



# 跑趴 指南

PA GUIDE

這是一本值得你參考的玩趴手冊



## 本手冊 立場聲明

台灣愛滋感染者的成長速度驚人，將近每五小時就新增一個愛滋感染者！許多相關單位正關注於「搖頭族」感染愛滋的危機。

我們是一群關心「搖頭轟趴」與愛滋議題的行動者，為避免更多人一時的疏於防範，造成終身的遺憾，基於減少傷害的觀點，我們收集了相關資訊提供給無法拒絕參加趴場者參考使用。

本手冊目的在於提醒落實安全性行為的重要性，避免感染愛滋或其他性傳染病，並且能覺知如何安全的用藥，注意自己的人身安全。

**我們的立場並不鼓勵使用任何非法藥物或從事沒有安全防護措施的性行為！**只希望無法拒絕參加趴場者，能注意到一些事情，將可對身體的危害降至最低。

男同減害健康行動聯盟 敬上  
2009.7

每個人對藥物的耐受性及反應皆不同，本手冊收集一些跑趴前輩的經驗談，為了你的健康，所舉出的事項都是跑趴者可以小心及注意的。





# 如何健康盡興玩趴

以下是前輩們跑趴的經驗談

## 跑趴前

- 不要空腹，以免藥物吸收太快；但也不要吃太多，避免藥效上不來。
- 洗個澡，維持體香和個人衛生。
- 必要的是穿一條漂亮且乾淨的內褲，不然有尿漬就太遜了吧！
- 還有別穿平口四角褲，除非你是去了特別的趴或者是想去“解”大家。
- 找固定的人買藥，你不會想吃到糖果或麵粉做的搖頭丸吧？
- 隨便亂找人買藥也可能會遇到釣魚的警察喔！
- 去玩趴最好找認識的人帶，讓他教你怎麼玩，也可以提醒你戴套，萬一發生藥物反應時有人互相照應。總之，要結伴同行。
- 先了解趴的性質與人數，甚至是角色，避免去了過於複雜、不安全的趴。
- 來回最好搭乘捷運或是計程車，避免散趴後自行騎車或者是開車。

## 趴場中

\* 多喝水，避免因大量流汗造成脫水。如果腎臟功能正常，也可以喝運動飲料。\* 跳舞一段時間就休息，讓體溫降下來及鬆弛手腳。\* 不要用烈酒配搖頭丸，一方面顧肝，一方面避免過量及副作用。\* 如果是第一次吞E，先吃一半，若藥效反應不夠時再吃另一半，避免藥物過量，你不會是想當“神農”吧？\* 有些人只要拉K就會吐，所以第一次嘗試拉K的人應該要少量為之。\* 吞E以後沒有感覺就是沒有喔！可能買到不純的藥，或今天身體、心情不佳。一直吞不僅沒效，還會過量唷。\* 為了讓下一次用藥後有同樣的感覺，最好需控制用藥量。\* 當不舒服時（如：吐、暈眩）時，請先躺下來休息，不要沖熱水澡。\* 有些藥物不能合併使用，例如：威而鋼不能同時和RUSH使用、K不能和黑貓等春藥一起用。\* 要增加拉K的效果，鼻孔內噴濕就好，不要拉含有玻璃珠等異物的K，小心以後鼻孔潰爛，就不帥了。\* 吃口香糖，保護你的下頷關節。\* 如果不想發生性行為的話，就千萬不要去房間睡覺，避免被誤會。\* 如果發現場中趴客進進出出，基於安全性的考量下，儘可能考慮離開這個趴場。



## 趴後保養

退藥時可能會打嗝、放屁、牙關無法緊閉、變冷等狀況，大量流汗也會讓你容易感冒，這時請記得要注意保暖、好好休息。

吃一些綜合維他命。平常沒有用藥的那幾天多喝水、泡湯或運動流汗，把殘留在體內的藥物排掉。



## 我可以預防哪些玩趴的風險

「混搭風」對於搖頭來說不太適用喔！不同藥物或是同一種藥物不同來源，因為成分的不相同，都有可能引起藥物交互作用、或是過量的危險。

如果你是零號，在每一次性行為的時候，可以順手摸摸看對方是不是有戴上保險套。建議你可以多摸幾下，對方也會比較硬喔！最好也要注意一下，壹號從前一個換到你的時候，有沒有換保險套，不然前一個人若有病毒就會到你身上喔！

如果你是壹號，即便你是全程戴著保險套，性行為中換另一個零號時，一定要換保險套！因為對方有可能因和你的性行為，間接感染到前一個人的病毒。切記，萬一不小心沒有戴套子，愛滋和其他性傳染病可是不長眼喔！

冒險雖然很刺激，但網路聊天室上常會有不明身分人士在邀約，強烈建議你應該謹慎選擇，避免人身安全受到影響而造成自己的遺憾。

如果真的不想要和對方發生性行為，可以婉轉的拒絕，甚至拉自己的好友來擋駕。

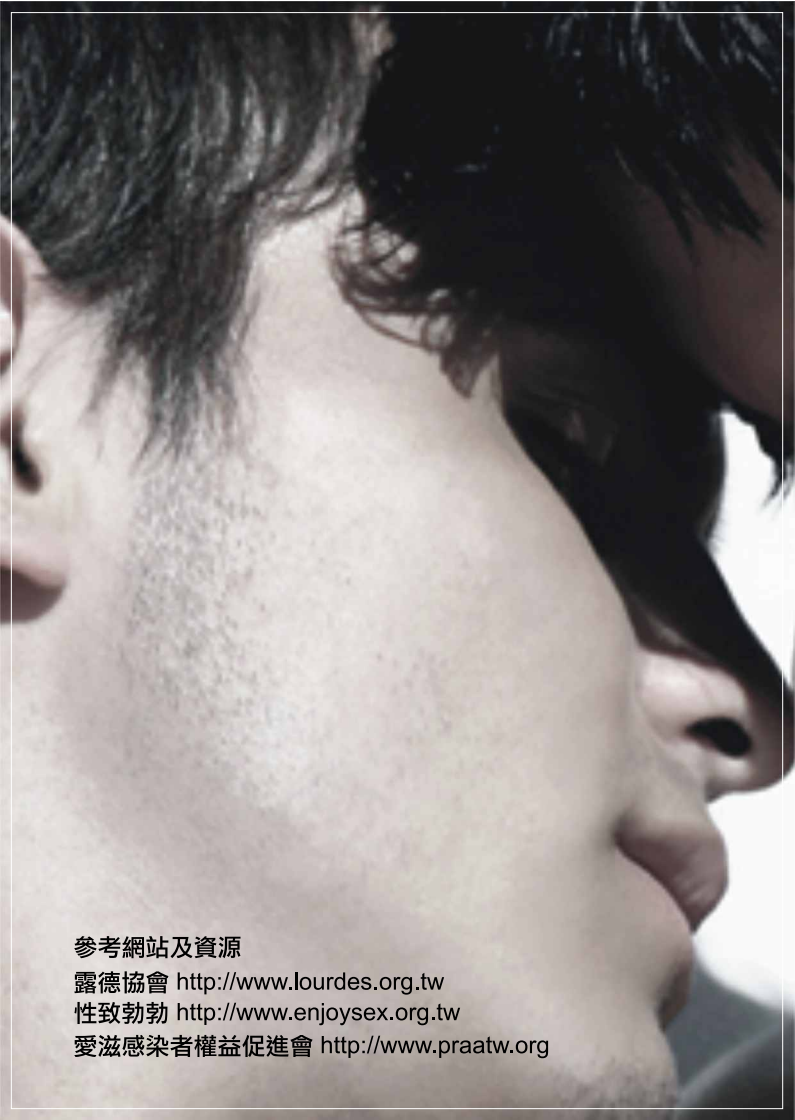
收集或和別人討論如何安全用藥的相關資訊，你也可以是專家！

## 如果你已經感染愛滋，請注意

- 如果長期或大量使用搖頭藥物和喝酒，可能影響你的免疫功能。
- 戴套子可以大大降低感染其他性病，以免影響免疫功能及愛滋的治療效果。
- 服用抗愛滋藥物的時間盡量是在玩趴的前後，避免玩趴時忘記服用藥物。
- 建議吃完抗愛滋的藥再去玩趴，或是找個提醒自己服藥的人或方法（如設定簡易的手機鬧鈴），以免忘記按時服藥，增加抗藥性。
- 檢測CD4和病毒量前一個禮拜先不要用搖頭丸，以免影響檢查的結果。
- 如果你吃的是蛋白酶抑制劑（如：快利佳、諾億亞），合併吞E、拉K、吸安或吞威而鋼等，會讓藥物不易代謝，血中濃度過高而有副作用或傷肝喔！

如果就是想玩趴  
那麼玩的安全且健康  
就是你應該做到的事



A close-up, black and white profile photograph of a person's face, showing the side of the head, ear, and neck. The person has dark, slightly messy hair and a light beard or stubble on their chin and neck. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and hair.

參考網站及資源

露德協會 <http://www.lourdes.org.tw>

性致勃勃 <http://www.enjoysex.org.tw>

愛滋感染者權益促進會 <http://www.praatw.org>