



THEMA LOVE EDITION

DATUM 14. 02. 2024

WORUM GING'S?

Basics Mischkonsum Substanzen

- $1 + 1 \neq 2$. Manche Kombis multiplizieren die Effekte
- Subjektive (!) Wirkungen heben sich gegenseitig auf (z.B. Kokain überdeckt MDMA oder Alkohol) oder verstärken sich gegenseitig, z.B. :
- Upper + Upper → verstärktes Risiko für Kreislaufüberlastung, Hyperthermie, Krampfen
- Downer + Downer → verstärktes Risiko für Atemdepression
- High risk with special combinations, e.g. |
- Hohes Risiko bei speziellen Kombinationen, z.B.
- Speed + Beta-Blocker oder MAO-Hemmer oder trizyklische Antidepressiva → extremer Blutdruckanstieg
- PDE-5-Hemmer [Viagra & Co.] + Poppers → extremer Blutdruckabfall → Herz/Kreislauf-Probleme
- Mehr Infos http://wiki.tripsit.me/images/3/3a/Combo_2.png + Know Drugs APP

Basics Sex und Drogen

- allgemeinen Safer use beachten: <https://safer-nightlife.berlin/safer-use/>
- Substanzgebrauch beeinflusst unser Sexualverhalten
- Kann hilfreich sein um Kinks/Fetisch auszuleben, gern auch mal sober probieren
- Infektionsrisiko steigt (Enthemmung, Sexpraktiken, Unachtsamkeit, Verletzungen – z.B. kleine Risse in der Schleimhaut, Gleitgel nutzen! Manche Substanzen trocknen unsere Schleimhäute aus
- Erfordert ein höheres Maß an Reflektion des Substanz- und Sexualverhaltens
- Überschreiben von Grenzen – die eigenen und die anderer, Consent wenn Mensch berauscht ist?
- Risikobereitschaft steigt/ Hemmschwellen sinken
- Wer seine/ihre Hemmschwellen überwinden möchte = positiver Effekt, zum Selbst/Fremdschutz dennoch über Grenzen vorher Gedanken machen: was möchte ich konkret für mich (+ Partner*in) erreichen? Was möchte ich auf keinen Fall?
- Erhöhtes Risiko für Missbrauch
- immer wieder auch sober Sex! – Risiko für Substanzgebrauchsstörung (Sucht) ist sonst auf Dauer erhöht
- wer GHB/GBL nutzt: unbedingt safer use beachten https://safer-nightlife.berlin/_g/

Sexuelle Gesundheit & Prävention:

- Safer Sex Basics beachten:
Möglichkeiten sind: Verhütung mit Kondomen/ Femidomen, Lecktücher, Mundspülung (nur sehr begrenzt!), Handschuhe, Mundhygiene insb. bei wechselnden Geschlechtspartner*innen)
- Safer Sex bedeutet auch:
Consent, Kommunikation, eigene Grenzen/ Bereiche kennen (nüchtern damit auseinandersetzen vorher)
- Testing:
Im besten Fall alle 3 Monate, für Menschen die sehr aktiv sind
Es gibt verschiedene Anlaufstellen, z.B. Checkpoint BLN, AIDS Hilfen, Zentren für sexuelle Gesundheit, Gynäkolog*innen, Hausärzt*innen, Urolog*innen
Checkt dazu auch unsere Podcastfolge über STDs mit Tessa Winkel, sie ist Ärztin im Zentrum für sexuelle Gesundheit: <https://safer-nightlife.berlin/sonar-podcast/>

Substanzen & Beziehungen:

- Sind beide sober/ konsumieren oder nur eine/r von beiden? Wie kann man einander gerecht werden?
- Es können Triggerpunkte entstehen, auf die geachtet werden kann
- Hier stehen Kommunikation, Übung, Empathie und Rücksicht im Vordergrund
- Kann sich oftmals für konsumierenden Partner*innen unangenehm anfühlen
- Eigene Scham über Konsum, negative Gefühle im Blick behalten (z.B. durch sozialisierte Stigmatisierung des Substanzgebrauchs > Reflexgedanke des „Verbotenen“ -> negativ behaftet)
- Kommunikation/ Austausch = positiver Effekt > regelmäßige Reflexion des eigenen Substanzgebrauchs
- Konsum kann in vielen Beziehungen Romantik bedeuten, Verbundenheit oder ein gemeinsames Hobby sein (z.B. zusammen raven gehen) , aber auch hier gilt: Abwechslung und auch andere Hobbies etablieren um Risiken für Substanzgebrauchsstörung oder andere herausfordernde Dynamiken zu senken

Wichtig ist: Substanzgebrauch und Sexualverhalten sollten regelmäßig reflektiert werden, allein und mit Partner*in

Mehr Infos unter https://safer-nightlife.berlin/drogen_sex/ und https://safer-nightlife.berlin/safer_sex/ und <https://safer-nightlife.berlin/konsumkompetenz/>

Nächster Clubtalk: 20.03.24, A EVE, ab 19.30 Uhr Einlass, Start 20 Uhr

CREATE A SAER PARTY