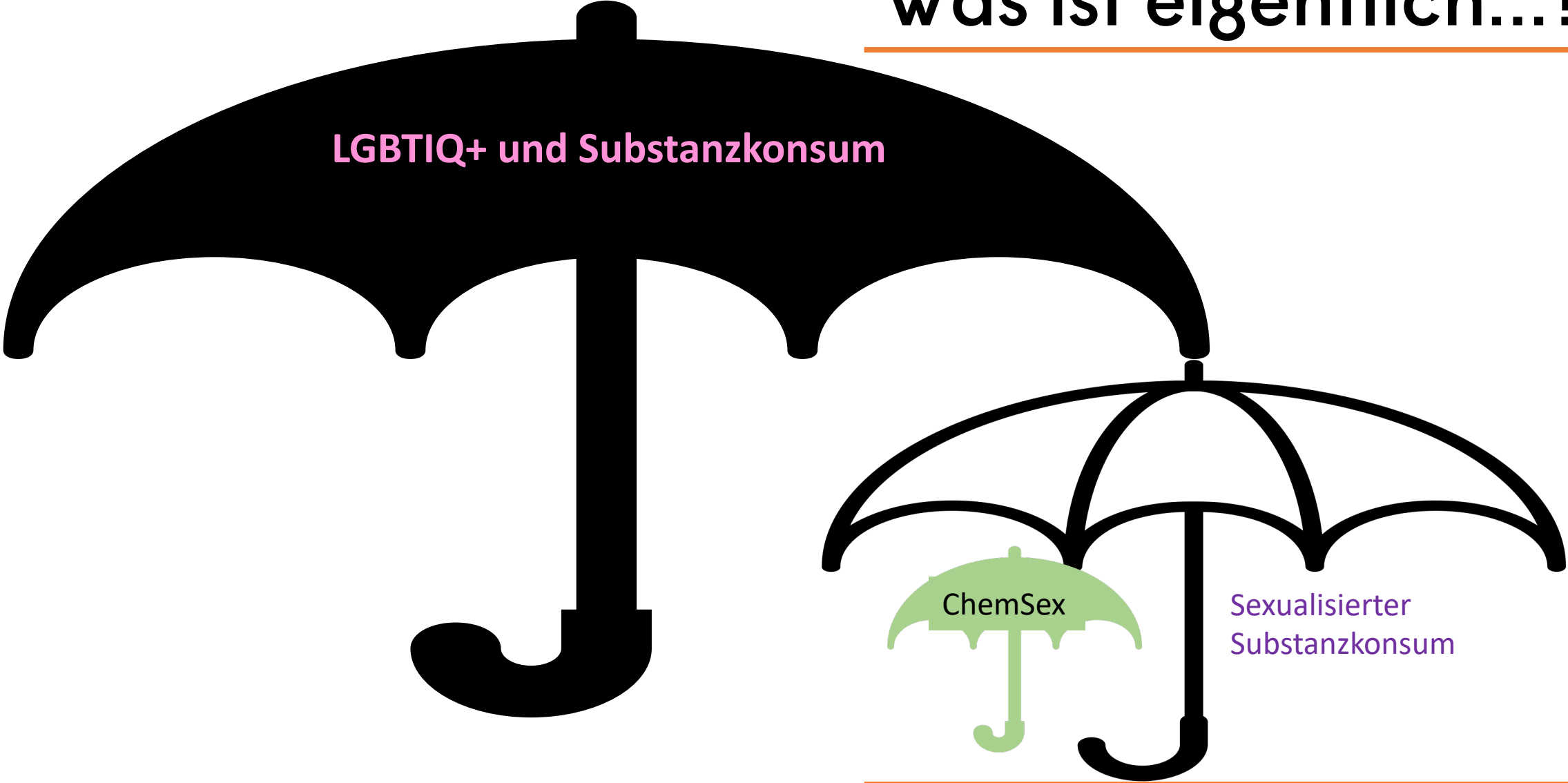

ChemSex im Fokus

Ein einführender Workshop für Psychotherapeut*innen



Was ist eigentlich...?



The diagram consists of three nested umbrellas. The largest, outermost umbrella is solid black and contains the text 'LGBTIQ+ und Substanzkonsum' in pink. Inside its right side is a smaller, black-outlined umbrella. Inside this second umbrella is a small, solid green umbrella. The text 'ChemSex' is written in black on the green umbrella. To the right of the green umbrella, but still within the black-outlined umbrella, is the text 'Sexualisierter Substanzkonsum' in purple. The entire diagram is positioned between two horizontal lines: a green one on the left and an orange one on the right.

LGBTIQ+ und Substanzkonsum

ChemSex

Sexualisierter
Substanzkonsum

ChemSex: Definitionsversuch

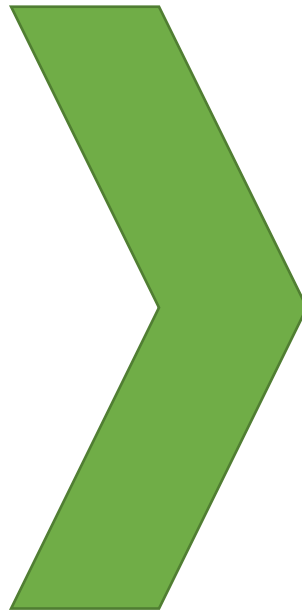
„Es handelt sich bei „Chemsex“ um eine **spezifische kulturelle Praxis eines Teils schwuler, bisexueller und/oder queerer Männer***, sprich Männer*, die Sex mit Männern* haben (MSM*), die bewusstseinsverändernde Substanzen in sexuellen, oftmals privaten Settings konsumieren. Das Phänomen wurde zu Beginn des Jahrtausends erstmals von David Stuart beschrieben. Als Kontextbedingungen werden u.a. eine **spezifische Datingkultur**, Zugang zu neuen psychotropen Substanzen, **strukturelle (Szene-)Veränderungen**, aber auch **individuelle und gesellschaftliche Faktoren** genannt. Wesentlich erscheint, dass MSM* unter dem Einfluss spezifischer Substanzen wie GHB/GBL, Amphetamine, Mephedron und Crystal Meth vermeintlich relativ unkompliziert eine intensive Verbindung zu einem anderen Mann*/anderen Männern* herstellen können“.
(Gamsavar/Sander 2022: 5)

Sexualisierter Substanzkonsum und ChemSex

Sexualisierter Substanzkonsum

Findet in diversen Kontexten zwischen Menschen **aller Geschlechter**, unbeabsichtigt, spontan oder geplant statt.

Jede Form des Substanzkonsum im Kontext von Sexualität kann darunter verstanden werden.

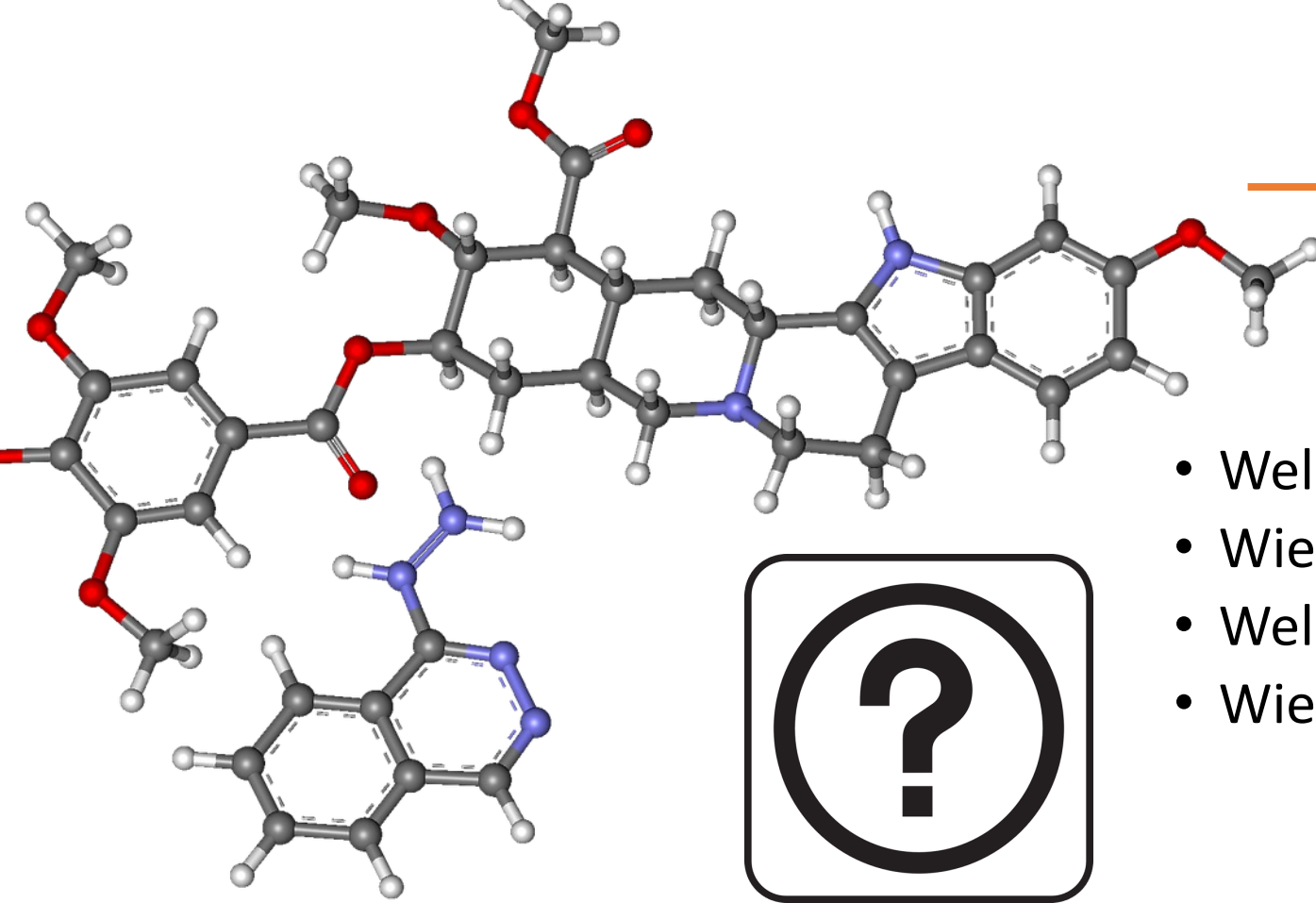


ChemSex

ist bei **MSM*** anzutreffen, welche bewusst und gezielt spezifische Substanzen vor oder während des Sex konsumieren.

Chems sind im wesentlichen: Methamphetamin, Mephedron, GHB/GBL, Ketamin und Kokain.

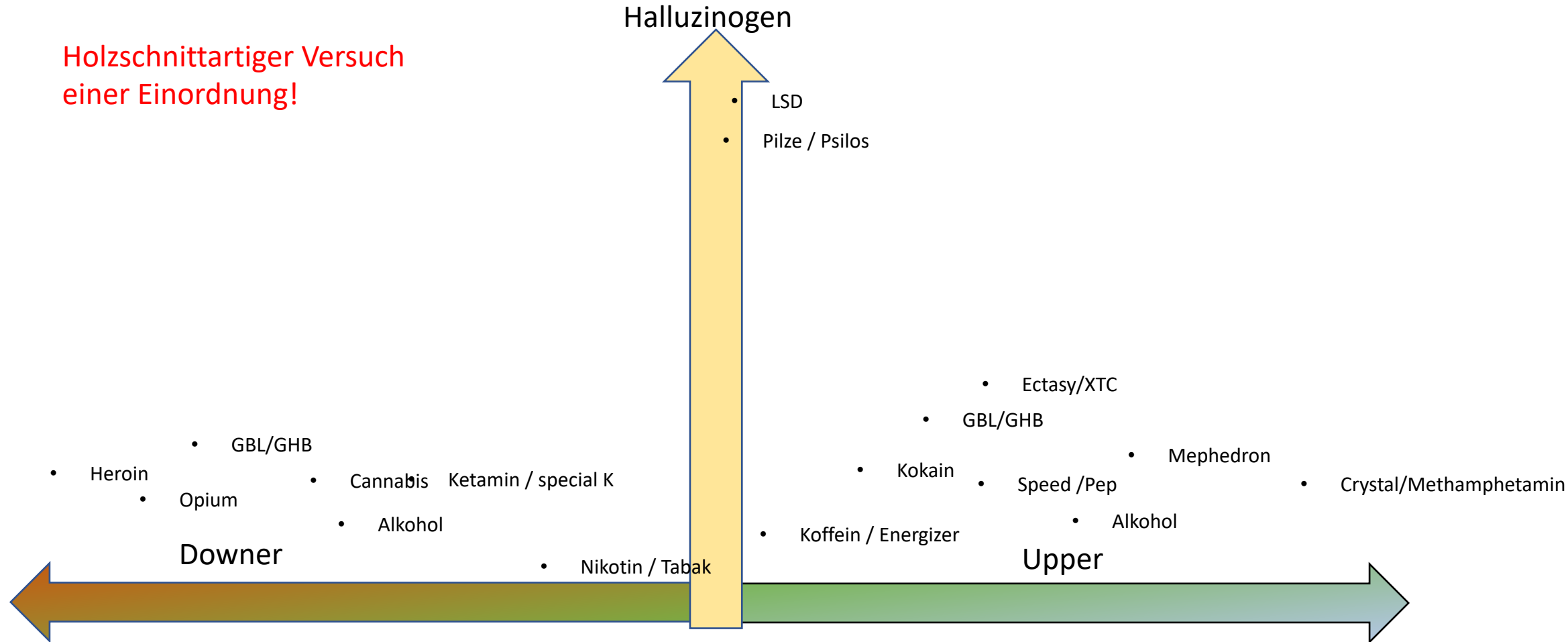
Substanzkunde



- Welche Substanzen kennt ihr?
- Wie wirken Sie?
- Welche Konsumformen gibt es?
- Wie werden Substanzen unterteilt?

Substanzkunde

Holzschnittartiger Versuch
einer Einordnung!



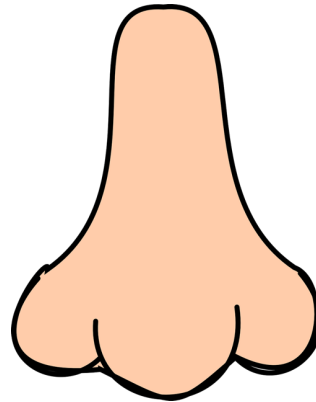
Konsumformen



Inhalieren: z.B.
rauchen,
Pfeifen, Folie



Oral: trinken,
schlucken



Nasal: sniefen,
ziehen



Intravenös: iV,
z.B. slammen,
pointen



Rektal: z.B.
booty bump

Sexualität



Warum Sex?

Dimensionen menschlicher Sexualität :

1. Die Lustdimension
2. Die Fortpflanzungsdimension
3. Die Beziehungsdimension/syndiastische Dimension



Lustdimension und Fortpflanzungsdimension

- **Lustdimension**
 - Funktion von Sexualität für das Erleben positiv empfundene Erregungsgefühle/die Bedeutung für alle Möglichkeiten von Lustgewinn durch sexuelle Stimulation
- **Fortpflanzungsdimension**
 - Die Funktion von Sexualität zur Fortpflanzung

Die Beziehungsdimension /syndiastische Dimension

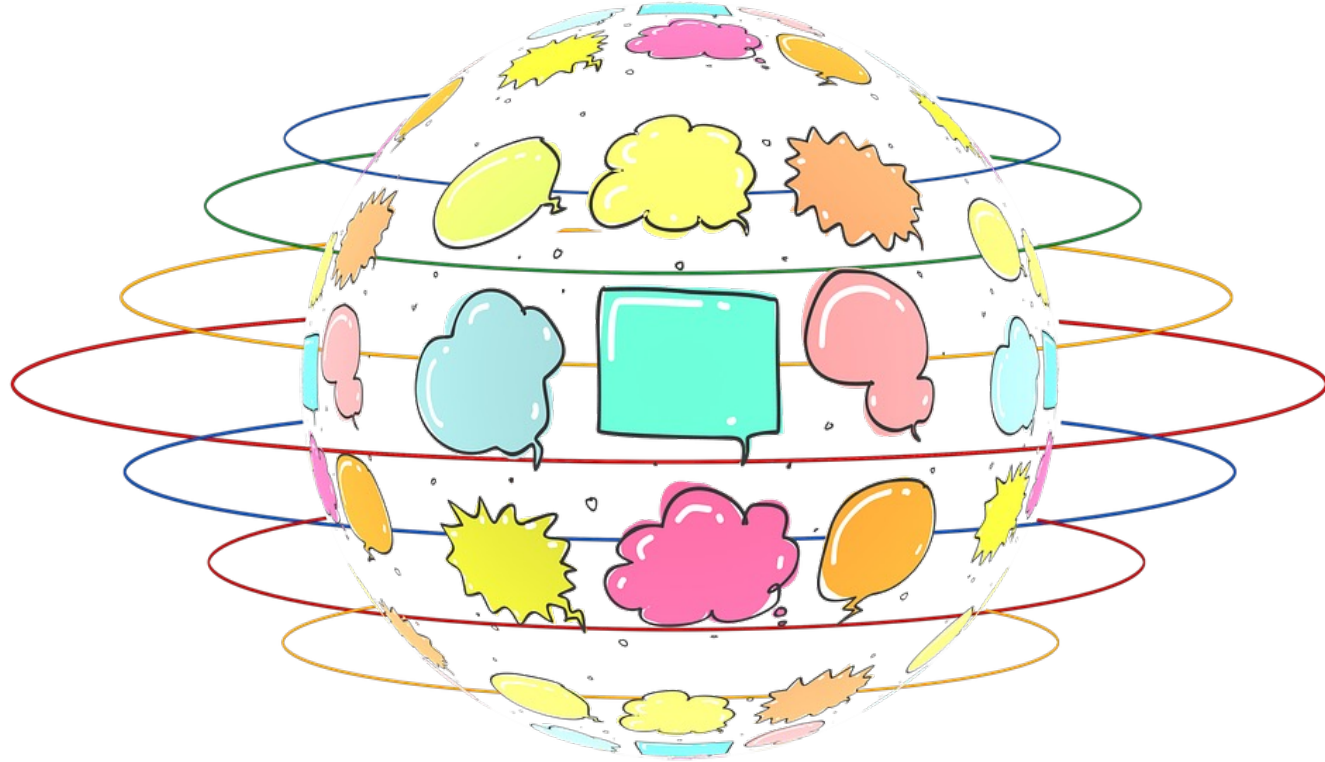
- **Funktion von Sexualität für die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse nach:**

- Sicherheit
- Vertrauen
- Angenommenheit
- Geborgenheit
- Nähe
- ...



➤ **Sex zur Befriedigung psychosozialer Grundbedürfnisse**

Grundsätzliche Überlegungen zu ChemSex



Motivation für ChemSex

- Spaß haben
- Enthemmt sein
- Entspannung
- Vergessen können
- Funktionieren können
- Keine Schmerzen haben
- Scham vergessen
- Länger durchhalten
- Zeit mit anderen verbringen
- Nicht alleine sein
- Alltag hinter sich lassen
- Fantasien ausleben
-



Emotionale Aspekte von ChemSex z.B.:

- Zugehörigkeitsgefühl/sich zuhause fühlen
- So sein können, wie man ist
- Gefühl von angenommen werden
- Ankommen dürfen
- Sich begehrt und attraktiv fühlen

Gender und Minderheitenstress

Doing Gender:

- Geschlecht wird hergestellt
- Ist von Normen durchzogen (Heteronormativität)

Hegemoniale Männlichkeit:

- Vorherrschaft
- Zwang und Konsens

Minderheitenstress:

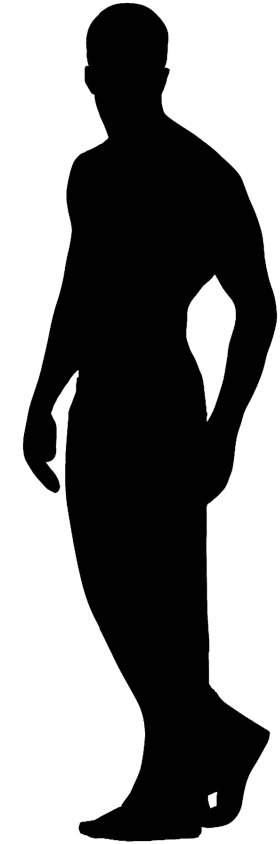
Minderheitenstress für MSM* setzt sich aus **distalen** - zum Beispiel vorurteilsbasierte Ereignisse (Diskriminierungen, Gewalt) - und **proximalen Faktoren** wie Angst vor Ablehnung, Verheimlichung und internalisierte negative Einstellungen gegenüber MSM* zusammen.



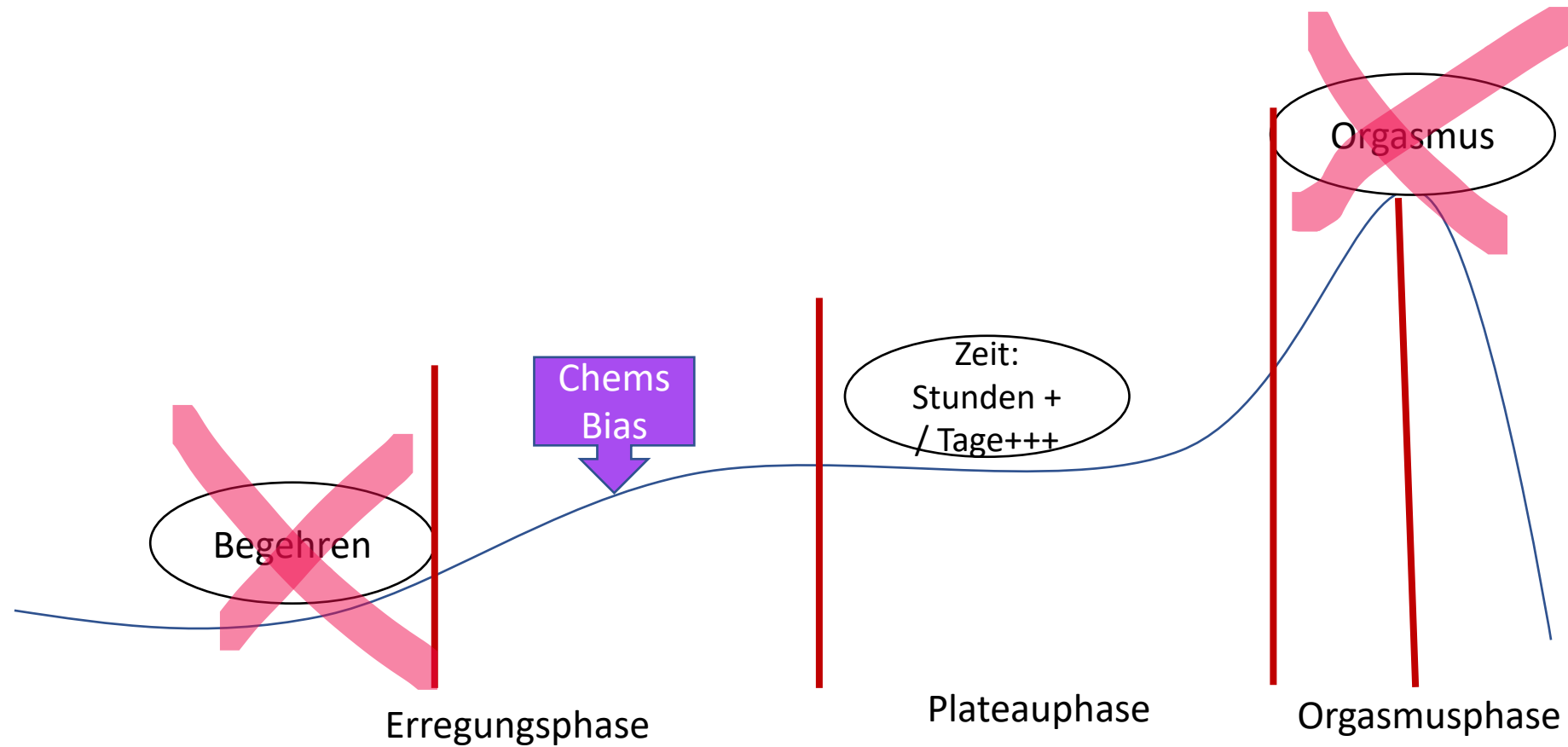
sexuelle Narrative und intra-minority stress



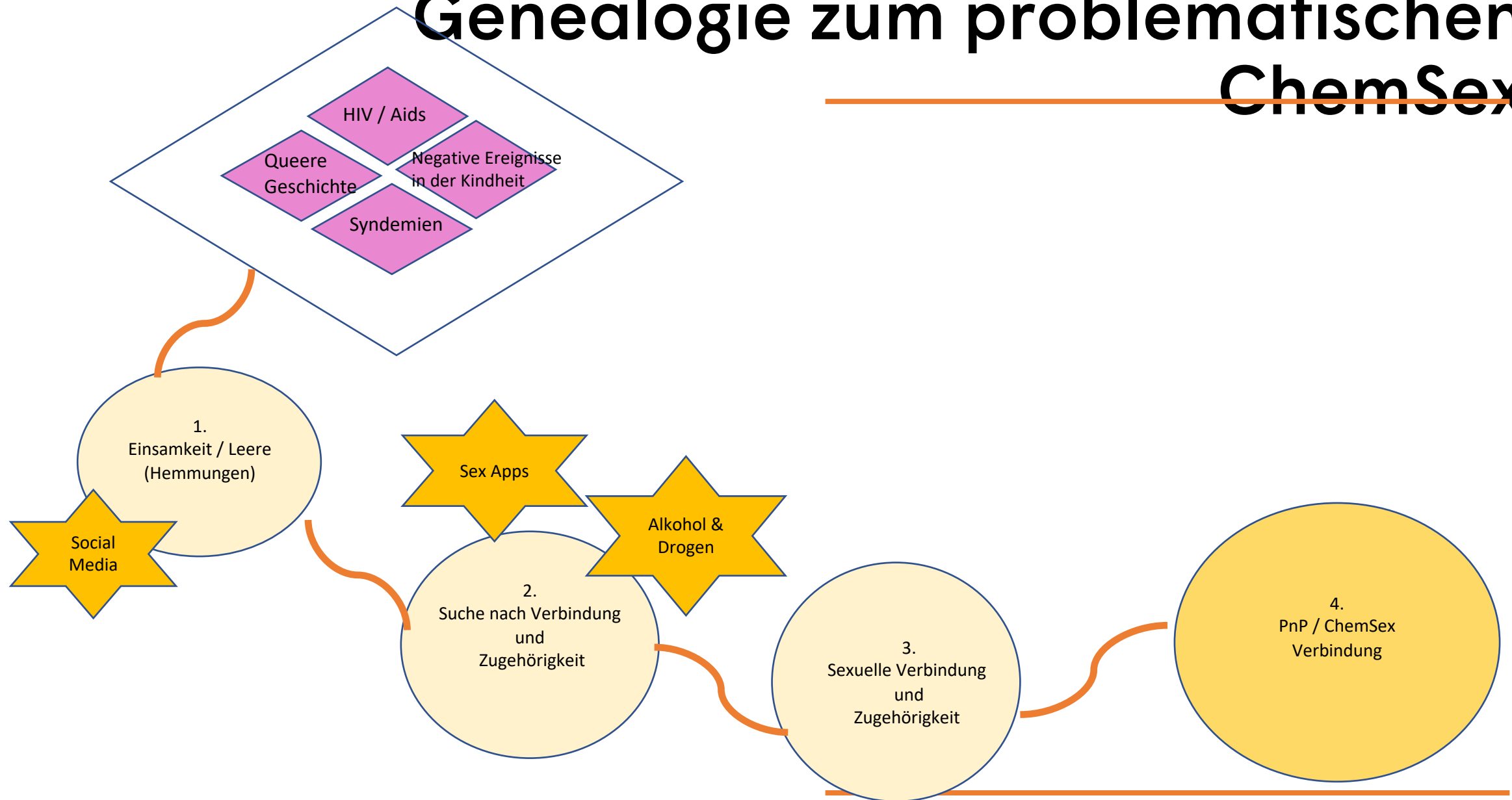
schwuler Sex: „Alle haben
hemmungslos geilen Spaß und sehen
dabei gut aus“ *Großer 2018*



Sexueller Reaktionszyklus nach Masters und Johnson und Substanzkonsum



Genealogie zum problematischen ChemSex



Zone 2
Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung eines angenehmen Konsums /
nachteilige Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden

- HIV / HCV Ansteckung
- Regelmäßige und/oder unbehandelte STI's

- Zunehmender Kontrollverlust über den Konsum

- Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung einer nicht nachweisbaren Viruslast (Compliance)

- Scham /Schuldgefühle bezüglich Konsums

- Psychosen und psychische Auffälligkeiten

- Zunehmende soziale Isolation

- Veränderungen in der Zufriedenheit mit der Selbstfürsorge

Suchtmechanismen

- Unfähigkeit Sex ohne Substanzen zu haben

- Suizidgedanken

Zone 4

Absicht/Strategie zum Ausstieg und zur Abstinenz

Stressige Lebensereignisse

Zone 3

Zonenwechsel zwischen 1 & 2

- Gefühl intensiver Verbindung und Intimität

- unbeschreibliche Befriedigung

- In guter Gesellschaft

- Befreite und ungehemmte Sexualität

- Geplanter Konsum und eindeutige Entscheidung

- Resilienzen gegenüber Scham und Schuldgefühlen

Zone 1

Aufrechterhaltung einer angenehmen und nachhaltigen Nutzung über einen längeren Zeitraum

4.
PnP /
ChemSex
Verbindung

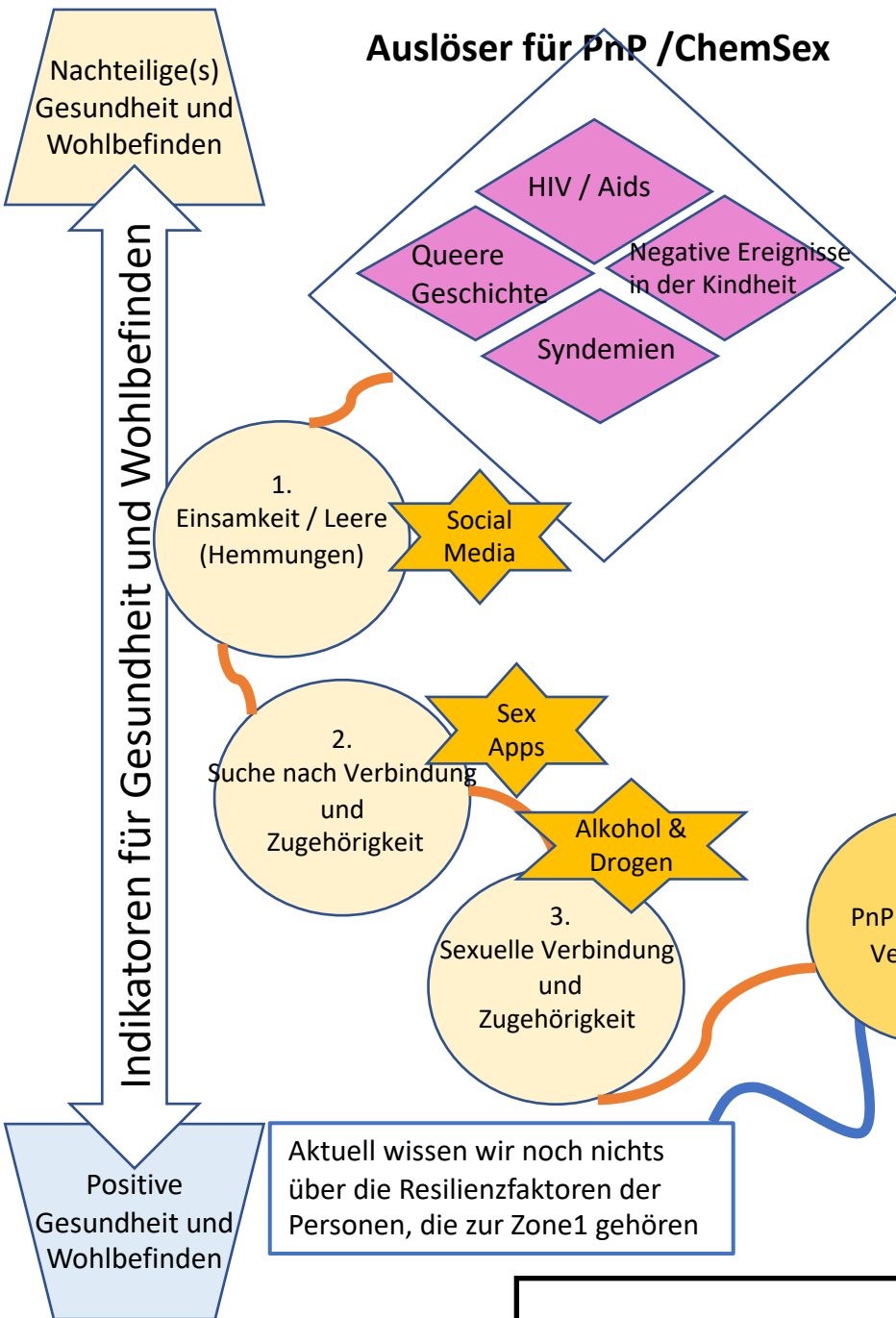
Aktuell wissen wir noch nichts über die Resilienzfaktoren der Personen, die zur Zone1 gehören

Urs Gamsavar, M.A.

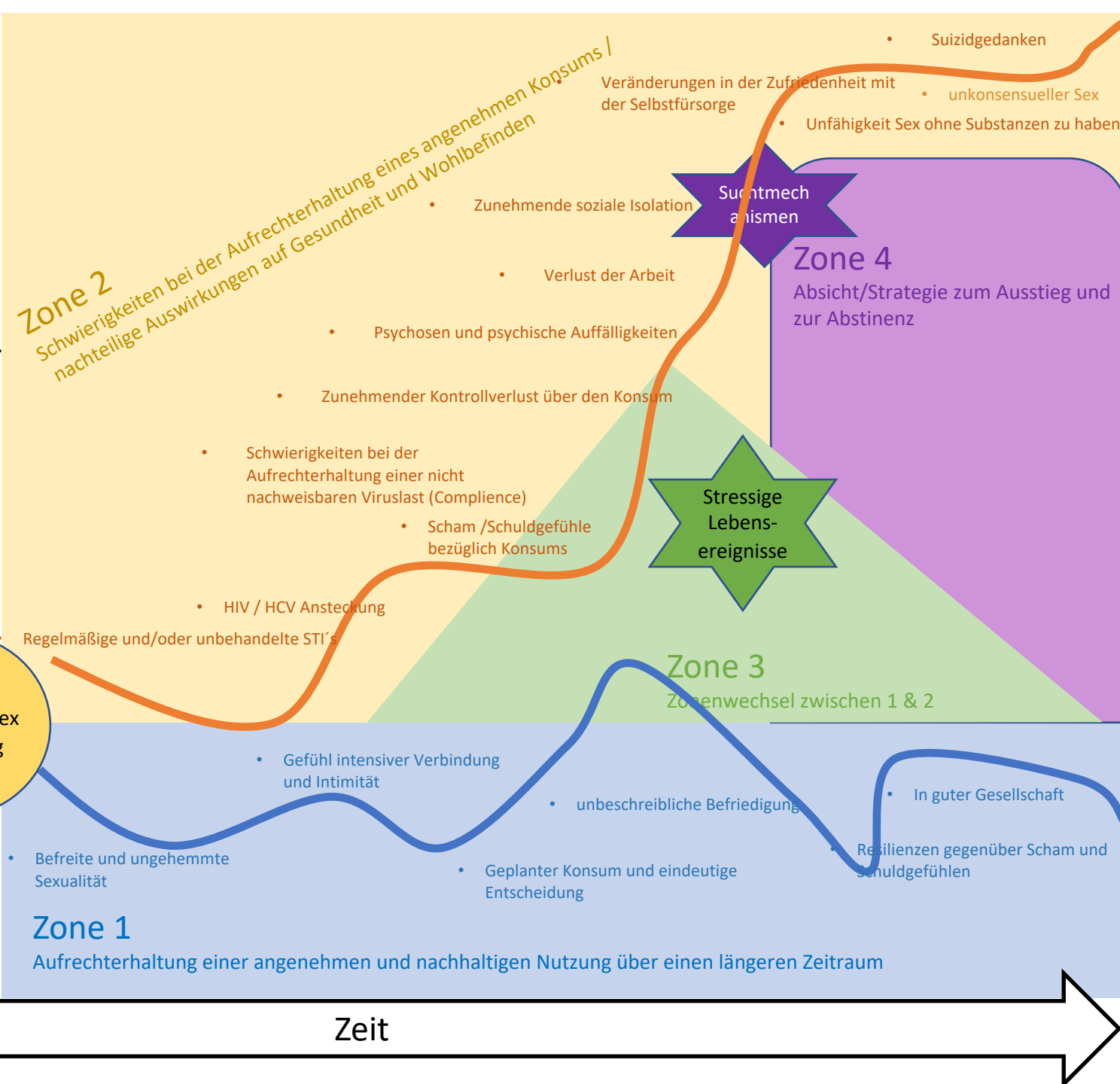
urs.gamsavar@lust-punkt.de

Lust.Punkt.

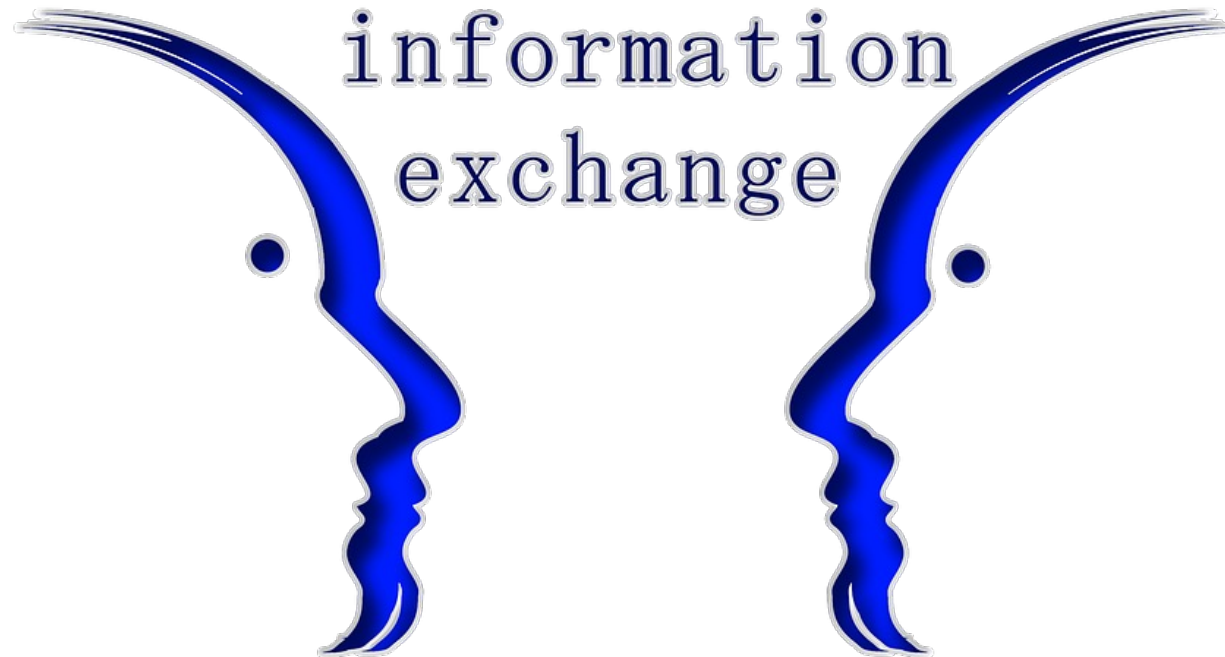
Auslöser für PnP / ChemSex



Erste Instanz / Erstkontakt zu PnP



Handlungsoptionen / Empfehlungen



Professionelle Handlungskompetenz als Leitbild

(in Anlehnung an Hiltrud von Spiegel 2013)

Professionalität in der Prozessbegleitung beinhaltet drei Dimensionen:

Wissen:

Wissen (Kopf)
Wie kann ich
verstehen,
interpretieren,
erklären,
begründen.....

Können:

Können (Hand)
Was kann ich tun,
was kann hilfreich
sein...

Haltung:

Berufliche Haltung
(Herz)
Was ich denke,
bestimmt meine
Haltung, bestimmt
mein Handeln



Lebensweltorientierung und Klient*innenzentrierung

Im Zentrum stehen die Akteur*innen:

- in ihren alltäglichen Lebensverhältnissen
- mit ihren Problemen und Ressourcen,
- ihren Einschränkungen und Freiheiten,
- ihren Anstrengungen, vor dem Hintergrund materieller und politischer Bedingungen,
- Raum, Zeit
- und soziale Beziehungen.



Ziele:

Potentiale der Akteur*innen zu stärken, ihre Defizite zu überwinden und Optionen freizusetzen, also im Medium des Alltags einen gelingenden Alltag zu ermöglichen und zu erleichtern. *(Grunwald /Thiersch: 2018)*

Prozessbegleitung



ChemSex in der Beratung, Behandlung und Selbsthilfe

Welche Herausforderungen sind
 Euch in der Arbeit mit Menschen,
die ChemSex, PnP praktizieren
begegnet?

Urs Gamsavar, M.A.
urs.gamsavar@lust-punkt.de



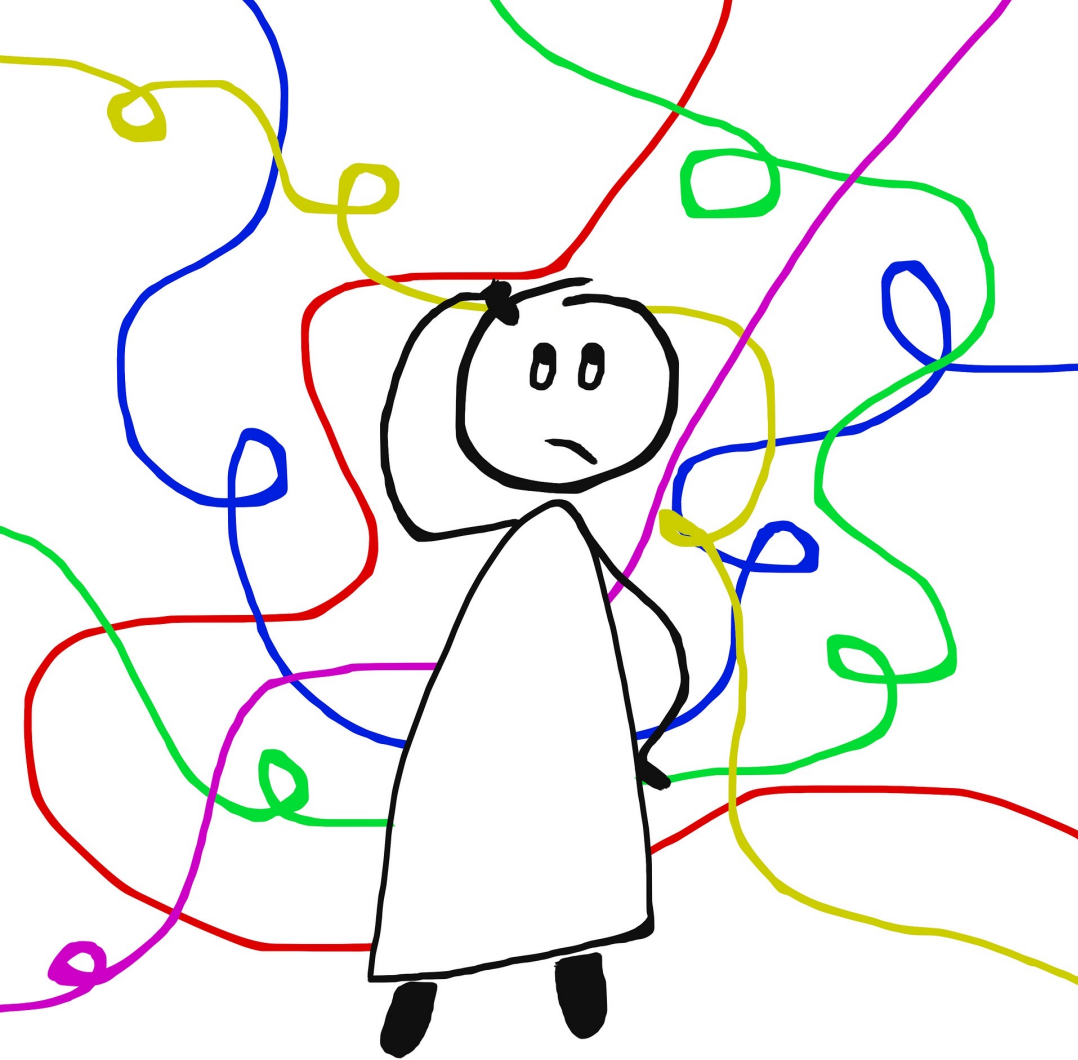
Handbuch
zur Durchführung von quapsss-Gruppen
für ChemSex praktizierende Männer*

Wie unterstützen?

- Auftragsklärung!!!
- Spaß- und Risikomanagement /Schadensminimierung
- Ambivalenzförderung
- Genealogie/ChemSex-Verlauf herausarbeiten
- Ressourcen finden, stärken und Exploration



Auftragsklärung



- Was ist das Ziel/die Ziele von Klient*innen?
 - Wo stehen Sie im Prozess?
 - Was haben Sie schon versucht?
-
- Raum für Themen und Anliegen geben?
 - Aktiv Zuhören
 - Nachfragen
 - Respekt zeigen!
 - Respektvoll sein!

Spaß- und Risikomanagement/Schadensminimierung

➤ Keine Vorurteile

Der Harm-Reduction-Ansatz geht vorurteilsfrei auf den Substanzkonsum ein und distanziert sich von strafenden, stigmatisierenden und prohibitionistischen Maßnahmen, die sich auf Abstinenz konzentrieren. Obwohl es sich nicht um ein neues Modell handelt, hat sich seine Umsetzung im Bereich der Substanzen aufgrund des “Krieges gegen Drogen” verzögert.



Spaß- und Risikomanagement/Schadensminimierung

➤ **Ausrichtung an public health und Menschenrechten**

Es handelt sich um einen positiven, humanitären Ansatz, der im Einklang mit den Grundsätzen des public health und der Menschenrechte steht. Darin wird anerkannt, dass alle Menschen Anspruch auf volle Rechte haben und von der Gesundheitspolitik profitieren sollten, unabhängig davon, ob sie Substanzen konsumieren oder nicht.

➤ **Widerstand gegen Diskriminierung und Stigmatisierung**

Dieser Ansatz bekämpft aktiv die Diskriminierung und Stigmatisierung von Personen, die sich für den Konsum legaler oder illegaler Substanzen entscheiden.

➤ **Vorbeugung von Nebenwirkungen/Überdosierung oder anderen langfristigen Problemen**

Der Schwerpunkt liegt auf der Prävention und Minimierung der mit dem Substanzkonsum verbundenen Risiken. Strategien können sich auf Folgendes konzentrieren :

Während des Konsums (vor, während und nach dem Konsum): Informationen, die sich beispielsweise an Erstkonsumenten, Schadensminderungsangebote oder Drogenkonsumräume richten .

Für langfristiges Management : Bildungsworkshops, Schulungen und sogar Psychotherapien, die diesen Ansatz beinhalten

Spaß- und Risikomanagement/Schadensminimierung

➤ **Gesunder und respektvoller Rahmen**

Es gibt Menschen, die Substanzen konsumieren und nie Probleme haben, während andere trotz der Wahrnehmung negativer Auswirkungen nicht mit dem Konsum aufhören. Für sie alle bietet Harm Reduction einen gesunden und respektvollen Rahmen.

➤ **Freuden und Risiken**

Genauso wie in der Sexualität gibt es auch beim Substanzkonsum nicht nur Risiken, sondern macht auch Spaß. Wenn damit keine Freuden verbunden wären, würden die Menschen tatsächlich nicht konsumieren.

Dieser Ansatz zielt darauf ab, diese Freuden zu bewahren und gleichzeitig Risiken und/oder Schäden auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene zu minimieren.

➤ **Das Zinnbergsche Dreieck**

Das mit Substanzkonsum verbundene potenzielle Risiko ist multifaktoriell und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören individuelle Merkmale (wie Erwartungen, Gesundheitszustand und psychische Verfassung), die Art der konsumierten Substanz (Art, Dosierung, Kombinationen, Konsummuster) und der Kontext, in dem sie konsumiert wird (Umwelt, Gesellschaft).

Daher sollte jede Intervention oder Unterstützung personalisiert sein, um eine signifikante Wirkung zu erzielen.

Spaß- und Risikomanagement/Schadensminimierung

➤ Das Individuum und die Gemeinschaft

Der mit Substanzkonsum verbundene Schaden ist individueller, kontextueller Natur (einschließlich Familie, Freunde und Bildungsumfeld) und sozialer Natur. Viele dieser Schäden können reduziert oder sogar vermieden werden, ohne den Substanzkonsum vollständig zu unterbinden.

➤ Präventive und unterstützende Ziele

Es ist von entscheidender Bedeutung, sowohl Präventions- als auch Unterstützungsziele festzulegen, die den Erwerb von Fähigkeiten und Verantwortung bei Menschen, die Substanzen konsumieren, fördern. Das bedeutet, sie aktiv in die Unterstützungsprozesse einzubeziehen, um effektiv auf ihre Bedürfnisse und Anforderungen einzugehen.



Ambivalenzförderung

Übungsblatt: Vor- und Nachteile von ChemSex und Veränderungen

In dieser Übung sollen Sie in den 4 Feldern die Vor- und Nachteile für ChemSex bzw. Vor- und Nachteile für nüchternen Sex aufführen

1. Was habe ich von ChemSex? (Nutzen)

2. Was verliere ich, wenn ich mit ChemSex weitermache? (Probleme)

3. Was verliere ich, wenn ich mit ChemSex aufhöre? (Befürchtungen)

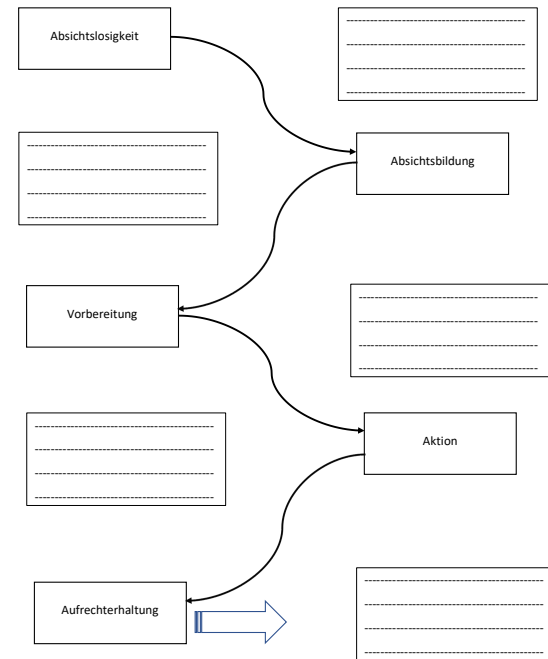
4. Was gewinne ich, wenn ich mit ChemSex aufhöre? (Hoffnungen)

Lust.Punkt.



Übungsblatt: Prozess der Verhaltensänderung (Prochaska & Di Clemente)

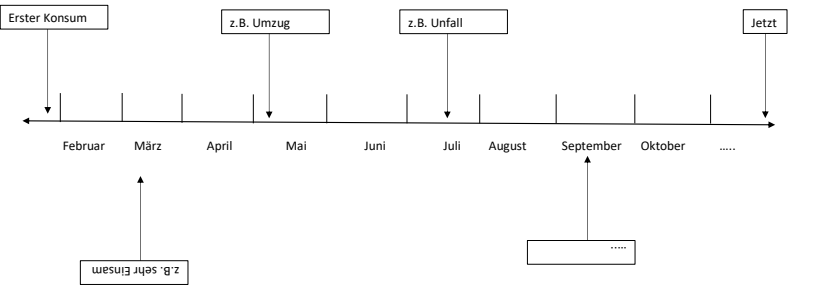
Eine Veränderung ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein andauernder Prozess. In dieser Übung sehen Sie die unterschiedlichen Stadien einer Veränderung und können Ihr Gedanken zu den einzelnen Stadien eintragen.



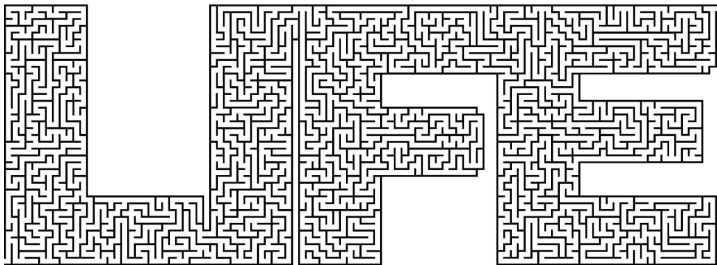
Lust.Punkt.

Biographiearbeit / Verhalten verstehen

Übungsblatt: Zeitstrahl



Lust.Punkt.



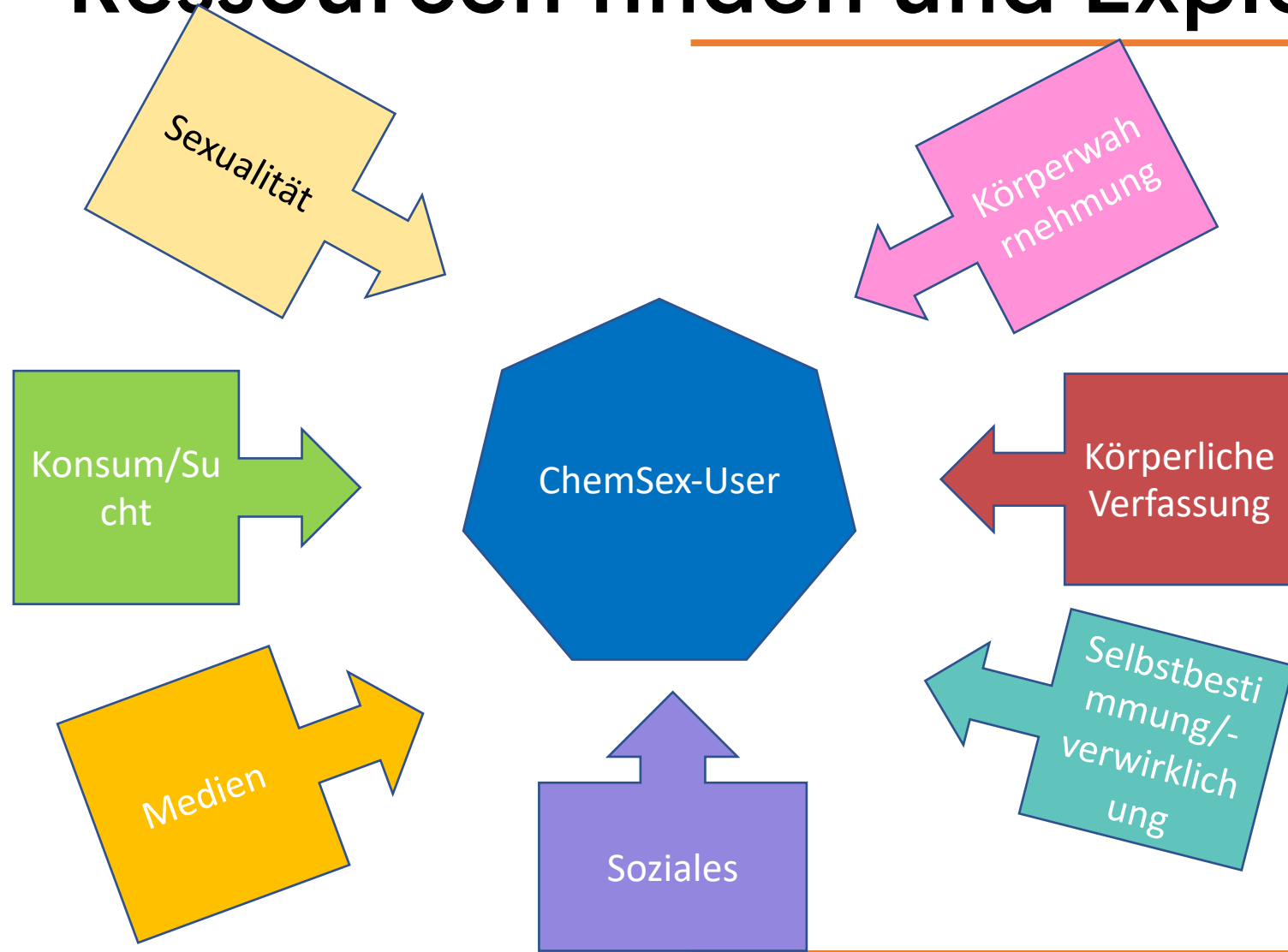
Konsumtagebuch / Diary

Substanz/substance	Uhr/time	Mo	Tue	Wed	Thu	Fri	Sa	Sun	Gesamt/sum	Konsumfreie Tage/clean days
	6-12									
	12-18									
	18-6									
Konsum p.Tag /daily doses										
	6-12									
	12-18									
	18-6									
Konsum p.Tag /daily doses										
	6-12									
	12-18									
	18-6									
Konsum p.Tag /daily doses										
	6-12									
	12-18									
	18-6									
Konsum p.Tag /daily doses										
Wohlbefinden-Skala*										

* Skala von 1-10
1 steht für: fühle mich gar nicht wohl /sehr schlecht
10 steht für: fühle mich sehr wohl/mir geht es sehr gut

Lust.Punkt.

Ressourcen finden und Exploration



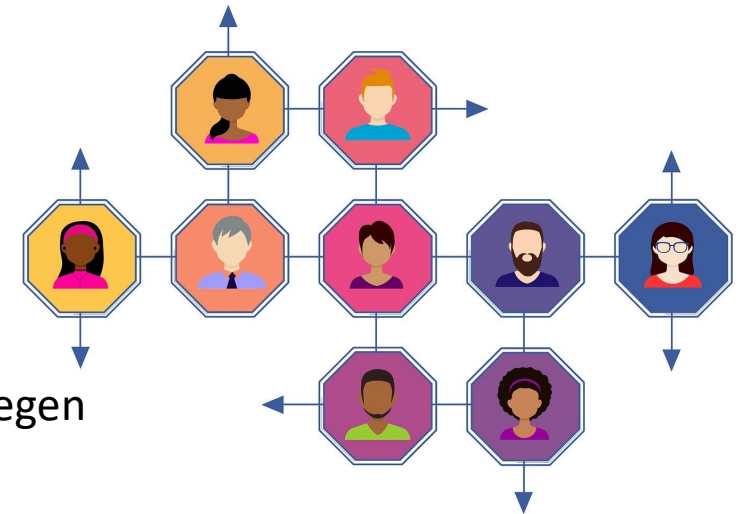
Sozialkompetenz

Ausgangsfragen:

- Kann ich mit anderen Menschen in Kontakt treten und wie reden wir miteinander?
- Was sind tiefergehende Kontakte?
- Kann ich anderen Menschen trauen und offen mit ihnen reden?
- Wie agiere ich in Gruppen?

Ziele:

- die Stärken jedes Einzelnen herausarbeiten und daran anknüpfen
- tragfähige und belastbare soziale Kontakte zum offenen Austausch anregen



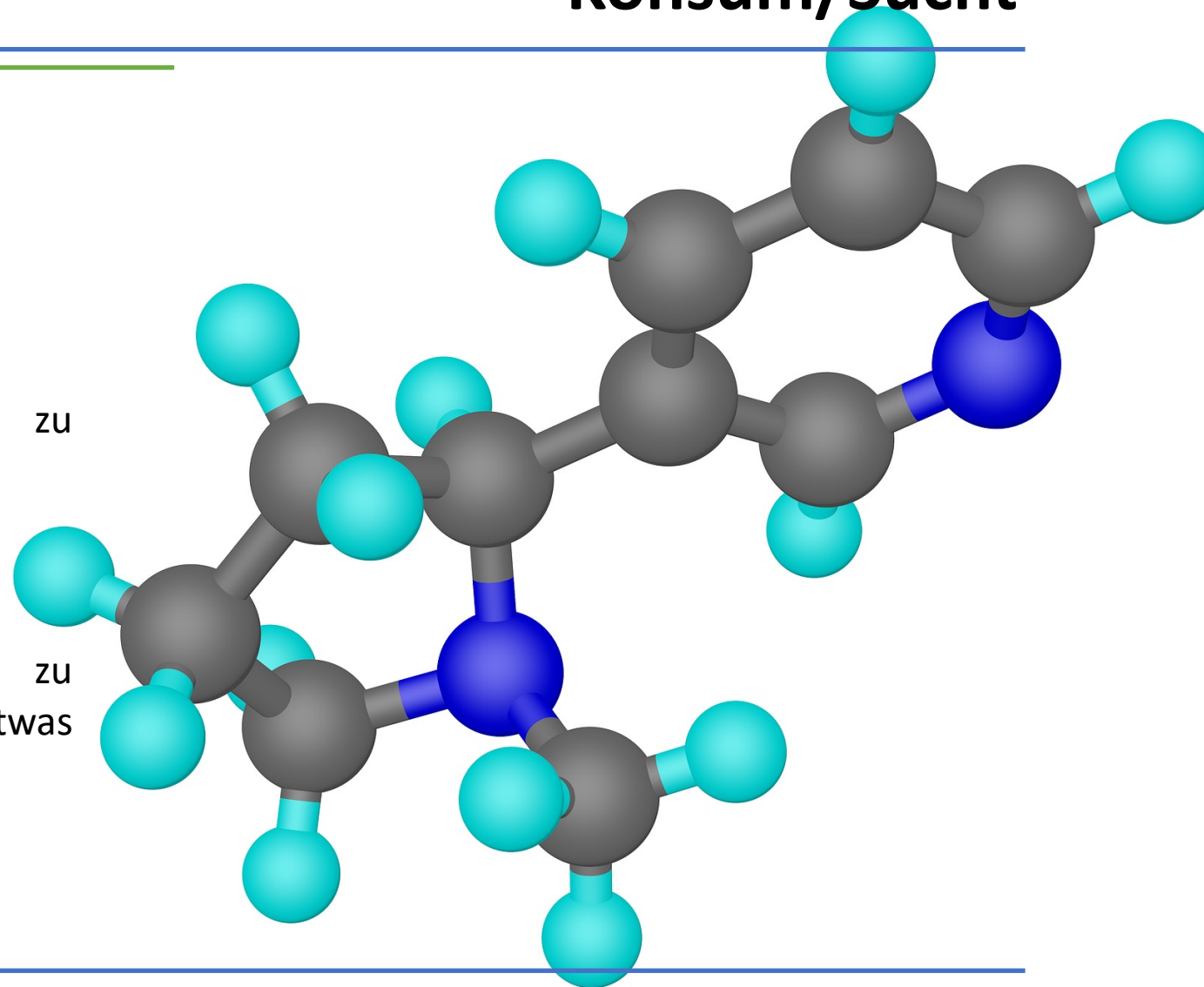
Konsum/Sucht

Ausgangsfragen:

- Was, wie und warum konsumiere ich?
- Was passiert mit mir während des Konsums?
- Wie geht es mir danach?
- Kann und möchte ich etwas ändern?
- Abstinenz oder kontrollierter Konsum?
- Was brauche ich um meinen Konsum zu verändern?

Ziele:

Die eigenen Motivationen für den Konsum zu ergründen und herauszufinden ob ich etwas verändern möchte, muss oder kann.



Medien

Ausgangsfragen:

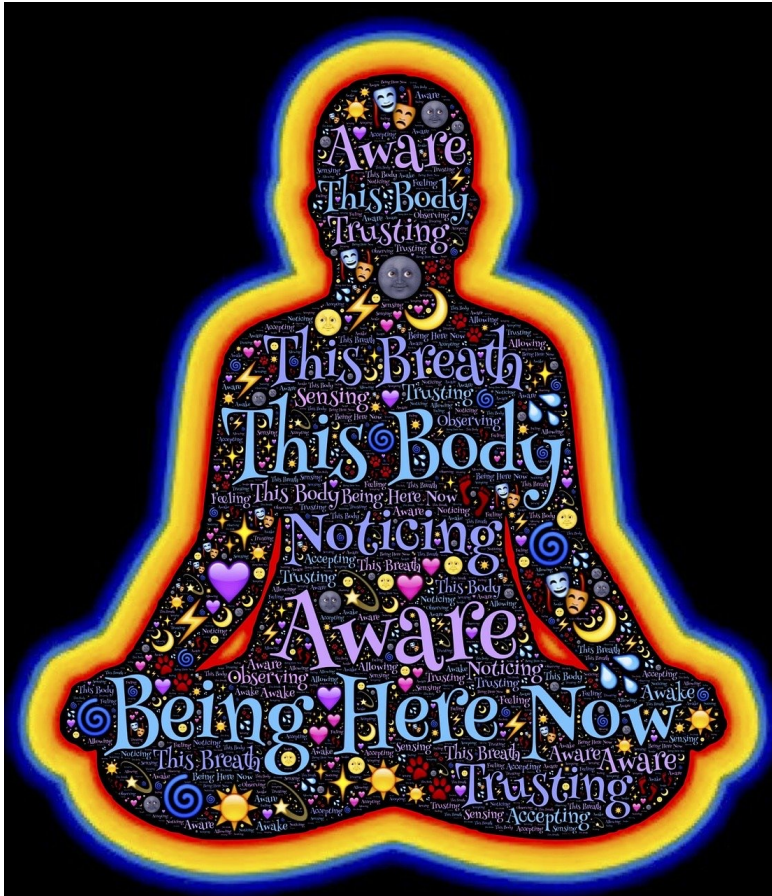
- Was, wie und warum konsumiere ich Medien?
- Was passiert mit mir während des Konsums?
- Wie geht es mir danach?
- Kann und möchte ich etwas ändern?
- Abstinenz oder kontrollierter Konsum?
- Was brauche ich um meinen Konsum zu verändern?

Ziele:

Die eigenen Motivationen für den Medienkonsum zu erkunden und reflektieren ob ich etwas verändern möchte, muss oder kann und welche Effekte der Medienkonsum auf mich hat.



Körperwahrnehmung



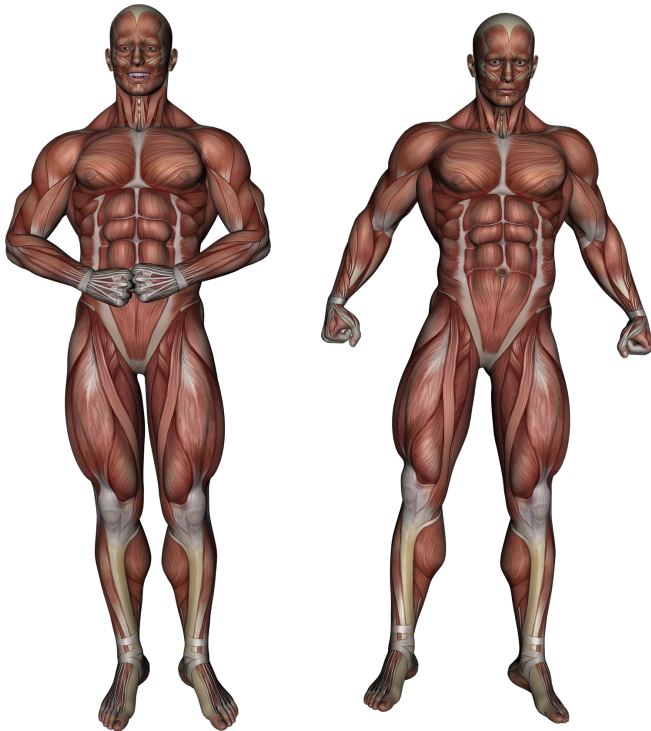
Ausgangsfragen:

- Habe ich ein Gespür und Verständnis für meinen Körper?
- Wirklich?
- Bekomme ich innere Unruhe mit?
- Habe ich Wut und Trauer im Bauch, im Hals, Rücken, vielleicht sogar im Po oder im Schwanz?
- Wie hängen meine Gefühlswelt und mein Körper zusammen?

Ziele:

- Einen Bezug und ein Gefühl für den eigenen Körper haben/bekommen, ihn zu spüren und zu kennen. Gut mit dem eigenen Körper umgehen zu lernen, Grenzen zu erfahren und achtsam mit ihm umzugehen.
- Tücken des Körpers kennenlernen und damit umgehen, sie herauszufordern und nicht davor zurückzuschrecken.

Körperliche Verfassung



Ausgangsfragen:

- Wie geht es mir körperlich?
- Habe ich Ärzt*innen, mit denen ich offen über ChemSex sprechen kann und mich wohlfühle?
- Weiß ich um meinen HIV, HCV, STI Status?
 - Bin ich medikamentös gut eingestellt und wie ist die Adhärenz?
- Wie ist der Zustand meiner Zähne?
- Was weiß ich über Harm-Reduction

Ziele:

- Ein Bewusstsein für den Körper und Behandlungsmöglichkeiten schaffen.
- Wissen zu Prävention, Behandlung und Schadensminimierung implementieren.

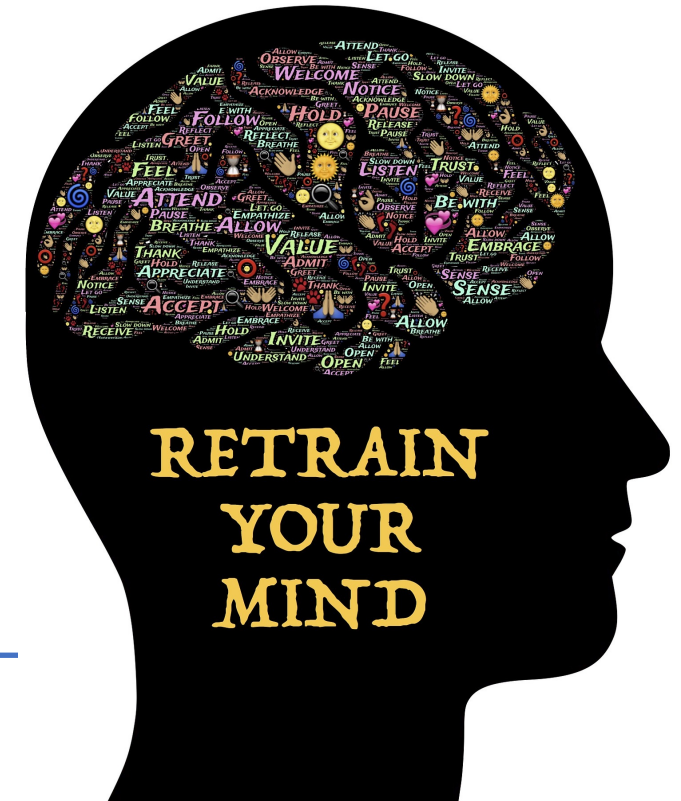
Selbstbestimmung /Autonomie

Ausgangsfragen:

- Selbstbestimmt leben?
- Treffe ich meine Entscheidungen selbst?
- Weiß ich um die Konsequenzen des eigenen Handelns?
- Was sind meine Strategien gegen Schamgefühle?
- Weiß ich, dass Scham mich schützt aber auch hindern kann?
- Erlaube ich mir zu Träumen und Wünsche zu äußern, diese mit der Realität abzugleichen und trotzdem darauf hinzuarbeiten?

Ziele:

- Sich als Individuum begreifen und autonom agieren können,
- die eigenen Gefühle und Bedürfnisse verstehen und ausdrücken können,
- nicht funktionieren zu müssen und eine kritische Haltung zu normativen Bildern entwickeln.



Ausgangsfragen:

- Warum habe ICH Sex?
- Was macht MICH geil?
- Was bedeutet Sex für MICH?
- Wie erlebe ICH Sex?
- Wozu benutze ICH Sex?

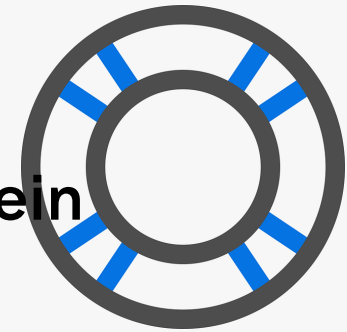
Ziele:

- Eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und der Komplexität der eigenen Sexualität, jenseits von heteronormativen Zwängen und Praxen.
- eine sexpositive Haltung vernaab von sexualrepressiven Dogmen
- eine kritische und selbstreflexive Haltung zur bisher gelebten Sexualität und sexuellen Grenzverletzungen herstellen.

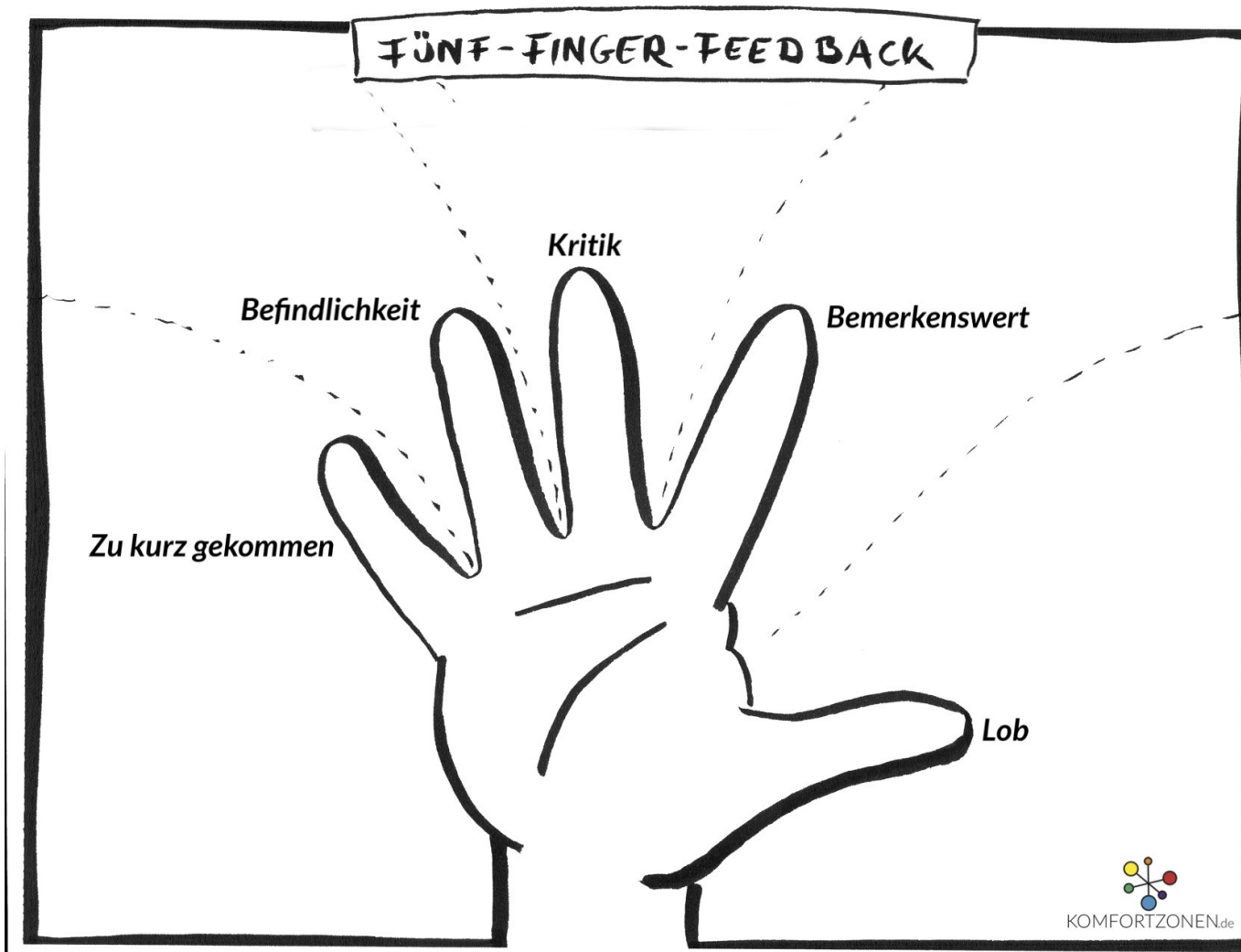


Exploration der sexuellen Haltung und Effekte der Substanzen

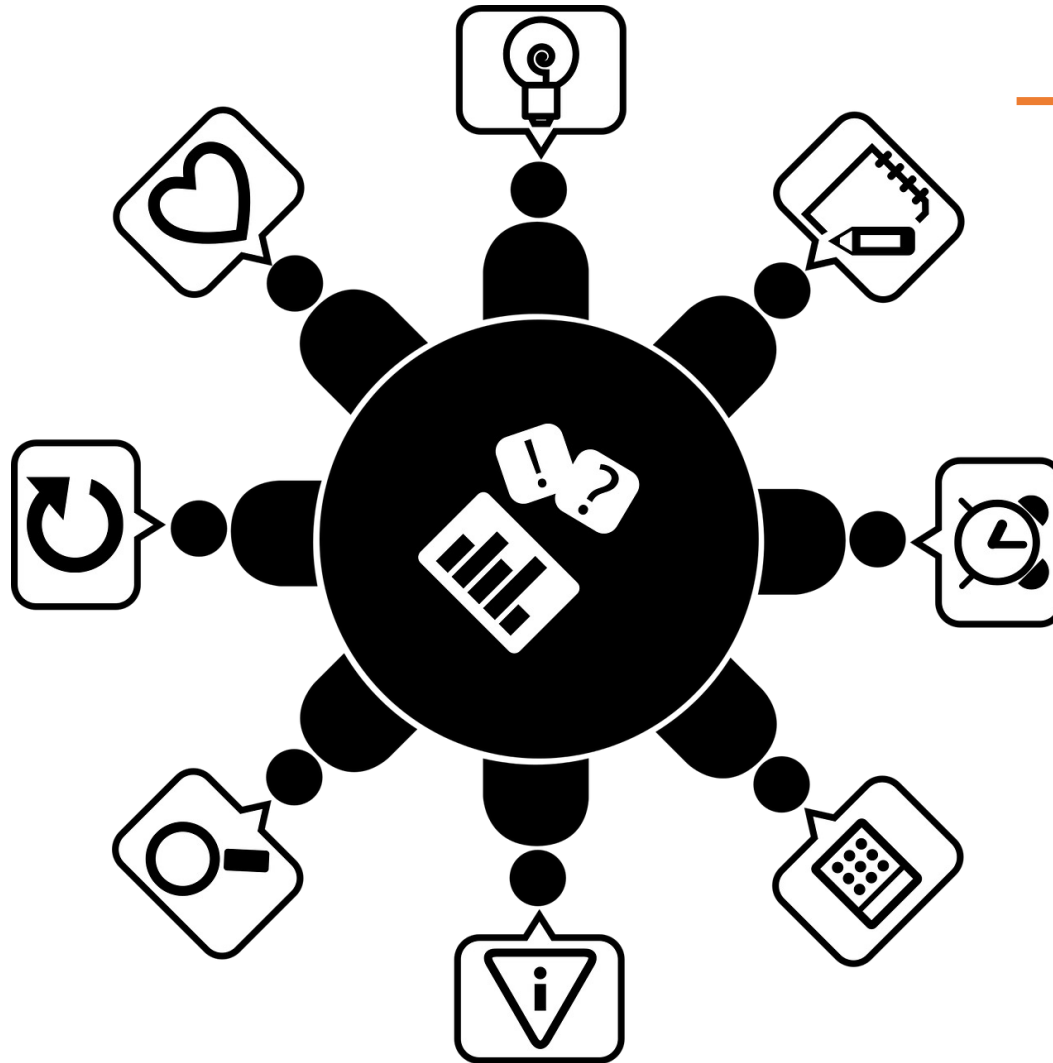
- 
1. Das Selbstbild/Selbstkonzept
 2. Die Bezogenheit/Beziehung
 3. Die verinnerlichten Botschaften/Erfahrungen
 4. Die Körperwahrnehmung/ das Körperbewusstsein
 5. Die Zukunftsperspektiven/Wünsche



Feedbackrunde



Fallbesprechung



Urs Gamsavar, M.A.

urs.gamsavar@lust-punkt.de

www.lust-punkt.de

Thank

You