

- ▶ **Spritze (ohne Nadel!) vorsichtig ca. 1 cm tief in den Po einführen und langsam abdrücken.**

Tipp: Etwas Gleitmittel benutzen, um die Spritze leichter einzuführen.

Keine Angst: Die Schließmuskeln sorgen dafür, dass die Flüssigkeit nicht herausläuft.



- ▶ **Spritze vorsichtig herausziehen und sicher entsorgen.**
- ▶ **Hände zum Schutz vor Infektionen gründlich waschen.**



## 5 Up your bum: Die Po-Injektion

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138 | 10963 Berlin  
Tel.: 030 / 69 00 87-0  
www.aidshilfe.de | dah@aidshilfe.de

DAH-Bestellnummer: 042016

Konzept: Dirk Schäffer  
Text: Dirk Schäffer, Holger Sweers  
Gestaltung: Bengt Quade (diepixelhasen)  
Druck: X-Press Grafik & Druck GmbH  
Lützowstr. 107-112, 10785 Berlin



KURZINFOS FÜR  
DROGENGEBRAUCHER

## 5 Up your bum: Die Po-Injektion

► In Deutschland wird Heroin meistens gespritzt. Das ist aber mit Abstand die risikoreichste Konsumform: Es drohen Abszesse und Vernarbungen und beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzen auch Hepatitis und HIV.



### Nadelfreie Alternativen!

Deutlich weniger riskant sind das Sniefen (durch die Nase ziehen) und das Rauchen von Folie.

Und dann gibt's da noch die nadelfreie Alternative „Up your bum!“, bei der man die Droge mit einer Spritze – selbstverständlich ohne Nadel – in den Po einführt.

Klar, über den Hintern sprechen die meisten nicht gerne. Deshalb ist auch die Po-Injektion mit Scham besetzt. Dabei ist sie eine gute nadelfreie Alternative: Sie schont die Venen, hat aber die gleiche Wirkung wie das „Drücken“: Die Schleimhäute des Enddarms sorgen dafür, dass die Droge sofort ins Blut gelangt und die Wirkung unmittelbar einsetzt.

**Da die Substanzen bei der Po-Injektion eine ähnlich starke Wirkung wie beim intravenösen Konsum haben, schützt „Up your bum!“ nicht vor Überdosierungen!**

### Up your bum: So geht's



- **Wenn nötig, vor der Po-Injektion auf die Toilette gehen.**
- **Die Hände gründlich waschen.**
- **Den Stoff auf die übliche Weise vorbereiten. Dabei nicht mehr als 2 Milliliter Flüssigkeit hinzufügen.**

► **Wichtig: Jeder benutzt seine eigenen Utensilien (Spritze, Löffel, Filter, Wasser usw.).**

► **Flüssigkeit in der Spritze abkühlen lassen – die Darmschleimhaut ist sehr wärmeempfindlich.**

► **Bequeme Haltung einnehmen, sodass der Po entspannt ist.**

Tipp: Probier verschiedene „Stellungen“ aus, bis du eine Position findest, die für dich angenehm ist.

