

HÀNG ĐÁ?

POPPER?

HIGHFUN?

GỢI Ý GIẢM NGUY CƠ SỨC KHỎE

**SỬ DỤNG CHẤT KHI  
QUAN HỆ TÌNH DỤC**

**DO NOT PRINT THIS PAGE**

**Mặt sau trang bìa**

# DẪN NHẬP TÀI LIỆU

## SỬ DỤNG CHẤT TRONG QUAN HỆ TÌNH DỤC

Mặc dù mang lại cảm giác mãnh liệt, nhưng sau những cảm xúc đó sẽ là một trạng thái u uất, mệt mỏi rất kinh khủng và người sử dụng sẽ thêm nhớ ma túy mãnh liệt.

## THÔNG TIN TỪ CỘNG ĐỒNG

Nếu có sử dụng ma túy, bạn nên học cách làm sao để sử dụng một cách an toàn. Quyển sách nhỏ này sẽ cung cấp những thông tin hữu ích và thực tế về cách sử dụng an toàn, vấn đề loạn thần và cách xử trí các cơn vã. Những thông tin này được thu thập từ các lần phỏng vấn với những người sử dụng thường xuyên và hiểu rõ các nguy hiểm có thể xảy ra.

Và, làm sao để sử dụng ma túy đúng cách nhằm tối đa hoá sự phê sướng và giảm thiểu các nguy cơ?



"Khi làm tình có dùng hàng đá, cảm giác vô cùng mãnh liệt. Tôi thấy mình như đang bay trong những đám mây muôn màu. Nhưng năm ngoái, tôi đã mất khả năng tự kiểm soát. Bây giờ tôi rất hối hận và muốn dừng lại."

**- một bạn nam, 42 tuổi -**



# MỤC LỤC

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <u>DẪN NHẬP TÀI LIỆU</u>           | <u>01</u> |
| <u>MỤC LỤC</u>                     | <u>03</u> |
| <u>GỢI Ý GIẢM NGUY CƠ</u>          | <u>04</u> |
| <u>LOẠN THẦN</u>                   | <u>05</u> |
| <u>CƠN VÃ</u>                      | <u>06</u> |
| <u>KỸ THUẬT TIÊM CHÍCH AN TOÀN</u> | <u>07</u> |
| <u>CÁC DỤNG CỤ TIÊM CHÍCH</u>      | <u>08</u> |
| <u>CÁC BƯỚC TIÊM CHÍCH AN TOÀN</u> | <u>09</u> |
| <u>MẸO SỬ DỤNG CHẤT AN TOÀN</u>    | <u>10</u> |

## GỢI Ý GIẢM NGUY CƠ VỀ SỨC KHỎE TRONG SỬ DỤNG CHẤT KHI QUAN HỆ TÌNH DỤC

### TIÊM CHÍCH

- Trong những ngày liên tục chìm đắm trong tiệc tùng và ma túy, người sử dụng thường xem những phần khác của cuộc sống không quan trọng lắm.
- Để phòng ngừa lây nhiễm các loại virus và vi khuẩn, phải dùng các dụng cụ hít, hút và tiêm chích sạch, mới cho mỗi lần sử dụng chất hay ma túy. Không bao giờ chia sẻ những dụng cụ này với bất kì ai.

### TÌNH DỤC

- Khi tiêm chích ma túy, người sử dụng thường hay quên hoặc không muốn dùng bao cao su khi quan hệ hay không dùng găng tay khi kích thích hậu môn.
- Nhiều chàng trai chọn cách quan hệ không BCS với người có cùng tình trạng nhiễm HIV (serosorting) hoặc dùng PrEP để ngừa lây nhiễm HIV (lây cho người khác hoặc bị nhiễm).
- Làm sao để phòng ngừa lây nhiễm viêm gan C và các bệnh nhiễm lây qua đường tình dục khác (STI)?
- Dùng nhiều chất bôi trơn sẽ giúp giảm nguy cơ bị trầy xước, tổn thương da, niêm mạc, từ đó làm giảm nguy cơ lây nhiễm STI. Viêm gan A và B là các bệnh rất nguy hiểm và có thể phòng ngừa hiệu quả và đơn giản bằng việc chích vaccine. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc tư vấn viên tại phòng khám để biết thêm thông tin.

### MA TUÝ

- Nên sử dụng một dụng cụ chia liều chính xác để xác định lượng dùng phù hợp và nếu muốn tăng liều thì hãy tăng hết sức từ từ.
- Khi sử dụng một chất mới mà bạn không biết rõ về nó, hãy bắt đầu bằng liều thật thấp và tăng liều hết sức từ từ.

### THỨC UỐNG

- Để phòng bị mất nước, bạn cần làm một việc quan trọng là uống đủ nước hay thức uống khác như trà thảo dược hay các thức uống thể thao.
- Cà phê và bia rượu không phải là lựa chọn phù hợp vì cả hai đều làm tăng nguy cơ mất nước.
- Hãy chuẩn bị sẵn vài chai nước ở vị trí dễ thấy trước khi tham gia "cuộc vui".

### TUÂN THỦ DÙNG THUỐC

- Nếu bạn đang dùng thuốc điều trị một bệnh nào đó, ví dụ như viêm gan C hay HIV, hãy đặt đồng hồ báo thức để nhắc bạn về thời điểm dùng thuốc khi đang "vui".

### ĂN

- Hãy đảm bảo rằng bạn ăn đầy đủ. Mặc dù bạn không thấy đói, nhưng cũng nên thường xuyên ăn các khẩu phần nhỏ trong quá trình diễn ra cuộc vui.
- Các thức ăn nhẹ sẽ tiện lợi và dễ ăn hơn. Các món như trái cây, sinh tố, các đạm tăng cân, cháo, ya-ua hay canh khá giàu dinh dưỡng và cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể. Nên bổ sung nhiều vitamin (viên multivitamin) với loại giàu vitamin C.

### LÀM TĨNH TÁC LẠI

- Thường xuyên rửa tay
- Tắm ít nhất 1 lần mỗi 24 giờ. Việc này giúp bạn thư giãn và nạp lại năng lượng.
- Thường xuyên chải răng và nhai kẹo gum.

### NGHỈ NGƠI

- Hãy dành thời gian giữa các cuộc vui để nghỉ ngơi, thư giãn ở nơi không diễn ra tiệc sex.
- Nếu bạn không ngủ được, hãy tìm một nơi yên tĩnh và đủ tối để thư giãn tốt hơn.

### ĐỐI VỚI GIAI ĐOẠN VÃ

- Vào ngày sau đó, bạn sẽ cảm thấy kiệt quệ về cả thể chất và tinh thần. Một số người mô tả cảm giác đó giống như "sự trống rỗng".
- Thường xuyên rửa tay.
- Dành thời gian nằm trên giường xem phim là một việc nên làm, giúp bạn thư giãn.
- Tập thiền, nghe nhạc cũng là những cách hay.
- Thức ăn giàu dinh dưỡng sẽ giúp bạn nhanh hồi phục.
- Nếu cảm thấy đã có năng lượng hơn một chút thì bạn có thể đi dạo, đạp xe đạp hoặc chơi thể thao. Những việc này có thể giúp bạn thấy đỡ hơn.



## LOẠN THẦN, CƠN LŨNG CỰC HOẶC HOANG TƯỚNG

Tiệc tùng và ma túy liên tục, kéo dài ngày có thể gây ra loạn thần. Tiêm chích ma túy có thể khiến người sử dụng bị hoang tưởng, ảo giác, mê sảng, rối loạn lo âu và những cơn lưỡng cực (hoảng sợ kinh khủng một cách đột ngột).

Hãy nhớ rằng đó không phải là bạn. Đó là do ma túy và sự thiếu ngủ!

### NÊN LÀM

- Ghi chú lại chi tiết việc dùng ma túy của bạn: loại ma túy nào, lượng dùng bao nhiêu và tần suất dùng.
- Nếu thấy có suy nghĩ hoang tưởng hay lo lắng, hãy giảm liều dùng và tần suất dùng.
- Nếu bạn tiệc tùng nhiều ngày liên tục, hãy nghỉ ngơi đầy đủ, ăn đủ dinh dưỡng và uống đủ nước.
- Hãy đặt ra giới hạn cho mình: nhiều nhất là 2 đợt highfun trong 1 tháng thôi!
- Hãy hỏi bạn tình là trông bạn có ổn không? Có đang như bị kiệt quệ không?

### KHÔNG NÊN LÀM

- Sử dụng liên tục nhiều ngày mà không ngủ hay nghỉ ngơi
- Sử dụng liều cao
- Tăng tần suất sử dụng lên vài lần trong 1 tuần hoặc hơn
- Bạn đã có tiền sử bị các vấn đề về sức khỏe tình dục hoặc tinh thần



## NẾU BẠN TÌNH CỦA BẠN CÓ NHỮNG SUY NGHĨ HOANG TƯỚNG, LO ÂU HOẶC LOẠN THẦN

Bạn có thể giúp họ bằng cách:

### NÊN LÀM

- Bình tĩnh và cố gắng hiểu và thông cảm điều gì đang xảy ra
- Gọi tên của họ
- Cố gắng nói chuyện ngắn với họ để giữ họ ở thế giới thực tại
- Đưa họ ra khỏi nơi đang diễn ra tiệc sex, đến một nơi yên tĩnh, không khí trong lành, ít có yếu tố kích thích
- Tắt đèn, giảm ánh sáng, nhạc, máy tính, phim khiêu dâm và tivi
- Nếu họ bị kích động quá mức hoặc tình trạng đang tệ hơn, hãy gọi cấp cứu

### KHÔNG NÊN LÀM

- Không bao giờ phủ nhận mình có những triệu chứng của loạn thần. Điều này là một yếu tố tiêu cực, có thể làm tình trạng tệ hơn.
- Không nên giận dữ và cuốn vào tranh luận.
- Không nên để người đang bị loạn thần một mình như một kiểu "trừng phạt" họ.

"Chỉ đến khi cảnh sát tìm thấy tôi, trần truồng ngoài đường, thì tôi mới nhận ra tôi đã hoang tưởng đến mức nào sau khi tiệc tùng liên tiếp nhiều ngày." (tâm sự của anh B, 32 tuổi).

**GỢI Ý GIẢM NGUY CƠ SỨC KHỎE SỬ DỤNG CHẤT KHI QUAN HỆ TÌNH DỤC.**

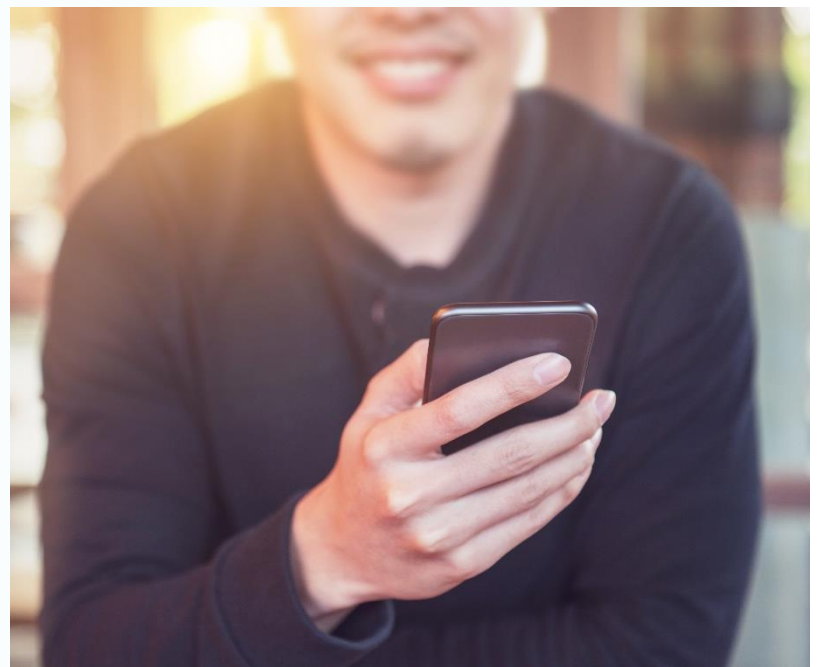
## LÀM SAO ĐỂ VƯỢT QUA CƠN VÃ?

### CƠN VÃ LÀ GÌ?

- Dùng ma túy nhiều ngày thì sau đó bạn sẽ kiệt quệ về cả thể chất lẫn tinh thần. Nếu bạn dùng bằng đường tiêm chích thì cơn vã sẽ kinh khủng hơn nhiều so với những đường sử dụng khác.
- Cơn vã là tổng hợp nhiều triệu chứng thực thể và trạng thái tinh thần khi cơ thể đang phục hồi lại do sử dụng ma túy, tình dục và sự mệt mỏi.
- Nguyên nhân bị vã là do lượng serotonin và một số chất dẫn truyền thần kinh "hưng phấn" khác trong não bị giảm mạnh.
- Thường là cơn vã sẽ kéo dài một vài ngày, bạn sẽ bị thay đổi cảm xúc, trầm cảm, kiệt sức, hụt hẫng, đau đầu và cảm thấy cực cần.

### CƠN VÃ PHỤ THUỘC VÀO ĐÂU?

- Số lượng và chất lượng của việc bạn nghỉ ngơi, ăn, uống trong khi tiệc tùng dùng ma túy hoặc tiêm chích ma túy
- Thời gian đợt sử dụng ma túy
- Lượng ma túy dùng, sự trộn các loại ma túy
- Các cảm giác, triệu chứng bạn đã có được khi dùng ma túy



### LÀM SAO ĐỂ GIẢM NHẸ CƠN VÃ?

Các triệu chứng và cảm giác mà cơn vã mang lại sẽ giảm bớt đi sau một vài ngày. Bạn có thể đẩy nhanh tiến trình hồi phục bằng cách:

- Không dùng thêm ma túy để vượt qua cơn vã. Điều này chỉ làm cơn vã tệ hơn thôi.
- Cố gắng ngủ càng nhiều càng tốt.
- Giữ cho bản thân không bị làm phiền, bị xao nhãng.
- Xem phim, đi bơi hay đi dạo, nghe nhạc nhẹ nhàng.
- Nên ở với một người bạn tin tưởng và có thể chăm sóc bạn.
- Ăn thức ăn dinh dưỡng và tốt cho sức khỏe (rau củ quả, canh, gà, cá...).
- Hãy đối xử tốt với bản thân và cơ thể mình, nên nghỉ ngơi ít nhất 2 tuần.



## KĨ THUẬT TIÊM CHÍCH

### LỢI ÍCH TIÊM CHÍCH ĐÚNG KĨ THUẬT

- Tránh được rất nhiều nguy cơ xấu.
- Giảm tổn thương và kéo dài tuổi thọ mạch máu.

### CÁC LƯU Ý KHI TIÊM

- Phần dưới của tay là nơi dễ nhất và an toàn nhất để tiêm.
- Tiêm vào chân có thể rất đau, cho dù bạn rất cẩn thận và tiêm rất chậm.
- Tiêm vào vùng cổ, dương vật hay bẹn là nguy hiểm nhất.
- Luôn luân phiên thay đổi vị trí tiêm để đủ thời gian cho các chỗ tiêm lành lại và hạn chế hình thành sẹo.
- Nếu bạn vẫn chọn tiêm vào bàn tay, hãy tháo hết nhẫn đang đeo ra khỏi các ngón tay.
- Luôn luôn tiêm theo hướng dòng chảy của máu và hướng về tim.
- Khi chia sẻ các dụng cụ tiêm chích (bơm, kim tiêm), những loại virus như HIV, viêm gan C có thể dễ dàng bị lây truyền từ người này sang người khác.



### ĐỂ CÁC TĨNH MẠCH LỘ RÕ TRÊN BỀ MẶT DA

- Để tay hơi chuối xuống hoặc xoay vòng tay như cối xay gió.
- Lau vị trí định tiêm với bông thấm cồn. Sự bay hơi của cồn giúp thấy rõ các tĩnh mạch hơn.
- Tắm nước nóng/ấm trước khi tiêm chích hoặc ngâm tay trong nước ấm hoặc phủ bằng quần áo ấm.

### CÁC KĨ THUẬT TIÊM CHÍCH BAO GỒM

- **TIÊM TĨNH MẠCH:** tiêm vào trong các tĩnh mạch, cần tránh tiêm vào động mạch.
- **TIÊM BẮP:** tiêm vào vùng cơ
- **TIÊM DƯỚI DA:** tiêm vào vùng dưới da. Tiêm bắp và tiêm dưới da thường đau hơn tiêm tĩnh mạch, thường dùng với ketamine hoặc muối tắm mephedrone, không nên áp dụng với các loại ma túy khác vì rất nhiều ma túy không hấp thu tốt qua đường tiêm này.
- **BƠM VÀO MÔNG:** Bơm vào hậu môn bằng một xy lanh không có kim. Phương pháp này có thể gây các cơn co cứng đường ruột mức độ nặng. Sự kích ứng và tổn thương mô sau khi bơm làm tăng đáng kể nguy cơ mắc STI.

**GỢI Ý GIẢM NGUY CƠ SỨC KHỎE  
SỬ DỤNG CHẤT KHI QUAN HỆ TÌNH DỤC.**

## CÁC DỤNG CỤ DÙNG ĐỂ TIÊM CHÍCH

### 1. MÔI TRƯỜNG SẠCH SẼ

Hãy đảm bảo rằng bạn đang ở một nơi thật sạch sẽ và không bừa bộn để tiêm chích. Điều này giúp cho những dụng cụ tiêm chích của bạn cũng được giữ sạch và hạn chế nguy cơ bạn dùng nhầm dụng cụ của người khác.

### 2. KIM TIÊM

Để tránh làm tổn thương mạch máu, luôn luôn dùng các kim tiêm mỏng và ngắn. Tốt nhất là nên dùng loại kim tiêm ngắn để tiêm insulin. Khi tiêm chích theo nhóm, hãy sử dụng các kim tiêm với màu sắc khác nhau. Loại kim tiêm này có bán ở các nhà thuốc.

### 3. NƯỚC VÔ KHUẨN

Nước cất vô khuẩn được bán trong các ống nhỏ. Đây là dung môi tốt nhất để hoà tan các loại ma tuý. Các ống nước cất này có thể được bảo quản và sử dụng trong thời gian dài nếu chưa bị mở ra. Khi đã mở ra thì vi khuẩn có thể xâm nhập và phát triển rất nhanh. Do đó, luôn luôn vứt phần nước dư.

Lựa chọn thay thế phù hợp nhất là nước lọc đun sôi để nguội.

### 4. DỤNG CỤ CHỨA ĐỂ HOÀ TAN

Một cái ly vô khuẩn là lựa chọn tốt nhất để hoà tan các loại ma tuý. Còn không thì có thể hoà tan trong muỗng. Phải khử khuẩn muỗng bằng cách ngâm nước sôi trong ít nhất 10 phút trước khi dùng.

### VI SINH VẬT

Vi sinh vật sinh sôi rất nhanh. Ở nhiệt độ phòng, chúng có thể tồn tại trong xy lanh (bơm tiêm) trong thời gian dài. Virus HIV có thể tồn tại khoảng 3 tuần còn virus viêm gan C là ít nhất 2 tháng.

### 5. MÀNG LỌC

Để lấy được dung dịch ma tuý mới hoà tan xong vào trong xy lanh, bạn phải luôn luôn dùng một màng lọc. Màng lọc này không được thổi ra những chất độc. Lựa chọn phù hợp nhất là loại màng lọc vô khuẩn và hãy dùng màng lọc mới cho mỗi lần hút khác nhau.

### 6. BÔNG TẮM CỒN

Bông tẩm cồn là vô khuẩn và chỉ được dùng 1 lần. Lau vùng tiêm bằng bông tẩm cồn sẽ giúp khử khuẩn vị trí tiêm, giảm số lượng vi sinh vật ở vị trí tiêm. Bông tẩm cồn sẽ cho hiệu quả tốt hơn nếu vị trí tiêm đã được rửa sạch bằng xà phòng và nước và được lau khô bằng vải/giấy sạch.

### 7. TOURNIQUET (DÂY GARO)

Chỉ dùng tourniquet khi bạn không tìm thấy vein. Nếu bạn tìm ra vein dễ dàng thì việc dùng tourniquet là không tốt vì sẽ tăng thêm áp lực lên vein. Tourniquet phải tháo ra dễ dàng trong khi một tay vẫn giữ được xy lanh.

### 8. GẠC

Lập tức sau khi tiêm, dùng gạc sạch hay bông y tế ấn vào vị trí tiêm để giúp vein đóng lại nhanh hơn. Việc này giúp ngăn bị bầm tím và làm vein lành nhanh hơn. Không nên dùng bông tẩm cồn lúc này. Cồn làm chậm quá trình làm lành vết thương, khiến bụi bẩn dễ bám dính vào vết thương.

### 9. THÙNG RÁC NHỰA CỨNG

Để ngăn ngừa bị thương do bơm kim tiêm, không bao giờ được vứt kim tiêm vào thùng rác loại thường dùng. Có các loại đồ chứa kim tiêm đã qua sử dụng. Các đồ chứa bằng kim loại hoặc nhựa cứng cũng có thể dùng được.

## CÁC BƯỚC TIÊM CHÍCH AN TOÀN

- ✓ Kỹ thuật tiêm chích đúng giúp giảm nguy cơ bị áp-xe, nhiễm trùng, mô sẹo và tổn thương vein.
- ✓ Tiêm chích có ý thức sẽ giúp kéo dài tuổi thọ của vein. Hãy cho những vein đã tiêm có thời gian để phục hồi. Vị trí chích mới phải cách vị trí chích trước đó ít nhất 1 centimet.
- ✓ Nên chăm sóc da ở vùng thường tiêm chích để tránh bị sẹo nhiều.
- ✓ Bình tĩnh, tập trung và cẩn thận. Để phòng tai nạn, không nên tiêm chích khi đang một mình.

### BƯỚC 1

- Kiểm tra xem có đầy đủ dụng cụ cần thiết chưa
- Đảm bảo rằng mọi thứ đều đã vô khuẩn
- Rửa tay sạch bằng xà phòng và nước

### BƯỚC 2

- Hoà tan ma tuý bằng nước cất vô khuẩn trong ly vô khuẩn
- Không đun sôi dung dịch mới tạo thành. Điều này có thể khiến dung dịch bị đặc lại.
- Hút dung dịch vào bơm tiêm chưa gắn kim tiêm qua một màng lọc

### BƯỚC 3

- Giữ bơm tiêm có gắn kim tiêm thẳng đứng, búng xy lanh đến khi hết bọt khí
- Ấn nút đẩy đến khi có 1 giọt dung dịch đi ra khỏi kim tiêm
- Tránh liếm kim tiêm vì có thể làm kim nhiễm vi khuẩn, làm nhiễm trùng vị trí tiêm, sưng và áp-xe

### BƯỚC 4

- Đậy nắp bảo vệ cho kim tiêm và đặt bơm kim tiêm qua bên cạnh.
- Tìm một vein mà gần đây chưa chích.
- Làm sạch vùng định tiêm bằng cách lau bằng bông tẩm cồn.
- Không chạm vào vùng da mới lau cồn xong.



### BƯỚC 5

- Nếu không tìm thấy vein, dùng tourniquet/garo quấn quanh tay hoặc chân và thắt chặt vừa phải

### BƯỚC 6

- Tiêm một góc 45 độ so với bề mặt da, lỗ trống của kim tiêm hướng lên trên, giúp giảm tổn thương vein.
- Hút ra một ít máu để kiểm tra xem kim tiêm có vào được vein không.
- Nếu hút ra không có máu thì hãy từ từ kéo kim tiêm ra lại. Dùng một kim tiêm mới để bắt đầu lại.

### BƯỚC 7

- Không bao giờ tiêm khi còn quấn tourniquet. Khi kim tiêm đã vào được vein thì hãy tháo tourniquet ra để tránh đè áp lực không cần thiết lên các vein.

### BƯỚC 8

- Tiêm chậm vào vein.
- Cẩn thận rút kim tiêm ra.

### BƯỚC 9

- Đè nhẹ bông y tế hoặc gạc lên vị trí vừa tiêm trong ít nhất 1 phút.

### BƯỚC 10

- Vứt bơm kim tiêm mới sử dụng vào thùng rác chuyên dụng.

# MỘT SỐ MẸO SỬ DỤNG CHẤT AN TOÀN KHI THAM GIA CHEMSEX

## NÊN LÀM

- ✓ Khi tham gia chemsex, highfun hay tiệc sex, nếu bạn đang điều trị ARV hay PrEP thì nên đặt chuông báo thức để nhớ dùng thuốc đúng giờ, đầy đủ.
- ✓ Luôn dùng bao cao su, gel bôi trơn. Thay bao cao su đối với mỗi bạn tình khác nhau.
- ✓ Nên tắm rửa sạch sẽ trước khi qua bạn tình mới.
- ✓ Tiêm phòng vaccine viêm gan A, viêm gan B.
- ✓ Luôn luôn dùng với người bạn tin tưởng.
- ✓ Dùng liều thấp khi đổi chỗ mua chất/ma túy.
- ✓ Dưới tác động của ma túy, người tham gia chemsex thường không kiểm soát được hành vi quan hệ tình dục an toàn. Do đó, hãy cố gắng nhớ:
  - Luôn dùng bao cao su, gel bôi trơn. Thay bao cao su đối với mỗi bạn tình khác nhau.
  - Gel bôi trơn nên dùng cá nhân. Ghi tên/kí hiệu của mình lên chai/lọ gel bôi trơn của mình.

## KHÔNG NÊN LÀM

- x Không nên dùng/trộn chung các loại ma túy/chất với nhau.
- x Không dùng chung hay chia sẻ dụng cụ dùng ma túy với bất kỳ ai (dù là dụng cụ hít, hút, uống hay tiêm chích).
- x Không nên dùng quá lâu, không nên dùng quá nhiều vì làm tăng nguy cơ ngộ độc, nghiện, rối loạn tâm thần cấp tính và nhiều nguy hiểm khác.