

Sexe et conso :
Tu gères ?
Fais le point !

Maintenir une consommation récréative



Quel rôle le chemsex joue-t-il dans ta vie actuellement ? Quel rôle souhaites-tu qu'il joue ?

S'agit-il d'une activité occasionnelle avec certains partenaires ? Un moyen de répondre à des besoins spécifiques ?

Quoi qu'il en soit, il comporte des risques. Prends le temps d'établir une stratégie pour les réduire.

Les substances ont un impact puissant sur ton corps et ton esprit, avec des effets secondaires et un risque de surdosage.

- Informe-toi sur les substances et leurs dosages, et évite les mélanges dangereux comme G + alcool.
- Préserve ton contrôle en évitant le slamming (injection) ou la consommation de Tina et Monkey Dust.
- Espacer les sessions de plusieurs semaines peut limiter la tolérance et les conséquences négatives.

Le chemsex peut être une expérience agréable et enrichissante, mais il peut aussi mener à des situations difficiles.

- Choisis des partenaires bienveillants.
- Définis des intentions et des limites claires et communique-les.
- Pense à ta PrEP ou à tes médicaments et fais-toi dépister régulièrement.

Avec le temps, certaines personnes délaissent leurs loisirs et amitiés, et la dépendance peut s'installer.

- Continue à investir dans une vie sociale et sexuelle épanouissante en dehors du chemsex.
- Ne gère pas les descentes ou émotions négatives en consommant davantage.
- Refais régulièrement le Chemsex Check pour évaluer ta situation.

Est-ce le moment de changer ?



Définis ton propre objectif : Veux-tu réduire ta consommation, ajuster tes pratiques, faire une pause ou arrêter ?

Changer une habitude demande du temps et des efforts, que ce soit pour répondre autrement à tes besoins ou modifier ton cercle social. Des rechutes peuvent arriver. Cela fait partie du processus.

Fixe-toi des objectifs atteignables et valorise chaque progrès. Tu en es capable !

Tu n'es pas seul : Il peut être difficile de parler de ta consommation, mais obtenir du soutien et échanger avec d'autres peut t'aider.

Des conseillers et groupes de parole bienveillants peuvent t'accompagner dans tes objectifs.

L'équipe d'Ex Aequo est là pour t'écouter et te guider si besoin.

Un outil pour faire le point

Le chemsex fait référence à l'utilisation de substances stimulant la libido dans un contexte sexuel. Cela concerne principalement les personnes consommant du « G » (GBL/GHB), de la méphédronne / 3-MMC, de la « tina » (crystal meth) et/ou du « monkey dust / alpha » lors de rencontres privées queer.

Si tu pratiques le chemsex, cet exercice peut t'aider à en peser le pour et le contre et à définir tes propres limites.

1 Où en es-tu ?

Entoure chaque élément qui correspond à ta consommation actuelle dans un cadre sexuel.



→ Quel est ton ressenti quant à l'équilibre entre les effets recherchés et les risques encourus ?

2 Ta limite personnelle

Trace une ligne horizontale symbolisant le seuil que tu ne veux pas dépasser.



(Au-dessus = « acceptable pour moi », en dessous = « comportements à éviter ». Cette ligne peut être irrégulière.)

→ As-tu des stratégies pour respecter cette limite ? Y a-t-il des problématiques spécifiques à aborder ?

→ Tes partenaires de chemsex partagent-ils tes limites ?

En relation avec le chemsex, j'expérimente / j'ai expérimenté...

expériences excitantes	soulagement par rapport à la honte et les inhibitions	le sexe est meilleur que jamais	gain de confiance en soi, boost	sentiment de faire partie d'une communauté	nouvelles amitiés ou relations porteuses de sens	sensation de mieux profiter du sexe sobre également	moins d'importance du chemsex pour moi que dans le passé
amusement	partage d'intimité	être en compagnie de personnes bienveillantes	respect de mes limites et de ce que j'avais prévu	sentiment fréquent de satisfaction	vie sexuelle épanouissante	j'apprécie ma vie sobre aussi	fréquence stable de ma pratique du chemsex
beaucoup de temps à rechercher des plans	IST bactériennes fréquentes	arrêt de certains loisirs	diminution des contacts avec de vieux amis	pratiques sexuelles qui ne me plaisent pas quand sobre	situations que je regrette ensuite	plans qui durent parfois 2-3 jours	plus grande importance du chemsex dans ma vie
GBL/GHB plus d'une fois par semaine	méphédronne ou 3-mmc plus d'une fois par mois	oubli occasionnel de PrEP / traitement VIH	inquiétude pour certaines personnes que je rencontre	rencontre de personnes car ils partagent de la drogue	mon apparence en souffre	humeur et énergie basses plusieurs jours après	honte par rapport à ma pratique du chemsex
conso de G sans doser exactement et minuter	partage des pailles ou de pipes	prise régulière de tina ou monkey dust	effets négatifs sur ma relation avec mon partenaire	besoin de plus grandes doses qu'avant	absence de sexe sobre	tous mes amis proches pratiquent le chemsex	volonté de changer
manque de protection contre le VIH	oubli fréquent de PrEP / traitement VIH	injection de drogue (slam)	chemsex (presque) tous les weekends	basculement de mon intérêt pour le sexe vers la défonce	conso même quand je suis seul	conso jusqu'à épuisement de mon stock	tentatives de changement sans succès
conso simultanée de G + alcool	doutes par rapport au consentement	partage de seringues ou matériel d'injection	absence au travail ou en formation	problèmes de sommeil, irritabilité, anxiété	obsession pour le chemsex	épisodes de paranoïa, hallucinations	conso quotidienne de G
conso simultanée de poppers + viagra	un G-hole	plusieurs G-holes	recours à une aide médicale urgente	non-respect du consentement	diagnostic récent de séropositivité	perte ou abandon de mon emploi / mes études	pensées suicidaires

Effets positifs additionnels :

Effets négatifs additionnels :

Mes buts chemsex:



Exemples : mieux contrôler ma consommation, réduire la fréquence, arrêter...

Dès maintenant, je vais...

Exemples : arrêter la substance la plus problématique, rentrer plus tôt, prévoir d'autres activités pour ce samedi, supprimer certaines applications/contacts...

Envie d'en parler ?



Exprime librement tes pensées et sentiments sur ta vie sexuelle et ta consommation.

La ligne WhatsApp Chemsex est à ta disposition pour obtenir conseils, écoute et soutien :

→ +32 456 35 15 44 (par message)

→ www.exaequo.be/fr/chemsexhelpline

Tu peux aussi consulter le site chemsex.be et participer sans inscription au groupe de parole « *Let's Talk About Chemsex* » chaque jeudi à 19h dans les locaux d'Ex Aequo (22 rue des Grands Carmes, 1000 Bruxelles), en toute confidentialité et sans jugement.