

# PLANUNG IST DIE

# HALBE PARTY

Chems  
Sex  
Party

Pass gut auf dich auf!

 ICH WEISS  
WAS ICH TU

[www.iwwit.de](http://www.iwwit.de)

# PASS GUT AUF DICH AUF: MACH DIR VORHER

## GEDANKEN ÜBER DEN DROGENGEBRAUCH

Planung ist das halbe Leben – das passt auch auf den Gebrauch von Drogen: Eine gute Vorbereitung macht vieles einfacher, senkt Risiken und hilft, Unfälle zu vermeiden.

Mach dir vor dem Losgehen Gedanken, welche Drogen du konsumieren möchtest, und stell dir deine Drogenrationen zusammen. Im nüchternen Zustand lässt es sich leichter und sicherer dosieren.

Nimm dir auch zum Nachdosieren fertig abgefüllte oder abgewogene Mengen mit, um eine Überdosierung im Rauschzustand zu vermeiden.

Denke an Utensilien, die du zum Drogenkonsum brauchen könntest, zum Beispiel an dein eigenes Röhrchen zum Sniefen oder an eine Ein- oder Zwei-Milliliter-Spritze zum Dosieren von GHB/GBL.

Wenn du HIV-Medikamente nimmst, solltest du ausreichend Pillen mitnehmen – möglichst eine Ration mehr. Manchmal wird die Party länger als gedacht, oder du wachst woanders auf ...

Du weißt nie, was der Abend so bringt. Wenn du im Fall des Falles Safer Sex machen willst, nimm Kondome und Gleitmittel mit und verstau sie so, dass du sie griffbereit hast.

## TIPPS ZUR PLANUNG

- Mach dir vor dem Weggehen Gedanken darüber, wie du nach Hause kommen willst. Auf Droge sind Auto- und Radfahren für dich tabu.
- Denk daran, viel zu trinken, um das Austrocknen des Körpers zu verhindern – am besten Wasser und Säfte.
- Informier dich über Erste-Hilfe-Maßnahmen für Unfälle mit Partydrogen. Gute Infos findest du z. B. unter [www.drugscouts.de/de/lexikon/erste-hilfe](http://www.drugscouts.de/de/lexikon/erste-hilfe).
- Informiere möglichst Freunde oder Bekannte darüber, welche Drogen du nimmst und was im Notfall zu tun ist, damit im Fall des Falles jemand Bescheid weiß und helfen oder Hilfe holen kann.
- Bei einem privaten Date solltest du einem Freund Bescheid sagen, wohin du gehst, und eine Adresse oder einen Profilnamen hinterlassen.
- Auf Drogen kann die Bereitschaft zu riskanteren oder verletzungsträchtigen Sexpraktiken erhöht sein. Triff vor dem Konsum Absprachen zu den Praktiken, zu den „No-Gos“ und zum Thema Safer Sex und lege die Utensilien bereit (Kondome, Handschuhe, Gleitmittel).



Wichtig:  
Spritzen mitnehmen  
Kondome, Gleitgel



Ausführliche Infos zum Thema Drogen, Sex und Gesundheit findest du unter [iwwit.de](http://iwwit.de) oder direkt unter diesem QR-Code:

Wenn du merkst, dass dein Drogenkonsum dein Leben zu sehr beeinflusst, wende dich an eine Schwulenberatung, Suchtberatungsstelle, deinen Hausarzt oder eine Aidshilfe in deiner Nähe.



**Chems  
Sex  
Party**

**Pass gut auf dich auf –  
damit du auch weiterhin  
Spaß haben kannst!**

#### **Impressum**

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V. | Wilhelmstraße 138 | 10963 Berlin  
Tel.: 030/690087-0 | [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) | [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

1. Auflage, 2012 | Bestellnummer: 171137

Textgrundlage: Thomas Schwarz, Tibor Harrach, Florian Winkler-Ohm

Redaktion: Matthias Kuske, Holger Sweers

Fotos: Bernd Boscolo/[pixelio.de](http://pixelio.de), CaJa | Layout: Carmen Janiesch

Druck: schöne drucksachen GmbH, Bessemerstraße 76a, 12103 Berlin

Haftungsausschluss: Diese Informationen sind keine Anleitung oder Motivierung zum Drogenkonsum! Der Text wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst (Stand: Juni 2012). Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Die Deutsche AIDS-Hilfe übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch irgendeine Art der Nutzung dieser Informationen entstehen.