

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

### CHẤT KÍCH THÍCH (CKT)

#### CHẤT KÍCH THÍCH BAO GỒM:

- Thuốc lắc
- Ma túy đá (methamphetamine, speed, tinh thể đá, 4-F)
- Mephedrone (muối tắm, meow meow, 4-MEC)



#### TÁC ĐỘNG CỦA CHẤT KÍCH THÍCH

- Ma túy đá và muối tắm có khả năng gây nghiện cao.
- CKT gây hưng phấn, tăng sự tự tin và tăng ham muốn cũng như khả năng quan hệ tình dục.
- CKT gây tăng áp lực cho hệ tim mạch (tăng nhịp tim, tăng huyết áp), làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim.

#### MẸO DÙNG CHẤT KÍCH THÍCH

- CKT giúp kéo dài thời gian quan hệ và quan hệ mạnh bạo, "nhiệt tình" hơn. CKT còn làm mô và niêm mạc hậu môn bị mất nước nhanh chóng nên hậu môn dễ bị rách và tổn thương do ma sát mạnh. Điều này làm tăng thêm nguy cơ lây nhiễm viêm gan C và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STD). Do đó, hãy dùng nhiều gel bôi trơn nhé!
- CKT làm giảm cảm giác thèm ăn. Do đó, trước khi dùng thì bạn nên ăn uống đầy đủ dinh dưỡng và trong quá trình "vui chơi" thì hãy cố gắng ăn nhẹ hay ăn vặt một số thức ăn giàu dinh dưỡng và dễ tiêu hoá như chuối, sinh tố, đồ ăn nhiều đạm dạng lỏng. Việc này giúp bạn đỡ mệt mỏi sau khi kết thúc đợt sử dụng CKT.
- Hãy đảm bảo rằng bạn không bị quá nóng khi dùng CKT. Nhiệt độ cơ thể quá cao trong thời gian dài rất nguy hiểm cho các cơ quan trong cơ thể. Do đó, hãy "giải lao" thường xuyên trong cuộc vui và cố gắng uống nước lọc hoặc nước ép trái cây mỗi giờ.
- Không bao giờ dùng chung hay chia sẻ dụng cụ hít, hút hay tiêm chích CKT với bất kỳ ai. Việc này làm tăng nguy cơ và có thể là nguyên nhân gây lây nhiễm HIV, viêm gan C và STD.
- Nếu bạn đang dùng thuốc điều trị HIV và có ý định tham gia tiệc sex kéo dài thì hãy đặt chuông điện thoại hoặc đồng hồ báo thời điểm cần uống thuốc HIV để tránh bị quên.
- "Cái gì cũng có giá của nó": Hãy chuẩn bị tinh thần là bạn sẽ phải rất mệt mỏi, uể oải trong vài ngày sau khi kết thúc đợt sử dụng CKT. Đó chỉ là một trong số rất nhiều tác hại của CKT. Nghỉ ngơi thật nhiều, ăn uống đầy đủ dinh dưỡng sẽ giúp bạn cảm thấy dần dần khỏe hơn.