

CẨM NANG VỀ HIGHFUN

Highfun
muôn hiểu
nên hiểu
đúng hiểu

“

Ai cũng có thể từng nghe, từng thử hoặc từng chơi highfun nhưng không phải ai cũng thực sự hiểu đầy đủ về nó.



PHỤ LỤC

	Trang
1. Highfun là gì?	4
2. cộng đồng highfun chơi gì?	5
3. TIPS giảm hại khi highfun	19
4. Các dịch vụ hỗ trợ cho cộng đồng Highfun	33

TÀI LIỆU NÀY KHÔNG KHUYẾN KHÍCH SỬ DỤNG MA TÚY

(Tài liệu lưu hành hội bộ)



HIGHFUN LÀ GÌ?

Highfun hay Chemsex (hay còn được gọi là Party and Play, PnP, 2fun, hifun, 2f, ff, lẩu khói...) là một thuật ngữ dùng riêng trong cộng đồng người đồng tính, song tính nam và nam giới khác có quan hệ tình dục với nam (MSM), người chuyển giới nữ (TGW) để chỉ về việc sử dụng các chất ma tuý cho mục đích quan hệ tình dục.

Những người tham gia Highfun thường sử dụng các mạng lưới bạn bè, mạng xã hội và apps hẹn hò trực tuyến để tìm kiếm, kết nối và tổ chức các buổi "Highfun".

High/Chem:

sử dụng các chất kích thích, đa số là các chất kích thần như ma tuý đá, nước biển, kẹo, ketamin ... để đạt được cảm giác phê pha tăng nhu cầu gần gũi tình dục...

**Trước
khi**
và
**Trong
khi**

Fun/Sex:

...quan hệ tình dục, vui vẻ với nhau để đạt được khoái cảm và thoả mãn tình dục.

CỘNG ĐỒNG HIGHFUN CHƠI GÌ?

CHẤT CHÍNH

Ma túy đá (methamphetamine)
Nước biển (GHB)
Kẹo, Thuốc lắc (Ecstasy/MDMA)
Ke (Ketamine)

CHẤT CHƠI KÈM

Popper
Rượu và các chất có cồn
Viagra, thuốc cường dương
Cỏ, Cần Sa (marijuana)
Thuốc an thần, thuốc ngủ





MA TÚY ĐÁ

METHAMPHETAMINE

(Crystal, meth, Tina, đá, ice...)

**TÁC DỤNG KÉO DÀI
TỪ 8 ĐẾN 72 TIẾNG**



TÁC ĐỘNG...

- Cảm thấy khoẻ khoắn, lâng lâng;
- Tỉnh táo hơn và tràn đầy sinh lực;
- Tăng ham muốn tình dục;
- Không cảm thấy đói, hay buồn ngủ;
- Thông thái hơn, tâm trạng tốt hơn.





LẠM DỤNG ĐÁ SẼ GÂY RA TÌNH TRẠNG...

- Sụt cân, vấn đề hô hấp, vấn đề răng miệng;
- Trầm cảm, rối loạn lo âu;
- Ngáo đá, ảo giác, loạn thần và mất kiểm soát hành vi;
- Vô sinh, lãnh đạm tình dục.

CẦN LƯU Ý...

- Kết hợp ma túy đá với rượu cồn/cần cỏ/thuốc chống trầm cảm có thể gây đột quỵ hoặc truy tim;
- Kết hợp ma túy đá với các chất gây nghiện khác hay thuốc giảm đau có thể làm cơ thể mệt mỏi, kiệt sức, và tùy theo cơ địa, sự tương tác giữa các chất có thể gây quá liều và tử vong;
- Tiêm đá có nguy cơ sốc thuốc và quá liều cũng như thêm nguy cơ xơ cứng ven, áp xe, nhiễm trùng máu.

NƯỚC BIỂN

G/GHB/GHL

TÁC DỤNG KÉO DÀI
TỪ 2,5 ĐẾN 4 TIẾNG

...VÀ THƯỜNG ĐƯỢC
SỬ DỤNG LIÊN TỤC
ĐỂ “PHÊ LÂU”



TÁC ĐỘNG...

- Thả lỏng, thư thái, tự tin;
- Hứng tình, khao khát gần gũi, tăng khoái cảm tình dục.

LẠM DỤNG G SẼ GÂY RA TÌNH TRẠNG...

- Tăng nhịp tim, nhiệt độ cơ thể;
- Buồn nôn, các vấn đề tiêu hoá và bài tiết;
- Mất trí nhớ, bất tỉnh, khả năng bị lạm dụng hoặc hành hung tình dục;
- Quá liều và sốc thuốc dẫn đến tử vong.

CẦN LƯU Ý...

- Với G, mỗi người 1 liều lượng khác nhau nên phải biết liều lượng chơi của mình;
- Kết hợp G với rượu/chất có cồn tăng nguy cơ truy tim và đột quy;
- Kết hợp G với ma túy Đá hoặc thuốc lắc sẽ tăng nguy cơ bị co giật và sốc thuốc;
- Kết hợp G với thuốc ngủ hoặc thuốc an thần sẽ tăng khả năng bất tỉnh, hôn mê và thậm chí tử vong;
- Luôn sử dụng nước biển với người mình quen biết để tránh nguy cơ bị xâm hại, hành hung và tử vong khi quá liều sốc thuốc.



“

Khi sử dụng nước biển, nên dùng dụng cụ để đo lường một cách cẩn thận tránh quá liều, sốc thuốc, dễ dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.



THUỐC LẮC

ECSTASY/MDMA

(Kẹo, Molly)

TÁC DỤNG KÉO DÀI ĐẾN 6 TIẾNG

TÁC ĐỘNG...

- Tự tin, thư thái và vui vẻ;
- Tỉnh táo, nhạy cảm với âm thanh và ánh sáng;
- Tăng ham muốn tiếp xúc da thịt, hứng tình và khoái cảm tình dục.

LẠM DỤNG THUỐC LẮC SẼ GÂY RA...

- Nghiến răng, ra mồ hôi nhiều, mất nước;
- Mất ngủ, đột quỵ, nghiện chất;
- Rối loạn lo âu, mất trí nhớ, suy chức năng gan thận.

CẦN LƯU Ý...

- Kết hợp thuốc lắc với Rượu/chất có cồn làm cơ thể mất nước quá độ;
- Kết hợp thuốc lắc với ATS và ma túy đá làm tăng nguy cơ trầm cảm lo âu, giảm chức năng não bộ và tăng nhịp tim dẫn đến đột quỵ;
- Sử dụng thuốc lắc và các thuốc an thần, chống trầm cảm gây ra những hậu quả khó lường.

A stylized illustration of a hand holding a pink bong. A thick, wavy stream of yellow smoke rises from the bong. The background is dark blue with a large, textured orange shape representing the hand and the bong.

POPPER

**TÁC DỤNG KÉO
KHOẢNG 2-3 PHÚT...**

**...THƯỜNG PHẢI
DỪNG LIÊN TỤC**

TÁC ĐỘNG...

- Dòng điện ấm áp chạy dọc cơ thể;
- Giãn cơ hậu môn và tăng hưng phấn tình dục.

CẦN LƯU Ý...

- Tuyệt đối không uống hoặc tiêm popper vì vô cùng nguy hiểm và gây tử vong;
- Popper tiếp xúc trực tiếp với da hoặc hít quá nhiều có thể gây bỏng da và hỏng niêm mạc mũi;
- Kết hợp Popper và Viagra/thuốc cương dương hoặc thuốc huyết áp sẽ gây ức chế tim và tăng nhịp tim;
- Chống chỉ định sử dụng Popper với người có tiền sử các vấn đề tim mạch.

CẦN SA/CỎ

MARIJUANA

(Tài mà, bồ đào, MJ, Mary Janes)

**TÁC DỤNG KÉO DÀI TỪ 15-60 PHÚT
VÀ PHẢI CHƠI LIÊN TỤC**

TÁC ĐỘNG...

- Thư giãn, thoải mái, mát mẻ và vui vẻ;
- Giảm đau, tăng cảm giác tiếp xúc da thịt;
- Kích thích vị giác giúp cảm giác thèm ăn.

LẠM DỤNG CẦN/CỎ SẼ GÂY RA...

- Hưng phấn quá đà, mất phương hướng;
- Thay đổi nhận thức và rối loạn tâm thần;
- Ảnh hưởng hệ miễn dịch, hô hấp, tiêu hoá, tuần hoàn.

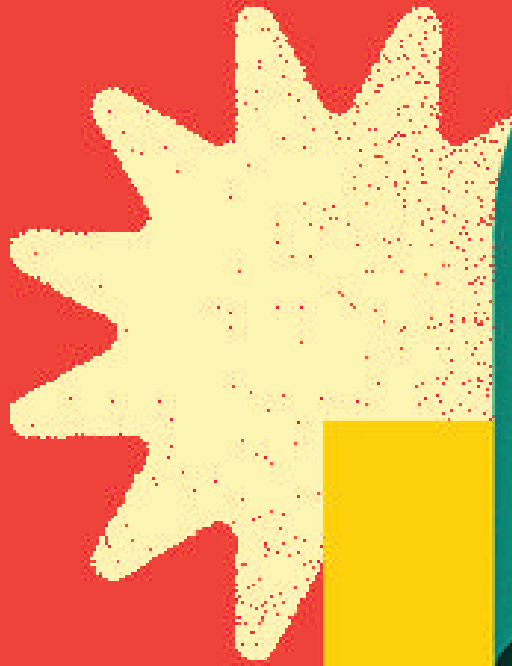
CẦN LƯU Ý...

Các bạn highfun sử dụng cần sa/cỏ để giúp lấy lại cảm giác thèm ăn, bổ trợ thực phẩm và năng lượng trong thời gian chơi. Tuy nhiên nếu lạm dụng, bạn sẽ dần dần nghiện nhiều hơn một loại chất kích thích.

3

TIPS

GIẢM HAI HIGHFUIN





SỬ DỤNG CHẤT THẬT KHÔN NGOAN

- Hiểu biết về chất mình đang sử dụng;
- Không dùng chung dụng cụ với người khác, đặc biệt là các vật dụng xuyên qua da;
- Không trộn chất;
- Không thử chất mới khi mình không biết rõ nguồn gốc, không chơi một mình;
- Không nên sử dụng bất cứ chất nào qua đường tiêm;
- Sử dụng liều lượng điều độ, kéo dài khoảng cách giữa các lần chơi.

Trong trường hợp bạn thấy người khác “quá phê” GHB (nước biển) và hoặc ma túy đá, bạn cần:

- Ngừng bất kỳ hoạt động/quan hệ tình dục nào có thể đang diễn ra;
- Dừng mọi hoạt động chụp ảnh hoặc quay phim có thể đang diễn ra;
- Ngăn không cho bất kỳ ai cho họ sử dụng thêm ma túy hoặc chất lỏng;
- Ngăn họ bước ra các khu vực nguy hiểm như giao thông, hoặc khu vực hồ bơi tại sauna;
- Ngăn họ gửi hình ảnh khiêu dâm từ điện thoại của họ đi.

SƠ CỨU

Khi một người bất tỉnh với GHB (nước biển), gọi xe cứu thương và làm theo hướng dẫn:

Đặt người đó nằm ngửa xuống, ngửa đầu họ về phía trước để giúp đường thở của họ thông thoáng hơn



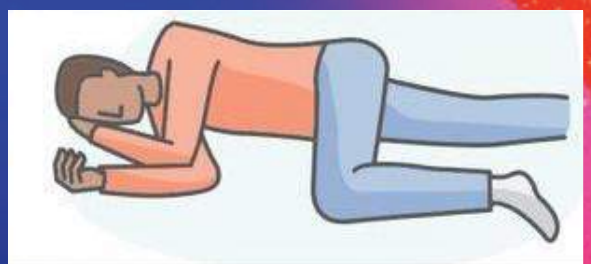
Kiểm tra xem người đó có hít thở bình thường không bằng các quan sát, lắng nghe và cảm nhận



Trong trường hợp không thở thì gọi xe cứu thương và tiến hành sơ cứu hồi sức tim phổi CPR ngay lập tức – bằng cách đan 2 tay vào nhau đặt lên ngực của người đó đè ép và ấn chặt xuống và thả ra liên tục



Nếu người đó còn thở thì đặt người đó ở vị trí nằm nghiêng để hỗ trợ quá trình phục hồi





THỰC HÀNH AN TOÀN TÌNH DỤC

- Biết về bạn tình và đối tượng highfun cùng, hạn chế “chơi” với người lạ, duy trì sự tỉnh táo, vừa phê vừa quan hệ sung sướng với người mà mình thích, chia sẻ tình trạng sức khỏe của mình để tránh lây nhiễm cho nhiều người khác;
- Luôn trao đổi thống nhất với bạn tình về chất sẽ chơi, thời gian chơi, người chơi cùng và cách thức quan hệ tình dục mong muốn;
- Sử dụng các biện pháp an toàn khi quan hệ tình dục: mang theo BCS, chất bôi trơn, không dùng chung đồ chơi tình dục hay các dụng cụ xâm nhập khác;
- Tuân thủ uống thuốc: luôn mang theo thuốc và đặt báo thức để uống ARV, PrEP/PEP. Đừng quên mang theo liều dự phòng để tránh những trường hợp phát sinh ngoài ý muốn.



"Sử dụng PrEP đúng cách có thể bảo vệ bạn khỏi HIV lên tới 92%, và hiệu quả hơn nếu bạn kết hợp sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục".



TỰ CHĂM SÓC CHO CHÍNH MÌNH

SỨC KHOẺ THỂ CHẤT...

- Cố gắng ngủ đầy đủ bởi khi bạn được nghỉ ngơi thì đầu óc minh mẫn, tinh thần mạnh mẽ và thể chất cũng khỏe khoắn hơn. Tránh thức liên tục trên 24h để tránh bị loạn thần, ngáo;



- Bổ sung dưỡng chất để có sức khỏe bằng cách ăn đúng bữa, đầy đủ dinh dưỡng, ăn nhiều đồ lỏng, bổ sung chất xơ, hoa quả, thực phẩm gốc sữa và uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày;

- Vệ sinh cá nhân: đặc biệt chú ý vệ sinh răng miệng, khăn lau sạch, mang son dưỡng môi, sử dụng kẹo cao su không đường.



SỨC KHOẺ TÌNH DỤC...

- Biết tình trạng sức khỏe của mình: HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) có khả năng lây lan nhanh nhất ở giai đoạn đầu khi người nhiễm chưa biết về tình trạng sức khỏe của mình, chưa điều trị và không tuân thủ các biện pháp bảo vệ. Xét nghiệm HIV và STIs thường xuyên sẽ giúp bảo vệ bạn và bạn tình của bạn khỏe mạnh.



- Biết tình trạng sức khỏe của đối phương: Khi tham gia highfun nói chung và highfun tập thể nói riêng, biết được tình trạng HIV và STIs của tất cả các đối phương là rất quan trọng và giúp bạn tránh được rủi ro có thể gặp;

- Sử dụng các biện pháp bảo vệ: bao cao su, chất bôi trơn, PrEP cũng như tuân thủ điều trị ARV, PEP để dự phòng HIV và các STIs.



SỨC KHOẺ TINH THẦN...

- Giải toả các căng thẳng, bồn chồn, hay suy nghĩ tiêu cực qua các hoạt động:

Thiền tịnh; Châm cứu, mát-xa;

Tập gym; Dọn dẹp nhà cửa;

*Yoga; Các hoạt động ưa thích:
xem phim, nghe nhạc,...*



- Tập làm quen và điều hoà những khó khăn về tâm lý gặp phải sau khi tham gia highfun:

Hãy ghi nhật kí mỗi ngày hay mỗi khi nào bạn muốn trút hết nỗi niềm của bản thân;

Đặt lòng tin vào bản thân mình rằng cuộc sống của mình còn to lớn hơn tất cả các vấn đề này và mình có thể giải quyết chúng;

Nhấn nhủ bản thân rằng mình không cô đơn, có rất nhiều người MSM tham gia highfun khác có thể có vấn đề tương tự, và chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau;

Cho phép bản thân cảm nhận những cảm xúc tiêu cực NHƯNG dành nhiều thời gian vào những suy nghĩ tích cực hơn.

- Tìm tới những chuyên gia tham vấn tâm lý thân thiện với MSM và các vấn đề về highfun để giải toả những vấn đề của riêng mình



SỨC KHOẺ TÂM LÝ XÃ HỘI...

- Duy trì các mối quan hệ gia đình, bạn bè, công việc và quan hệ xã hội;
- Liên kết với những người MSM khác cũng quan tâm về highfun lành mạnh và khuyến khích lẫn nhau thực hành những thói quen tốt và áp dụng các cách chăm sóc phù hợp với bản thân;
- Nhận diện người mà mình có thể tin tưởng để chia sẻ về nhu cầu highfun của mình, song vẫn nhắc nhở mình tham gia một cách lành mạnh;
- Tránh tiếp tục những vòng lặp hoặc các mối quan hệ highfun không lành mạnh trước đó bằng cách chủ động học cách từ chối và nói **KHÔNG** khi bản thân thấy có rủi ro lớn hoặc tạm thời chưa muốn highfun.



GIẢM DÙNG CHẤT, NGỪNG HIGHFUN

Về lâu dài, việc sử dụng chất và tham gia Highfun có thể dẫn đến tình trạng lệ thuộc và nghiện, gây ra những tác hại trầm trọng đến sức khỏe, kinh tế và cuộc sống. Hãy bắt đầu thay đổi bằng những mục tiêu nhỏ, không đốt cháy giai đoạn và đừng tham vọng quá sức:

ĐỪNG NGẠI TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ...

Hãy tìm hiểu và chia sẻ với các tư vấn viên của chúng tôi tại Phòng khám Hải Đăng về các vấn đề liên quan đến sử dụng chất, nghiện chất và highfun, để có sự hỗ trợ tốt nhất.

NGẮT QUÃNG CHU KỲ HIGHFUN...

Nếu bạn có thói quen highfun vào mỗi cuối tuần và mọi thứ bắt đầu trở nên tồi tệ, hãy dành 1 cuối tuần nghỉ ngơi ‘không phê pha’ ngay bây giờ và lặp đi lặp lại có thể giúp bạn phá vỡ chu kỳ và dễ kiểm soát hơn.

KIỂM SOÁT THỜI GIAN “ONLINE” TRÊN CÁC ỨNG DỤNG KẾT NỐI, HẸN HÒ...

- Theo dõi thời gian bạn dành cho chúng và giảm dần thời gian sử dụng, chẳng hạn như giảm 30 phút mỗi tuần;
- Hãy nghỉ ngơi - thậm chí nghỉ một ngày liên tục cũng có thể giúp bạn phá bỏ những thói quen cũ.

BIẾN TẤU CUỘC SỐNG...



- Hãy dành nhiều thời gian hơn để làm những việc khác đặc biệt trong những khung giờ bạn thường Highfun.
- Bạn muốn thử lại quan hệ tình dục chay không “phê pha”? Thử tìm bạn hẹn hò lãng mạn? Bạn có những người bạn mà bạn có thể vui vẻ và thân mật theo cách phi tình dục không? Hay bạn có thể dành nhiều thời gian hơn cho gia đình?

ĐỪNG SỬ DỤNG CÁC CHẤT KHÁC ĐỂ KHẮC PHỤC KHI XUỐNG ĐỒ ...

Sai lầm của nhiều người là khi họ xuống đồ mệt mỏi và bê tha thì họ hay dùng thuốc ngủ để ngủ, hay một chút nước biển (GHB) để tinh thần thoải mái hơn. Nhưng điều này chỉ làm cho cơ thể bạn phụ thuộc vào nhiều loại chất hơn và làm tình hình của bạn xấu đi. Nhớ rằng việc cảm thấy chán nản hay uể oải sau một thời gian dài không ngủ, không ăn uống gì là điều dễ hiểu. Lúc này, bạn chỉ cần vượt qua nó và để cơ thể phục hồi dần dần một cách tự nhiên.

KIỂM SOÁT VÀ VƯỢT QUA CƠN THÈM HIGHFUN...

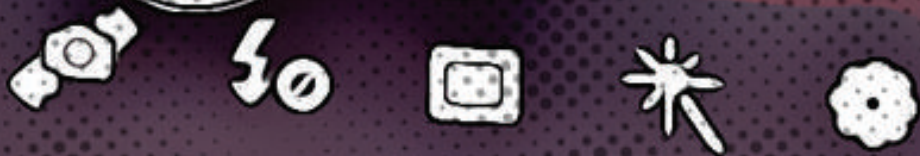
- Thư giãn, thực hiện những bài tập yoga, vận động thể thao, tập gym hoặc làm những điều bạn thích;
- Gọi cho một người bạn hoặc người thân để buôn chuyện;
- Nói chuyện với Tư vấn viên từ Phòng khám Hải Đăng.

HIỆU PHÁP LUẬT, ĐẢM BẢO AN NINH CHO CHÍNH MÌNH

- Không highfun hoặc chỉ highfun với những người quen biết, đáng tin cậy;
- Chủ động về đồ mình chơi và tiết chế liều lượng;
- Thương lượng để thống nhất về cuộc chơi của mình như đồ chơi, cách thức chơi, số lượng người chơi;
- Từ chối nếu nhận thấy có bất cứ điều gì bất thường hoặc không như mong muốn;
- Thông tin cho bạn bè/người thân về định vị, địa chỉ highfun và danh tính người chơi cùng nếu có;
- Highfun trực tuyến có thể là lựa chọn chơi an toàn hơn là chơi trực tiếp nhưng nên nhớ kiểm soát liều lượng cũng như cẩn thận với hình ảnh hoặc thông tin cá nhân của mình bị rò rỉ và tống tiền;
- Tìm kiếm sự hỗ trợ và giúp đỡ bảo vệ khi cần thiết;
- Hiểu rõ quy định pháp luật và tuân thủ pháp luật tránh vấn đề pháp lý.



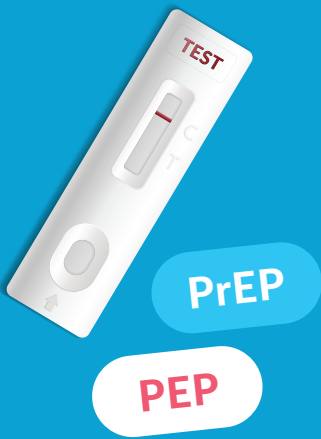
OOPS!



DỊCH VỤ HỖ TRỢ

DỊCH VỤ GIẢM HẠI...

- Tư vấn chống sốc thuốc;
- Tư vấn xử trí khi quá liều;
- Cung cấp các vật phẩm giảm hại như: BCS, chất bôi trơn, bơm kim tiêm,...



DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÌNH DỤC...

- Tư vấn thông tin về HIV và các bệnh STIs;
- Khám, xét nghiệm và điều trị HIV, STIs;
- Cung cấp các dịch vụ dự phòng HIV như PrEP, PEP,...

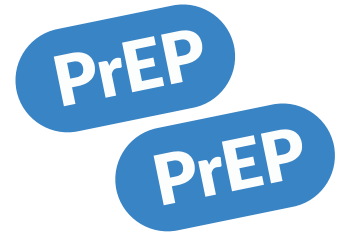
DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM TRÍ...

- Tham vấn tâm lý;
- Kết nối, hỗ trợ điều trị các vấn đề sức khỏe tâm trí;



DỰ PHÒNG HIV TRƯỚC PHƠI NHIỄM...

- PrEP là điều trị dự phòng HIV trước phơi nhiễm bằng cách uống thuốc kháng vi rút hàng ngày hoặc theo tình huống để duy trì tình trạng âm tính cho người chưa nhiễm HIV.
- PrEP có vai trò đặc biệt quan trọng trong dự phòng HIV đối với các bạn highfun, vì highfun có thể làm giảm khả năng tuân thủ sử dụng BCS.



DỰ PHÒNG HIV SAU PHƠI NHIỄM...

- PEP là điều trị dự phòng HIV sau phơi nhiễm, được sử dụng trong 72 giờ đầu sau nguy cơ và kéo dài 28 ngày liên tục.
- PEP được khuyến cáo sử dụng trong các trường hợp phơi nhiễm nguy cơ như quan hệ tình dục không dùng bao, tuột bao, rách bao hoặc bị cưỡng hiếp...

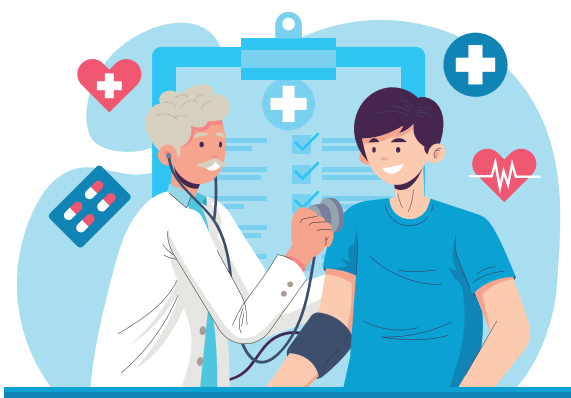


Nếu bạn cần sự hỗ trợ,
hãy liên hệ với chúng mình nhé!

PHÒNG KHÁM HẢI ĐĂNG

 **0247.308.3838**

 Số 15a ngõ 98, Vũ Trọng Phụng,
Thanh Xuân, Hà Nội.



TÀI LIỆU NÀY KHÔNG KHUYẾN KHÍCH SỬ DỤNG MA TÚY

Nội dung: DOANH NGHIỆP XÃ HỘI HẢI ĐĂNG




Biên tập: THANH TÙNG - TÙNG BÙI

Trình bày: PHÙNG BÁ THÀNH



DOANH NGHIỆP XÃ HỘI - PHÒNG KHÁM HẢI ĐĂNG
LIGHTHOUSE SOCIAL ENTERPRISE | CLINIC

 (+84)247.308.3838
 15A Ngõ 98 Vũ Trọng Phụng,
Q.Thanh Xuân, HN

 fb.com/HighFunSafe
 www.phongkhamhaidang.com
 thelighthouse.vn@gmail.com