So geht's:

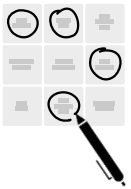
Für wen ist diese Übung?

„Chemsex“ ist der Gebrauch von luststeigernden Substanzen beim Sex – insbesondere der gemeinsame Konsum von „Tina“ (Crystal Meth), „G“ (GBL/GHB), und/oder Mephedron auf Sexpartys in queeren Szenen.

Wenn Chemsex eine Angewohnheit von dir ist, kann dich diese Übung dabei unterstützen, über die Vor- und Nachteile davon nachzudenken und deine eigenen Grenzen zu ziehen.

1 Wo stehst du?

Geh die Felder zeilenweise durch und kreise ein, was aktuell auf deine Chemsex-Angewohnheiten zutrifft.



→ Wie geht es dir mit deiner Balance aus positiven Effekten und Risiken?

2 Deine rote Linie

Zieh eine Linie von links nach rechts, die du in Zukunft nicht überschreiten willst.

Oben = „für mich okay“,
Unten = „will ich vermeiden“.
Die Linie muss nicht gerade sein.

→ Welche Strategien helfen dir dabei, deine Limits einzuhalten? Musst du irgendwo nachschärfen?

→ Hast du Spielpartner*innen, die ähnliche Grenzen haben wie du?

Mach den Chemsex-Check

Beim/wegen Chemsex erlebe ich…

spannende Erfahrungen	bin frei von Scham und Hemmungen	kann mich erstmals sexuell ganz ausleben	fühle mich selbst-bewusst	erlebe Gemein-schaft	finde dadurch Freunde/ Partner*	habe jetzt auch nüchtern besseren Sex	habe heute seltener Chemsex als früher
habe Spaß	erlebe Intimität	die anderen kümmern sich um mich	halte mich an meine Vorsätze und Grenzen	bin danach meistens zufrieden	finde mein Sexleben erfüllend	mag auch mein nüchternes Leben	habe seit längerer Zeit gleich viel Chemsex
verbringe viel Zeit auf der Suche	habe öfters bakterielle STIs	habe andere Hobbies aufgegeben	treffe alte Freund *innen seltener	Praktiken, die ich nüchtern nicht will	Situationen, die ich nachher bereue	manchmal 2–3 Tage durchgängig	habe neuerdings mehr/öfter Chemsex
GBL/GHB mehrmals pro Woche	Mephedron od. Kokain mehrmals pro Monat	vergesse ab und zu auf PrEP od. HIV-Therapie	habe Sorge, dass Kumpel von mir „abstürzen“	manche Leute treffe ich, weil sie Chems teilen	mein Aussehen leidet	bin danach tagelang antriebslos/ depressiv	schäme mich dafür
nehme G ohne Dosis messen od. Zeit tracken	teile Zieh-röhrchen	regelmäßig Crystal Meth (Tina)	habe deshalb Streit mit meine*r Partner*in	brauche eine höhere Dosis als früher	habe nie nüchtern Sex	alle engen Freund* innen kon-sumieren	will etwas ändern
schütze mich gar nicht vor HIV	vergesse häufig auf PrEP od. HIV-Therapie	Slamming (Spritzen-gebrauch)	(fast) jedes Wochenende	high sein ist wichtiger, als was ich dann erlebe	konsumiere auch alleine	lege nach, bis alles weg ist	habe erfolg-los versucht, etwas zu ändern
G gleich-zeitig mit Alkohol od. Ketamin	Einwilligung zum Sex ist manchmal unklar	teile Spritzen od. Zubehör	Fehlzeiten/ Probleme im Job od. in der Ausbildung	Nervosität/ Gereiztheit/ Gedächtnis-probleme	muss ständig dran denken	hatte mal Paranoia od. Halluzin-ationen	nehme G jeden Tag alle paar Stunden
Poppers gleichzeitig mit Viagra	G-Überdosis	mehrmals/ wiederholt G-Überdosis	Rettungs-einsatz od. Krankenhaus-aufenthalt	sexueller Übergriff	neue HIV-Infektion	Job / Ausbildung verloren	Selbstmord-gedanken

Weitere positive Auswirkungen:

Weitere negative Auswirkungen:

Wie weiter?

Ich will in Zukunft:

z.B. Chemsex kontrollierter/seltener/nicht mehr haben

Jetzt/ab sofort werde ich:

z.B. andere Pläne für dieses Wochenende machen, einen Beratungstermin ausmachen, nichts mehr auf Vorrat daheim haben, bestimmte Apps/Kontakte löschen,…

Darüber reden?

Im **Checkpoint BLN** haben wir ein offenes Ohr für alle Gedanken und Gefühle, die der Chemsex-Check bei dir auslöst. Sprich uns bei deinem Termin darauf an, oder buche einen Videocall unter „Einfach reden“:

→ checkpoint-bln.de

Offene queere Suchtgruppe

Keine Anmeldung nötig – komm einfach vorbei!
- Jeden Montag 18:30 auf Deutsch
- Jeden Mittwoch 17:30 auf Englisch

→ schwulenberatungberlin.de

CHECK POINT BLN