

Im **Checkpoint** beraten wir dich zu allen Fragen rund um HIV, zu anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen (STI) und Safer Sex. Du kannst dich anonym und ohne Voranmeldung auf **HIV, Syphilis, Hepatitis C, Chlamydien** und **Tripper** testen lassen.

Öffnungszeiten Beratung und Test:

Montag bis Donnerstag, 19 bis 22 Uhr

Pipinstraße 7, 50667 Köln
KVB-Haltestelle: Heumarkt

www.checkpoint-koeln.de
checkpoint@aidshilfe-koeln.de

Wenn du merkst, dass der Drogenkonsum dein (Sex-)Leben zu sehr bestimmt, wende dich an eine Drogen-Beratungsstelle oder die Aidshilfe Köln:

Präsenzberatung der Aidshilfe Köln
Anonym, ohne Terminvereinbarung,
telefonisch oder persönlich.

Montag bis Freitag, 10:00 bis 13:00
Telefon: 0221 / 20 20 3-0

Beethovenstraße 1, 50674 Köln

6xSEX

Chemsex

CHECKPOINT
Aidshilfe Köln

CHECKPOINT
Aidshilfe Köln

In Sexclubs, Saunen, auf (privaten) Sexpartys oder beim Sexdate werden häufig Drogen konsumiert. Sie stimulieren, halten wach, senken Hemmungen und steigern die Ausdauer. Substanzkonsum beim Sex („Chemsex“) ist für einige Männer ein zusätzlicher Kick. Aber der Gebrauch von Drogen birgt durchaus auch Risiken: Von Abhängigkeiten über gesundheitliche Schäden durch Überdosierungen bis hin zur Übertragung von HIV, Hepatitis C oder anderen STIs.

Am sichersten ist es, nur Drogen zu konsumieren, die du kennst. Also lass dich zu nichts überreden. Probier neue Substanzen besser in privater Umgebung aus und nicht allein. Und fang erst mal mit kleinen Mengen an.

1 Gut vorbereiten und vorsichtig dosieren

Pack ein, was du zum Safer Use brauchst: ein eigenes Röhrchen zum Sniefen sowie sterile Spritzen, Filter und Wasser für den intravenösen Konsum. Deine GHB/GBL-Rationen solltest du vorher mit einer kleinen Spritze zu Hause abfüllen, damit es im Rausch nicht zur Überdosierung kommt.

Nahezu alle Drogen werden „gestreckt“ verkauft. Die Reinheit und damit die Wirkung können sich also von Mal zu Mal erheblich verändern. Vorsicht bei Anbie-

tern, die du nicht kennst! Kauf nur bei Leuten, denen du vertraust. Aber auch dieses Vorgehen bietet keine 100%-ige Sicherheit.

Wenn du nachlegen willst, solltest du mindestens zwei Stunden warten, bevor du die nächste Dosis nimmst. Vor allem bei GHB/GBL ist es riskant, zu früh nachzulegen, da die Substanz ihre Wirkung noch nicht voll entfaltet hat.

2 Mischen impossible

Wenn du eine Droge konsumierst, bleib möglichst bei dieser einen („One day, one drug“). Beim Mischen verschiedener Substanzen sind gefährliche und unkontrollierbare Wechselwirkungen möglich. So kann beispielsweise die Kombination von Poppers und Potenzpillen zu einem raschen

und lebensbedrohlichen Blutdruckabfall führen.

Die einzige Substanz mit der du bedenkenlos Mischen kannst ist Wasser: **Denk daran, ausreichend zu trinken!**

3 Medikamente machen Drogen unberechenbar

Ob HIV-Medikamente, Potenzpillen, Antidepressiva – die Kombination mit Drogen kann riskant sein. Einerseits können die Chems schneller, stärker, länger oder völlig ungewohnt wirken. Andererseits schwächen manche Drogen die Wirkung von Medikamenten, zum Beispiel einer HIV-Therapie,

gefährlich ab. Besonders zu Beginn einer HIV-Therapie solltest du daher lieber auf Drogen verzichten. Sprich mit deinem Arzt über mögliche Wechselwirkungen deiner Medikamente. Unter www.hiv-drogen.de kannst du dich vorab informieren.

4 Drogen und Safer Sex

Unter Drogen (auch Alkohol) kann man Dinge tun oder geschehen lassen, die man nüchtern nicht wollen würde. Sex unter Drogen solltest du nur mit Menschen haben, denen du vertraust. Klär vorher ab, was ihr macht und was nicht, und leg Safer-

Sex-Utensilien bereit.

Falls es im Rausch zu einem HIV-Risiko gekommen ist, oder du dich nicht erinnern kannst („Filmriss“) schafft ein HIV-Test Klarheit.

5 Safer Use: Eigene Röhrchen, eigene Spritzen

Zum Sniefen nur das eigene Röhrchen nehmen (wegen Hepatitis). Geldscheine sind scharfkantig, können die Nase verletzen und sind voller Keime. Beim

„Slammen“ (Spritzen von Drogen) nur die eigene Spritze benutzen. Vorsichtig dosieren: Gespritzte Drogen wirken sehr schnell und intensiv.

6 Was du im Notfall tun kannst und worauf du achten solltest

In einem akuten Notfall wähle die 112! Generell gilt: Nimm Drogen nur, wenn du gesundheitlich fit und idealerweise mit Freunden unterwegs bist. Achte auf dich und deine Partner: Einer von euch sollte

auch beim Drogenkonsum immer noch so klar sein, dass er im Notfall einschreiten oder Hilfe holen kann. Wenn die anderen wissen, was du nimmst, kann dir im Notfall besser geholfen werden.

