

So geht's:

Mach den Chemsex-Check

Wie weiter?

1 Wo stehst du?

Kreise jedes Feld ein, das aktuell auf deinen Substanzkonsum beim Sex zutrifft.

- Wie geht es dir mit deiner persönlichen 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 = OK für mich, unten = will ich vermeiden. Die Linie muss nicht gerade sein.)



- Hast du Strategien, die dir dabei helfen, diese Limits einzuhalten? Wo gilt es nachzuschärfen?
- Hast du Spielpartner*innen, die ähnliche Grenzen haben?

Was ist Chemsex?



Chemsex ist der Konsum von luststeigernden Substanzen beim Sex in queeren Szenen. Verbreitet sind dabei v.a.:

- „G“ (GHB/GBL) • Mephedron
- „Tina“ (Crystal Meth)

frei von Hemmungen & Scham	kann mich erstmals ausleben	wichtige Lebens- erfahrung	steigert Selbst- bewusstsein	erlebe Gemein- schaft	finde dadurch Freunde/ Partner*	bin jetzt auch nüchtern lockerer	konsumiere kaum oder nicht mehr
Spaß	körperliche und emotio- nale Nähe	Sexpartner* kümmern sich um mich	Pläne und Grenzen halten	bin danach meist zufrieden	erfüllendes Sexleben	mag auch mein nüchternes Leben	Konsum bleibt konstant
viel Zeit auf der Suche	öfters bakterielle STIs	habe andere Hobbies aufgegeben	treffe alte Freund *innen seltener	Situationen die ich nachher bereue	Sexpraktiken die ich sonst nicht will	manchmal 2-3 Tage durchgängig	Abwägung: „Das ist es mir wert“
GBL/GHB öfters pro Woche	Mephedron od. Kokain öfters pro Monat	vergesse ab und zu PrEP/ART	bin besorgt um Sex- partner* (zB G-Koma)	treffe Leute (hpts.) weil sie Chems teilen	mein Aussehen leidet	danach tagelang antriebslos/ depressiv	schäme mich dafür
G ohne abmessen/ Zeit tracken	geteiltes Ziehrohr	regelmäßig Crystal Meth (Tina)	belastet Partner* schaft(en)	brauche höhere Dosis als früher	nie nüchterner Sex	alle (engen) Freund* innen konsumieren	will etwas ändern
schütze mich nicht vor HIV	vergesse oft/länger PrEP/ART	slamming	(fast) jedes Wochenende	Nervosität/ Gereiztheit/ Gedächtnis- probleme	konsumiere allein	lege nach bis alles weg ist	erfolglose Änderungs- versuche
G & Alkohol od. Ketamin gleichzeitig	Einwilligung manchmal unklar	geteilte Spritzen	Fehlzeiten/ Probleme Job od. Aus- bildung	geht mehr um's High als um Sex	muss ständig dran denken	manchmal Paranoia, Halluzin- ationen	GBL/GHB dauerhaft alle paar Stunden
Poppers & Viagra gleichzeitig	G-Überdosis (Koma/ Krämpfe)	sexueller Übergriff	Rettungs- einsatz / Krankenhaus	wiederholt G-Überdosis	(neue) HIV- Infektion	Job / Ausbildung verloren	Selbstmord- gedanken

Weitere positive Auswirkungen:

Weitere negative Auswirkungen:

Ich will in Zukunft:



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

Ich werde jetzt / ab sofort:

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](https://www.checkpoint-bln.de)
- Hermannstr. 256-258, Mo-Fr 14:00-20:00

Offene queere Suchtgruppe

Montags 18:30, ohne Anmeldung

- Schwulenberatung, Niebuhrstraße 59/60

Wie war's für dich?

Gib uns hier dein Feedback zum Chemsex-Check – ganz kurz und 100% anonym!

