

Gwałt w pigułce

Pigułka gwałtu to najczęściej rohypnol, GHB, ketamina, klonidyna, środki które mogą występować pod postacią, tabletek, proszku lub płynu. Łatwo rozpuszczają się w wodzie lub napojach. Często nie mają smaku i zapachu, nie wpływają także na kolor i smak napoju. Są niewykrywalne w organizmie już po 72 h. Po jej zażyciu można stracić przytomność lub świadomość swoich działań. Bardzo łatwo można wtedy stać się ofiarą wykorzystania seksualnego, pobicia lub kradzieży.

Co zrobić, by nie stać się ofiarą?

Najprostszą metodą jest pilnowanie swojego drinka, i nie zostawianie go np. na barze. Jeżeli nie masz zaufania do barmana, kupuj tylko butelkowe napoje, niech barman lub kelner

otwiera je na Twoich oczach. Kiedy odchodzisz na chwilę od stolika lub od baru (nawet do toalety), zabieraj swój napój ze sobą, a gdy go zostawiłeś/łaś, nie pij go więcej! Nie przyjmuj także drinków od obcych. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, czy nic nie zostało dodane do Twojego drinka, możesz również sprawdzić napój specjalnym testem na obecność pigułki w drinku. Taki test wykrywający Ketaminę i GHB dostaniesz u naszego partyworkera lub u barmana klubu w którym dostałeś/łaś ulotkę.

Co robić, gdy coś jest nie tak?

Kiedy zdarzy Ci się poczuć dziwnie na imprezie, zamów taksówkę lub poproś kogoś zaufanego, żeby odwiózł Cię do domu. Postaraj się nie wracać sam/a, ponieważ możesz zostać napadnięty/ta. Gdy Twój stan zacznie się pogarszać, zawsze dzwoń po pogotowie. Nie obawiaj się konsekwencji karnych! Ponoś się tylko w przypadku posiadania substancji nielegalnej, bycie pod jej wpływem nie jest karane.

Kradzieże!

Podczas zabawy łatwo stać się także ofiarą kradzieży. Najlepiej pomyśleć o swoim bezpieczeństwie, zanim wyruszysz na podbój miasta.

- Weź niezbędną sumę pieniędzy, zbędne dokumenty też pozostaw w mieszkaniu, aby w razie kradzieży nie stracić wszystkiego.

Gdy będziesz na imprezie:

- Uważaj na pozostawianie kosztowności w szatni. Najczęściej kluby nie biorą odpowiedzialności za zaginięcie rzeczy. Najlepiej więc trzymaj portfel i klucze od mieszkania przy sobie lub zostaw (jeśli to możliwe) w depozycie;

- Nie zostawiaj torby, gdy idziesz tańczyć. Ewentualnie poproś znajomych, by Ci ją przypilnowali. Niebezpieczne jest także zabieranie swoich cennych rzeczy do darkroomu. Tam nie widzi Cię nikt z obsługi klubu. Ty także pod wpływem emocji i podniecenia łatwo możesz stracić swoje wartościowe rzeczy.
- Gdy poznasz kogoś nowego, nie zapraszaj go od razu do mieszkania. Najpierw poznaj tę osobę i nabierz pewności, że można jej zaufać.
- Pamiętaj, że pod wpływem narkotyków lub alkoholu zawsze trudniej kontrolować to co się dzieje. Dużo pijąc i biorąc dragi ryzykujesz nie tylko zdrowiem!

Życzymy dobrej i bezpiecznej zabawy!

Przydatne kontakty:

Stowarzyszenie Lambda Warszawa

ul. Żurawia 24 A, domofon nr 4
00-515 Warszawa
www.lambdawarszawa.org
możesz do nas przyjść w każdy poniedziałek (dyżur dla mężczyzn) od godziny 18.00 do 21.00 w każdy czwartek (dyżur dla kobiet) godziny 17.00 do 20.00 lub skontaktować się poprzez:
Tel. Zaufania: 022 628 52 22,
od pon. do pt. w godz. 18.00–21.00
E-mail:
bezpieczniej@lambdawarszawa.org

Program SKA Street

ul. Wspólna 65 A lok 35, www.skastreert.org, tel. 22 629 15 89
pon.17.30–19.00, wt.–pt. 19.30–21.00

Kampania przeciw Homofobii

Ul. Żelazna 68 Warszawa, 00-866
Tel. 022 423 64 38
www.kampania.org.pl



Wydanie ulotki zostało dofinansowanie ze środków m. st. Warszawy

Stowarzyszenie Wolontariuszy Wobec

AIDS „Bądź z Nami”
ul. Tamka 37/56 Warszawa
tel./fax: 022 826 42 47
www.swwajds.free.ngo.pl

Stowarzyszenie Ogólnopolska Sieć Osób Żyjących z HIV/AIDS „SIEĆ PLUS”

Ul. Modzelewskiego 63
02-679 Warszawa,
e-mail: netplus@netplus.org.pl
tel.: 022 854 03 12

Punkty bezpłatnego i anonimowego testowania HIV/AIDS

- ul. Nowogrodzka 82 wejście B (II piętro) - przystanek Pl. Zawiszy, za Millenium Plaza, pon.–pt. godz. 16.00–20.00
- ul. Żelazna 79 w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej wt. i czw. i godz. 15.30–18.30
- ul. Chmielna 4 przy Laboratorium Analiz Lekarskich „IZIS” pokój 3 i 4 pon.–czw. godz. 16.00–19.30; pt 12.00–15.30

• ul. Wolska 37, Poradnia Profilaktyczno – Lecznicza
pon., czw. 10.00–15.30;
wt., śr., pt. 9.00–14.30
w celu zapewnienia komfortu poradnictwa ostatni pacjent przyjmowany jest pół godziny przed zamknięciem punktów.

Adresy pozostałych punktów na terenie naszego kraju znajdziesz na stronie www.aids.gov.pl.

Nowy Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”

0 801 199 990 (czynny codziennie w godz. 16.00–21.00)

Całodobowy Telefon Zaufania AIDS
022 692 82 28

Zielona Linia AIDS
022 621 33 67

Internetowa poradnia:

www.narkomania.org.pl,
www.poradnia-ds-hiv-aids.kki.pl

Autor tekstu: Marcin Capiga. Konsultacje: Agnieszka Górńska, Michał Pawłega.

Nie daj się uśpić (Fun & drinking but still thinking)

Podczas imprezy łatwo ulec pokusie i zdecydować się na zachowania, o które nie podejrzewałoby się siebie na trzeźwo. Branie narkotyków, utrata świadomości, seks z nieznanym, czy zdarzyło Ci się to kiedyś? Jeżeli zdarza Ci się bawić ryzykownie, pamiętaj, że może nieść to za sobą mniejsze lub większe konsekwencje. Dlatego też stworzyliśmy tę ulotkę, w której znajdziesz wskazówki, jak zmniejszyć lub wyeliminować ryzyko, które niesie za sobą imprezowanie.



Alkohol

Jeżeli często imprezujesz, na pewno wiesz, że podczas zabawy łatwo się zapomnieć i wypić znacznie więcej niż planowałeś/aś. Częste wypijanie większej ilości alkoholu niż planowana, może świadczyć o tym, że pijesz ryzykownie lub w jakimś stopniu jesteś uzależniony/a od alkoholu. Zrób mały eksperyment. Zapamiętaj i spisz ile wypiteś/aś w ciągu ostatnich 7 dni. Czasami rezultaty mogą niemiłe zaskoczyć. Używanie i nadużywanie alkoholu może być przyczyną podejmowania ryzykownych zachowań. Jeżeli czujesz, że pijesz więcej niż chciałbyś/abyś i pragniesz to ograniczyć, wypisaliśmy dla Ciebie kilka sposobów, które mogą Ci w tym pomóc – nie pomogą Ci w pełni kontrolować picia, mogą jednak uczynić je mniej ryzykownym:

- Zanim zaczniesz pić, zaplanuj ile alkoholu zamierzasz spożyć. Staraj się tego trzymać. Jeśli Ci się nie uda – zawsze możesz spróbować następnym razem. Wypijanie większej ilości alkoholu, niż początkowo założyłeś/łaś, może świadczyć o tym, że nie radzisz sobie z kontrolą picia i powodować frustrację i złość na siebie samego/samą.

Narkotyki

Narkotyki to zagrożenie dla twojego zdrowia, psychiki, relacji z ludźmi. Nigdy nie wiesz jak na nie zareagujesz. Jeżeli decydujesz się na stosowanie używek, warto żebyś przestrzegał/a kilku zasad:

- Jeśli przyjmujesz leki, zapytaj swojego lekarza, czy nie wchodzi w reakcję z narkotykiem, który chcesz przyjąć. Mimo iż używasz nielegalnej substancji, masz prawo do ochrony zdrowia.
- Zanim wyjdiesz na imprezę, zaplanuj ile zamierzasz wziąć. Jeżeli zaplanowałeś/łaś ograniczenie brania, poinformuj o tym swoich przyjaciół/ki i poproś, aby Cię w tym wspierali.
- Nie pij alkoholu przed zażyciem narkotyków. Na trzeźwo będziesz bardziej świadomy/ma tego, ile chcesz wziąć. Poza tym mixowanie narkotyku z alkoholem lub z innymi narkotykami może skończyć się tragicznie.
- Nigdy nie kupuj dużej ilości narkotyków jednorazowo. Jeżeli będziesz miał/a je wszystkie przy sobie, łatwiej po nie sięgnąć lub wziąć więcej.
- Jeżeli czujesz, że coś jest nie tak, poinformuj o tym jak najszybciej znajomych lub obsługę baru. Zadzwoń po pogotowie. Nie ryzykuj życiem!

- Po powrocie do domu z imprezy, podczas której przyjmowałeś/łaś narkotyki, spożyj lekki posiłek, obfity w białko i węglowodany, np. baton dla sportowców, kanapkę z warzywami, ryż lub makaron z lekkimi dodatkami. Dzięki temu następnego dnia będziesz czuł/a się lepiej.
- Gdy zorientujesz się, że tracisz kontrolę nad przyjmowaniem narkotyków, przyjmujesz ich więcej i częściej niż zakładałeś/łaś, jest to sygnał ostrzegawczy. Może to oznaczać, że masz problem z nadużywaniem lub uzależnieniem. Skorzystaj z kontaktów na końcu ulotki lub pogadaj z naszym partyworkerem/partyworkerką.

kontakty błon śluzowych jamy ustnej z nasieniem

Technika oralno – waginalna, technika oralno – analna (rimming), wzajemna masturbacja niosą za sobą niskie ryzyko zakażenia. Pamiętaj jednak ryzyko wzrostu, gdy nasienie, preejakulat (wydzielina wypływająca z członka przed ejakulacją), wydzieliny kobiecych narządów płciowych lub krew mają kontakt z narządami płciowymi, błonami śluzowymi (np. oka) lub uszkodzoną skórą!

Idąc do klubu, zawsze miej przy sobie prezerwatywę, chusteczkę lateksową i lubrykant. Jest wtedy większe prawdopodobieństwo, że ich użyjesz. Gdy jesteś np. w saunie, możesz zaopatrzyć się w saszetkę na rękę. Dostaniesz taką u naszego partyworkera.

- Zjedz coś zanim zaczniesz pić. Może to być nawet zwyczajna kanapka „w biegu”. Będąc najedzonym/ą wypijesz mniej i nie upijesz się tak szybko.
- Nie zażywaj narkotyków przed lub w trakcie picia alkoholu. Na trzeźwo będziesz bardziej świadomy/a tego, ile chcesz wypić. Poza tym mixowanie alkoholu z narkotykiem może skończyć się tragicznie.
- Unikaj towarzystwa, które narzuca szybkie tempo picia, możesz też zamawiać np. piwo w mniejszych kufkach i pić wodę (napój bezalkoholowy) pomiędzy jednym kuflem a drugim.
- Gdy jesteś pijany/a, unikaj miejsc takich jak darkroom czy sauna. Możesz w nich zasłabnąć z powodu wysokiej temperatury i małej ilości tlenu.
- Uważaj, bo częste picie może prowadzić do nałogu. Nawet pijąc tylko w weekendy (tzw. picie weekendowe), możesz się uzależnić lub już być uzależnionym/ą.
- Zawsze, kiedy poczujesz, że pijesz więcej alkoholu niż zaplanowałeś/łaś i nie czujesz się z tym komfortowo, może być to sygnał ostrzegawczy, żeby przyjrzeć się temu razem z doradcą lub specjalistą. Kontakty znajdziesz na końcu ulotki.

Seks

Kiedy jest się na imprezie, pod wpływem alkoholu lub narkotyków, łatwo zdecydować się na ryzykowne zachowanie seksualne, np. zrezygnowanie z użycia prezerwatywy, nawet jeżeli ma się zwyczaj stosowania jej na trzeźwo.

Jeżeli decydujesz się na seks, warto abyś wiedział/wiedziała, jakie zachowania niosą za sobą ryzyko zakażenia HIV.

Zachowania seksualne, a ryzyko zakażenia HIV:

Stosunek analny (technika genitalno – analna) – zarówno dla partnera biernego jak i czynnego niesie za sobą wysokie ryzyko zakażenia HIV.

Stosunek waginalny (technika genitalno – genitalna) – zarówno dla kobiety jak i mężczyzny niesie za sobą wysokie ryzyko zakażenia HIV.

Zabawki erotyczne – penetracja przy pomocy wspólnych zabawek erotycznych niesie ze sobą takie same ryzyko, jak przy zachowaniach seksualnych powyżej - czyli wysokie!

Również seks oralny (techniki oralno – genitalne) pociąga za sobą ryzyko zakażenia, szczególnie wtedy, gdy dochodzi do

Darmowe prezerwatywy i lubrykanty dostaniesz także u barmana lub w kasie (klubu, sauny)!

Do technik manualno – analnych (fisting, fingering) najbezpieczniej stosować rękawiczkę lateksową. Uszkodzenie skóry dłoni oraz kontakt z krwią, która może się pojawić przy tych technikach, może doprowadzić do zakażenia.

Jeżeli miałeś/łaś przygodny kontakt seksualny, zrób test w kierunku HIV. Pamiętaj, że test jest wiarygodny, gdy zrobisz go najwcześniej po 3 miesiącach od ostatniego ryzykownego zachowania.

Wczesne wykrycie zakażenia i opieka lekarska dają szansę na łagodniejszy przebieg choroby i dłuższe życie!

Adresy punktów darmowego i anonimowego testowania znajdziesz na końcu ulotki.