

PLUS schreibt #5

Liebe Leser_innen,

die heutige Ausgabe von „PLUS schreibt“ befasst sich mit dem Thema „Chemsex“. Als Chemsex wird der Sex unter Einfluss/ im Rausch unter bestimmten psychoaktiven Substanzen bezeichnet. Umgangssprachlich bzw. in anderen Regionen auf der Welt werden auch Begriffe wie „Party and Play“ (PnP) in den USA oder „High and Horny“ (HH) in England verwendet. In Chat-Profilen findet sich bei manchen der Hinweis „slammen“ (injizieren von Substanzen) oder „fliegen“. Je nach Sichtweise und Eingrenzung zählen unterschiedliche Drogen zu den Substanzen, hauptsächlich Crystal Meth, Poppers, GHB/GBL („G“ - Liquid Ecstasy), Mephedron, Kokain, Ketamin, etc. Alkohol wird meistens nicht dazu gezählt, wird aber manchmal mit aufgeführt. Chemsex wird meist nur als „Randphänomen“ gesehen, welchem kaum Beachtung geschenkt wird. Oft wird es in die „Schmuddel-Ecke“ gesteckt oder gar geleugnet. Mit Substanz-/ Drogengebrauch werden Menschen außerhalb eines geregelten Alltags ohne festen Beruf assoziiert, diese machen aber nur einen kleinen Teil der Konsument_innen aus. Entgegen diesen Annahmen hat eine Vielzahl von Menschen, vor allem in der Isbttiq+ Community, mit dem Thema Berührungspunkte.

Vorweg: KOSI.MA vertritt den Ansatz der akzeptierenden Drogenarbeit.

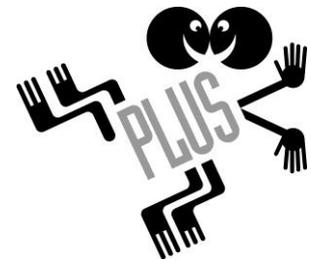
Die akzeptierende Drogenarbeit betrachtet Drogenkonsum differenziert als bewusste Konsumententscheidung zum Zwecke des Genusses oder der Selbstmedikation, als Lebensstiläußerung, oder auch als Krankheit, für die es angemessene, d. h. bedürfnisorientierte Hilfen und Therapien geben muss. Die Selbstbestimmung der Einzelnen steht dabei im Vordergrund. Das bedeutet, wir stellen den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Es geht in unserer Arbeit zentral um die Verbesserung der Lebenssituation bei gleichzeitiger Akzeptanz des Drogenkonsums.

Erstmals definiert wurde der Begriff „Chemsex“ durch David Stuart, der selbst Chemsex praktizierte. Stuart beobachtete das Phänomen und prägte den Begriff „Chemsex“, der die Thematik beschreibt: „Ich habe versucht, das Bewusstsein für die Chemsex-Epidemie zu schärfen, die für (ja, große) Freude und auch für unfaire, unverhältnismäßige Erfahrungen mit Trauma, Psychose, Selbstmorden und Überdosierungen, bei den (meisten) schwulen Männern auf der ganzen Welt verantwortlich ist. Es ist wirklich eine Epidemie und so, so ärgerlich, dass es für zu viele schwule Männer fast zu normalisierten Erfahrungen wird. Fast jeder schwule Mann auf der Welt kennt jemanden, der sehr negativ von Chemsex betroffen ist. Das Erbe und das kollektive Trauma aller AIDS-Todesfälle oder aller Ungerechtigkeiten, die homosexuellen Männern zuteilwurden, erschüttern immer noch unsere Seelen. Es ist ein junges Trauma, als dass wir diese neue Epidemie von Todesfällen und Traumata, die mit Chemsex einhergehen, ergründen können. Die Todesfälle. Todesfälle unter brillianten, brillianten schwulen Männern, die einfach die Freude und Intimität von Sex und Liebe verfolgen und sie als komplex empfinden; Ich brauche Drogen (Chemikalien), um das Vergnügen daran zu finden, wo es kompliziert sein kann.“ Zitat: David Stuart, Übersetzt von Marc Fischer An dieser Stelle sei auch auf einen sehenswerten Beitrag von ihm verwiesen:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=166&v=zKwS3L2ooG8&feature=emb_logo

Was sind die Gründe für Chemsex?

Für Stuart ist mit Chemsex nicht einfach nur der „Sex unter Drogen“ gemeint. Für ihn ist es ein Phänomen, das tief in der queeren und vor allem schwulen Community verwurzelt ist. Er betont den kulturellen Aspekt von Chemsex, vor allem unter MSM (Männer, die Sex mit Männern haben). Die Substanzen/Drogen helfen, Ängsten, Vorurteilen und gesellschaftlichen Stigmata



hinsichtlich schwulem Sex zu begegnen, wie z. B. Furcht vor HIV/AIDS oder auch die Suche nach Nähe und Liebe in einer stark von Sex beeinflussten und geprägten Community. Dies birgt allerdings auch Risiken und Gefahren, auf die im weiteren Verlauf eingegangen wird.

Die Gründe für den Konsum von Substanzen/Drogen sind so verschieden, wie die Menschen selbst. Und wer von uns hat nicht schon mal ein Glas Wein getrunken, um sich besser zu fühlen oder auf einer Party lockerer zu werden. MSM, die zu Chemsex befragt wurden, gaben unterschiedliche Gründe an. Die Beweggründe können in zwei Kernbereiche zusammengefasst werden:

Oberflächliche Gründe:

- Hemmungen abbauen
- Erektion verstärken
- Schmerzhemmende Wirkung (Analsex, Fisten)
- Bewussteres Erleben von Sex - Noch mehr beim Sex für sich „rauszuholen“ z. B. aufregender, erregender, intensiver, lustvoller
- Steigerung der Ausdauer durch höheres Energielevel (Sex mit mehreren Partnern über Stunden oder Tage hinweg), aber auch Sex ohne (schnell) zu kommen

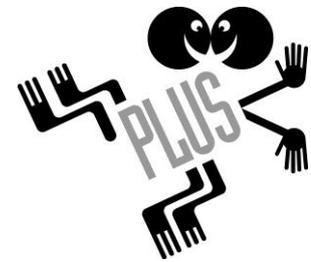
Tiefgreifende psychische Gründe:

- Starke Selbstzweifel und das Stärken des Selbstbewusstseins durch Substanzen/Drogen, z. B. der eigene Körper ist „nicht attraktiv“ (schön/groß/muskulös) genug und die hierdurch entstehende Angst vor Abweisung
- Zweifel an der eigenen Performance: Ist das was ich da mache beim Sex gut? Wie bewertet mich der andere? Wie sehe ich beim Sex in der Stellung aus?
- Internalisierte Homonegativität: z. B. die Gedanken: Mit Männern Sex haben... du bist „krank“, „abartig“, etc., um diese zu verdrängen
- HIV & sexuell übertragbare Infektionen: z. B. Angst infiziert zu sein, bei bestehender Infektion sich „schmutzig fühlen“, Angst vor Übertragung (selbst bei einer Viruslast unter der Nachweisgrenze)
- Tiefe emotionale Verbindung spüren wollen (überhaupt, bzw. schnellere tiefere Verbindung aufzubauen) und evtl. einen langjährigen feste_n Partner_in finden

Weitere Einflussfaktoren die dabei eine Rolle spielen: Die Meinungen über schwulen Sex, Sex im Allgemeinen, Moral, religiöse Einflüsse und Narben, kulturelle Hintergründe, familiäre Erfahrungen, Einstellungen zum Drogenkonsum, sexuelle Freiheiten... es ist ein kompliziertes Durcheinander!

Werden die oben genannten Versprechungen durch Substanzen/Drogen erfüllt?

Es kommt immer auf die Droge (Reinheitsgrad, Wirkstoffgehalt, Konsumform), die eigene emotionale Lage und das Setting an. Somit können diese Versprechungen erfüllt oder auch nicht erfüllt werden. Meistens werden die bereits vorhandenen Gefühle verstärkt und nicht verursacht. Berücksichtigt werden sollte ebenfalls die körperliche Verfassung. Bei Erkrankungen wie Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Asthma, Herzproblemen, etc. kann es eher zu Komplikationen kommen, aber auch die Tagesform (genug getrunken/gegessen, geschlafen) können eine starke Auswirkung haben. Hinzu kommt bei häufigerem Konsum eine Toleranz, die der Körper gegenüber den Stoffen aufbaut, sodass immer mehr für denselben Effekt konsumiert werden muss. Aber auch die Partner_innen beim Chemsex spielen eine entscheidende Rolle im Chemsex-Setting. Wie ist die Verbindung zu ihnen? Wie sind sie dir gesonnen? Wie ist die Atmosphäre? All dies spielt beim Erleben eine entscheidende Rolle.



Nach dem Rausch kommt das (böse) Erwachen?

Fast alle Menschen kennen das Erwachen nach einer durchzechten Nacht. Die Substanz(en)/Droge(n) lassen nach und die Stimmung kippt ins Negative, fast schon Depressive. Mögliche Komponenten, die den Kater verstärken, können sein:

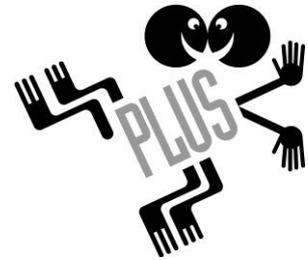
- Die/Der (Sex)Partner_in ist wieder weg und eine langfristige, tiefgreifende Beziehung ist weiterhin nicht in Aussicht. Man fühlt sich schlecht, ausgebrannt, leer, allein und einsam.
- Der häufige Wechsel zwischen dem Hoch unter Drogen und dem Tief unter Katersymptomen kann zusätzlich belastend auf die Menschen einwirken. Hierbei spielt heutzutage die unheimlich schnelle Verfügbarkeit von potenziellen Partner_innen und Sex durch Dating-Apps (Hook-Up-Apps) eine entscheidende Rolle. Immer schneller, höher, weiter! So scheint sich der Druck der Gesellschaft auch hier auszubreiten. Hinzu kommt das „Ideal“ der (vergänglichen) Jugend und sich noch schnell „auszutoben“, bevor diese nicht mehr vorhanden ist.
- Aber auch in einer festen Beziehung kann der Wunsch nach aufregenderem Sex aufkommen. Evtl. wünscht man sich schöneren Sex, ist schon länger zusammen, die Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse des_r anderen haben nachgelassen, weniger Nähe/Verbindung.
- Es kann auch sein, dass die negative Stimme (internalisierte Homonegativität) wiederaufkommt und die Erfahrungen, die auf den Drogen erlebt wurden, belasten / zur Belastung werden. Das Selbstbewusstsein sinkt wieder und man fühlt sich nicht mehr besonders gut.

All das kann einem vermitteln, die Drogen für „guten“ Sex zu brauchen und geradewegs in eine Abhängigkeit führen.

Gefahren und Risiken!

Grundsätzlich gibt es keinen risikolosen Konsum. Es kann immer zu Nebenwirkungen, Folgeschäden (vor allem bei andauerndem und häufigem Konsum) oder Erlebensveränderungen kommen (Sex ohne Chems wird nicht mehr als schön empfunden, eher langweilig, schmerzt, etc.). Es birgt auch die Gefahr, dass die Substanzen/Drogen vom Sex in den Alltag übergreifen. Sie werden z. B. konsumiert, um sich gut zu fühlen, Stress abzubauen, etc. was sich wiederum auf das gesamte Leben auswirken und soziale Folgeschäden (wie z. B. der Verlust von Partner_in, Freund_innen, Familie & Job oder gar Straffälligkeit) mit sich bringen kann. Dauerschäden können sich auch körperlich oder psychisch äußern, wie z. B. durch Organschäden, Ängste, Psychosen, Aggressionen oder Depression, die im Suizid enden kann. Es kann auch sein, dass sich die anfangs erlebte Luststeigerung ins Gegenteil verkehrt und z. B. die Lust am Sex verloren geht, Erektionsstörungen auftauchen oder die Orgasmusfähigkeit verloren geht.

Deutlich riskanter als der Konsum einer einzelnen Droge ist der sogenannte Mischkonsum, die Einnahme mehrerer Substanzen zur gleichen Zeit. Das Risiko wird aber nicht nur durch die Einnahme mehrerer Drogen zur selben Zeit gesteigert, sondern auch durch die Einnahme von erektionsfördernden Mitteln, wie Viagra. Alkohol ist ebenfalls im Zusammenspiel mit anderen Drogen sehr gefährlich. Die Folgen sind nicht mehr kalkulierbar und können lebensbedrohlich sein. Die Konsumform birgt ebenfalls, je nach Art, unterschiedliche Risiken. Beim Spritzen von Drogen ist die Infektionsgefahr von Hepatitis C, HIV oder anderen Erkrankungen erhöhter als bei einer anderen Konsumform und die Wirkung der Droge ist beim Spritzen deutlich intensiver als z. B. beim Sniefen (Schnupfen) von Drogen. Vor dem Konsum ist eine Auseinandersetzung mit den Stoffen und deren Risiken, wie auch Gefahren empfehlenswert. Hierzu gibt es einige



Infos zu „Harm Reduction“, also die Senkung von Risiken und Gefahren, auf der Seite Drug Scouts (<https://drugscouts.de/>). Eine gute Zusammenstellung für Notlagen liefert die Deutsche Aidshilfe mit ihrem Ratgeber „Chemsex Erste Hilfe“ (https://www.aidshilfe.de/sites/default/files/documents/chemsex_erste_hilfe_handreichung.pdf). Eine weitere Nebenwirkung, die meist vergessen oder nicht ernst genommen wird, ist die Beeinflussung der Entscheidungsfähigkeit. Die Enthemmung führt dazu, sich abenteuerlustiger, unverletzbar und unantastbar zu erleben. Dies kann zu einer Selbstüberschätzung der Situation führen. Das Schmerzempfinden lässt nach, was dazu führen kann, dass Verletzungen nicht mehr wahrgenommen werden können. Das Risiko, keinen Safer-Sex (<http://kosima-mannheim.de/safer-sex-30>) zu praktizieren, steigt und hierdurch die Gefahr, sich mit STI (sexuell übertragbaren Infektionen) zu infizieren. Hinzu kommt die Gefahr, Dinge zu machen, die man eigentlich nicht möchte, weil einem in dem Moment alles egal ist, man nicht weiß, was man da macht oder sich nicht mehr richtig unter Kontrolle hat und somit nicht selbstbestimmt handelt. Hierdurch können Missverständnisse gefördert werden. Es kann zu Übergriffen oder gar sexuellen Missbrauch kommen, auch weil das Gegenüber die Signale nicht mehr richtig deuten konnte.

Das Thema Chemsex bei KOSI.MA?

- Hast du Gedanken und Fragen zum Thema? Dann lass es uns wissen!
- Hast du gerne Chemsex, aber möchtest dein Risiko reduzieren (Harm Reduction) oder möchtest du mit dem Konsum aufhören? Dann melde dich und wir schauen gemeinsam nach der für dich passenden Strategie oder Vermitteln gegebenenfalls!
- Hast du negative Erfahrungen gemacht (Überdosis, Übergriffe, sexueller Missbrauch)? Du bist nicht allein, melde dich und wir helfen dir!

Die Beratung ist kostenlos, anonym und ohne Handlungsdruck! Jede_r entscheidet für sich, was er_sie möchte und wann, nicht wir! Einfach Mail an: info@kosima-mannheim.de

Die Berater_innen bei KOSI.MA sind keine medizinischen Fachkräfte bezüglich verschiedener Drogen und deren Aus- und Nebenwirkungen, können aber psychosoziale und sozialrechtliche Unterstützung zum Thema selbstbestimmte Sexualität und Drogengebrauch anbieten. Wir sind mit verschiedenen Einrichtungen gut vernetzt und können auch bei der Vermittlung der passenden Einrichtung helfen.

Tipps zum Weiterlesen & -Schauen:

Film Chemsex https://www.pro-fun.de/php/detail.php?film_id=535

High Sein? Ein Aufklärungsbuch

https://books.google.de/books/about/High_Sein.html?id=TDXdDQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Informationen zu legalen und illegalen Drogen (BZgA) <http://www.drugcom.de/>

Internationale Studien: <https://www.lambeth.gov.uk/sites/default/files/ssh-chemsex-study-final-main-report.pdf>, <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.11.014>