniem CCR5 do osoby z rakiem, która była zakażona HIV.

Przeszczep szpiku nie może być dla wszystkich, ale są badania nad lekiem genetycznym, który uszkodzi receptory CCR5 i w ten sposób jest szansa na szczepionkę i lek na HIV.

N=N

Jeżeli osoba HIV+:

- regularnie przyjmuje leki
- od co najmniej pół roku ma niewykrywalną wiramię (poniżej 50 szt/ml)
- potwierdzają to dwa niezależne testy

Taka osoba nie może nikogo zakazić!

Badania PARTNER i PARTNER2:

- **8** lat badań
- **135000** stosunków seksualnych
- **2138** par HIV+/HIV-
- **0** zakażeń

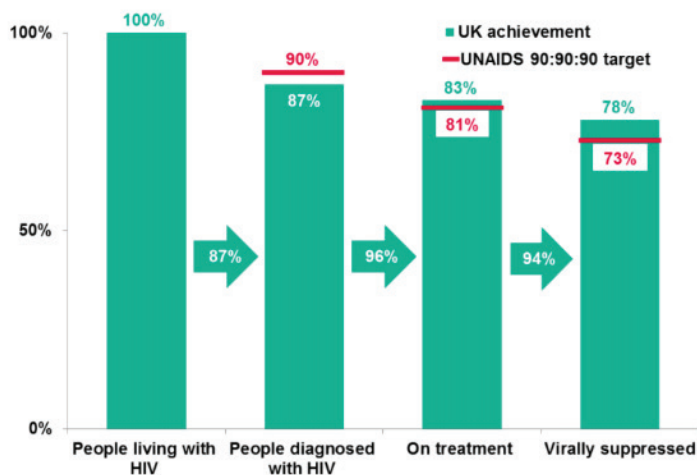
Czy uda się wygrać z epidemią HIV?

W 2012 roku organizacja UNAIDS pokazała, że jeśli do roku 2020 osiągniemy cel 90-90-90. Wtedy jest możliwe zakończenie epidemii HIV.

90% osób zakażonych wie o swoim zakażeniu

90% osób które wiedzą o zakażeniu leczą się

90% osób które się leczą ma niewykrywalną wiramię



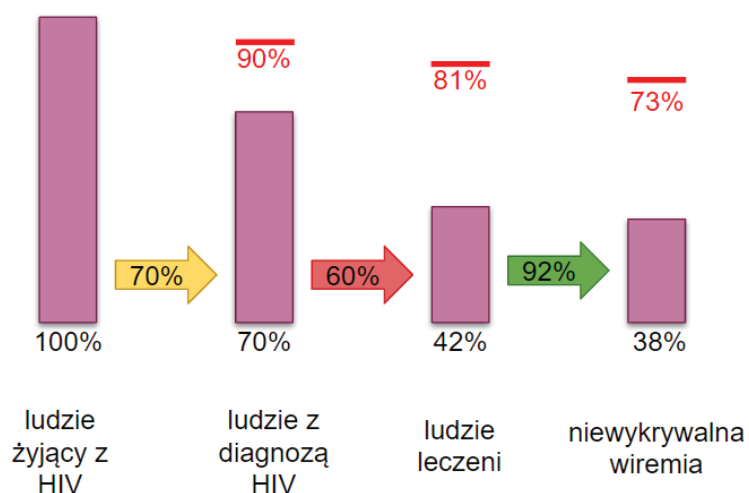
Wielka Brytania w roku 2018

tymczasem w Polsce w 2018

tylko **70%** osób zakażonych wie o swoim zakażeniu

tylko **60%** osób które wiedzą o zakażeniu leczą się

92% osób które się leczą ma niewykrywalną wiramię



Przydatne strony

<https://aids.gov.pl/pkd/> - lista Poradni Konsultacyjno-Diagnostycznych

<http://prep.edu.pl/> - lista poradni PrEP i aptek

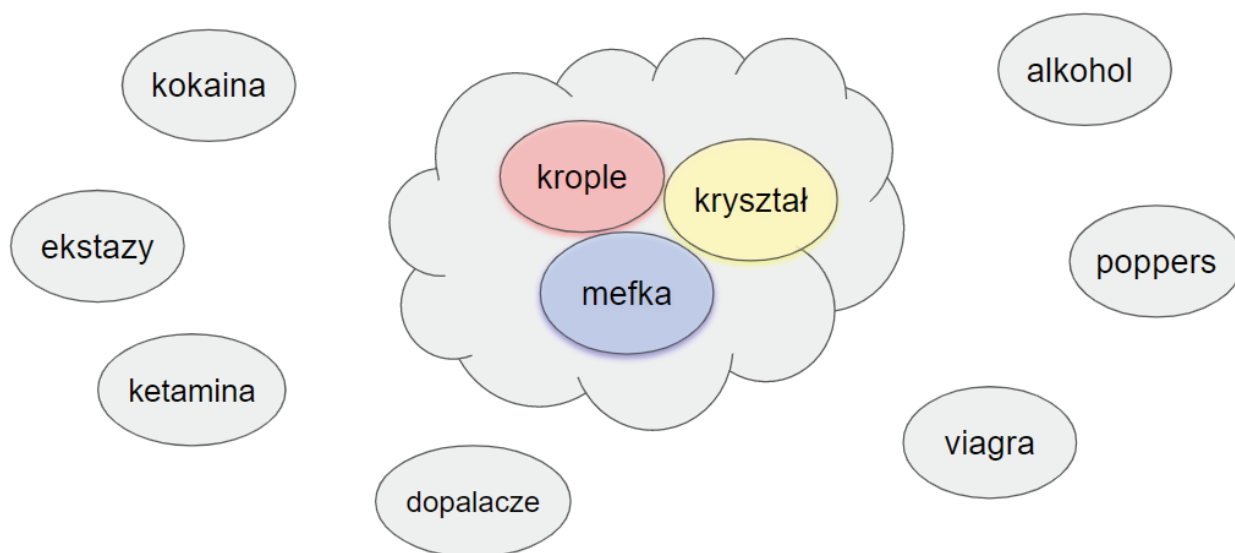
<http://niewykrywalni.pl/> - projekt N=N

Chemsex

Chemsex jest to używanie narkotyków lub dopalaczy przed lub w trakcie seksu, w celu zwiększenia doznań, wydłużenia seksu lub zmniejszenia wstydu, wyrzutami sumienia, lękiem przed ujawnieniem się...

Co to jest

Chemsex został opisany po raz pierwszy w 2001 roku w Londynie przez Davida Stuarta. Nazywany jest też PNP ("party-and-play", "imprezuj i baw się dobrze")



Metody przyjmowania

- doustnie - najczęściej łykanie tabletek
- donosowo - wciąganie przez rurkę, czasami wcieranie w śluzówkę, należy mieć własną rurkę, najlepsze są papierowe słomki.
- palenie - najczęściej przez szklaną lufkę lub fajkę
- iniekcje - czyli zastrzyki, zwykle najbardziej 'ekonomiczne', ważne by mieć własną strzykawkę i igłę, dobrym pomysłem są kolorowe strzykawki, dla każdego inny kolor
- doodbytniczo - wkładanie w odbyt nasączonych wacików

GHB/GBL

G, dzi, krople, giebels, płyn do felg

sposób przyjmowania:

doustnie, doodbytniczo, iniekcyjnie



jak działa:

- zwiększa poczucie pewności siebie
- zwiększa towarzyskość
- dodaje energii fizycznej i seksualnej
- daje poczucie mocy
- zwiększa libido
- relaksuje

skutki:

- senność, drgawki, wymioty
- nietrzymanie moczu, zaniki pamięci

wysokie dawki mogą prowadzić do:

- utrata przytomności
- bradykardii (spowolnienie akcji serca)
- depresji oddechowej
- uzależnienia
- nawet do śmierci

łatwo uzależnia fizycznie i psychicznie

mefedron

mef, mefka, m-kat, trójka, białe, śnieg, gwiazdny pył, kryształ, polak

sposób przyjmowania:

doustnie, donosowo, doodbytniczo (tzw. booty bump), iniekcyjnie

jak działa:

- zwiększa poczucie pewności siebie
- zwiększa towarzyskość
- dodaje energii fizycznej i seksualnej
- daje poczucie mocy
- zwiększa libido

skutki:

- utrata apetytu
- bezsenność, pobudzenie, niepokój
- impulsywność, agresja
- odwodnienie, nadciśnienie tętnicze
- tachykardia, przyspieszenie oddechu
- drgawki, nieregularna akcja serca
- rozszerzone źrenice

wysokie dawki mogą prowadzić do

- przegrzania organizmu, konwulsji,
- udaru mózgu, zapaści krążeniowej



uzależnienia psychiczne

metamfetamina

meth, białe, M, T, tina, kryształ,
cristal, śnieg, ice

sposób przyjmowania:
doustnie, **donosowo**, doodbytniczo,
palenie przez szklaną firkę,
iniekcyjnie



jak działa:

- zwiększa poczucia pewności siebie
- zwiększa towarzyskość
- dodaje energii fizycznej i seksualnej
- daje poczucie mocy
- zwiększa libido

skutki:

- utrata apetytu
- bezsenność, pobudzenie, niepokój
- impulsywność, agresja
- odwodnienie, nadciśnienie tętnicze
- tachykardia, przyspieszenie oddechu
- drgawki, nieregularna akcja serca,
- rozszerzone źrenice

wysokie dawki mogą prowadzić do:

- przegrzania organizmu, konwulsji,
- udaru mózgu, zapaści krążeniowej

łatwo uzależnia psychicznie

ketamina

keta, K, special K, super K, witamina K, kit kat

sposób przyjmowania:

doustnie, donosowo, doodbytniczo, iniekcyjnie

jak działa:

- relaksuje
- poczucie dysocjacji (oderwania się od ciała i świata zewnętrznego)
- powoduje zaniki pamięci
- łagodzi ból
- znieczula

skutki:

- senność, drgawki, nudności,
- wymioty
- nietrzymanie moczu, halucynacje
- utrata poczucia czasu i przestrzeni

wysokie dawki mogą prowadzić do:

- zaników pamięci
- utraty przytomności
- bradykardii, depresji oddechowej
- nawet do śmierci



uzależnia psychicznie

MDMA

ecstasy, piguły, tabsy, pixy, dropsy, krążek, XTC, emka, eska

sposób przyjmowania:

doustnie, donosowo, doodbytniczo, iniekcyjnie



jak działa:

- zwiększa poczucia pewności siebie
- zwiększa towarzyskość
- dodaje energii fizycznej
- daje poczucie mocy

skutki:

- utrata apetytu
- bezsenność lub zaburzenia snu
- pobudzenie, niepokój
- odwodnienie, nadciśnienie tętnicze
- tachykardia, przyspieszenie oddechu
- podwyższona temperatura ciała
- drgawki, nieregularna akcja serca
- rozszerzone źrenice

wysokie dawki mogą prowadzić do:

- konwulsji, udaru mózgu, zapaści krążeniowej

uzależnia psychicznie

kokaina

koka, koks, śnieg, biała dama, gram, charlie

sposób przyjmowania:

doustnie, poprzez palenie, **wciąganie**, **wcieranie w śluzówkę**, doodbytniczo, **iniekcyjnie**

jak działa:

- zwiększa poczucia pewności siebie
- zwiększa towarzyskość
- dodaje energii fizycznej
- daje poczucie mocy

skutki:

- utrata apetytu
- bezsenność lub zaburzenia snu
- pobudzenie, niepokój
- impulsywność, agresja
- odwodnienie, nadciśnienie tętnicze
- tachykardia, przyspieszenie oddechu
- podwyższona temperatura ciała
- drgawki, nieregularna akcja serca
- rozszerzone źrenice

wysokie dawki mogą prowadzić do:

- konwulsji, udaru mózgu, zapaści krążeniowej



łatwo uzależnia fizycznie i psychicznie

NSU

dopalacze, znaczki, gumieś, turbo,
mocarz, władziu

sposób przyjmowania:
doustnie, wciąganie nosem, wdychanie oparów, wcieranie, iniekcynie

jak działa:

- ośmiela
- obniża kontrolę

wiele z dopalaczy ma specyficzne działanie

skutki:

- zaburzenia świadomości
- senność
- nagłe zmiany nastroju
- halucynacje
- oraz wiele nieznanych reakcji organizmu



część substancji uzależnia

viagra

sildenafil

sposób przyjmowania:
doustnie

jak działa:

- pomaga utrzymać erekcję

skutki:

- obniża ciśnienie krwi
- problemy z wytryskiem



mieszanie tych dwóch może być niebezpieczne

poppers

sildenafil

sposób przyjmowania:
wdychanie

jak działa:

- rozluźnia mięśnie

skutki:

- obniża ciśnienie krwi
- senność



słabo uzależniają

Interakcje



Spółeczność Inicjatywa Narkopolityki

NIE JESTEŚ DJEM? NIE MIKSUJ!

UWAGA! TABELA TO JEDYNE INFORMACJA POMOCNICZA, DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ I ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ!

TRIPS/T

	LSD	Grzyby	DMT	Mescalina	DOx	NBOMy	2C-x	2C-T-x	5-MeO-xxT	Konopie	Ketamina	MXE	DXM	Podtlenek azotu	Amfetaminy	MDMA	Kokaina	Analogi a-PVP*	Analogi 4-MMC*	Kofeina	Alkohol	GHB/GBL	Opioidy	Tramadol	Benzodiazepiny	MAOI	SSRI
	LSD	Grzyby	DMT	Mescalina	DOx	NBOMy	2C-x	2C-T-x	5-MeO-xxT	Konopie	Ketamina	MXE	DXM	Podtlenek azotu	Amfetaminy	MDMA	Kokaina	Analogi a-PVP*	Analogi 4-MMC*	Kofeina	Alkohol	GHB/GBL	Opioidy	Tramadol	Benzodiazepiny	MAOI	SSRI
LSD	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Grzyby	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
DMT	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Mescalina	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
DOx	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
NBOMy	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
2C-x	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
2C-T-x	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
5-MeO-xxT	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Konopie	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Ketamina	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
MXE	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
DXM	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Podtlenek azotu	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Amfetaminy	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
MDMA	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Kokaina	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Analogi a-PVP*	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Analogi 4-MMC*	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Kofeina	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Alkohol	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
GHB/GBL	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Opioidy	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Tramadol	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Benzodiazepiny	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
MAOI	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
SSRI	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑



sin.org.pl



TrpSitt.me

Dodane przez SIN: *Analogi a-PVP: wszystkie PVP, PHP, PPP, MDPV, pentetron, hexedron, hexen

*Analogi 4-MMC: mekalkynon, ektalkynon, wszystkie MMC, CMC, CEC, meylon, etylon

↓	↑	⊙	↑	⚠	⚠	⚠
Niskie Ryzyko i Przeciwdziałanie	Niskie Ryzyko i Bez Wzmocnienia	Niskie Ryzyko i Wzmocnienie	Niskie Ryzyko i Wzmocnienie	Ostrożnie	Niebezpieczne	Zagrożenie zdrowia i życia

	GHB	kryształ	mefka	kokaina	ekstazy	ketamina	dopalacze	alkohol	poppers	viagra
GHB	GHB	!	!	!	!	X	X	X	!	!
kryształ	!	kryształ	!	!	▲	!	X	!	▲	▲
mefka	!	!	mefka	!	!	!	X	!	▲	▲
kokaina	!	!	!	kokaina	!	!	X	!!	▲	▼
ekstazy	!	▲	!	!	ekstazy	▲	!	!	▲	▼
ketamina	X	!	!	!	▲	ketamina	X	X	▲	▼
dopalacze	X	X	X	X	!	X	dopalacze	!!	X	X
alkohol	X	!	!	!!	!	X	!!	alkohol	!	-
poppers	!	▲	▲	▲	▲	▲	X	!	poppers	!!
viagra	!	▲	▲	▼	▼	▼	X	-	!!	viagra

Porady ogólne

- Regularnie wykonuj testy na choroby przenoszone drogą płciową (STI)
- Zdecyduj na trzeźwo wcześniej o tym co będziesz chciał, a na co nie. Później podczas seksu i chems, będziesz mógł odwołać się do nich w trakcie sesji.
- Jeżeli nie wiesz w jaki sposób bezpiecznie wstrzykiwać, skonsultuj naucz się od eksperta
- Jeżeli jesteś HIV- i obawiasz się, że mogłeś się zakazić, pamiętaj o PEP
- Poznaj swojego dilerę, porozmawiaj z nim o działaniu. Możesz na początku zrobić testy substancji, do kupienia na <https://sin.org.pl/>

Porady podczas imprezy

- Nie pozwalaj nikomu, by robił ci zastrzyki
- Zdecyduj na trzeźwo wcześniej o tym co będziesz chciał, a na co nie. Później podczas seksu i chems, będziesz mógł odwołać się do nich w trakcie sesji.
- Nie baw się za długo; wystąpienie paranoi i halucynacji jest szczególnie prawdopodobne drugiego dnia, kiedy będziesz trzeźwiął.
- Nie dziel się igłami i sprzętem do wstrzykiwania z innymi.
- Pamiętaj o jedzeniu, substancje tłumią apetyt, warto zabrać kaloryczne batoniki
- Zaczynij od małych dawek, zobacz jak na Ciebie działają
- Jeśli źle się poczujesz, napij się wody i odpocznij
- Dbaj o innych, najwięcej przypadków przedawkowania jest z powodu brania samotnie

Jak poznać że jestem uzależniony?

- potrzebujesz użyć aby się rozluźnić lub wykonywać codzienne czynności
- potrzebujesz większej ilości, aby uzyskać efekt taki jak poprzednio
- masz objawy odstawienia, czujesz ból który ustępuje po kolejnej dawce
- czujesz się zmęczony, nawet jak długo śpisz
- często masz zły nastrój, szybko się złości
- odwołujesz spotkania z przyjaciółmi bo masz kaca

Pomocne strony i aplikacje

<https://chemsex.pl/> - wszystko o chemsex po Polsku

<https://www.outfilm.pl/chemsex> - film o chemsex w Londynie

<https://www.davidstuart.org/care-plan-pl> - jak wyzdrowieć z chemsex

<http://www.skaid.org/> - Społeczny Komitet AIDS w Warszawie

<https://www.meskiebranie.pl/> - Projekt Fundacji Edukacji Społecznej

<https://sin.org.pl/> - wszelkie informacje o narkotykach w Polsce

<https://knowdrugs.app/> - aplikacja po angielsku z informacjami o wszystkich znanych narkotykach