Ton guide de poche pour le *Party and Play*

GLIDE

500 ml

SSHG

ALLIANCE POUR LA SANTÉ SEXUELLE DES HOMMES GAIS

© 2023 SSHG (Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais) et CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.

Numéro du Centre de distribution de CATIE : ATI-40312 (also available in English, ATI-40311)

Cette ressource a été produite grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Ton guide de poche pour le *Party and Play*

SSHG

ALLIANCE POUR LA SANTÉ SEXUELLE
DES HOMMES GAIS

Cette ressource est le fruit d'une collaboration entre l'Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais et CATIE.

À propos de l'Alliance SSHG

L'Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais (Alliance SSHG) fait la promotion de la santé des hommes 2SGBTQ+ en Ontario. Elle dirige l'élaboration de ressources de pointe pour la promotion de la santé sexuelle et collabore avec des organismes de lutte contre le VIH et d'autres prestataires de services, en Ontario, afin d'offrir aux hommes 2SGBTQ+ l'information, le soutien et les services dont ils ont besoin pour avoir la vie sexuelle qu'ils veulent.

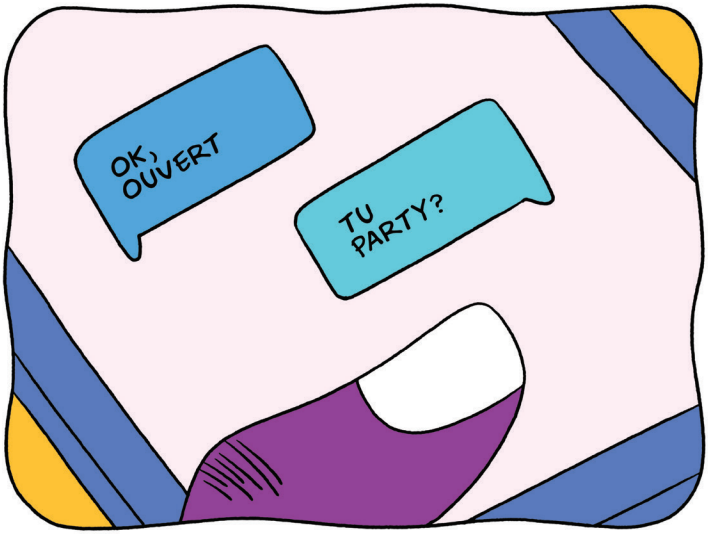
SSHG
ALLIANCE POUR LA SANTÉ SEXUELLE DES HOMMES GAIS

À propos de CATIE

CATIE renforce la réponse du Canada face au VIH et à l'hépatite C en faisant le pont entre la recherche et la pratique. Nous mettons en relation les prestataires de soins de santé et de services communautaires avec les dernières avancées scientifiques, et nous faisons la promotion des pratiques exemplaires dans les programmes de prévention et de traitement.

CATIE
La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C

FSC
www.fsc.org
MIXTE
Papier | Pour une gestion forestière responsable
FSC® C100205



Tu es nouveau dans le milieu du *Party & Play* (PnP) ou tu es curieux à son sujet? Cette ressource est pour toi. C'est ton guide pour une exploration aussi sûre et sexy que possible.

Cette brochure est avant tout un guide sur la réduction des méfaits. L'Alliance SSHG ne prend pas position pour ou contre l'utilisation de drogues. En revanche, ses principes soutiennent le bien-être et la santé des hommes gais, bi, trans, queer et de tous ceux qui aiment les hommes, qu'ils utilisent ou non des drogues pour faire la fête.

Notre communauté PnP inclut de nombreux hommes. Que tu sois trans, racisé, séropositif, plus âgé ou tout nouveau dans le milieu, nous avons pensé à toi en préparant ces informations.

Fais-tu le party?

Tu échanges en ligne avec un gars et ça clique jusqu'à présent. Il est sexy, il est proche et vous faites des plans. Puis il te demande : « Est-ce que tu party? »

Que réponds-tu? Drogues et sexe semblent être une formule simple, mais il y a beaucoup à apprendre sur le PnP et les possibilités sont nombreuses. Après tout, personne ne vient t'expliquer tout, lorsque tu commences à faire la fête. Pourtant, de nombreux gars disent qu'ils auraient aimé avoir des informations claires, à leurs débuts. Où trouver

des faits concrets sur le fonctionnement des drogues ou des conseils dignes de confiance pour concilier la vie quotidienne et le party sans te sentir jugé ou te faire dire d'arrêter? C'est la raison d'être de ce guide : te donner les outils nécessaires pour gérer les drogues, le sexe et toi-même, dans ton exploration du *Party & Play*.

Comme tu le sais, le mot « party » fait ici référence à des substances chimiques comme le *crystal meth* et le GHB, qui peuvent rendre le « jeu » sexuel vraiment bon, intense ou attirant. Le sexe *hardcore* et chaud a beau être la raison pour laquelle on commence à s'adonner au PnP, il peut arriver que d'autres raisons nous poussent à y revenir. Les drogues peuvent être aussi un moyen de faire face à des problèmes comme l'homophobie, le racisme, la transphobie, la stigmatisation liée au VIH, la solitude ou des enjeux touchant l'image corporelle et l'estime de soi.

Chez environ 25 % des gars qui font du PnP, l'expérience finit par se transformer : d'une occasion agréable d'évasion, il devient un problème grave qui a des conséquences dans leur vie de tous les jours. Parier sur les chances que tu ne fasses pas partie de ce quart des gars n'est pas une bonne stratégie. Pour améliorer tes chances, tu peux apprendre à repérer les signaux d'alarme, investir dans des amitiés qui te soutiennent et te renseigner sur les drogues que tu utilises.

Info de base sur les drogues du PnP

Quand on pense au PnP, le *crystal meth* et le GHB sont les drogues qui viennent à l'esprit – ces deux-là ont une mauvaise réputation qui les suit partout. Cependant, des gars aiment encore faire la fête avec elles. Pourquoi? Disons que le sexe sous l'effet de ces drogues peut être chaud et intense, sans compter qu'il peut durer des heures. On se sent plus proche des gens et mieux dans sa peau. Bien sûr, il y a des inconvénients comme la déshydratation, la perte de sommeil et l'augmentation de l'anxiété.

C'est là que la réduction des méfaits entre en jeu. Prendre des moyens pour réduire les effets indésirables des drogues est une approche efficace pour rendre ton PnP plus sain et plus sûr. La réduction de méfaits spécifiques est une approche éprouvée pour gérer le party. Nous t'offrons dans cette section quelques conseils essentiels de réduction des méfaits.

La base de toute stratégie utile pour réduire les méfaits du PnP, c'est d'avoir des informations exactes sur les drogues et sur l'utilisation la plus sûre possible.

Crystal meth (crystal, meth, tina, T)

Si tu as déjà essayé le *crystal meth* (méthamphétamine cristallisée), tu sais probablement que c'est un produit puissant. Un peu de tina peut te donner un grand coup de fouet, te rendre excité comme l'enfer, prêt à tout essayer et à baiser avec quiconque t'accroche le regard.

Le *crystal meth* est un stimulant – il augmente l'activité du cerveau et du corps. Il produit généralement une accélération du rythme cardiaque, une transpiration accrue, de l'insomnie, une diminution de l'appétit, un état d'éveil, une euphorie et une augmentation de l'endurance.

La meth agit en inondant les cellules de ton cerveau de dopamine et de norépinéphrine, des substances chimiques qu'utilise ton cerveau pour envoyer des signaux de plaisir dans tout ton corps et dans ta tête. La dopamine t'amène à te sentir bien, heureux, alerte et super motivé par ce que tu es en train de faire; c'est pourquoi le sexe est si incroyable quand on est sous son effet.

Cependant, tout ce qui monte doit redescendre. L'afflux de dopamine provoqué par la meth fait baisser la production normale de dopamine de ton corps. C'est pourquoi la redescente de la méthamphétamine peut être difficile – tu seras en manque de ces bons signaux cérébraux et des vibrations à haute énergie qu'ils créaient.

Si tu la fumes

Fumer de la meth est une façon simple et populaire de se griser. En apprenant à le faire correctement, tu peux éviter de te brûler les doigts et les lèvres, et de brûler toute ta réserve de meth. Si tu cherches un guide détaillé étape par étape, consulte la ressource de CATIE à catie.ca/fr/client-publication/fumer-du-crystal-meth-de-facon-plus-securitaire.

Il faut de la pratique pour s'habituer à fumer de la meth. Voici quelques points qu'il est bon de prendre en compte, à propos de l'étiquette et de la sécurité des fumeurs.

- Techniquement, la meth est vaporisée, pas fumée. On ne la brûle pas : on la fait fondre et se transformer en vapeur.
- Ta pipe est plus lubrifiée que toi? Passe un tampon imbibé d'alcool sur la tige et nettoie-la; ou utilise une pince à linge comme porte-pipe improvisé, pour empêcher la pipe de glisser.
- Tiens-toi droit lorsque tu fumes. Fumer en se penchant vers l'arrière est une recette pour se brûler gravement avec un déversement (et un gaspillage) de tina.
- Tiens le briquet et la pipe loin de ton corps – et surtout de la peau nue. Quand tu chauffes la drogue dans ta pipe, fais-la pivoter doucement entre les positions du 10 et du 2 du cadran d'une horloge. De cette façon, tu ne renverseras pas sur ta peau du crystal liquéfié, brûlant, qui te laisserait des cicatrices.
- Pose ta pipe sur un chiffon humide et frais, entre les bouffées. En prime, tu peux nettoyer l'extérieur du récipient de ta pipe avec le chiffon humide.

Conseil de pig :

Considère la possibilité d'acheter un «bong» ou une pipe à eau — ils sont plus doux pour la bouche et la gorge!

Si tu te l'injectes

L'injection (*slamming*), c'est du sérieux. C'est la façon la plus intense de consommer du crystal, avec les effets les plus immédiats. Le *slamming* comporte des complications supplémentaires et peut être dangereux si on ne s'y connaît pas. Heureusement, il est possible de réduire les risques de méfaits du *slamming* en apprenant à s'injecter correctement et en prenant soin de soi et des autres.

Pour un guide par étapes des bonnes techniques de *slamming*, consulte le site partynplay.info ou procure-toi la ressource de CATIE intitulée « Savoir s'injecter » auprès de son Centre de distribution (commandes.catie.ca).

- Tu as raté une piqûre? Change pour une seringue neuve, car une aiguille est déjà émoussée après une seule tentative. En réutilisant la même aiguille, tu risquerais vraiment d'endommager tes veines. Fais une pause, hydrate-toi et réessaie avec une seringue neuve un peu plus tard. Le sang coagule rapidement, même dans une aiguille. Il n'y a aucune façon sûre de réutiliser un *slam* raté qui contient du sang. S'injecter un caillot de sang peut être fatal, alors laisse tomber et prépare une nouvelle seringue.
- Tu veux l'excitation, mais pas le stress? Il existe une alternative au *slamming* : l'insertion anale (*hole bumping, booty bumping*). Cela consiste à écraser la tina, à la mélanger à de l'eau, à l'injecter dans ton anus [au moyen d'une seringue sans aiguille] et à la garder là une dizaine de minutes. De cette façon, la tina est absorbée par ton corps presque immédiatement, un peu comme dans le *slamming*.

Conseil de pig :

Apprends à préparer ton *slam* et à te l'injecter en toute sécurité plutôt que de te le faire administrer par quelqu'un d'autre. Si tu dois demander à quelqu'un de te faire l'injection, le fait de connaître les étapes correctes te permettra de savoir si quelque chose ne va pas.

Trop de T?

Intoxication sévère

L'intoxication sévère (*overamping*) n'est pas seulement le résultat d'avoir consommé «trop» de meth – c'est l'expérience bouleversante de plusieurs réactions mentales et physiques dues à la drogue. Ces réactions comprennent la transpiration accrue, les douleurs articulaires, l'accélération du rythme cardiaque, l'anxiété et la paranoïa. L'intoxication sévère est désagréable et peut sembler effrayante, mais ce n'est pas un état mortel. Il s'agit de rassurer la personne, de la rafraîchir et de la maintenir hydratée.

Psychose

As-tu déjà vu, dans un party, quelqu'un vivre une réalité qui semble très différente de la tienne? Peut-être qu'il se comporte de manière étrange ou qu'il plane. Ce type de distorsion alarmante de la perception et du comportement est une psychose liée à la méthamphétamine. Ce décalage est un effet de la consommation de méthamphétamine combinée à d'autres facteurs liés à la fête (manque de sommeil, stress, etc.). Les symptômes comprennent souvent des pensées délirantes, un comportement agressif ou paranoïaque, et le fait de voir, d'entendre ou de croire des choses qui ne sont pas présentes.

Soutenir une personne en état de psychose

La psychose liée à la meth est angoissante pour la personne qui en souffre : elle craint une menace ou un danger qui lui semble 100 % réel, même si à tes yeux ça ne semble pas réel. Ne nie pas la réalité de la personne et ne discute pas des détails, car cela ne peut qu'aggraver la situation alors que tu souhaites la désamorcer. Avant de tenter d'intervenir, évalue ta capacité à soutenir la personne en état de psychose. Pose-toi les questions suivantes :

- **Est-ce que j'ai de l'aide ou suis-je seul?**
- **Est-ce que je connais mes voies de sortie?**
- **Ai-je l'impression que cette personne va me faire du mal ou devenir violente?**
- **Suis-je suffisamment calme/patient/conscient pour offrir du soutien?**

Si tu crois que tu peux apporter du soutien, essaie ce qui suit :

- **Fais une pause de la consommation de substances; range les substances et le matériel s'ils t'appartiennent.**
- **Modifie l'environnement en réduisant les stimulus – tamise les lumières, réduit le volume de la musique ou de la vidéo porno.**
- **N'envahit pas l'espace de la personne; laisse-lui de la place pour respirer.**
- **Parle calmement et avec régularité. Utilise des phrases courtes et claires.**
- **Écoute la personne et répète ce qu'elle t'a dit, pour lui montrer que tu comprends.**
- **Une seule personne devrait parler à la fois.**
- **Évite de dire « non », mais offre quelques options possibles – un intervalle de temps, une voie possible ou une résolution spécifique.**
- **Accueille les sentiments d'effroi ou de colère provoqués par des pensées et des croyances, mais sans donner ton avis sur leur réalité ou non. Par exemple : « Je peux comprendre qu'être observé par quelqu'un soit très dérangeant. Que dirais-tu d'aller dans la pièce d'à côté pour parler en privé? »**

Si quelqu'un devient agressif ou violent, reste aussi calme que possible et essaie de quitter les lieux. Tu peux envisager d'appeler à l'aide un ou une intervenant·e en santé mentale. La présence de la police peut aggraver une situation, alors penses-y bien et n'appelle le 911 que si une personne est sans contredit en danger.

GHB (G, gina, liquide, jus)

Le GHB. La moitié des gars que tu rencontres l'adore, l'autre moitié n'y touche pas. Pourquoi cette drogue soulève-t-elle des réactions si fortes? Parce qu'il est facile de faire une erreur. La différence entre une dose de GHB qui contribue à des rapports sexuels époustouflants et une dose qui provoque un sommeil comateux (un évanouissement, également appelé « G'ing-out » ou « G-out ») peut être aussi minime qu'un demi-millilitre. Dire que le G est une substance difficile à gérer est un euphémisme.

Faits élémentaires

Savais-tu? Le GHB :

- se présente sous forme de liquide incolore pris par la bouche;
- a un goût extrêmement salé; on le boit dans un mélange avec du jus ou un autre breuvage sucré, pour masquer son goût salé;
- ne doit pas être injecté, ni inséré dans l'anus;
- est un dépresseur (comme l'alcool); avec une dose plus petite, on se sent un peu étourdi, euphorique;
- commence habituellement à faire effet 10 à 20 minutes après sa consommation;
- ses effets s'intensifient pendant environ 30 à 60 minutes;
- les effets maximaux du GHB durent environ 1,5 à 2,5 heures (suivis d'une à deux heures d'effets plus subtils).

Conseil de pig :

Une pause sans party fera du bien à ton portefeuille, à ton cerveau et à ton corps. Même un répit d'une semaine fait une différence! Souviens-toi, pendant les pauses, la tolérance aux substances diminue. Sois prudent dans ton dosage, si ou lorsque tu recommences.

GBL

Une drogue semblable, mais plus puissante, appelée GBL, est parfois vendue sous le nom de GHB ou de GBL. On ne peut pas faire la différence juste en la regardant – le GBL a la même apparence que le GHB (un liquide clair et inodore) et se transforme en GHB dans ton corps. Cependant, le GBL agit un peu différemment.

- Ses effets apparaissent plus rapidement.
- Il est de 2 à 3 fois plus puissant que le GHB.
- Son goût est plus chimique et moins salé.
- Le risque de sommeil comateux ou de surdose est beaucoup plus grand.

Si tu reçois un nouveau lot de G, ou si tu l'obtiens d'une personne différente, il n'y a pas de mal à demander si c'est du GHB ou du GBL (surtout si tu sais que le GBL est utilisé dans ta communauté).

Conseil de pig :

Qu'est-ce qu'une dose plus sécuritaire de GBL? Moins de la moitié de ta dose habituelle de GHB – au maximum. Prends-le à faible dose, vas-y lentement et évite d'en consommer lorsque tu es seul.

Jouer sous l'effet de la gina tout en réduisant les méfaits

Prends le G en compagnie de quelqu'un

Évite d'utiliser le G quand tu es seul. Lorsqu'on fait un G-out, on devient inconscient et il peut arriver qu'on cesse de respirer. Prévois une personne qui pourrait répondre à une urgence. Si tu utilises le G seul, demande au moins à un·e ami·e de communiquer avec toi par message texte ou par téléphone pour prendre des nouvelles.

Pas de mélange, pas de souci!
Le GHB ne se mêle pas bien aux autres dépresseurs (*downers*) : l'alcool, les benzodiazépines comme Xanax ou le lorazépam, la kétamine, ou les opioïdes comme le fentanyl. Si l'on mélange le G avec l'une ou l'autre de ces substances, la respiration peut ralentir dangereusement jusqu'à causer la mort. Évite ces combinaisons!

Certains gars prennent du G et boivent quand même de l'alcool, sans se préoccuper du danger. Si tu dois vraiment consommer les deux, vas-y très lentement – limite l'alcool à une consommation à l'heure, et compte une heure de plus entre deux doses de G.

Étiquette ton G
Le G ressemble à de l'eau et cela peut compliquer dangereusement les choses. Il vaut mieux étiqueter clairement le contenant de ta boisson ou celui où il y a le G. Si tu utilises une bouteille d'eau pour stocker du G, tu risques de faire erreur. Utilise un bocal en verre pour le G afin d'éviter que le G ne ronge le plastique.

Faits élémentaires pour le dosage du G
La puissance du G varie d'un lot à l'autre. Il peut être délicat de juger de la bonne quantité de GHB à utiliser, et du bon moment si tu prends une deuxième dose. Teste ton G à faible dose, en mesurant avec précision, évalue comment tu te sens et prends en note tes doses, pour rester conscient et en contrôle.

Mesure
Utilise une seringue orale médicale (on en vend dans toutes les pharmacies) ou utilise une cuillère à mesurer pour doser le GHB (5 ml = 1 cuillère à café). Évite d'utiliser des bouchons de bouteille ou de mesurer la quantité à vue d'œil. Ces deux méthodes sont inexactes.

Fais un essai
Si tu as un nouveau lot de G, prends une petite dose d'essai (moins de 1,5 ml) avant de sortir faire la fête et surveille ta réaction.

Fais une auto-évaluation G

Avant de prendre une dose, pose-toi ces questions :

- Quand as-tu mangé pour la dernière fois? Ou bu de l'eau?
- Quand as-tu dormi pour la dernière fois?
- Comment réagis-tu au G, d'habitude?
- Comment ton corps réagit-il en ce moment?
- Peux-tu te permettre de perdre connaissance sous l'effet du G en ce moment?

Prends de faibles doses
Le G qui est encore dans ton corps sera amplifié par la dose suivante; par conséquent, chaque dose successive devrait être plus petite que la précédente. Par exemple, si tu as pris une dose de 5 ml pour commencer, ta dose suivante serait de 4 ml (maximum).

Vas-y lentement
Attends 2 heures entre les doses. Programme une alarme pour te le rappeler – ne te fie pas à ce que tu « ressens ».

Prends en note tes doses
Note l'heure et la quantité (voir notre tableau de bord pratique à la fin de ce guide) et garde-le à portée de main (en cas d'urgence).

Désintoxique-toi
Demande l'avis d'un médecin avant d'essayer d'arrêter le G « d'un coup », ce qui peut être dangereux.

L'évanouissement dû au G (« G-out »)

À quoi ressemble un évanouissement dû au G? Comment réagir? Voici les signes courants de l'évanouissement et des conseils de base pour soigner une personne qui a perdu connaissance.

Signes avant et pendant l'évanouissement dû au G :

- Baisse de l'état de conscience, somnolence
- Pertes de connaissance momentanées
- Difficulté à communiquer en général
- Bâillements
- Cris ou chants incohérents
- Incapacité à se tenir debout
- Sommeil profond, comateux, pendant environ 4 heures

Comment réagir quand quelqu'un perd connaissance à cause du G :

- Ne pas essayer de le réveiller
- Le placer en position de récupération (couché sur le côté) pour éviter qu'il ne s'étouffe s'il vomit
- Surveiller sa respiration et demander des secours si celle-ci ralentit subitement
- Ne pas le laisser seul

Appelle le 911 si :

- Le souffle devient plus lent que huit respirations par minute
- La personne se met à vomir
- Tu as une raison de soupçonner que la personne a consommé de l'alcool ou d'autres dépresseurs
- Tu n'es pas capable de lui donner du soutien

Conseil de pig :

Avoir du sexe avec quelqu'un qui s'est évanoui accidentellement à cause du G, ce n'est pas cool, ni sexy, ni agréable, ni normal. Du point de vue légal, cela constitue une agression sexuelle, même si vous en aviez convenu ensemble à l'avance.

Pilules, piqûres et *poppers*

Les *poppers* et les pilules pour bander (médicaments pour l'érection) comme Viagra sont fréquemment utilisés dans le milieu du PnP. Ça peut t'aider à t'« ouvrir » (les *poppers*) ou à avoir une érection (les pilules pour bander) au besoin. Pratique, non? Ces deux types de drogues causent certains effets secondaires que tu as intérêt à connaître et certaines interactions que tu ferais mieux d'éviter.

Pilules et injections pour l'érection

Antidotes courants à la crainte de la queue molle (c'est-à-dire la difficulté érectile) due à la tina, les médicaments d'ordonnance comme Viagra et Cialis sont utilisés pour aider les hommes à se montrer « à la hauteur ». Voici ce que tu devrais savoir sur les pilules de marque pour l'érection.

	Viagra	Cialis
Dose	De 25 à 100 mg (les pilules de 200 mg sont courantes dans la rue)	2,5 à 20 mg
Effets secondaires courants	Sensation de bouffée de chaleur et de rougissement, maux de tête, brûlures d'estomac, congestion nasale	Maux de tête, brûlures d'estomac, douleur au dos, douleurs musculaires, nez bouché, bouffées de chaleur et rougeurs à la peau, douleur aux bras ou aux jambes
À quel moment prendre une dose	30 minutes avant l'activité sexuelle	Au moins 30 minutes avant l'activité sexuelle (mais souvent plus)
Durée	Jusqu'à quatre heures	Jusqu'à 36 heures

- Ces médicaments sont à éviter si tu utilises des *poppers* ou si tu prends des médicaments contre l'hypertension.
- Sois prudent si tu as une tension artérielle très élevée ou très basse, si tu ressens une douleur thoracique ou si tu es atteint d'une maladie hépatique ou rénale grave.
- Chez la plupart des gars trans, ces médicaments ne servent à rien et peuvent même provoquer des douleurs.

Choses à savoir à propos des médicaments pour l'érection

- Si ton érection ne disparaît pas après 4 heures, essaie Sudafed (ou un autre médicament contenant du chlorhydrate de pseudoéphédrine) pour contrer les effets. Si cela ne fonctionne pas, consulte immédiatement un médecin.
- Évite d'utiliser un *cockring* rigide ou de métal (imagine si un médecin avait besoin de le scier!)

- Ne fais pas les choses en double en prenant une pilule pour bander en plus d'une substance injectable comme Trimix.

Un mot sur les produits contrefaits et génériques

Selon une étude récente, seulement 18 % des produits Viagra « génériques » achetés auprès de pharmacies en ligne étaient le vrai médicament. Compte tenu du nombre de personnes qui achètent des versions dites « génériques » de Viagra, ça fait beaucoup de clients déçus.

Avoir accès à des pilules sans ordonnance pour bander offre peut-être des avantages, comme un moindre coût et la commodité, mais les risques sont bien réels. On croit souvent que les pilules pour bander sont inoffensives, mais ce n'est pas forcément le cas si tu en achètes sans ordonnance. Sois vigilant et assure-toi de bien connaître ton fournisseur.

Injections favorisant l'érection (Trimix)

Les pilules ne sont pas les seuls médicaments contre les difficultés érectiles. Des médicaments plus puissants sont offerts **sous forme d'injections.** Ils sont de plus en plus courants dans les séances de PnP, en raison de leur effet instantané et durable. À bas la mollesse, top total instantané! La formule la plus populaire sur le marché s'appelle Trimix.

Trimix est composé de trois médicaments différents réunis dans un liquide qui s'injecte facilement dans ton pénis. Comme pour Viagra, tu peux obtenir une ordonnance de ton médecin pour Trimix; contrairement à Viagra, il y a moins d'imitations ou de contrefaçons sur le marché.

Si tu utilises Trimix sans qu'il t'ait été prescrit, demande au gars à qui il a été prescrit le maximum d'informations sur les changements apportés à la prescription au fil du temps, ou sur la puissance du médicament.

Essaie de commencer avec la dose minimale, 20 unités (0,2 ml) et vois comment tu réagis. Oui, il se peut que ce ne soit pas suffisant et que tu te sois piqué le pénis pour rien. C'est mieux que d'en prendre trop et de devoir se rendre aux urgences.

Si tu dois te piquer une deuxième fois, n'augmente jamais la dose de plus de 10 unités (0,1 ml) et choisis un autre point d'injection.

Conseil de pig :

Se piquer la queue avec une aiguille peut être angoissant. Ce n'est pas une mauvaise idée de penser à t'administrer Trimix avant de te lancer trop fort dans l'utilisation d'autres substances. Ton pénis est spécial et unique – ne mérite-t-il pas une main ferme?

Trimix	
Dose	On prend généralement une dose initiale de 20 unités (0,2 ml), puis on augmente au maximum d'une unité à la fois.
Matériel requis	Eau stérile, tampon imbibé d'alcool, petit carré de mouchoir (pour après), seringue de petit calibre (le calibre 28 est le plus facile à utiliser), fiole de Trimix
Effets secondaires courants	• Maux de tête • Étourdissements • Ecchymose/saignement/tissu cicatriciel au point d'injection • Pénis désensibilisé
À quel moment prendre une dose	Cinq minutes avant l'activité sexuelle

Comment la prendre	Tu n'es pas certain de la technique d'injection? Consulte la brochure *Savoir s'injecter*, à partir du site Web de CATIE ou de son Centre de distribution.
Durée	Jusqu'à quatre heures. Une érection de plus de 4 heures peut nécessiter une attention médicale. Si l'érection te donne de la douleur ou si tu ne débandes pas après 4 heures, essaie Sudafed ou un autre antihistaminique en vente libre pour contrer les effets. Si ça ne fonctionne pas, demande une assistance médicale immédiate.

Choses à savoir

- Trimix devrait être contenu dans une fiole intacte, faite de verre. C'est un liquide clair où l'on ne devrait voir aucune particule solide.
- Trimix devrait être conservé au congélateur ou au réfrigérateur, pour être le plus efficace possible. Stocké de cette façon, il se conserve jusqu'à 6 mois.
- Évite de porter un *cockring* rigide ou de métal si tu utilises Trimix.
- Ne fais pas les choses en double en prenant une substance injectable comme Trimix et en plus une pilule pour bander.

Poppers

Les *poppers* sont le grand-père disco de toutes les drogues utilisées par des gais pour baiser, mais la plupart des gars ne les considèrent pas vraiment comme une drogue. Les *poppers* (également appelés «nitrites d'alkyle») sont un liquide, dans un petit flacon, dont on inspire (sniffe) les vapeurs pour obtenir un effet euphorique immédiat et intense. L'euphorie ne dure que quelques minutes, mais les *poppers* ont l'avantage supplémentaire de détendre les muscles de ton anus. Vent en poupe! Trêve de plaisanterie, si on les utilise de manière appropriée, les *poppers* peuvent rendre plus facile et plus agréable de recevoir une pénétration anale, tout en aidant à atténuer la douleur. Alléluia!

Actuellement, l'achat de *poppers* est illégal au Canada et semi-légal dans de nombreux pays. Par conséquent, on ne sait pas avec certitude ce que contient le flacon (peu importe ce qu'indique l'étiquette), quelle est la force du produit, ni combien de temps il restera frais. Si possible, choisis une source fiable et vas-y doucement lorsque tu commences un nouveau flacon. On n'a pas signalé de décès liés aux *poppers* récemment. Mais la combinaison de *poppers* avec Viagra ou d'autres médicaments qui ont un effet sur la pression sanguine peut être fatale.

- L'utilisation de *poppers* en grande quantité peut provoquer de légères brûlures chimiques dans la narine ou sur la peau. Essaie d'éviter tout contact entre la peau et le liquide (ou le rebord de la bouteille).
- L'association de *poppers* et de pilules pour l'érection peut s'avérer dangereuse pour certaines personnes, car les deux substances font baisser la tension artérielle.
- Les personnes qui souffrent de problèmes cardiaques ou de glaucome, ou qui prennent des médicaments pour la pression sanguine ou d'autres nitrates doivent être extrêmement prudentes avec les *poppers*.
- Les *poppers* peuvent provoquer des maux de tête, des nausées ou des vomissements chez certaines personnes.
- Des taches de vision temporaires liées aux *poppers* sont parfois signalées; la perte de vision liée aux *poppers* est rare.

Conseil de pig :

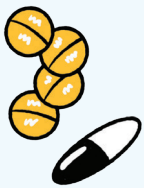
NE BOIS SURTOUT PAS DE *POPPERS*! C'est un produit chimique toxique.

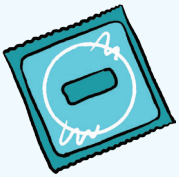
Les mélanges

Les gars qui font le party mélangent souvent des drogues pour avoir un meilleur *buzz* – mais savent-ils que certaines combinaisons peuvent être dangereuses? Voici quelques combinaisons qui sont risquées.

COMBINAISONS DE DROGUES DANGEREUSES POUR LE PnP		
GHB + dépresseur (*downers*)	Les dépresseurs incluent : • l'alcool • les somnifères et les anxiolytiques comme Xanax • la kétamine • les opioïdes comme le fentanyl, l'héroïne, OxyContin® Mélanger l'utilisation d'un de ces produits avec celle du G peut ralentir dangereusement la respiration et même causer la mort. Évite ces mélanges, en particulier si tu consommes seul.	
	Si tu choisis de mélanger du G avec un dépresseur malgré les risques, tu peux quand même adopter une stratégie de réduction des méfaits. Ne prends pas plus d'un verre par heure et attends une heure additionnelle avant chaque autre dose de G.	
GHB + Tina	Combiner Tina et Gina est si populaire que certains les surnomment « les jumelles ». Mais ces drogues sont très différentes. Le risque principal est de prendre plus de doses de l'une pour compenser les effets de l'autre. Par exemple, tu pourrais t'évanouir accidentellement en cherchant à atténuer l'effet de T avec du G. Cette combinaison fatigue également le cœur, car la Tina cherche à accélérer le rythme cardiaque et le G, à le ralentir. En cas d'antécédents de problèmes cardiaques dans ta famille, sois prudent.	
Poppers + Viagra/ Cialis	Ensemble, les *poppers* et les pilules pour bander font chuter dangereusement la tension artérielle. À l'extrême, ceci pourrait provoquer un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque chez une personne qui a des problèmes de tension artérielle. Si tu prends des médicaments pour la tension artérielle, ce message est pour toi! Ne mélange pas ces deux produits!	
	Si tu as pris des pilules pour bander, mais que plus tard tu as envie de *poppers*, prends-en seulement une petite dose. Avant de décider d'en prendre plus, assure-toi que ton cœur et ta tête se portent bien.	

Conseils et trucs pour le PnP

Si tu reçois, sois un hôte hygiénique! Vois à la propreté des espaces où ça fête. N'oublie pas le savon et les serviettes propres!	Conviens (avec toi-même et avec tes compagnons de jeu) de l'heure à laquelle le party se terminera.		Règle une minuterie pour vous rappeler l'heure. Choisis une sonnerie relaxante.
La contamination croisée par des opioïdes (comme le fentanyl) est rare, mais elle peut être mortelle. Sois en possession de naloxone et au courant de la manière de l'utiliser.		En cas de doute, applique plus de lubrifiant.	Tu reçois? Mets de côté tous les effets personnels des invités dans des sacs de plastique. Fini les clés perdues!
Tu es sur les lieux d'une rencontre ou d'une séance de PnP, mais en fin de compte ça ne te branche pas vraiment? Ne reste pas! Sois prêt à cela, en ayant déjà une stratégie de sortie.	Bois au moins un verre d'eau ou de boisson sportive chaque heure, pour rester mieux disposé à l'action.		Si tu as une seule pipe, utilise un embout buccal pour éviter de partager plus de microbes et de sécrétions que nécessaire.
Emporte des surplus de tout – en particulier du matériel de réduction des méfaits (p. ex., pipes et seringues neuves).			

Mets de côté des jetons, de l'argent ou une carte de transport en commun pour rentrer chez toi.	Utilise une breloque pour signaler que le verre de quelqu'un contient du G.	Tu te sens tendu? Va faire une petite promenade pour prendre l'air.	La tina peut être difficile à manipuler. Tu peux fabriquer une petite cuillère en coupant l'extrémité d'une paille en diagonale.
Pas capable de dormir? Essaie une tisane pour le sommeil.	Hydrate tes mains, ton visage, tes lèvres et ton corps. Garde ta peau souple.		Demande de l'aide si tu en as besoin – même si ce n'est que pour rentrer chez toi ou pour recevoir un verre d'eau.
Les drogues, ça n'est pas gratuit. Les as-tu calculées dans ton budget?		Si tu partages un jouet sexuel, recouvre-le d'un condom neuf. Pas de dégât ni de stress.	
Tiens une liste de tes doses, en particulier pour le G. À quelle heure en as-tu pris et combien?	Achète une batterie externe pour ton téléphone. Ça t'évitera bien des soucis. Fini les chargeurs volés et les textos manqués.		Si tu dois prendre un médicament, règle à l'avance un rappel sur ton téléphone.
Tu te sens *kinky*? Amuse-toi! Si tu veux explorer quelque chose de nouveau, essaie-le d'abord quand tu es sobre.			

Il y a des gens qui se soucient de toi! Fais signe à un·e ami·e avant de partir faire la fête. Signale que tu seras hors de l'écran radar un jour ou deux.	La bouche sèche, c'est poche. Utilise Biotene ou une gomme au xylitol pour garder glissante et bien lisse cette bouche qui travaille fort.	Ne conserve pas ton G dans une gourde à eau ou un autre contenant qui pourrait porter à confusion.	
Mange quelque chose, même si tu n'as pas faim. Pense à du yogourt, de la crème glacée, du melon d'eau, des raisins, des choses qui passent facilement.		Tiens un carnet de bord hebdomadaire où tu noteras tes partys et ce qui s'y rattache. Tu peux le consulter pour voir ce qui marche bien.	Trouve un copain dans le milieu, avec qui tu peux parler de choses qui concernent la vie de party.
Prends des pauses. Trouve un espace détente, si possible, ou arrête un peu la vidéo porno et tamise l'éclairage.	Protège tes appareils électroniques au moyen d'un mot de passe et utilise des applis sécurisées si tu parles d'une chose délicate.		Utilise un boîtier à pilules pour voir clairement à quel moment tu as pris ta dernière dose.

Conseil de pig :

Tu restes à un party bien au-delà de la période où tu y trouves du plaisir? Tu souffres peut-être du syndrome FOMO [*fear of missing out*] – la peur de rater quelque chose. Rappelle-toi les avantages de respecter tes limites. De toute façon, il y aura d'autres partys et occasions de t'amuser!

Gérer la descente

Après l'euphorie vient la chute. Il est normal de se sentir léthargique, triste, grincheux ou malade pendant quelques jours après la fête. À quel point ce sera dur? Cela dépend des drogues que tu as prises, de la quantité, de la durée et de ce que tu as fait. Ton corps est également exténué par le manque de sommeil, de calme, de nourriture, d'eau ou de temps de repos. Prends le temps de combler ces carences maintenant!

Initiation au *crash* :

- Bois de l'eau en plus grande quantité que ce que tu crois nécessaire. Oui, de l'eau!
- La caféine peut aider en cas de manque d'énergie, mais juste un peu.
- Tu ne te sentiras probablement pas d'attaque pour ton travail, des occasions sociales ou des tâches domestiques. À reporter si tu peux.
- Abandonne-toi au sommeil à chaque occasion possible.
- Essaie de prendre l'air au moins une fois par jour.
- Si tu commences à éprouver des sentiments vraiment sombres, tends la main à quelqu'un, même si tu n'en as vraiment pas envie – juste un texto.
- Ne prends pas de grande décision concernant ta vie quand tu es dans la descente. Oublie ça, fille!

Les gars poz et le party

Plusieurs raisons peuvent amener un homme poz à expérimenter le PnP. Pourquoi?

- Le monde du PnP a été et demeure un endroit où être poz est la norme ou même le statut désiré.
- Le *barebacking* est courant dans le milieu du PnP. Pour un homme poz, il peut être libérateur d'apprécier le sexe sans condom et à l'abri des jugements. Surtout avec les avancées dans le traitement du VIH, comme «I=I».
- Pour un survivant du VIH de longue date, il n'est pas rare que le party soit une occasion de renouer avec le plaisir sexuel et la confiance en soi.

Ce sont plusieurs points positifs, mais le PnP peut tout de même avoir des conséquences à long terme sur ta santé. Voici cinq stratégies pour réduire ces répercussions :

Obtiens des soins

Certaines personnes rencontrent des obstacles dans l'accès aux soins du VIH au Canada, qu'il s'agisse de médicaments, de naturopathie ou de cérémonies. Les organismes locaux de lutte contre le VIH sont un bon point de départ pour obtenir du soutien, tout comme les centres de santé communautaire ou les sites de réduction des méfaits. Ces endroits peuvent offrir des soins directement ou collaborer avec des prestataires de services affirmatifs. Le meilleur choix pour toi est un endroit qui ne stigmatise pas ton statut VIH ou ton utilisation de drogues.

Visite https://oualler.catie.ca pour trouver des services près de chez toi.

Prends tes médicaments

Il peut nous arriver d'oublier quelques doses de nos médicaments lorsqu'on fait la fête. Mais en sauter trop souvent peut entraîner une résistance aux médicaments ou une hausse de la charge virale – ce que tu veux à tout prix éviter. Sois prévenant. Prépare une bouteille de voyage qui contiendra assez de pilules pour au moins quatre jours (juste au cas). Programme un rappel bruyant sur ton téléphone ou demande à un·e ami·e de t'envoyer des messages.

Parles-en

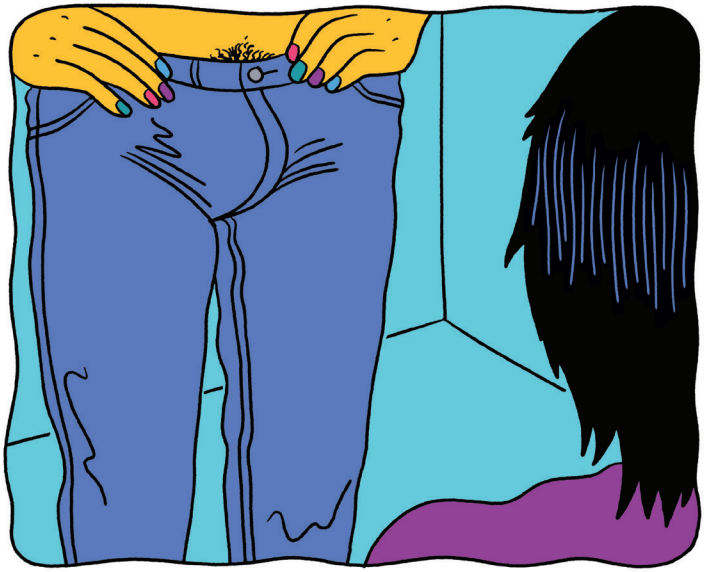
En plus de prendre leurs médicaments à l'heure, il est essentiel que les gars poz continuent leurs soins et leur traitement. Tu es peut-être hésitant à en parler avec ta ou ton médecin – mais si faire la fête a des effets sur ta santé, tu devrais peut-être en discuter avec elle ou lui. Si ta ou ton médecin n'est pas ouvert·e à soutenir des gars qui s'adonnent au PnP, informe-toi de tes options auprès d'autres gars poz.

Prends soin de ton corps

Le VIH peut fatiguer notre corps – et faire le party aussi. Prends une pause, bois un verre d'eau, mange un vrai repas ou une collation.

Connais les interactions liées à tes médicaments

Certains médicaments contre le VIH contiennent des agents de potentialisation qui ralentissent l'action du foie. Lorsque le foie est plus lent, les médicaments restent plus longtemps à des niveaux plus élevés dans le corps.



L'heure du jeu

Tu voyais venir cette section, n'est-ce pas? Sur la santé sexuelle? Ne t'inquiète pas, il ne s'agit pas d'une autre leçon de morale pleine de règles ou de tactiques de peur. Voici les faits de base, pour que tu les aies et puisses t'en servir. Tu aimes le sexe, nous aimons le sexe, et le PnP peut procurer des plaisirs très intenses. Connaître les bases de toute question de santé est simplement logique.

Hépatite C

Que sais-tu du virus de l'hépatite C (VHC)? L'hépatite C, comme on l'appelle, est un virus qui s'attaque au foie. Le foie est un organe clé qui filtre tout ce que tu consommes, en stockant les bonnes choses

et en éliminant les déchets. L'hépatite C peut entraîner des maladies du foie, y compris le cancer.

L'hépatite C se transmet par contact de sang à sang. L'activité la plus risquée est le partage de matériel d'injection, mais une éraflure sur la peau ou des fissures dans les muqueuses du nez, de la bouche ou de l'anus peuvent aussi servir de point d'entrée au virus. Les personnes qui vivent avec le VIH ont un plus grand risque de contracter l'hépatite C.

Le VHC est robuste : il peut survivre plusieurs jours en dehors du corps humain – ce qui veut dire que du sang séché peut aussi transmettre l'infection. Si tu t'injectes ou si tu fais la fête, essaie de suivre ces règles essentielles :

- **Utilise toujours une seringue neuve. Pour chaque injection. Chaque fois! Le matériel d'injection usagé est la recette n° 1 pour la transmission de l'hépatite C. N'essaie pas de rincer toi-même des seringues ou des aiguilles avec de l'eau de Javel ou d'autres produits nettoyants.**
- **Chaque fois que c'est possible, utilise un nouvel embout buccal ou insère une paille, si tu partages une pipe.**
- **Utilise ta propre paille ou ton propre tube de verre, pour sniffer, plutôt que d'en partager.**
- **Lave-toi bien les mains et fais-le souvent.**
- **Ne réutilise pas les garrots, les petits sacs de plastique, les cuillères ou d'autres fournitures.**

Les jeux de cul *hardcore* sont plus susceptibles de causer de minuscules lésions profondes dans ton cul, où l'hépatite C peut pénétrer. Fais très attention dans les situations suivantes :

- **Les activités de *fingering* (doigt dans l'anus), de *fisting* (main dans le rectum) et de *punching* (pénétration plus vigoureuse avec un poing). Prendre une pause n'est jamais une mauvaise idée.**
- **Les longues séances de pénétration ou de défonçage anal par un ou plusieurs gars.**
- **La présence du VIH ou d'une autre ITS.**

- **Ton trou est sec, à cause de la déshydratation, de douches anales trop nombreuses, ou d'un manque de lubrifiant.**
- **L'utilisation de jouets sexuels pour la pénétration. Désinfecte-les avant de passer d'un trou à un autre, ou couvre-les d'un condom neuf. Les lubrifiants à base d'huile peuvent affaiblir les condoms de latex, qui risquent alors de se déchirer, et ils peuvent aussi endommager les jouets sexuels (selon le matériau).**

Tu pourrais avoir l'hépatite C sans le savoir. Non traitée, cette infection peut causer de graves dommages au foie. Heureusement, les médecins peuvent la dépister facilement. Demande à ton ou ta prestataire de soins de te faire passer un dépistage au moins une fois par année. Si tu apprends que tu as l'hépatite C, il existe un traitement simple et efficace pour la guérir. Mais c'est beaucoup mieux de prendre des mesures pour la prévenir.

L'abc du VIH

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est facile à prévenir et les traitements modernes sont très efficaces. Malheureusement, de nombreuses personnes associent encore le VIH aux débuts de la crise du sida et prennent des décisions fondées sur la peur et sur des informations erronées.

Voici les vrais faits scientifiques concernant le VIH de nos jours :

Les seuls liquides qui peuvent transmettre le VIH et qui sont les plus courants dans le PnP sont le sperme, le sang, les sécrétions rectales et les sécrétions du trou d'en avant.
Heureusement, la transmission du VIH est évitable. Le condom – un classique – est un moyen efficace et simple de prévenir la transmission du VIH (et la grossesse).

Chez la plupart des gars poz, les antirétroviraux fonctionnent si bien que la quantité de virus dans leur corps devient indétectable. Et devine quoi? « Les scientifiques sont d'accord : les gars poz qui ont une charge virale indétectable ne peuvent pas transmettre le VIH par voie sexuelle. »

Si tu es séronégatif, tu peux prendre certains médicaments pour éviter de contracter le VIH : c'est ce qu'on appelle la « PrEP » (prophylaxie pré-exposition) et la « PPE » (prophylaxie post-exposition). Dans certaines provinces, tu peux obtenir la PrEP gratuitement par le biais de programmes locaux.

Si tu n'as pas déjà ton propre plan pour prévenir le VIH, visite le site Web « Sexe qui t'allume », à https://sexequitallume.ca/, pour des conseils.

Conseil de pig :

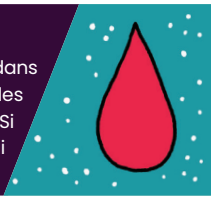
La PrEP et I=I sont des outils formidables, mais souviens-toi que ça ne prévient pas la grossesse. Les condoms sont efficaces pour cela, par contre. Certains gars trans peuvent devenir enceints, alors assure-toi d'avoir cette discussion si elle est pertinente.

Dépistage et ITS

Les infections transmissibles sexuellement (ITS), c'est moche, mais ça arrive – et on ne peut pas les prévenir comme le VIH par la PrEP, la PPE ou I=I. Tout comme tu devrais te faire tester régulièrement pour le VIH et l'hépatite C, fais-toi tester pour d'autres ITS comme la syphilis si tu as des symptômes, et plus souvent (au moins tous les 3 mois) si tu as des rapports sexuels anonymes avec des partenaires multiples. Pour le dépistage du VIH, si tu préfères être plus discret, fais une recherche en ligne pour trouver un site de dépistage anonyme dans ta région. Des trousses d'autotest du VIH sont maintenant offertes au Canada, mais l'accès varie d'une province à l'autre.

Conseil de pig :

Il y a plusieurs situations où du sang peut apparaître dans des relations sexuelles – le sexe vigoureux, la friction, les objets coupants dans ton trou, ou les menstruations. Si une personne saigne, interromps le jeu, dis-lui ce qui se passe, et envisagez de faire une pause.



Règles, respect et race

Il n'y a pas de fêtard parfait. Quand on navigue dans l'espace social du PnP, c'est une leçon sans fin sur la façon d'être soi-même, tout en découvrant comment les autres fonctionnent, ce qui est à éviter et ce qui dérange tout le monde.

Faux pas dans un party

Chaque milieu a sa propre étiquette. Les erreurs de débutant sont possibles, mais voici un aide-mémoire pour un party sans trop d'accrocs.

1. Commérage

Personne n'aime le commérage, c'est garanti. Pense à la vie privée des gens. N'alimente pas le moulin à rumeurs.

2. Partage de photos ou de vidéos

À moins que ton partenaire t'ait dit que tu pouvais partager cette vidéo de baise torride, l'envoyer ou la montrer à d'autres personnes est un sérieux faux pas – et la mettre en ligne est encore pire.

3. Rester trop longtemps

Si ton hôte te dit qu'il est temps de partir, tu dois partir. On sait tous que « Cinq minutes de plus, je suis sur le point de jouir! » peut se transformer en trois heures

d'attente. Pars maintenant et termine ça chez toi.

4. Gars qui ne sont pas sur la liste d'invités

Demande la permission à ton hôte ou à tes invités, avant d'amener quelqu'un d'autre. Évite la situation embarrassante où le gars que tu as invité est le méchant ex-chum dont ton invité actuel se plaignait.

5. Rester dans sa bulle

Ne passe pas une heure le nez collé sur ton téléphone ou à la recherche du prochain porno sexy. Sois présent, amuse-toi et prévois de petites pauses pour satisfaire tes « envies ».

6. Éparpillement

L'éparpillement (quand tes affaires traînent un peu partout) est un bon moyen d'égarer des choses importantes, en plus de compliquer le ramassage. Hôtes – essayez de prévoir une boîte de rangement pour conserver les effets personnels de vos invités au même endroit.

7. Dopage furtif

Il est inacceptable de donner des drogues à des gens sans qu'ils sachent ce qu'ils prennent (ou sans qu'ils soient au courant).

8. Suppositions

Il est facile de faire des suppositions sur les gens – on le fait tous. Pour ne pas faire une erreur, évite de tirer des conclusions hâtives sur l'identité, la culture, les pronoms de genre, les préférences en matière de rapports sexuels protégés, le rapport à la drogue, la position sexuelle, les pensées ou les intentions d'une personne. Écoute-la une minute de plus, avant de lui poser ta question.

9. Laisser des contenants ouverts

Le lubrifiant, tes boissons, tes *poppers* et le briquet ne sont que quelques-unes des nombreuses choses salissantes et inflammables qu'il vaut mieux tenir loin des visages, car elles pourraient les abîmer.

10. *Cockring* errant

Sans blague, jette un dernier coup d'œil à ta queue et demande-toi : « Est-ce que je suis arrivé avec ça sur moi? ». Sinon, retourne l'objet (anneau pénien) à son propriétaire.

Conseils de grand baiseur

1. Range et verrouille

Garde les choses bien rangées et elles ne tenteront pas les voleurs. Quand tu sors, laisse tes objets de valeur chez toi et place en lieu sûr les objets que tu apportes. Garde tes objets de valeur en sécurité et tu n'auras pas à en acheter de nouveaux.

2. Fie-toi à ton instinct

Épargne à tout le monde beaucoup d'ennuis : évite les rencontres et les situations lorsque tu sais d'avance qu'elles seront ratées.

3. Prête attention

Sois attentif à l'espace, à ton corps, à ton compagnon, au langage corporel, au temps qui s'écoule, aux changements dans l'énergie, au confort, au malaise, aux limites, à tes effets personnels.

4. Sois conscient de ce que tu peux donner, plutôt que de penser à recevoir

Tu paies peut-être toujours ta part, tu as ton propre matériel et tu organises les meilleurs partys, mais n'oublie pas que tout le monde n'est pas en aussi bonne position. Si tu t'attends à ce que quelqu'un fasse une contribution, sois clair dès le départ. Si certains n'ont pas l'argent ou les relations nécessaires, pourquoi ne pas payer (quand tu le peux) pour le bon karma de la fête?

5. Prépare ton plan

Faire le PnP sans avoir un plan? C'est un choix. Fixe des limites au party et partage-les avec un autre gars qui t'aidera à les respecter.

6. Complimente

Nous sommes tous conscients qu'en tant que communauté, nous pouvons être des #bitchesquijugent! Essaie d'offrir un compliment au gars sexy avec qui tu es, ou dis quelque chose de gentil… ça te reviendra.

7. Sois direct

Ne tourne pas autour du pot. Les hommes qui font du PnP préfèrent souvent un « non » ou un « non merci » direct, plutôt que d'autres solutions

possibles – les disparitions sans dire un mot (*ghosting*), les allusions passives-agressives et les regards intenses.

8. Apporte peu de choses

De quoi as-tu vraiment besoin? Vêtements de rechange? Ticket d'autobus? Brosse à dents? Oui. Deux valises et ta collection de jeux de société? Pas vraiment.

9. Amuse-toi

Ça va de soi, non? Mais sans blague, amuse-toi. Fais du party une occasion où tu peux décompresser, être toi-même et profiter des bonnes choses que le PnP peut offrir.

Conseil de pig :

Les bons baiseurs savent que I=I! Un profil où l'on écrit «recherche mec sans drogue ni maladie», ou «*clean* seulement», ça cultive la peur et ça stigmatise le VIH. Ça se classe sous la lettre U, pour *usé*, ou dans les D, pour déplacé. Merci.

Parlons-en ensemble

Parlons franchement, le PnP offre à beaucoup de gens une échappatoire aux angoisses de la vie quotidienne. Malgré cela, nous ne pouvons pas laisser nos identités compliquées à l'extérieur.

Les problèmes généraux façonnent notre identité et influencent nos relations avec les autres. L'homophobie, la transphobie, le racisme, le colonialisme, les problèmes d'image de soi, la honte, l'argent, le statut social et la stigmatisation du VIH en sont quelques exemples.

Parlons de race et de communauté

Pense aux dernières fois où tu as fait le party. Qui était là? Des gens que tu connais depuis longtemps ou que tu venais de rencontrer? Avais-tu l'impression de pouvoir te détendre et d'être toi-même, ou plutôt de devoir faire des efforts pour t'intégrer? Y avait-il des personnes qui partageaient ta culture, ta couleur de peau, tes origines ou ton expérience? Qu'y a-t-il de différent entre une situation où tu fais la fête avec des gens qui te ressemblent beaucoup ou avec des gens qui viennent d'un autre monde?

Les deux options présentent des avantages et des inconvénients, que tu sois un gars racisé (y compris noir, autochtone et de couleur) ou blanc. Tu seras vite à l'aise avec les personnes avec qui tu as des points communs ou qui partagent ta culture. Dans un monde où les gens sont mal traités à cause du racisme et de la peur, le fait d'être avec d'autres personnes de ta communauté peut te donner un sentiment de sécurité. Faire la fête avec des personnes que l'on connaît bien peut cependant être délicat, en raison des relations et des normes sociales en jeu.

Ne pas penser à la race peut être facile pour les personnes blanches ou qui appartiennent à une culture «dominante»; mais si on fait comme si les différences n'existaient pas, de nombreuses personnes se sentent invisibles. D'un autre côté, fétichiser quelqu'un pour la couleur de sa peau, son âge, ses capacités ou toute autre caractéristique est irrespectueux et déshumanisant. C'est délicat, mais le fait d'être proactif

et respectueux peut nous éviter de faire quelque chose de nuisible par la suite.

Réfléchis aux avantages et aux inconvénients de ne faire la fête qu'avec des personnes qui font partie de ta communauté. Compare-les aux avantages et aux inconvénients de le faire hors de ce milieu. Qu'observes-tu?

	Personnes de ta communauté	**Personnes à l'extérieur de ta communauté**
+	• Plus familier, plus à l'aise • Peut offrir plus de sécurité et de protection • Tu peux explorer sans prendre de risques financiers, juridiques et de sécurité (comme aller chez un gars que tu ne connais pas) • Pas de barrières linguistiques, normes culturelles claires en matière d'argent et de comportement	• Moins d'anxiété à propos des commérages et de la stigmatisation venant de connaissances • Peut favoriser de nouveaux liens, une compréhension rehaussée, de même que des amitiés et des relations de meilleure qualité
–	• Peut limiter ton réseau d'amitiés et ta façon de penser • Peut conduire à ce qu'on tolère l'ignorance ou des comportements déplacés de personnes privilégiées • Stress de croiser des gens que tu connais (ou qui te connaissent) alors que tu préférerais ne pas avoir à t'en soucier • Les commérages et les conflits internes peuvent avoir un impact plus profond et plus durable dans une communauté tissée serré • Possibilité de rivalité et de mauvaises intentions entre membres d'une même communauté • Des traumatismes ou d'autres situations complexes peuvent conduire à des préjudices pour les personnes de groupes marginalisés	• Possibilité de rencontrer (ou de perpétuer) des idées racistes ou injustes ou des préjugés • Des déséquilibres de pouvoir perçus et réels peuvent donner lieu à des situations abusives et à une perte d'autonomie • Trop souvent, des personnes qui sont différentes sont fétichisées ou traitées comme une sorte d'« autre » exotique

Parlons des gars trans et du PnP

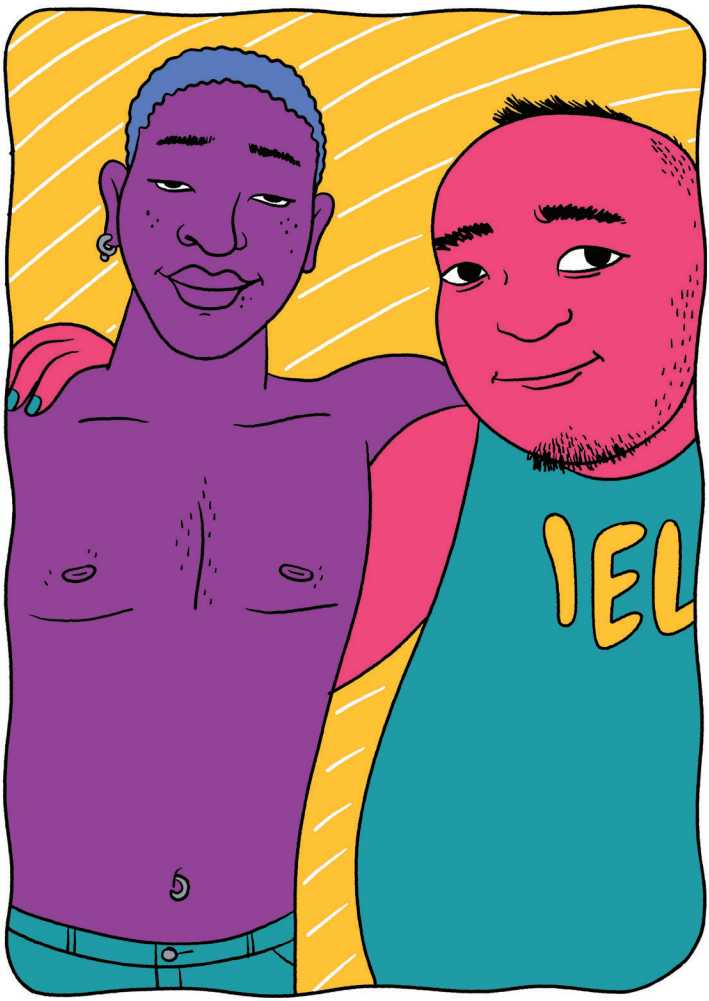
Des gars trans font partie de la communauté PnP – après tout, toutes sortes de personnes aiment les drogues et le sexe gai. Mais il arrive souvent que l'on ne tienne pas compte des expériences des trans, dans les scènes de party. Par conséquent, les trans ont souvent plus de choses à l'esprit lorsqu'ils entrent dans un espace :

- Qui sera présent?
- Quelles connaissances ce ou ces gars ont-ils du sexe avec un gars trans?
- Respecteront-ils mes pronoms et ma vie privée?
- Est-ce que le sexe sera excitant? Est-ce qu'il y aura un malaise? Un peu des deux?
- Est-ce qu'on va me traiter différemment parce que je suis trans?

Cela vaut pour tout le monde, mais pense à l'avance aux questions que tu voudrais poser à l'hôte, au genre de buzz que tu recherches, aux personnes que tu pourrais appeler ou à qui tu pourrais envoyer un texto, et à la manière dont tu rentreras chez toi (veux-tu vraiment avoir ton *down* dans les transports en commun?).

S'il y a une chose que les gars qui font le party savent, c'est que le monde s'élargit lorsqu'on inclut tous les types d'hommes dans le jeu.

Il revient à chacun d'être respectueux et de faire de la place pour que la magie opère. Gars cis, faites vos devoirs à l'avance si vous avez des questions sur le corps des mecs trans. Traitez-les avec respect et ne faites pas toute une histoire de leur corps ou de leur genre. Mieux vaut utiliser les pronoms qu'ils utilisent, éviter les questions indiscrètes et avoir une discussion sur le sexe à moindres risques. Pour des gars qui ne connaissent pas beaucoup l'expérience des personnes transgenres, cela peut être une source de nervosité. Il n'y a pas de mal à faire des erreurs, mais assure-toi d'en tirer des leçons.


IEL

Si tu as besoin de soutien

Si tu as besoin d'aide pour trouver des seringues neuves, des condoms et du lubrifiant, un autotest du VIH, une écoute attentive et compatissante, du counseling ou des sites de consommation supervisée, consulte partyandplay.info et oualler.catie.ca pour plus de renseignements.

Si tu es actuellement en crise, si tu ne te sens pas en sécurité seul avec toi-même, si tu penses que tu pourrais te faire du mal ou en faire à quelqu'un : APPELLE LE 911.

Signaux d'alarme

La stigmatisation, c'est moche. Ta vie de party pourrait être difficile à comprendre pour tes proches, ou être un sujet particulièrement tabou dans ta communauté. Certaines personnes qui t'aiment n'ont peut-être qu'une seule vision de la drogue : « Les drogues sont mauvaises. Si tu en prends, tu dois arrêter, point à la ligne. » On sait qu'il existe un vaste éventail de façons d'utiliser des drogues et de degrés de préjudice possibles, mais comment savoir si tu vas bien ou si les choses sont hors de contrôle?

Voici quelques signaux d'alarme qui peuvent indiquer qu'il est temps de ralentir :

- Tu passes beaucoup de temps avec des personnes que tu ne connais pas, que tu n'aimes pas ou en qui tu n'as pas confiance.
- Ton corps fait des siennes – par exemple, tu vois des points dans ta vision; ta peau ou tes ongles ont changé considérablement; ou ça sent vraiment mauvais quand tu transpires ou quand tu vas à la toilette.
- Tu n'arrives pas à suivre le rythme du travail, des ami·e·s et de la famille.
- Tu dépenses plus d'argent en drogues que tu peux te le permettre.
- Tu as l'impression de ne pas contrôler ton utilisation de drogues, ou de ne pas pouvoir t'arrêter même si tu le veux.

Si ton utilisation te préoccupe, ou si tu as du mal à gérer la dépendance, arrête-toi un instant et réfléchis.

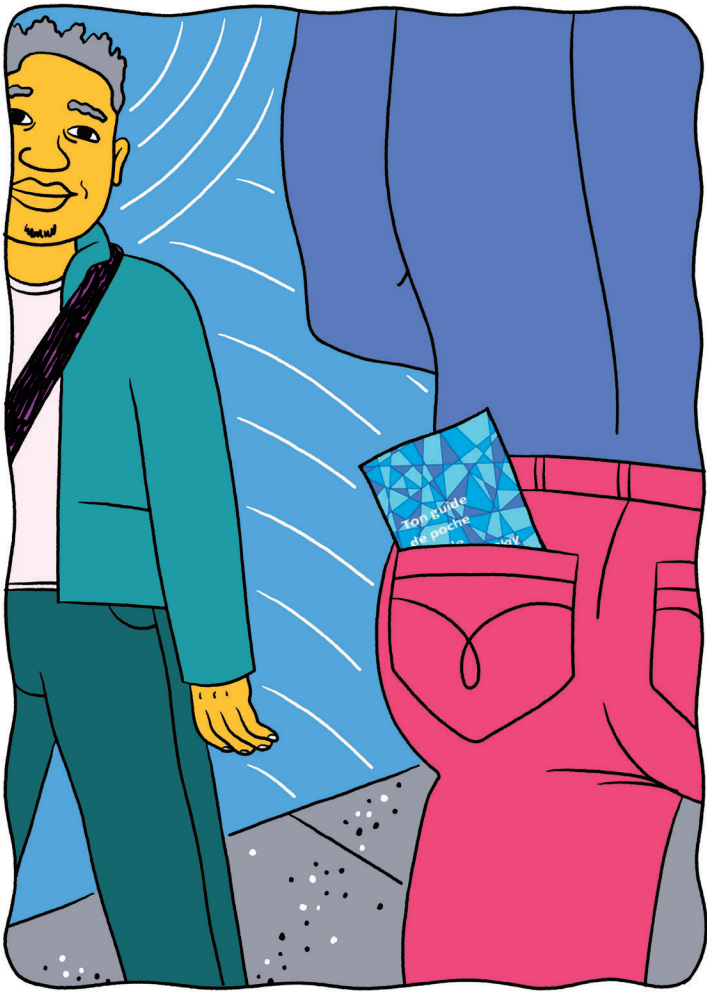
1. Prends une grande respiration. Puis une autre. Ça va aller.
2. Fais le point sur ce que tu ressens – quelles sont ces émotions? Essaie de laisser tomber tout jugement intérieur.
3. Identifie ce qui te préoccupe et quel objectif tu pourrais te fixer.
4. Parle à une personne en qui tu as confiance. Demande-lui de t'écouter avec ouverture d'esprit.
5. Au lieu de te juger ou de te blâmer pour ce que tu ressens, prends du recul et demande-toi si autre chose dans ta vie ne marche pas à ton goût. Quels petits gestes pourrais-tu poser pour commencer à te diriger là où tu le veux? Il existe tout un éventail de ressources qui peuvent t'aider dans ces réflexions.

Voici cinq actions qui ont fait leurs preuves pour aider des gens à atteindre leurs objectifs en lien avec l'utilisation de substances :

- Tenir un journal
- Méditer
- Faire de l'exercice régulièrement
- Adopter de nouveaux passe-temps sociaux
- Changer son environnement (temporairement ou à long terme)

La plupart des personnes qui ont fait de grands changements de ce genre te le diront : faire cavalier seul est rarement efficace. Les groupes de pairs, le counseling et des ami·e·s qui ne te jugent pas peuvent t'aider à garder les pieds sur terre et à gérer tes habitudes de party.

Si tu décides que tu as besoin d'une aide plus poussée pour arrêter pour de bon de faire la fête, les centres de traitement de la dépendance publics ou privés et les groupes anonymes de rétablissement fonctionnent pour certaines personnes.


Ton guide
de poche

Tu y vas?

Si tu as lu ce guide en partie ou au complet, ou même si tu l'as juste feuilleté, voici ce qu'il faut retenir : faire le party est une activité incomprise. C'est à la fois amusant, excitant, stigmatisé, secret, risqué et libérateur. Plus tu en sauras et plus tu seras curieux des bons et des mauvais côtés du PnP, mieux tu te porteras.

Mais ça ne s'appelle pas « faire le party » pour rien : n'oublie pas de t'amuser.

Jusqu'à ce que nos chemins de pigs se croisent à nouveau, oink oink!

Remerciements

Jordan Bond-Gorr, auteur principal

Jonathan Vallely, coauteur

Adam Awad et Dane Griffiths, collaboration et relecture

Jean Dussault, traduction

Denise Bérubé, révision

Nos sincères remerciements aux personnes suivantes pour leurs contributions à cette publication :

Evan McCraney

Nick Boyce

Christian Hui

James Murray

Cameron Stinson

Zak Knowles

Le personnel de la Pace Pharmacy

Notes

SSHG et CATIE s'efforcent d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais cette information ne doit toutefois pas être considérée comme des conseils médicaux. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un·e professionnel·le de la santé qualifié·e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources offertes par SSHG et CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle ou concernant l'usage de drogues. Les opinions exprimées dans les présentes peuvent ne pas refléter les politiques ou les opinions de SSHG, CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.