

Sex, Drugs and Rock'n'roll

Erster Teil: ChemSex, Partydrogen und Aphrodisiaka

Zweiter Teil: Guter Sex und SoberSex



Impressum

Ärzte für sexuelle Gesundheit
Postfach
8620 Wetzikon
www.aefsg.ch

Redaktion

Dr. med. Kurt April
kurt.april@aefsg.ch

Grafik/Layout/Korrektorat

Druckerei Studer AG
8810 Horgen

Copyright © 2020 by Ärzte für sexuelle Gesundheit
1. Auflage 2020 1–10'000

Besonderer Hinweis

Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen, wie zum Beispiel «Ärztinnen und Ärzte», verzichtet. Wir verwenden in unseren Texten die männliche Bezeichnung, wobei dabei stets alle Geschlechter und sexuelle Identitäten gemeint sind.

Inhalt

	Seite
Vorwort: ChemSex, Partydrogen und Aphrodisiaka – Aufklärung tut Not	4
Sexualität im 21. Jahrhundert	5
Erster Teil: ChemSex, Partydrogen und Aphrodisiaka	9
ChemSex, Aphrodisiaka und Sexorgien	9
ChemSex	11
Drogen für ChemSex (Chempartys)	14
Problematisches beim ChemSex	20
Harmreduction: Safer-Use-Regeln	28
Zweiter Teil: Guter Sex und SoberSex	29
Sexualität, ein biopsychosoziales Geschehen	29
Sex, der gut tut	30
Sprich über Sex und Drogen	31
Probleme mit der sexuellen Funktion sind häufig	32
Abhängigkeiten – Sucht	36
Sober Sex – nüchterner Sex – natürlicher Sex	38
Porno- und ChemSex-Entzug	39

Vorwort: ChemSex, Partydrogen und Aphrodisiaka – Aufklärung tut Not

Es gibt zwar keine wissenschaftlich lupenreinen Untersuchungen, wie gross das Phänomen ChemSex und Partydrogen und die daraus resultierenden Probleme wirklich sind. Aber die Anzahl der befragten Drogenkonsumenten und Sex in Grossbritannien (22'000) und Deutschland (35'000) lassen aufhorchen. In der Schweiz sind solche Erhebungen zwar nicht gemacht worden, aber die Schweizer Städte nehmen bei den Messungen von Drogen in den Abwässern europäisch einen unrühmlichen Spitzenplatz ein. Fachleute gehen davon aus, dass ChemSex, ChemPartys und der Missbrauch von legalen und illegalen Drogen in den letzten 20–30 Jahren deutlich zulekten.

Mit dieser Broschüre wollen wir das wichtige Thema Sex und Drogen aufnehmen und kritisch aufklären. Es ist wichtig, dass schon Jugendliche ausgewogene und wissenschaftlich gesicherte Aufklärung bekommen. Die Schulen stehen hier in der Pflicht. Aber der Altersdurchschnitt der befragten Drogenkonsumenten ist über 30 Jahre, also richtet sich die Broschüre auch an Generationen der Millenials mit Jahrgang 1980 und jünger. Selbstverständlich ist es unabdinglich, dass auch Eltern, Lehrer, Sozialarbeiter und Ärzte sachgerecht informiert sind.

Es muss vorweggenommen werden, dass es viele gesicherte Erkenntnisse gibt. Aber es sind auch viele Fragen wissenschaftlich noch ungeklärt. So weichen die wissenschaftlichen Erkenntnisse, welche Drogen wie auf die Sexualität wirken, ab von den Erfahrungen der Drogenkonsumenten. Wir versuchen, diesen Spagat zu machen und zusammenzutragen, was wir bis heute zu dem Thema wissen und was von allgemeinem Interesse ist.

Dr. med. Kurt April

Präsident

«Schweizer Ärzte für sexuelle Gesundheit»

Horgen, Mai 2020

Sexualität im 21. Jahrhundert

Sexualität: Vielfalt und Freiheit

«Individuelle Erfahrungen werden häufig von kulturellen Konjunkturen beeinflusst, ohne dass dies immer jedem bewusst wäre. Nach einer Jahrhunderte währenden Abwertung des Sexuellen hatte eine hysterische Überbewertung Konjunktur, auf die nun eine Zeit der Erschöpfung folgt. ... Euphorie wird von Ernüchterung abgelöst.» Wilhelm Schmid (2015) In diesem ersten Kapitel beschreiben wir die herrschenden Meinungen über Liebe und Sex, weil diese «Konjunktur», wie es Schmid nennt, uns mitprägt. Um damit umgehen zu lernen, muss uns das zuerst bewusst werden. Nur so können wir uns Gedanken über den Zeitgeist und unsere Einstellung machen. Das ist der erste Schritt für eine Veränderung, für Linderung unserer Leiden.

Wir leben in einer Welt mit nie dagewesenen Freiheiten, auch sexuellen Freiheiten. Fast alles ist erlaubt. Nur, mit so viel Freiheit glücklich zu werden, ist eine Kunst. Wir beobachten Menschen mit verschiedensten Lebensentwürfen, mit unterschiedlichen sexuellen Identitäten und Bedürfnissen, die gleichberechtigt sind. Diese Vielfalt erfolgt auf verschiedenen Ebenen, die sich auch überschneiden. Die kleineren Community

der unterschiedlichsten sexuellen Identitäten mit je 0,1–5 % der Einwohner in der Schweiz koexistieren mit der heterosexuellen Mehrheit. Heterosexuelle sind wie Homosexuelle aufgefächert in solche, die eine eheähnliche Partnerschaft leben, die lebenslang andauern soll, den Lebensabschnittspartnerschaften und den Singles. Eine wachsende Zahl von Personen lebt in Einzelhaushalten (in Städten bis 50 %). Neben der zunehmenden Anzahl Singles zählen darunter auch Personen, die ein festes Paar bilden, aber zwei Haushalte führen. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde postuliert, dass die romantische Liebe mit einem lebenslangen festen Partner ein Auslaufmodell sei. Diese Meinung erwies sich als falsch. Im 21. Jahrhundert ist die Ehe wieder modern geworden. Über 90 % der Heterosexuellen, Homosexuellen und selbst der eingefleischten Singles träumen von einem Partner fürs Leben, mit der Sicherheit und emotionalen Stabilität, die nur eine solche Form der Beziehung bildet. In der Realität erfordert aber von vielen Singles ein solches Engagement für eine eheähnliche Verbindung zu viel «Arbeit» oder sie scheuen die Verpflichtung, die Verantwortung und manchmal ganz einfach diese Nähe. Autonomie und Selbstverwirklichung bedeuten ihnen schlussendlich mehr als Kompromisse, die eine eheähnliche Beziehung erfordern.

Auch im Sexuellen besteht eine grosse Vielfalt von Verhaltensweisen, die oft mit dem Lebensstil einhergeht.

Sexuelle Freiheit: Im Sexuellen gibt es heute kaum noch Normen und schon gar keine Verbote oder Gebote mehr. Jedem ist es heute erlaubt, nach eigenem Geschmack und Wünschen glücklich zu werden – mit Ausschweifungen auch unter Drogen oder im anderen Extremfall für Enthaltbarkeit.

ChemSex: Die Maximierung von Glück oder Sexout

Menschen, die ChemSex ausüben, sind oft Singles. Es handelt sich zumeist um Menschen, die unverbindliche Beziehungen schätzen und denen Autonomie wichtig ist. Sie erwarten vom Leben möglichst viel, auch von der Sexualität. Die Maximierung von Glück und Intensität beim Sex ist gefragt. Allerdings betrifft diese Lebensphilosophie nicht nur Menschen mit Chemsex. In unserer sexualisierten Gesellschaft herrscht ein hoher Anspruch an die Sexualität: Sie soll höchstes Glück herzaubern und erst noch die Gesundheit fördern. Hohe Anforderungen stellen die «neuen sexuellen Normen» des 21. Jahrhunderts an den einzelnen Menschen: Er soll allzeit eine gute Performance liefern. In diesem Zusammenhang werden Chems für einen intensiven Sex konsumiert. Manche brauchen Drogen für einen Glückskick und ChemSex soll es beim Sex richten. Doch diese hohen Ziele an eine maximierte Sexualität bergen auch Problem in sich. Der Philosoph Wilhelm Schmid beschreibt in seinem Buch «Sexout» treffend: «Zwar ist in der langen Geschichte der Beziehungen zwischen den Geschlechtern (mit all ihren Variationen) sexuelles Elend

HEMMIGE

*S'git lüt, die würden alletwäge nie
Es lied vorsinge, so win ig jitz hie
Eis singen um kei prys, nei bhüetis nei
Wil si hemmige hei*

*Si wäre vilicht gärn im grund gno fräch
Und danke, das syg ires grosse päch
Und s'laschtet uf ne win e schwäre stei
Dass si hemmige hei*

*I weis, das macht eim heiss,
verschlat eim d'stim
Doch dünkt eim mängisch
o s'syg nüt so schlimm
S'isch glych es glück, o we mirs gar nid wei
Dass mir hemmige hei*

*Was unterscheidet d'mönsche vom schimpans
S'isch nid die glatti hut, dr fählend schwanz
Nid dass mir schlächter d'böim ufchöme, nei
Dass mir hemmige hei*

*Me stell sech d'manne vor, wenna anders wär
Und s'chäm es hübsches meiteli derhär
Jitz luege mir doch höchstens chly uf d'bei
Wil mir hemmige hei*

Lied von Mani Matter



sicherlich nichts Neues. Aber ist der Eindruck gänzlich falsch, dass es sich just in Zeiten der sexuellen Befreiung häuft? Kann eine sexbessene Zeit zugleich eine Zeit wachsender Lustlosigkeit und Asexualität sein? Anders als die moderne Lustkultur glauben macht, kann die vergötterte Lust nicht wirklich wie Gott sein, allmächtig, omnipräsent, immer und überall ansprechbar. Gerade diejenigen, die an das Lustprinzip glauben, haben umso mehr mit der Unlust zu kämpfen, die gar nicht vorkommen darf. Das wirkt sich auf die Beziehungszufriedenheit aus, die, wie Befragungen von Paaren zeigen, oft mit sexueller Zufriedenheit zu tun hat. Viele Frauen und noch

mehr Männer verneinen die Frage, ob sie den Sex bekommen, den sie sich wünschen.»

Aber nicht zuletzt konsumieren Menschen ChemSex und Alkohol, um ihre sexuellen und zwischenmenschlichen Hemmungen los zu werden.

Freiheit: hohe Ansprüche und Pornos

Die Sexualität der Millenials ist durch drei Faktoren geprägt:

Erstens gibt es im Sexuellen kaum noch Normen und schon gar keine Verbote oder Gebote. Jedem ist es heute erlaubt, nach eigenem Geschmack und Bedürfnis glücklich zu werden. Alle sexuellen Identitäten, Orientierungen und seltenen Vorlieben sind anerkannt. Jeder kann selbst zwischen verschiedenen Formen der Sexualität und sexuellen Praktiken wählen – für Ausschweifungen unter Drogen (ChemSex) oder im anderen Extremfall für Enthaltbarkeit. Das ist auch gut so.

Aber diese Freiheit hat auch ihren Preis. Viele fühlen sich verloren und wünschen sich Vorbilder, nach denen sie sich richten können. Einzig, dass Sex einvernehmlich sein muss, ist eine Voraussetzung oder kleine Einschränkung. Es gibt keine Vorbilder oder Richtlinien der menschlichen Natur, nach denen sich der Einzelne richten kann. Viele fühlen sich dadurch verloren und sind verunsichert.

Zweitens gelten heute sehr hohe Ansprüche an die Sexualität. Im Zentrum der Anforderungen stehen sexuelle Attraktivität und Einfallsreichtum. Eine gute Performance und ein perfekter Körper gehören zu dieser Idealvorstellung. Probleme bei der Sexualität sind

nicht vorgesehen! Kein Wunder, dass sich in sexueller Hinsicht mehr Menschen denn je unzulänglich fühlen. So nahmen die Versagensängste insbesondere bei jungen Männern stark zu. Nicht unerwartet stiegen die Erektionsprobleme in dieser Generation um ein Mehrfaches an.

Drittens prägt der Pornokonsum die Sexualität vieler Zeitgenossen mit unrealistischen Vorstellungen und Idealen. Als Beispiel sei die Dauer des Geschlechtsverkehrs erwähnt. Im Porno dauert ein Geschlechtsverkehr 20 Minuten oder länger. «Porno-Schauspieler» bilden die Vorbilder für den maximierten Sex. Im Vergleich: Ein durchschnittlicher Geschlechtsverkehr bei Paaren dauert fünf bis sechs Minuten. Erst bei einem Samenerguss unterhalb einer Minute sprechen die Experten von einem zu schnellen Samenerguss.

Von ChemSex erwarten einige Konsumenten, dass Sex intensiver wird, aber auch, damit eine Performance hinlegen zu können wie ein «Porno-Schauspieler».

ChemSex und SoberSex

Mit Drogen das Glück maximieren zu wollen, passt zu einer kurzlebigen, oberflächlichen Denkweise, in der alles möglich sein soll und Selbstbestimmung sowie -verwirklichung gross geschrieben werden. Widersprüche gehören aber genauso zum Zeitgeist, also der Denk- und Fühlweise unseres Zeitalters. Natürlich leben ist die Mentalität vieler heutiger Menschen. So erstaunt es auch nicht, dass sowohl ChemSex, Porno und Cybersex gleichzeitig neben Natürlichkeit und Umweltbewusstsein Konjunktur haben.

David Stuart, ein homosexueller Publizist, dürfte die Begriffe ChemSex und SoberSex

(sober heisst nüchtern) als einer der Ersten beschrieben haben. SoberSex meint Sex ohne Hilfsmittel, also ohne Drogen, Pornos und Cybersex. Er beschreibt auf seiner Website eindrücklich seine Erfahrungen und die ganze Bandbreite von ChemSex und klärt sehr authentisch über ChemSex auf. Ebenso prägt SoberSex heute seine Denkweise.

So haben wir unsere Broschüre in zwei Hauptteile gegliedert: ChemSex und SoberSex. Im Sinne des aufgeklärten Handelns und informierten Denkens und Verhaltens soll dir diese Broschüre Möglichkeiten im Sexuellen aufzeigen und deine Entscheidungen für ein zufriedenes Liebes- und Sexualleben erleichtern.



Chemsex, Aphrodisiaka und Sexorgien

ChemSex ist eine neue Wortschöpfung und meint eigentlich dasselbe wie das alte Wort Aphrodisiakum (Mehrzahl Aphrodisiaka) (siehe Kasten «Geschichtliches zu Aphrodisiaka»).

Es gab und gibt vier Hauptgründe für ChemSex, um Aphrodisiaka respektive Chems zu konsumieren: 1) Männer mit Erektionsstörungen (siehe Tab. 2) litten schon immer stark darunter. 2) Manche Menschen möchten mit Chemsex mehr erleben, Sex intensi-

ver erleben und aus der Norm des «Blüemlixer» ausbrechen. 3) Viele Menschen haben Hemmungen bei der Sexualität oder der Partnersuche und möchten diese mit ChemSex überwinden 4) und Menschen mit einer verminderten Libido diese zu steigern.

Früher wurden irgendwelche Mixturen für viel Geld gekauft, die in der Regel keine Wirkung auf die Sexualität entfalteten. Die heutige Chemie und Hirnforschung konnte zeigen, dass vier Substanzgruppen tatsäch-

Geschichtliches zu Aphrodisiaka und ChemSex

Der Begriff Aphrodisiaka stammt von «Aphrodite» aus der griechischen Mythologie. Sie war die Göttin der Liebe, der Schönheit und der sinnlichen Begierde. Ihr wurde eine ausgeprägte Libido nachgesagt. Sie soll feste Beziehungen zu mehreren Liebhabern gleichzeitig gepflegt haben. Dadurch hätte sie die männliche sexuelle Dominanz im Olymp durchbrochen. Der Göttin Aphrodite waren viele würzige Kräuter und wohlduftende Pflanzen angeblich mit erotisierender oder berauschender Wirkung geweiht.

Aphrodisiaka dürften noch älter als die griechische Antike, also mehr als 3000 Jahre alt sein. ChemSex gibt es seit den 1980er Jahren und freut sich zunehmender Beliebtheit. Aphrodisiakum und ChemSex sind nicht medizinisch definiert, aber dürften ungefähr synonym sein.

Aphrodisiaka sind bezüglich Inhaltsstoffen nicht definiert. Hingegen bei ChemSex werden in der Regel Substanzen verwendet, die auf den Botenstoff Dopamin wirken, der Lust, Glück und eine euphorische Stimmung hervorrufen kann.

Die Motive des Konsumenten sind für beide Begriffe ähnlich. Dazu werden von den Usern folgende Motive genannt: 1) intensiveren Sex zu erleben, 2) eine stärkere und längere Erektion zu erreichen (bei Problemen mit der Erektion, aber auch ohne Störung), 3) die sexuelle Lust zu fördern (bei verminderter Libido) und 4) Hemmungen abzubauen.

In allen Kulturen und Epochen wurden verschiedene, meist abenteuerliche Mixturen als Aphrodisiaka angeboten, wie Ziegenhoden in Milch gekocht, Aaltinkturen oder Pulver aus der Pflanze Maca. Die Liste lässt sich beliebig weiterführen. Solches Gebräu dürfte kaum eine Wirkung auf die Sexualität gehabt haben, aber wohl unerwünschte Wirkungen.

lich als Chems auf die Sexualität eine verstärkende Wirkung haben: GHB/GBL, Kokain, Amphetamine, Poppers.

Aphrodisiaka und Chemsex werden landläufig mit wilden Sexorgien in Zusammenhang gebracht. Reiche und mächtige Leute haben immer wieder solche «Sexpartys» veranstaltet. Anfang der 2000er Jahre ist der italienische Medienmogul und Ministerpräsident von Italien, Silvio Berlusconi, mit seinen Sexorgien in die Schlagzeilen gelangt. Die wilden 1920er Jahre sind legendär für ihre Sexorgien. Arthur Schnitzler beschreibt solche Orgien in seinem Roman «Die Traumnovelle» (1926), die 1999 Stanley Kubrick im Film «Eyes Wide Shut» verarbeitete. Ebenso gibt es die Darkrooms in der homosexuellen Szene. Bei solchen «Sexpartys» floss und fließt immer viel Alkohol und Drogen wie Kokain oder Opium. Solche Sexorgien gab oder gibt es wohl. Sie dürften aber nur eine Minderheit betreffen, die ChemSex haben.

Die «natürlichen» Aphrodisiaka

Bis zum 20. Jahrhundert gab es noch keine pharmazeutischen Produkte, so dass unsere Vorfahren sich mit natürlichen Stoffen begnügen mussten. Das Bedürfnis, Sexualität intensiver zu machen und Erektionsprobleme zu verbessern, besteht aber vermutlich seit es Homo Sapiens gibt. Heiler und Priester verstanden es aber schon immer, den Leidenden für viel Geld irgendeinen Hokusfokus anzudrehen: von Extrakten aus Stier-, Büffel- oder Ziegenhoden in Milch gekocht, über gemahlene Hörner dieser Tiere zu verschiedenstem Gebräu aus Pflanzen, wie Schokolade (Cacao), Macao, Yohimbin, Ginko oder Austern. Die Liste liesse sich beliebig weiterführen. Noch heute bieten unseriöse Naturheiler oder andere Scharlatane solche «natürliche» Stoffe ohne Wirkung als Aphrodisiaka an. Das ist aber nur Scharlatanerie, um Geld für erst noch wirkungslose Mittel einzunehmen. Aber einige dieser Mixturen haben doch gravierende, unerwünschte «Nebenwirkungen».



Natürliche, wirkungslose Aphrodisiaka.

ChemSex

Die Ursprünge

Der Begriff Chemsex entstand in der Schwulenszene. Männer, die mit Männern Sex haben (MSM), ist eine stark von Sex beeinflusste und geprägte Community mit ihrer eigenen Geschichte und Kultur. Aus diesem Kontext heraus können die Ursprünge von ChemSex verstanden werden (siehe Kasten 1 ChemSex, Ursprünge eines Phänomens). Mit dem eigentlichen ChemSex wurde zuerst von MSM in den USA experimentiert. ChemSex wurde alsbald auch in Europa und der Schweiz von MSM eingeführt und etabliert.

Heute wird das Wort ChemSex aber auch allgemein von Partygängern verwendet, die Drogen zur Intensivierung und Maximierung ihres sexuellen Erlebens konsumieren. Aus diesem Grund verwenden wir in dieser Broschüre ChemSex als allgemeinen Begriff für Sex mit Chems, unabhängig von der sexuellen Orientierung. Allerdings wird der Begriff oft nicht nur für die vier Substanzgruppen (siehe Kapitel Drogen für ChemSex) verwendet, sondern für alle psychoaktiven Substan-

zen, die Partygänger konsumieren, (siehe Tabelle 1: Psychoaktive Substanzen, die von Partygängern konsumiert werden). In dieser Broschüre versuchen wir den engeren Begriff zu verwenden und es ansonsten anzumerken.

Da Partys in unserem heutigen Sinn aber ein neueres Phänomen der letzten 30 Jahre sind, berechtigt es auch, den Begriff ChemSex synonym mit Partydrogen zu benennen.

Häufigkeit von ChemSex und Drogenkonsum

Gesicherte Daten über die Verbreitung von ChemSex gibt es nicht. Fachleute gehen davon aus, dass ChemSex und ChemPartys in den letzten 20–30 Jahren deutlich zulegten. Umfragen ergeben, dass der Alkohol- und Drogenkonsum in Clubs und bei ChemPartys kein seltenes Phänomen ist, wie die grosse Zahl der Befragten der beiden untenstehenden Studien belegt. «Chem-Partys» finden überall in Europa statt, nicht nur in der homosexuellen Szene.

Bei der ersten Studie handelt es sich um eine englische aus dem Jahre 2019, bei der 22'289 Personen befragt wurden. Sie waren älter als 18 Jahre, im Durchschnitt 31,4 Jahre alt. 31,2% der Männer und 22,9% der Frauen gaben an, Drogen mit der Absicht konsumiert zu haben, den Sex zu verbessern. Im Vorjahr hatte mehr als die Hälfte der Befragten Sex unter einem Alkoholrausch, ein Drittel unter einem Cannabisrausch und ein Sechstel unter MDMA-Einfluss (siehe Tabelle 1). Jüngere Menschen mit höherem Einkommen und Bildung waren eher bereit, Drogen mit Sex zu kombinieren. Mindestens 20%

«ChemSex wird am häufigsten als die Verwendung von spezifischen Drogen, speziell für Sex von Männern, die Sex mit Männern haben, verstanden. Chemsex wird nicht nur durch diese Drogen definiert, die in sexuellen Kontexten verwendet werden. Menschen haben Drogen und Alkohol seit vielen Tausenden von Jahren für Sex verwendet. Das ChemSex-Phänomen, das in den letzten Jahrzehnten entstanden ist, wird durch die Einzigartigkeiten der homosexuellen Orientierung und der Schwulenkultur definiert.»

David Stuart 2019

jeder Gruppe gaben an, Drogen für besseren Sex konsumiert zu haben; dies war häufiger bei Männern als bei Frauen der Fall. Alle Gruppen gaben an, Drogen hätten ihre sexuellen Erfahrungen im Allgemeinen verbessert.

Insgesamt verhielten sich MSM am risikoreichsten. Drogen schienen Männer und Frauen unterschiedlich zu beeinflussen. Zum Beispiel bewerteten Männer Kokain, Cannabis, MDMA, Mephedron, Methamphetamin und Poppers stärker als Frauen für die Intensität des Orgasmus. Dieser Befund «deutet darauf hin, dass die Intensität des Orgasmus von Männern leichter durch Drogenkonsum beeinflusst wird als bei Frauen. Die unterschiedliche Biologie und Psychologie der sexuellen Reaktion bei Männern und Frauen würden wahrscheinlich auch zu diesen Unterschieden beitragen», schrieben die Autoren.

Die zweite Befragung wurde von der «Zeit Online» («Global Drug Survey 2019») erho-

ben, mit Personen, die Sex unter legalen oder illegalen Drogen hatten. Von den 35'000 Lesern, die älter als 16 Jahre, im Durchschnitt 31 Jahre alt waren, habe 70 % einen festen Job und mehr als 80 % feiern hin und wieder im Club. Es sind keine Drogen- oder Alkoholabhängige. Die allermeisten Befragten sind Heteros und Schwule, die zwar psychoaktive Substanzen missbrauchen, aber ihr Leben im Griff zu haben scheinen. Sie suchen gelegentlich das High oder einen Ausgleich, ohne dabei ernsthaft Schaden zu erleiden. Ergebnisse siehe in Tabelle 1.

Ein weiterer Hinweis auf die Häufigkeit von ChemSex ist die Beliebtheit des Drogenkonsums in der Bevölkerung, der in den letzten Jahren wahrscheinlich zunahm. Die Schweiz ist beim Drogenkonsum einmal mehr eine Hochburg. Das brachte die Abwasserstudie von 56 Städten in 19 europäischen Ländern der europäischen Drogenbehörde ans Licht. Beim Wochenkonsum landet Zürich auf Platz 2 hinter Barcelona. Auch die anderen beteiligten Schweizer Städte St. Gallen, Genf,

Sex mit illegalen und legalen Drogen							
Legale Suchtmittel	D %	GB %	Illegale Drogen	D %	GB %	Medikamente	%
Alkohol	87	>90	Cannabis	52	>50	Schmerzmittel (Opiode)	9
Nikotin	59		Ecstasy (MDMA)	25	>30	Beruhigungsmittel	7
E-Zigarette	24		Amphetamine	22		PDE-5-Hemmer (Viagra&Co)	16
			Kokain	18		Schlafmittel	8
			Pilze (Psilocybin)	9		Ritalin	15
			Crystal Meth	2			
			Ketamine	10			
			LSD	9			

Tabelle 1: Psychoaktive Substanzen, die von Partygängern konsumiert werden. D: «Global Drug Survey 2019 der Zeit Online». GB: Britische Studie im Journal of Sexual Medicine 2020.

Basel und Bern gehören zu den Top Ten der Konsumentenstädte. In Zürich werden gemäss den neuen Daten im Durchschnitt über die Woche 934 Milligramm Kokain pro Tag pro 1000 Personen eingenommen, am Wochenende mehr als 1100 Milligramm, das

sind bei 1 Million Einwohner im Kanton Zürich 11 kg Kokain pro Tag. In St. Gallen und Genf wird jeweils am Wochenende mehr als 900 Milligramm, in Basel und Bern mehr als 600 Milligramm konsumiert. Ähnliche Befunde wurden bei MDMA erhoben.



Drogen für ChemSex (Chempartys)

Für ChemSex werden hauptsächlich die vier Substanzgruppen Amphetamine, Gammahydroxybutyrat (GHB), Kokain und Poppers empfohlen.

Amphetamine

Zur Gruppe der Amphetamine gehören Amphetamin, Methamphetamin und MDMA (Ecstasy). Meist werden Amphetamine als Pulver gesnift, also durch die Nase gezogen, als Pille geschluckt, nach Erhitzen durch Inhalieren geraucht oder aufgelöst in die Venen gespritzt.

Wirkungsdauer: Je nach Konsumart von einer bis mehreren Stunden.

Gewünschte Effekte von Amphetaminen

sind: Die Auswirkung auf die Sexualität wird unterschiedlich geschildert: Das sexuelle Verlangen wird gesteigert, sexuelle Enthemmung wird beobachtet, allerdings kann die sexuelle Leistungsfähigkeit auch deutlich sinken. Sie wirken allgemein antriebssteigernd, euphorisierend, stimmungsaufhellend mit erhöhter Wachheit. Amphetamine

Wie wirken Chems im Hirn?

Auf die Sexualität wirken nur diejenigen psychoaktiven Substanzen, die Einfluss auf die Dopamin-Rezeptoren in den Zentren für Sexualität haben. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen sind das Kokain, Amphetamine, Poppers und GHB. Alkohol, Cannabis und andere Drogen verfügen nicht über diese Eigenschaften. Sie können aber enthemmend wirken, und führen so indirekt zu einem lockeren Umgang mit Sex und Beziehungen.

führen zu mehr Aktivität und Umtriebigkeit und unterdrücken Müdigkeit, Hungergefühle und Schmerzen. Sie verleiten kurzzeitig zu übertriebenem Selbstvertrauen, einem Gefühl der Stärke und im Denken und Verhalten einer ungewohnten Geschwindigkeit. Die körperliche Leistungsfähigkeit kann vorübergehend besser werden, so dass nächtelang durchgetanzt werden kann. Allerdings folgt darauf eine starke Erschöpfung, bei der nichts mehr geht.

Methamphetamin: Ein häufig verwendetes Amphetamin bei ChemSex ist Crystal Meth, eine synthetisch hergestellte Droge, die mit Amphetaminen verwandt ist und im Hirn Dopamin und Noradrenalin erhöht.

Crystal Meth wird gesnift, geraucht oder in Wasser aufgelöst gespritzt. Der Stoff ist einfach herzustellen und verbreitete sich in wenigen Jahren rasant. Es wirkt prinzipiell ähnlich wie Amphetamin, aber intensiver und länger. Selbst niedrig dosiert ist Crystal Meth eine hochpotente Substanz! Aufgeputscht durch die Droge, feiern die Teilnehmer bis zu 72 Stunden dauernde Orgien – ohne Essen und Schlaf. Was Crystal Meth dabei im Körper anrichtet, ist verheerend. Die Droge stimuliert das «Glückshormon» Dopamin, macht sehr schnell süchtig und greift insbesondere die Psyche stark an.

Konsumenten erleben einen sogenannten «Flash», ihnen wird heiss, sie spüren plötzliche Euphorie und Leichtigkeit. Das Selbstvertrauen wird übersteigert, viele fühlen sich unbesiegbar. Crystal wirkt im Körper je nach Konzentration und Qualität zwischen vier und zehn Stunden, manchmal sogar über einen Tag lang. Wie auch bei anderen Drogen sinkt nach dem Rausch die Grundaktivität des Körpers, Konsumenten erleben ein

sogenanntes «Comedown». Abhängige erleben dies als schmerzhaft – das Verlangen nach der Droge steigt.

Gammahydroxybutyrat (GHB/GBL)

GHB wird auch vom Körper produziert. Es ist ebenso unter Liquide Ecstasy oder KO-Tropfen bekannt. Es kann als Lösungsmittel gekauft werden. Gamma-Butyrolactone (GBL) ist ein Vorläuferstoff von GHB, als Lösungsmittel erhältlich und wirkt deshalb gleich wie GHB. Es ist geruch- und farblos, schmeckt aber seifig und salzig. Einnahme als Flüssigkeit oder Pulver, häufig werden diese Substanzen in Getränken verdünnt und dann getrunken. Gewünschte Wirkungen umfassen Euphorie, Beruhigung, Enthemmung, sexuelle Erregung. Die Wirkung dauert ein bis zwei Stunden.

Unerwünschte Wirkungen: Übelkeit, Erbrechen; müde machend, einschlafen bis Koma, evtl. Tod. Wahnvorstellungen, Krampfanfälle, Blutdruckabfall, Gedächtnislücken.

Bei regelmäßigem Konsum kommt es gewöhnlich zu Toleranzentwicklung mit Abhängigkeit. Bei einer Abhängigkeit tritt beim Absetzen der Substanz nach etwa 12 Stunden ein ausgeprägtes körperliches Entzugssyndrom auf, das bis drei Wochen dauern und folgende Symptome verursachen kann: Schlafstörungen, Halluzinationen, Verfolgungsideen, Delir, Angst, Agitation, Verwirrtheit, Zittern und ein Krampfanfall.

Behandlung: Psychotherapie. Abstinenz. Pharmakotherapie: Keine Medikamente gegen Abhängigkeit wirksam. Neuroleptika und Benzodiazepine für den Entzug.

Kokain

Kokain wird aus dem Kokastrauch gewonnen. Es erhöht die Botenstoffe (Neurotransmitter) Dopamin, Serotonin und Noradrenalin im Hirn.

Kokain gilt als Lifestyle-Droge. ChemSex ist eine Anwendung unter anderen. In der



Schweiz besteht eine grosse Vielfalt der Kokainkonsumenten: Banker, Studenten koksen genauso wie Bauarbeiter, Hausfrauen und Ärztinnen usw. Als Freizeitdroge ist sie in der Partyszene zur Leistungssteigerung, zur Aufbesserung des Selbstwertes und für intensiveren Sex beliebt.

Kokain wird in der Regel geschnupft, seltener in die Venen gespritzt oder umgewandelt in Base (Crack/Freebase), das geraucht wird. Wirkungseintritt: Geschnupft nach zwei bis drei Minuten, geraucht oder gespritzt nach einigen Sekunden. Wirkdauer: Geschnupft 30–90 Minuten, geraucht oder gespritzt 5–20 Minuten.

Niedrigere Dosen von Kokain erzeugen eine leichte Euphorie mit längerer Wachheit und stärkerer Aufmerksamkeit sowie stärkerem Antrieb, enthemmter Redseligkeit und intensiverer Wahrnehmung. Es gibt die beim ChemSex gewünschte Libidosteigerung und häufig einen verzögerten Samenerguss, der dazu führen kann, dass ein Mann über Stunden ein genügend steifes Glied für Geschlechtsverkehr hat und währenddessen mehrere Partner «bedienen» kann. Typisch für den gewünschten Kokainrausch ist ein übersteigertes Selbstbewusstsein mit Grandiositätsgedanken und Gefühlen von grosser psychischer und physischer Stärke. Bei manchen Konsumenten werden Appetit, Durst und das Schlafbedürfnis unterdrückt. Aggressives Verhalten.

Unerwünschte Wirkungen: Gesundheitliche Schäden kommen häufig vor. Die sexuelle Enthemmung und das übersteigerte Selbstwertgefühl fördern risikoreiche sexuelle Kontakte, so dass sexuell übertragbare Infektionen (STI) häufig sind. Sexuelle Funktionsstörungen. Grosses Abhängigkeitspotenzial. Psychosoziale Folgeschäden wie

psychische, kognitive Beeinträchtigung und verminderte soziale Fähigkeiten. Psychiatrische Syndrome wie Psychosen, Depressionen. Angststörungen und Suizidalität.

Infarkte treten bei mehreren Organen auf. Neurologische, Herzkreislauf- und Lungensymptome. Sexuelle Dysfunktion. Verminderte Sozialkompetenz.

Behandlung: Psychotherapie, Abstinenz
Pharmakotherapie: Keine Medikamente gegen Abhängigkeit wirksam. Neuroleptika und Benzodiazepine für den Entzug.

Poppers

Poppers ist eigentlich ein Medikament (Nitroglyceride: Amylnitrit, Cyclohexylnitrit) gegen Angina Pectoris, weil es gefässerweiternd wirkt. Die Beschwerden von Angina Pectoris sind meist die Folge verengter Herzkranzgefässe.

Poppers (Mehrzahl von englisch to pop «knallen») ist eine Slang-Sammel-Bezeichnung für eine Gruppe flüssiger und kurzzeitig wirksamer Drogen, bestehend aus Amylnitrit oder Cyclohexylnitrit, und ist in Ampullen als Medikament oder auf dem Schwarzmarkt zu kaufen.

Amylnitrit wird aufgrund seiner gefässerweiternden, psychotropen, aphrodisierenden, euphorisierenden und dämpfenden Eigenschaften unter anderem zur sexuellen Stimulation verwendet («Poppers»), wird sehr häufig von Männern, die Sex mit Männern (MSM) haben, missbraucht. Es ist eine Flüssigkeit, wird über ein Taschentuch oder direkt aus der Flasche inhaliert. Der Wirkungseintritt kommt bereits nach wenigen Sekunden und dauert 1–2 Minuten. Ausserdem wird der

Droge eine schmerzhemmende Wirkung zugeschrieben, weshalb sie teilweise vor einem Analverkehr vom passiven Partner verwendet wird, um den Schliessmuskel zu entspannen und den durch Verkrampfung auftretenden Schmerzen vorzubeugen.

Unerwünschte Wirkungen: Dazu gehören ein tiefer Blutdruck, Kopfschmerzen, Schwindel, ein schneller Herzschlag, eine kurze Bewusstlosigkeit, eine Rötung des Gesichts (Flush), ein Wärmegefühl, Übelkeit und Erbrechen. Die wiederholte Anwendung führt zu einer Toleranz, so dass eine psychische Abhängigkeit entstehen kann.

Langzeitrisiken: Bei regelmässigem Konsum bleibende Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung sowie Verringerung des Reaktionsvermögens; Herzrhythmusstörungen sowie Leber- und Nierenfunktionsstörungen, Nerven- und Gehirnschäden.

Safer-Use-Regeln: Poppers nicht mit Viagra kombinieren, da ein Herzversagen auftreten kann (siehe Harmreduction S. 28).

Behandlung: Psychotherapie. Abstinenz.

Pharmakotherapie: Keine gegen Abhängigkeit wirksam. Neuroleptika und Benzodiazepine für den Entzug.



Alkohol, Cannabisprodukte, MDMA (Ecstasy)

Alkohol, Cannabis und Ecstasy oder weitere psychoaktive Substanzen wirken höchstens indirekt sexuell stimulierend.

Alkohol: Ist die am häufigsten missbrauchte Partydroge (siehe Tabelle 1). Menschen, die in Anwesenheit eines Partners nervös sind oder von Versagensängsten geplagt werden, fühlen sich mit Alkohol häufig entspannt und glauben deshalb, ihre Sexualität sei dann

besser. Einige können so die Ejakulation hinauszögern oder glauben, es wirke gegen Versagensangst. Bei geringen Mengen von Alkohol mögen einige diese Erfahrungen gemacht haben. Aber zu viel Alkohol verursacht einige körperlich bedingte sexuelle Probleme: Erregungsstörungen, die durch die Wirkung von Alkohol auf das Hirn verursacht werden (das führt auch zu Erektions- und Orgasmusstörungen). Alkohol führt auch zu einer Dehydrierung (Austrocknen des Körpers), welches zu Erektionsstörungen, vaginaler Trockenheit und Orgasmusproblemen führt.



Cannabis: (THC, Delta-9-Tetrahydrocannabinol) ist der wichtigste Bestandteil von Haschisch und Marihuana, die aus dem indischen Hanf gewonnen werden.

Wirkung: Bei niedriger Dosis eher anregend. Verzerrung von Sinneseindrücken, Euphorie. Entspannung und ein verändertes Zeitgefühl. In höheren Dosen eher dämpfend, halluzinogen mit Horrortrips und Flashbacks-Psychosen.

Unerwünschte Wirkungen: Regelmässiger Konsum führt zu einer Verschlechterung aller kognitiver Leistungen, insbesondere der wichtigen Gedächtnisfunktionen. Früher Beginn und häufiger Konsum gehen mit geringen Bildungserfolgen einher. Es kann eine körperliche und psychische Abhängigkeit entstehen. Das Risiko für Depressionen und Angststörungen ist erhöht. Der Ausbruch von Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen wird durch das THC gefördert.

Behandlung: Psychotherapie. Abstinenz.

Pharmakotherapie: Keine gegen Abhängigkeit wirksam. Antidepressiva, Neuroleptika und Benzodiazepine für den Entzug.

MDMA: (Methylendioxyamphetamin) ist ein synthetisch hergestelltes Amphetamin, das Serotonin und Dopamin freisetzt. Es ist ein zentral wirksames Aufputschmittel (Stimulanz), mit Euphorie, typisch erhöhter Kontaktbereitschaft, Vertrauensseligkeit, verminderter Ichabgrenzung und stärkeren Stimmungsschwankungen. Es wirkt also mehr auf emotionaler und Beziehungsebene und damit komplexer als Amphetamin.

Unerwünschte Effekte: Zu den unerwünschten Effekten gehören Persönlichkeitsveränderungen, Psychosen und Paranoia aufgrund von Schlafentzug oder bei Prädisposition. Eine häufige Einnahme führt zu Gewöhnung und schleichendem Wirkungsverlust, der oft eine Dosissteigerung zur Erzielung der ursprünglichen Wirkung nach sich zieht. Psychische Abhängigkeit ist möglich. Übersteigertes Selbstwertgefühl mit grossspurigem Verhalten ist die Regel.

Die Impulskontrolle ist vermindert, negative Effekte auf mitmenschliche Gefühle und Beziehungen mit aggressiven Durchbrüchen sind häufig. Verminderter Appetit, zittern, Kopfschmerzen. Nach Abflauen der Wirkung starke körperliche und psychische Erschöpfung mit depressiven Symptomen. Delirien mit Halluzinationen und Wahnvorstellungen kommen sowohl während des Konsums als auch beim Entzug vor. Nach der Wirkung häufig Depressionen und Erschöpfungssyndrom. Epileptische Anfälle. Verminderung der kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit oder planerischen Funktionen. Degenerative Nervenschädigungen im Hirn sind möglich.

Psychische Abhängigkeit.

Behandlung: Abstinenz, Psychotherapie. Pharmakotherapie: Keine Medikamente gegen Abhängigkeit wirksam. Neuroleptika und Benzodiazepine für den Entzug.

Problematisches beim ChemSex

Mit ChemSex musst du immer auch mit problematischen Wirkungen und gesundheitlichen Risiken rechnen. Davor sind selbst erfahrene User nicht gefeit. Es ist für dich deshalb wichtig, diese Probleme zu kennen und zumindest mit Harmreduction zu minimieren. Folgende Faktoren können dabei eine Rolle spielen:

1. Die Wirkung ist nicht immer gleich

Mit einer Droge oder Alkohol kannst du nicht jedes Mal den gleichen und gewünschten Effekt erwarten. Dazu sind Hirn und Körper des Menschen zu kompliziert konstruiert.

Konntest du bei einer Droge schon einmal den gewünschten Effekt erfahren, besteht die Möglichkeit einer Wiederholung. Hat die Droge die gewünschte Wirkung nicht erbracht, dann ist es nicht sinnvoll, es noch mehrmals auszuprobieren, nur weil dein Kollege von der Wirkung schwärmt.

2. Wirkstoffgehalt, Reinheitsgrad und Dosis

Die Substanz, der Reinheitsgrad und die Dosis beeinflussen die Wirkung einer Droge. Der Konsument kann sich bei einer illegalen Droge nie sicher sein, welche Droge verkauft wurde und wie viel von ihr drin ist.

3. Die Wirkung hängt von der körperlichen und psychischen Verfassung ab

Die momentane körperliche und psychische Verfassung des Konsumenten beeinflusst die Wirkung von Drogen. Wenn du in guter Stimmung bist und du dich gerade richtig auf den Sex freust, dann kann es sein, dass du Sex intensiver erlebst und euphorischer wirst. Deine Ängste und

Hemmungen können unter der Droge geringer werden und deine Selbstsicherheit kannst du übersteigert erleben. Wenn du aber gerade nicht so gut drauf bist oder mit dem Sex deine Probleme hast, dann kann genau das verstärkt werden.

4. Enttäuschte Erwartungen an tiefere Gefühle und mehr Nähe

Möchtest du durch ChemSex mehr Nähe und höhere Sicherheit in einer Beziehung erreichen, wirst du wahrscheinlich enttäuscht werden. Vielleicht kannst du mit Chemsex ein schönes zwischenmenschliches Erlebnis machen, wenn du mit einer Person Sex hast, bei der du dich wohl fühlst und dich fallen lassen kannst.

Bei vielen der vermeintlich positiven Erlebnisse handelt es sich allerdings um Illusionen. Drogen verändern die Wahrnehmung von allen Sinnesorganen. Du schätzt unter Chems den Partner meist falsch ein und bist am nächsten Morgen frustriert. Vielleicht ist aber auch der Partner von dir enttäuscht, weil er dich ja nicht so kennen gelernt hat, wie du wirklich bist. Du hast ihm vielleicht auch vorgebracht, dass du immer gut drauf bist und dir alles zutraust. Ausserdem bist du im Rausch vom Partner wie abgeschnitten. Unter einer Droge ist die Beziehungsaufnahme gestört und eingeschränkt.

Konsumenten von Chems erleben vielleicht eine ganz intensive Erfahrung und sind hinterher doch wieder allein und einsam. Ein Betroffener bezeichnete dies als ein ständiges «Fuck and Go», bei dem er die innere Leere und Einsamkeit nach häufigem Partnerwechsel noch stärker empfand und ihm mit der Zeit ganz schön zusetzte.

5. Apps zur «Sexsuche»

Apps können die Einsamkeitsgefühle noch verstärken. Durch die Apps wird es leichter, jemanden für schnellen Sex mit der passenden Präferenz zu finden. Aber die meisten sehnen sich eigentlich doch nach Liebe, Nähe und einer verlässlichen Partnerschaft, in der man nicht nur den Sex gemeinsam hat. Du kannst durch diese Apps immer wieder unbefriedigende Erfahrungen machen, wodurch deine Unzulänglichkeiten auf der Partnersuche noch stärker werden.

6. ChemSex mit einem festen Partner

Gehörst du zu den Menschen, die in einer langjährigen festen Partnerschaft leben, deren sexuelle Bedürfnisse abgeflaut sind und ihr euch gegenseitig sexuell nicht mehr so begehrt? Erhoffst du dir, mit ChemSex noch einmal den aufregenden Sex vom Anfang der Partnerschaft zu erleben? Chems helfen in dieser Situation nie. Unter SoberSex findest du bessere Lösungen.

Planst du ein Abenteuer, bei dem ChemSex dich unterstützen soll? Seitensprünge sind ein zerstörerisches Element in einer Partnerschaft. Planst du den Ausstieg, sei ehrlich und trenne dich vorher.

Mischkonsum

Mischkonsum bedeutet Konsumation von mehreren Substanzen gleichzeitig: Drogen, Alkohol und Medikamente. Die unerwünschten Wirkungen können sich gegenseitig hochschaukeln und sogar um ein Vielfaches höher liegen. Leider ist Mischkonsum bei den Partygängern eher die Regel als die Ausnahme. Das zeigen auch Umfragen verschiedener Studien (siehe Tabelle 2). 90 % nehmen neben Drogen auch Alkohol.



Kein Drogenkonsum ohne Risiken

Es gibt keinen risikolosen Drogenkonsum oder Alkoholmissbrauch.

Neben den bereits erwähnten Problemen sind folgende gesundheitliche Risiken von Bedeutung:

1. Gewöhnung, Missbrauch und Abhängigkeit

Bei all den vier Substanzgruppen des ChemSex kann es leicht zu einer Gewöhnung kommen. Das heisst, für dieselbe Wirkung ist eine immer höhere Dosis notwendig und das Risiko einer Suchtbildung

ist nicht weit weg. Die vier Substanzgruppen für ChemSex verfügen teilweise über ein hohes Abhängigkeitspotenzial, das heisst auch starke Persönlichkeiten sind vor einem Missbrauch oder sogar einer Abhängigkeit nicht gefeit.

2. Vorbilder animieren zum Drogenkonsum

Es ist ein Phänomen, dass viele kreative Menschen unter Drogen und Alkohol ausserordentliche Werke schaffen. Viele dieser Ausnahmetalente konsumieren teilweise extensiven Drogen- und Alkoholkonsum und landen immer wieder in einer Entzugsanstalt. Berühmtheiten aus



der Künstlerwelt sind oft krankheitsun-
einsichtig, besingen und beschönigen auf
diese Weise sogar ihre Sucht. (Es gibt aus
den 1960er und 70er Jahren zahlreiche
Songs über Kokain oder Heroin [Brown
Sugar] oder Cannabis.) Diese Künstler al-
ler Art (Musiker, Maler usw.) sind zwar
Menschen mit genialen Fähigkeiten, aber
oft unausgeglichen, mit Phasen enormer
Schaffenskraft, unterbrochen von tiefen
Depressionen oder Unzufriedenheit; die
psychische Unausgeglichenheit wird
durch den Konsum von psychoaktiven
Substanzen noch verstärkt. Schwächere
Persönlichkeiten mit Neigungen zur Sucht
nehmen sich die Grössen aus dem Show-
business zu ihren Vorbildern oder über-
nehmen ihre Beschönigungen des Dro-
genkonsums zur eigenen Rechtfertigung
der Sucht. Je nach persönlicher Situation
und Lebensumstände kommt es zu einer
schnellen Suchtentwicklung.

Durch extensive sexuelle Aktivitäten bei
Pornokonsumenten oder hypersexuell
veranlagten Menschen kann unabhängig
von einer Drogensucht auch eine Sex-
sucht entstehen.

3. Psychische Störungen

Die häufigsten psychischen Probleme, die
durch Drogenkonsum entstehen, sind
Gereiztheit, Aggressivität, übertriebener
Egozentrismus bis zum «Grössenwahn»,
Abnahme der Kritik- und Urteilsfähigkeit,
Angst- und Wahnzustände, Depression,
Gedächtnis- und Konzentrationsstörun-
gen. Eine akute Psychose ist eine der gra-
vierendsten psychischen Nebenwirkun-
gen. Sie kann während einem Rausch
oder im Entzug auftreten. Häufige Symp-
tome sind eine starke Angst und die
Furcht vor Bedrohung sowie starke
Aggressionen gegen Mitmenschen. In der
Psychose kann auch ein innerer Drang

ausgelöst werden, sich selbst weh zu tun
bis hin zu befehlender innerer Stimme,
sich das Leben zu nehmen.

Die Entstehung einer Sucht kann folgen-
dermassen erfolgen: Auch wenn du ur-
sprünglich Drogen für ChemSex konsu-
mierst, kannst du den Drang verspüren,
Drogen auch in andern Lebenssituati-
onen zu nehmen, um dich gut zu fühlen.
Manche Personen kriegen dann ihr Leben
tatsächlich nicht mehr auf die Reihe,
verlieren Freunde, verlieren Partner oder
die Familie, kriegen Probleme im Job, be-
kommen eine Kündigung oder werden
straffällig. Mit der Zeit kann es auch zu
schweren körperlichen oder psychischen
Problemen kommen.

Hauptrisiken von Chemsex

*«Die gravierendsten Risiken sind Todesfälle
aufgrund von GHB/GBL-Überdosierungen oder
Selbstmorde infolge von Depressionen oder ein
Chaos, das durch regelmässige Anwendung
verursacht werden kann. Eine körperliche
Abhängigkeit von GHB/GBL kann zu unüber-
schaubaren Entzugssymptomen führen, die
auch zum Tod führen können. Eine kurzfristige
Psychose ist beim Konsum von Mephedron
häufig, insbesondere in Kombination mit
einem Schlafmangel. Diese Psychose ist
äusserst beängstigend, traumatisierend und
kann zu selbst- oder fremdgefährdendem
Verhalten führen. HIV und andere sexuell
übertragbare Infektionen können ebenfalls
unerwünschte Folgen von Chemsex sein.
Depressionen, andere psychische Gesundheits-
probleme und die Unfähigkeit, nüchternen Sex
zu geniessen, gehören noch zu den kleineren
Risiken.»*

Interview mit David Stuart 27.3.2018

Opfer von sexuellem Missbrauch

Die Opfer stehen meist selbst unter Drogen- oder Alkoholeinfluss.

Täter stehen meist unter Drogen- oder Alkoholeinfluss.

14 % der Alkohol- und Drogenkonsumenten erlebten schon einen sexuellen Übergriff.

70 % der Opfer waren Frauen, 30 % Männer.

97 % der Opfer machten keine Anzeige.

Während des Entzugs können Depressionen, Angststörungen oder in schweren Fällen eine Psychose mit einem beängstigenden Realitätsverlust auftreten: Im Wahn kann man sich plötzlich stark bedroht, angegriffen oder vielleicht verfolgt fühlen. Bei Halluzinationen sieht der Betroffene gefährliche Dinge oder hört Stimmen von Personen, die nicht da sind. Der typische Dermatozoenwahn (umgangssprachlich auch Kokainwürmer/-käfer genannt) ist für die Konsumenten ein dramatisches Ereignis, bei dem er überzeugt ist, dass Insekten, Würmer, Spinnen unter der Haut herumkriechen.

4. Sexuelle Störungen

Manche Clubbesucher glauben, sexuell allzeit bereit sein und immer eine gute Performance bringen zu müssen. Diese Vorstellung erzeugt Stress und Angst, nicht zu genügen und als Versager beurteilt zu werden. Bei einigen Usern – insbesondere bei wiederholtem Konsum – kann ChemSex gerade das Gegenteil vom Gewünschten bewirken: Es kann ein dauerhafter Verlust von sexuellem Interesse, sexueller Erregung, vom Orgasmus und der Erektion auftreten. Sex ohne Chems löst irgendwann gar nichts mehr aus. Drogen sind notwendig, um beim Sex überhaupt noch etwas zu erleben. Sex ohne Chems fühlt sich bei ihnen langweilig an.

5. Körperliche Schädigungen

Die Partydrogen verursachen häufig auch körperliche Schäden, die nicht voraussehbar sind.

Bei Kokain und Amphetaminen kommen Infarkte von Hirn, Herz oder anderen Organen vor. Jeder Konsum kann dazu führen, die einen erwischt es schon beim ersten, andere beim hundertsten Mal.

Häufige Begleiterscheinungen sind; Schlafstörungen, Atemnot Hyperaktivität, nervöse Zuckungen und stereotype Bewegungen, Muskelkrämpfe und -zittern. Hohe Belastung des Herz-Kreislauf-Systems durch Verengung der Blutgefäße, Anstieg der Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck und Bluthochdruckkrisen.

Beim Abklingen der Wirkung sind Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Angstgefühle und ein starker Drang zur Wiedereinnahme («Craving») häufig.

Beim gleichzeitigen Konsum von Kokain und Alkohol entsteht die toxische Substanz Cocaethylen, die vor allem das Herz zusätzlich belastet.

Das Spritzen von Drogen ist besonders gefährlich, wenn die Substanzen mit Lokalanästhetika gestreckt sind, da dies zur Lähmung des zentralen Nervensystems und zur Verzögerung oder Blockade des

Herz-Erregungsleitungssysteme führen kann.

Langzeitrisiken: Psychische Abhängigkeit, Angststörungen, Persönlichkeitsveränderung, Verminderung des Einfühlungsvermögens, emotionale Kälte, übertriebenes Misstrauen, Depression, psychische Störungen mit paranoiden Wahnzuständen und Halluzinationen, Veränderung der Denkabläufe, bleibende Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der intellektuellen Fähigkeiten.

Nervenschädigung mit nervösen Zuckungen, Krampfanfällen, Veränderungen der Bewegungsabläufe, Schäden an allen inneren Organen und Schwächung des Immunsystems.

Leberschädigungen durch den Abbau der Toxine.

Nierenschäden durch Streckmittel.

Beim Schnupfen entstehen chronische, nur schwer heilende Entzündungen und Schäden der Nasenschleimhäute und Nasenseidewand.

Beim Rauchen von Freebase und Crack sind durch die Ablagerung von Verbrennungsrückständen (Ascheresten) Schädigungen der Lunge und der Atemwege möglich.

6. Sexuelle Übergriffe unter Drogen und Alkohol:

Begrabscht, bedrängt oder vergewaltigt: Sexuelle Missbräuche sind eine selten erwähnte Schattenseite des Konsums von Drogen und Alkohol. Weltweit geben 14 % der Personen (70 % Frauen) an, während eines Drogen- oder Alkoholrausches irgendwann in ihrem Leben schon einmal sexuell ausgenutzt worden zu sein. Mit anderen Worten: Wir vermuten, dass ohne Konsumation von Rauschmitteln die Betroffenen sich besser hätten wehren können, damit ein Missbrauch nicht stattgefunden hätte. Drogen und Alkohol setzen die Schwelle der Täter Delikte zu begehen herunter. Sie suchen sich in der Regel eher Opfer aus, die leichter gefügig gemacht werden können und von denen sie sich erhoffen, sich danach nicht mehr genau erinnern zu können. Bei der schon erwähnten «Zeit Online» Befragung ist Alkohol bei sexuellen Übergriffen fast

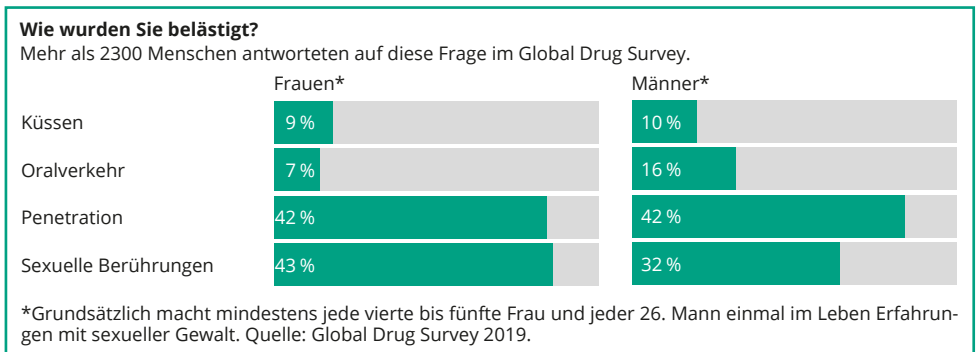


Abb. 1: Die verschiedenen sexuellen Übergriffe (Quelle: Global Drug Survey 2019 der «Zeit Online»).

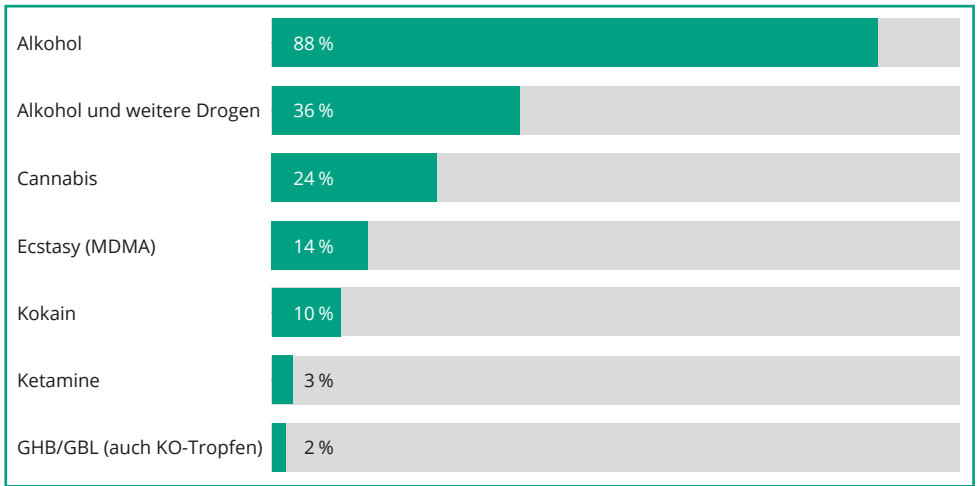


Abb. 2: Die Opfer von sexueller Gewalt konsumierten selbst Alkohol oder andere Drogen.

immer im Spiel. Die Hälfte der Betroffenen gibt an, trotz des Drogen- oder Alkoholeinflusses dem Täter klar «Nein» Sex gesagt zu haben. 97 % der belästigten Frauen und Männer erstatteten keine Anzeige.

Die Täter oder Täterinnen sind meist keine Unbekannten: Der Partner, die Kollegin oder der Kumpel einer Freundin. Nur etwa ein Drittel der Befragten (31 %) gab an, dass der Übergriff von einer völlig fremden Person begangen wurde.

7. Verstärkung von Ängsten

Mit Drogen oder Alkohol verschwinden Minderwertigkeitsgefühle und Ängste

nicht. Im Gegenteil: Vermeidungsverhalten und Verdrängen führen auf die Länge zur Verstärkung ungueter Gefühle.

8. Höheres Risiko von sexuell übertragbaren Infektionen (STI)

Chemsex-User stecken sich deutlich häufiger mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) an. Gefahren werden unter einem Drogenrausch weniger realistisch eingeschätzt. Überhöhtes Selbstwertgefühl lässt glauben, man sei unverletzlicher. Vernünftiges Handeln bleibt dann an einem kleinen Ort: Unter dem Motto: «Mir wird schon nichts passieren», gehen sie häufiger risikoreicheren Sex und meist ungeschützt ein.



Harmreduction: Safer-Use-Regeln

Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko! Risikofrei ist nur ein vollständiger Verzicht auf Drogen! Entscheidest du dich für Chemsex, lohnt es sich, die gesundheitlichen Risiken und Safer-Use-Regeln zu kennen. Es sind Regeln zur Schadensminderung des Drogenkonsums. Wenn schon Chems, dann mit Safer-Use! Informiere dich online z. B. bei www.Saferparty.ch oder noch besser bei einem Drogeninformationszentrum mit einer persönlichen Beratung.

Safer Use

- Konsumiere Chems nicht allein und achte auf eine möglichst vertraute und angenehme Umgebung. Plane genügend Zeit ein, um dich danach erholen zu können.
- Nimm nicht gleich wieder etwas, wenn die Wirkung nachlässt (unberechenbare unerwünschte Wirkungen!).
- Verzichte auf Mischkonsum mit anderen Drogen, Medikamente und Alkohol.
- Beachte die Safer-Sex-Regeln.
- Sprich mit dem Sex-Partner vor dem Konsum von Chems über einvernehmlichen Sex, Safer Sex, Schwangerschaftsverhütung und über Drogenkonsum.
- Chems nicht mit Medikamenten kombinieren. Nie Poppers mit Viagra – Gefahr des Herzversagens.
- Personen mit Vorerkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Asthma, Erkrankungen der Leber und mit Schilddrüsenüberfunktion sowie Schwangere sollten keine Chems konsumieren.
- Lass deine Substanzen auf Reinheit und Konzentration analysieren.
- Lege Konsumpausen ein, auch (vor allem!) wenn es dir schwer fällt. Dosiere niedrig und vermeide häufiges Nachlegen! Trink immer genug (keinen Alkohol) und mache Pausen an der frischen Luft. Iss vor und nach dem Konsum gut und gesund.
- Schnupfen ist die risikoärmste Konsumform. Keine Drogen intravenös spritzen.



Sexualität – ein biopsychosoziales Geschehen

Sexualmediziner sind sich einig: Sexualität ist ein biopsychosoziales Geschehen. Damit ist gemeint, dass biologische, psychische, zwischenmenschliche und kulturelle Faktoren wechselseitig zusammenspielen.

Die Biologie ist Voraussetzung für alle sexuellen Aktivitäten. Dazu gehören funktionierende Sexualorgane, Hormone und Botenstoffe (im Hirn) und Nerven, die wiederum auf die Libido, das Hirn und die Sexualorgane wirken. Erregung, Erektion, Orgasmus sind bei biologischen Mängeln vermindert, wie das typischerweise bei Testosteronmangel gut bekannt ist.

Die Psyche, die Beziehung, die Meinungen über die Sexualität und die Motivation zur Sexualität sind ebenso notwendig für die sexuellen Funktionen. Sie sind für das Erleben und die sexuelle Befriedigung eines Menschen entscheidend.

Die Kultur oder der aktuelle Zeitgeist, auf den wir im Kapitel Sexualität im 21. Jahrhundert schon ausführlich eingingen, prägen bewusst oder unbewusst unser sexuelles Erleben und unsere sexuellen Reaktionen. Auch sexuelle Reize differieren von Kultur zu Kultur stark. Wie in Abb. 3 illustriert, werden westliche Männer durch einen weiten Ausschnitt und Hervorquellen des Busens und japanische Frauen durch einen nackten Nacken erregt.



Abb. 3: Kulturelle Einflüsse: Für die Japaner ist der Nacken Ort sexueller Begierde, wie das auf dem Foto von Geishas mit ausgeschnittenem Nacken und flacher Brust deutlich wird. Bei westlichen Prostituierten ist ein weites Dekolletée mit grossem Busen reizvoll.

Sex, der gut tut

ChemSex oder Pillen vermögen höchstens den biologischen Anteil bei sexuellen Störungen zu beeinflussen. Beim ChemSex soll sexuelles Glück maximiert werden. Das mag für einige funktionieren, aber auch nur während des Rausches. Es ist ein kurzlebiges Glück. Nachhaltige sexuelle Befriedigung und mehr Nähe und Intimität in einer Beziehung können mit ChemSex nicht erreicht werden. Statt Sexualität zu maximieren, führt Optimieren zu nachhaltigerem Sex.

Beim ChemSex werden psychologische Faktoren und Aspekte der Psyche, Beziehung und Kultur nicht berücksichtigt. Ist einer dieser Faktoren beeinträchtigt, entstehen daraus sexuelle Probleme, wie Probleme mit der Erektion, dem Orgasmus oder dem sexuellen Interesse. Diese Faktoren beeinflussen sich auch gegenseitig. Beispielsweise kann eine Schwäche der Erektion wegen Arterienverkalkung zu Versagensangst führen, die wiederum die Erektion zusätzlich beeinträchtigt und einen Rückzug aus der Beziehung zur Folge hat. Das kann wiederum eine Beziehungskrise hervorrufen – alles in allem eine Abwärtsspirale mit Verstärkung aller drei Faktoren Biologie, Psyche und Soziales.

Welche Menschen berichten laut Untersuchungen über den befriedigendsten Sex? Am besten schneiden langjährige Paare ab, die eine lebenslange Partnerschaft führen, die paradoxerweise den «langweiligen «Blüemli-sex» praktizieren. Sie haben zwar nicht mehr den Hormonsturm der ersten sechs Monate ihrer Beziehung, aber sie genießen den ruhigeren Sex umso mehr. Es sind die Vertrautheit, die Stabilität und Sicherheit in der Beziehung, die das ausmachen. So wundert es nicht, dass am anderen Ende der Zufriedenheitsskala die Singles aufgeführt sind.

Menschen in einer Lebensabschnittspartnerschaft finden wir im oberen Drittel.

Schau es langjährigen Paaren ab, denen eine langweilige Sexualität nachgesagt wird. Sie sind im Allgemeinen mit ihrer Sexualität jedenfalls zufriedener als Singles oder Menschen mit kurzen, auf einen Sensationskick ausgerichtete Beziehungen.



Sprich über Sex und Drogen

Damit du mit einem Partner Sex haben kannst, musst du dich lediglich mit deinem Partner über einvernehmlichen Sex verständigen und einigen. Dies betrifft Sex generell, aber auch Gespräche über Drogenkonsum, Verhütung von Schwangerschaft und STI. Die Praxis zeigt, dass sowohl viele Frauen wie Männer für so ein Gespräch gehemmt sind und wenig Übung haben, mit dem Partner über ihre Sexualität, Wünsche und Bedürfnisse zu reden. Missverständnisse sind so

vorprogrammiert, stören die Beziehung und führen zu Lustlosigkeit und Störungen der sexuellen Funktionen.

Es lohnt sich, dass du lernst, über die eigene Sexualität zu sprechen. Solche Gespräche fördern das Vertrauen in einer Beziehung. Falls du und dein Partner keine Einigung finden oder ein Gespräch über Sexualität nicht schaffen, lohnt es sich, eine Beratung oder Paartherapie in Anspruch zu nehmen.



Probleme mit der sexuellen Funktion sind häufig

Ein häufiges Motiv für ChemSex sind Probleme mit der sexuellen Funktion. Sie sind häufig und belasten viele Menschen sehr stark. Wie Tabelle 3 zeigt, sind bei der Frau vermindertes sexuelles Interesse und Orgasmusstörungen am häufigsten und beim Mann Erektionsstörungen, gefolgt von vorzeitigem oder verzögertem Samenerguss.

Nur ein Teil der Betroffenen leidet unter diesen Problemen. Menschen mit wenig Bedürfnissen nach Sexualität oder ältere Menschen leiden nicht unter den Problemen mit der sexuellen Funktion. Ihnen sollte auch nicht ein Problem angehängt und ihre Bedürfnisse nicht pathologisiert werden. Gerade in langjährigen Beziehungen kann



ein Paar häufig sehr gut damit umgehen und, falls notwendig, können auch Alternativen zum Geschlechtsverkehr gefunden werden.

Junge Männer mit Erektionsstörungen oder vorzeitigem Samenerguss haben einen hohen Leistungsdruck. Ihnen kann mit fachlicher Hilfe geholfen werden.

Erektionsstörungen

Ohne Zweifel haben die Fortschritte bei der medikamentösen Behandlung von Erektionsstörungen zu neuen Chancen in der Behandlung von Erektionsstörungen geführt. Die PDE-5-Hemmer, wie die Gruppe dieser Medikamente genannt wird, wirken sehr gut und haben wenig Nebenwirkungen. Heute werden über 90 % der Erektionsstörungen mit einem PDE-5-Hemmer behandelt (siehe Tab. 3). Interessanterweise brechen aber 50 % der Patienten die medikamentöse Behandlung nach einer Zeit wieder ab. Der Grund dafür dürfte an der einseitigen biologischen Sichtweise, die sowohl bei den Ärzten als auch bei den Patienten überhand nahm, liegen. Irgendwann merkt ein Paar, dass wesentliche Aspekte der Partnerschaft und Liebe nicht berücksichtigt wurden:

Psychische und zwischenmenschliche Probleme (Paarprobleme) werden nicht mitbehandelt und die Sexualität wird, trotz guter Wirkung der PDE-5-Hemmer auf die Erektion, für das Paar letztlich (zu) wenig befriedigend gestaltet. Insbesondere wird oft vergessen, dass Sexualität eine Möglichkeit der Kommunikation für das Paar sein könnte, die es zu erlernen oder wiederzuentdecken gilt. Dafür spielen Vertrauen, Intimität und Gesprächskultur eine zentrale Rolle. Bei der einseitig biologischen Betrachtungsweise besteht die Gefahr, dass Sexualität zum Leistungssport und die Performance in den Mittelpunkt gerückt wird, während die Beziehung vernachlässigt wird. Das lenkt vom Wesentlichen der Sexualität ab, nämlich der sexuellen Kommunikation, um mehr Nähe zu erleben und mehr Intimität zu spüren.

Missbrauch von PDE-5-Hemmern: 16 % der genannten Partygänger (siehe Tab. 3) brauchen PDE-5-Hemmer, was auf einen Missbrauch hinweist. Es ist nicht im Sinne des Erfinders, PDE-5-Hemmer zusammen mit ChemSex anzuwenden, um die sexuelle Performance zu optimieren. Auf den Hauptgrund für Erektionsstörungen von jungen Männern, überhöhte Erwartungen an die eigene Erektion und damit einhergehende Versagensängste, wird nicht angegangen.

	Sildenafil (Viagra®) bei Bedarf	Vardenafil (Levitra®, Vivanza®) bei Bedarf	Tadalafil (Cialis®) bei Bedarf	Tadalafil (Cialis®) täglich	Avanafil (Spedra®) bei Bedarf
Wirkungseintritt	30–60 Min.	30–60 Min.	30–60 Min.	Innerhalb von 5 Tagen	15–30 Min.
Wirkungsdauer	4–6 Std.	4–7 Std.	24–36 Std.	kontinuierlich	6 Std.
Dosis	25–100 mg	5–20 mg	10–20 mg	2,5–5 mg/Tag	50–200 mg

Tab. 2: Die PDE-5-Hemmer

Verminderte Libido

Zur Behandlung von verminderter Libido für Frauen vor der Menopause wurde Flibanserin (Addyi®) in den USA zugelassen. In der Schweiz ist das Medikament bisher nicht erhältlich. Flibanserin stimuliert sexuelles Verlangen, indem es die Konzentration von Neurotransmittern (Serotonin) im Gehirn beeinflusst. Auch bei diesem Medikament besteht die Gefahr, dass Aspekte der Psyche und Beziehung zu wenig berücksichtigt werden.

Behandlung von Problemen mit der sexuellen Funktion

Die Störungen der sexuellen Funktion sind ebenfalls in einem biopsychosozialen Kontext

zu sehen. Selbstverständlich müssen alle Probleme in der Sexualität auf ihre körperlichen Ursachen hin untersucht und abgeklärt werden. Die Therapie richtet sich nach den Ursachen. Bei den sexuellen Problemen müssen aber alle biopsychosozialen Aspekte miteinbezogen werden. Deshalb wird ein Therapieansatz massgeschneidert auf einen Menschen und seine Probleme angepasst. Alle Ursachen und aufrecht erhaltenden Aspekte sollen berücksichtigt werden.

Werden die Probleme mit der Erektion nur mit PDE-5-Hemmern (siehe Kapitel Probleme mit der sexuellen Funktion) behandelt, berücksichtigt der Arzt lediglich die biologische Schiene. In der Regel reparieren PDE-5-Hemmer die Probleme mit der Erektion recht gut. Aber die Paare sind meist

Häufigkeit von Störungen der sexuellen Funktion

Sexuelle Probleme	Alter Jahre	Frau %	Mann %	Leidensdruck %
Vermindert sexuelles Interesse (Libido)*	Alle	45	15-25	30
	18-25	20		15
	55-74	70-80		5
	20-49	22		20
Lubrikationsstörungen	50-69	30		
Erektionsstörungen	Alle		20	70
	18-34		18	98
	35-54		24	80
	55-70		20	75
Vorzeitiger Orgasmus/Samenerguss	18-44	selten	15	90
	45-64		20	75
	65-85		30	60
Verzögerter/ausbleibender Orgasmus	18-44	10	10	35 (50)
	45-64	20	15	25 (35)
	65-85	50	30	10 (20)

Tab. 3: Häufigkeit von Problemen mit der sexuellen Funktion und der dadurch entstehende Leidensdruck.

höchstens vorübergehend damit zufrieden. Etwa 50% hören trotz guter Wirkung der PDE-5-Hemmer damit wieder auf. Warum ist das so? Die beiden Aspekte Psyche und Beziehung werden mit Pillen nicht verbessert. Diese sind aber bei Problemen mit der

sexuellen Funktion genauso wesentlich. Um nachhaltig erfolgreich zu behandeln, wählen Sexualtherapeuten einen integrativen Ansatz, das heisst, sie beziehen alle drei der biopsychosozialen Aspekte in die Therapie mit ein.



Abhängigkeiten – Sucht

Pornosucht – sexuelle Abhängigkeit

Einige regelmässige Porno-Konsumenten realisieren mit der Zeit, dass es schwieriger für sie geworden ist, Sex und Selbstbefriedigung ohne chemische oder digitale Mittel als erregend zu empfinden. Beim Sex mit Pornos und Pornofantasien findet Sex vor allem im Kopf statt, ohne dass man durch einen konkreten Partner sexuell erregt wird. Das ist ein ähnlicher Mechanismus wie beim ChemSex, nämlich intensivere sexuelle Erregung mit Drogen zu erreichen. Bilder wirken wie optische Aufputzmittel, sind aber weit weg vom realen Leben. Konsumenten haben nur noch dann Lust, wenn Pornos oder Pornofantasien mit im Spiel sind. Manche Szenen sind nur im Porno attraktiv, aber nicht mit einem Partner aus Fleisch und Blut. Porno- und Chem-Konsumenten merken unter Umständen schmerzlich, dass eine psychische Gewöhnung und Abhängigkeit entstanden ist.

Rausch statt Bilder – Sucht von ChemSex und Drogen

Bei ChemSex-Usern spielt sich ganz Ähnliches ab wie bei Porno-Usern. Anstelle von der Berauschung mit Bildern sind es Substanzen, die Chems. Mit der Wahrnehmung ist der Konsument nicht mehr im Hier und Jetzt. Er ist dem Partner beim Chemsex weiter weg, so dass keine Nähe und Geborgenheit mehr stattfinden kann. Sexuelle Erregung wird nur noch mit Chems erlangt. Die Verbindung zum Partner geht ebenso verloren. Leute, die viel Pornos oder Chemsex konsumieren, gewöhnen sich an einen bestimmten Ablauf, von dem sie sich kaum lösen können. Sexuelles Verhalten orientiert

sich nicht mehr an Bedürfnissen, sondern folgt einem Ritual. Das Verhalten ist mit einer Fresssucht vergleichbar, bei der eine Person schon zu essen beginnt, bevor Hunger da ist. Wird dieses Ritual sehr oft wiederholt, kommen Körper und Psyche gar nicht mehr dazu, ein Bedürfnis auf Sex zu signalisieren. Körperliche und seelische Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen. Eine psychische Gewöhnung und sexuelle Abhängigkeit von Chems sind entstanden. Bedürfnisse nach sexuellen Aktivitäten, Selbstbefriedigung miteingeschlossen, entstehen ohne Chems kaum mehr und sexuelle Befriedigung kann nicht mehr erreicht werden.

Oft ist aber nicht einmal die Abhängigkeit vom ChemSex im Vordergrund, sondern von den Chems, denn diese Drogen haben ein hohes Suchtpotenzial. Du musst zuerst von der Droge loskommen, und danach lohnt es sich, eine neue Sexualität zu erlernen (siehe Kapitel SoberSex). Wie bei jeder Drogenabhängigkeit fühlt man sich typischerweise bei nachlassender Drogenwirkung plötzlich mies, manchmal schuldig, vielleicht nagen Selbstwertzweifel noch stärker. Deine Ängste kommen wieder auf, die durch den Rausch kurz betäubt waren. Du fühlst dich hinterher nicht mehr so grandios und super, sondern wieder wie so ein kleiner Wurm. Du musst dich wieder mit dir und deinen Unzulänglichkeiten zurechtfinden. Durch all das kann nach jedem Drogenrausch das Gefühl in dir aufkommen, dass du diese Drogen brauchst, um dich irgendwie beim Sex oder im Leben gut fühlen zu können.

Um aus einer Abhängigkeit herauszukommen, benötigst du Einsicht, dass du unterdessen süchtig geworden bist. Du musst den Entschluss fällen, aufhören zu wollen, den

Willen, die ungunstigen psychischen und körperlichen Symptome auszuhalten und schliesslich dein Verhalten radikal zu ändern. Wie du es schaffen könntest, ist unter dem Kapitel notwendige Verhaltensänderungen beschrieben.

Wenn du es aber nicht allein schaffst, wende dich an einen geeigneten Sexualtherapeuten oder Psychotherapeuten. Und erinnere dich: Sich Hilfe zu holen, ist Zeichen einer Stärke, nicht einer Schwäche.



SoberSex ist nüchterner, natürlicher Sex

Sex auf Drogen läuft oft nicht wie gewünscht und birgt auch so manche Risiken. SoberSex ist eine Alternative. Die Kernidee ist, die eigene Sexualität ohne irgendwelche Hilfsmittel zu genießen, also ohne Drogen, ohne Pornofantasien und ohne Pornos beim Sex nebenbei am Laufen zu haben. Natürlicher Sex

findet im Hier und Jetzt statt, während gleichzeitig Geist und Körper der Liebenden miteinander verbunden sind. Für viele Menschen ist das keine Schwierigkeit, aber für manche, die sich an Hilfsmittel wie ChemSex oder Pornos gewöhnt haben, kann es eine echte Herausforderung sein.



Porno- und ChemSex-Entzug

Es ist nicht einfach, einen Weg aus der Porno- oder ChemSex-Falle zu finden. Als Erstes muss der Konsument sich eingestehen, dass er ein Problem hat und Verhaltensänderungen notwendig sind. Normalerweise braucht es zuerst einmal eine Art Entzugsbehandlung mit Abstinenz von Pornos und Chems. Körperliches Training mit Ausdauer- und Kraftsport hilft dabei ganz gut. Ebenso ein gut strukturierter Tag mit verschiedenen Aktivitäten und Arbeit. Der Konsument muss dafür die Motivation und den notwendigen Willen aufbringen, um die ungunstigen Gefühlen und die eventuell vorhandenen Entzugssymptome auszuhalten und die «leeren» Stunden zu füllen. Die gute Botschaft: Innerhalb eines Jahres kann das Hirn wieder ordnen und verlorene Fähigkeiten wiedererlangen. Gerade bei regelmässigem Kokain- und Amphetaminkonsum verkümmern soziale Fähigkeiten. Nur mit einer Reduktion des Konsums kann sich das Hirn kaum richtig erholen. Nur Abstinenz und Verhaltensänderungen machen das Hirn wieder fit. Das Hirn muss wieder gebraucht, das Gedächtnis trainiert, Beziehungen gepflegt, Interessen wiedererweckt werden.

Notwendige Verhaltensänderungen

Achtsamkeitstraining: Einigen Menschen gelingt eine Verhaltensänderung ohne fachliche Hilfe selbst, mit Achtsamkeitsübungen. Die Idee dahinter ist ein Training zur Erlangung der Fähigkeit, wieder im gegenwärtigen Moment zu sein, voll bewusst und mit Klarheit wahrzunehmen, was um einen herum geschieht. Dabei soll gelernt werden, wieder Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen wie sexuelle Bedürfnisse zu spüren. Der erste Schritt zur Achtsamkeit ist, täglich ein

paar Minuten zu trainieren. Dafür gibt es verschiedene Apps, die Achtsamkeit oder auf Englisch mindfulness anbieten.

Eingehen einer festen Beziehung: Schwimmen lernst du nicht mit Trockenübungen, sondern nur im Wasser. Mit der Sexualität

Definition von SoberSex

Der neue Begriff steht für mehr als nur nüchternen Sex.

Nüchternheit

Wie es der Name verrät, sind Alkohol und Drogen beim SoberSex tabu. Hat jemand ständig angetrunken oder sonst berauscht Sex, kann das schnell zur Gewohnheit werden.

Keine Hilfsmittel

Wer beim Sex immer auf Toys oder Pornos zurückgreifen muss, dem fällt irgendwann schwer, ganz ohne Hilfsmittel erregt zu werden. Laufen im Kopf Pornofantasien, ist man beim Sex weniger präsent und spürt den Körper nicht gut. Das gilt auch für Toys: Vibratoren und Co. Sie sorgen zwar zuverlässig für Orgasmen, aber die einseitige Stimulation kann auch Nachteile haben.

Im Hier und Jetzt

Menschen, die achtsamer sind, können Sex mehr geniessen. Ziel ist eine engere Verbindung zum Partner und vor allem zum eigenen Körper. Wer die Connection zu sich verloren hat, sollte sogenannte achtsame Selbstbefriedigung ausprobieren: Dabei stimuliert man sich sanft und langsam. Das hilft dabei, feinfühlicher zu werden und längerfristig beim Sex wieder mehr zu spüren.

*Remziye Kunelaki, Londoner Sexualtherapeutin
12.12.2019*

verhält es sich ähnlich: Du erlernst Sexualität nur mit einem Partner aus Fleisch und Blut. Das Hirn bildet beim Eingehen und Vertiefen einer neuen Beziehung auch neue Synapsen, da dein Hirn es verlernt hat. Das erreichst du nur mit entsprechendem Training mit einem Partner, mit Ausdauer und Zeit. Dafür wünschen wir dir die notwendige Risikofreudigkeit. Schon körperlich braucht es die Möglichkeit, mit Zärtlichkeit und Berührung den Tastsinn wieder zu sensibilisieren. Einsicht und Wille sind Voraussetzungen, um zu erlernen, den Partner zu spüren. Liebe ist wohl die stärkste Motivation, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen und ungute Gefühle ohne Rückfall zu überstehen.

Warum sich Abstinenz nach langjährigem Konsum lohnt!

Langjähriger (chronischer) Konsum der meisten psychoaktiven Substanzen wie Alkohol, Opiate, Kokain und Cannabis führt zu Funktionsstörungen von Nervenzellen im Hirn. Betroffen sind dadurch die Botenstoffe (Transmitter) Dopamin und Serotonin. Dieser Hirnschaden kann sich durch Abstinenz wieder bessern und nach etwa einem Jahr sogar ganz ausheilen! Bei erneutem Konsum, auch bei kontrolliertem Konsum innerhalb dieses Jahres, kann sich das Hirn nicht genügend erholen, um seine volle Funktionsfähigkeit wieder zu erlangen.



Behandlung von Abhängigkeit, Missbrauch und problematischem Konsum von psychoaktiven Substanzen

1. Psychotherapeutische Interventionen:

Für alle psychoaktiven Substanzen hilfreich, jeweils mit dem Ziel einer dauerhaften Totalabstinenz oder zumindest einer anhaltenden starken Mengenreduktion. Dabei sind verschiedene Psychotherapieverfahren möglich wie integrierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie und tiefenpsychologische Methoden. Folgende Massnahmen sind Teil der Behandlung:

- a. Informierung und Aufklärung der Betroffenen und ihrer Angehörigen*
- b. Aufbau bzw. Stärkung der Aufhörmotivation*
- c. Veränderung von Einstellungen und Denkmustern*
- d. Stärkung von Bewältigungsressourcen im Umgang mit Craving*
- e. Verbesserung von sozialen und Problemlösungskompetenzen sowie Emotionsregulation*
- f. Stärkung von Selbstkontrollen und Selbststeuerung*

2. Pharmakologische Behandlungen: unterschiedlich nach Substanzen möglich

3. «Selbsthilfegruppen»: wie Anonyme Alkoholiker, Narkotics Anonymous, Internetforen können wirksam sein.

Zur Motivation sei noch angemerkt: Studien haben auch gezeigt, dass ein guter Teil der Drogenkonsumenten im Leben eher unglücklich ist. Viele sind Singles und haben Beziehungsschwierigkeiten. Manchen fehlt ein fester Partner, der nach dem Chemsex auch noch da ist. Ein Engagement und das Investieren in eine dauerhafte Beziehung lohnt sich: Wer verheiratet und gut gebildet ist, lebt im Schnitt fünf Jahre länger, verheiratete Frauen gar acht Jahre.

Psychotherapie

Schaffst du es nicht, auf Pornos, Fantasien oder Chems zu verzichten, ist eine fachliche Behandlung angesagt. Der Konsument soll nicht zu stolz sein, Unterstützung von einer Beratungsstelle oder einem Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Drogenberatungsstellen unterstützen insbesondere ChemSex-User. In einigen Städten gibt es auch spezielle Beratungsstellen für ChemSex- und Pornoprobleme. Sexualtherapeuten eignen sich gerade, wenn eine Porno- oder Drogensucht vorliegt. Merkst du, dass du im Leben überhaupt nicht mehr ohne Hilfsmittel zu rechtkommst, ist der Zeitpunkt für Beratung oder Therapie zweifelsohne gekommen, und du solltest dich nicht mehr allein mit dem Problem herumschlagen.



«Ärzte für sexuelle Gesundheit» ist auf Ihre Unterstützung angewiesen!

Spenden Sie für sexuelle Gesundheit

Sympathisch: Aefsg bezieht keine Steuergelder, sondern finanziert sich ausschliesslich mit privater finanzieller Unterstützung und freiwilligen Helfern. Die Sponsorengelder fliessen zu 90 % in Schweizer Projekte.

Spenden Sie auf unser Konto bei der ZKB CH66 0070 0114 8038 5293 4

Weitere Informationen finden Sie
auf unserer Homepage.

www.aefsg.ch

Kontaktieren Sie uns! Onlineberatung für
sexuelle Gesundheit durch sachkundige
Ärzte.

beratung@aefsg.ch, täglich

 **Ärzte für sexuelle Gesundheit**