



**Zmanjševanje škode v
kontekstu kemseksa:
Priročnik za trenerje**

Slovenian version

LEGAL NOTICE

© AIDS Action Europe
c/o Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138,
10963 Berlin
Internet: aidsactioneurope.org
E-Mail: info@aidsactioneurope.org
1st Edition 2023

Author: Antonios Poullos
Design: Alina Gladkikh (Revify LTD)
Translation & review: Blaž Andoljšek (Društvo Legebitra)
Text adjustment on design: Christos Krasidis & Deniz Uyanik (Krasidis LTD)
This training manual was translated by LEGEBITRA



This document is a translation of the AIDS Action Europe manual, *Harm Reduction in the Context of Chemsex*. AIDS Action Europe is not responsible for the accuracy or quality of the translated content.



**Co-funded by
the European Union**

Kako uporabljati ta priročnik

Ta priročnik je razdeljen na dva dela. V prvem delu je predstavljena opredelitev kemseksa, problematika kemseksa, zmanjševanje škode v okviru vključevanja v kemseks in nekatere osnovne smernice glede dobrih praks pri izvajanju storitev na področju kemseksa. Da bi bili ustrezno informirani, naj izvajalci usposabljanja ta del preučijo, preden začnejo izvajati programe usposabljanja. Seveda namen navedenih informacij ni, da bi nekdo postal strokovnjak za kemseks, pač pa, da bi zagotovil čvrste osnove o tej temi. Kljub temu je strokovno znanje, če sploh obstaja, mogoče pridobiti le s stalnimi izkušnjami, prakso in refleksijo. Prvi del priročnika je lahko tudi koristen vir za vse, ki se zanimajo za kemoseks in zmanjševanje škode zaradi kemseksa. Namen priročnika ni bil izčrpen znanstveni pregled, ampak je temeljil na znanstvenih, kliničnih ali praktičnih izkušnjah številnih virov.

Ti viri so predstavljeni na koncu priročnika v poglavju Viri, razvrščeni po poglavjih. Za izvajalce usposabljanja, ki želijo utrditi svoje razumevanje kemseksa, je lahko ta razdelek tudi koristno izhodišče za nadaljnje branje.

Drugi del priročnika opisuje delavnico usposabljanja o kemseksu in zmanjševanju škode. Seveda bo treba predlagano delavnico prilagoditi vsaki specifični skupini udeležencev, njihovim potrebam, časovnim omejitvam ter drugim virom in omejitvam posameznega konteksta. V tem delu priročnika so navedeni vsi predpogoji, kot so potrebni materiali in podrobna navodila o priporočenih aktivnostih, da imajo izvajalci možnost biti popolnoma pripravljeni za izvedbo vsebine.

Cilj tega priročnika je oblikovati izobraževalno delavnico, ki je čim bolj interaktivna, da bi udeležencem omogočili uporabo njihovih analitičnih, kritičnih in ustvarjalnih sposobnosti. Verjamemo, da je kreativno vključevanje ljudi ključno za spodbujanje lastne motivacije za učenje. Izvajalcem močno priporočamo, da uporabijo vsaj nekatere aktivnosti in izkustvene vaje, navedene v drugem delu, ali pa po potrebi ustvarijo svoje.

Da bi izvajalcem pomagali pri predstavitvi informacij med izobraževalno delavnico, so informacije iz prvega dela priročnika v drugem delu na kratko povzete v obliki alinej. To je nujen zelo strnjen povzetek, ki predvideva, da se je izvajalec najprej temeljito seznanil s prvim delom, da bo lahko odgovoril na morebitna vprašanja skupine.

ZAHVALA AVTORJA

Izdaja tega priročnika s strani organizacije AIDS Action Europe je neprecenljiva pobuda. V čast in veliko priložnost mi je bilo sodelovati pri tem projektu. Hvaležen sem za čudovito sodelovanje z Nino Tumanyan in za dragocene izmenjave mnenj s Ferencem Bagyinszkyjem.

Svoj prispevek k temu priročniku dolgujem predvsem svojim analitikom, študentom in vsem pripadnikom skupnosti LGBTQI+, ki so mi vsa ta leta zaupali in mi omogočili, da se še naprej učim, razmišljam o svojem delu in ga razvijam. Posvečam ga vsem njim.

Rad bi se zahvalil svoji neprecenljivi kolegici Anni Papadaki za urejanje v angleščini, pronicljive izmenjave mnenj in seveda zabavne trenutke. Hvaležen sem tudi svojim prijateljem in kolegom, Anni Apostolidou, Stavrouli Triantafyllidou in Nikosu Vegkosu, za naše sodelovanje, podporo in mnenja.

Moja spoznanja o kemseksu ne bi bila mogoča, če ne bi imel priložnosti sodelovati z Grškim združenjem oseb, ki živijo s hivom ,Positive Voice. Posebej se zahvaljujem Giorgosu Papadopetrakis, najprej za njegovo prijateljstvo, pa tudi kot sodelavcu, ki z izjemno predanostjo in prijaznostjo nudi ogromno podporo osebam, ki živijo s hivom ali se v Grčiji soočajo s težavami, povezanimi s kemseksom. Prav tako sem hvaležen Mariosu Atzemisu za vse, kar smo se naučili od njega.

Na koncu bi rad izrazil svojo hvaležnost Nancy Papathanasiou in Eleni-Olgi Christidi, znanstvenima direktoricama organizacije Orlando LGBT+ »Duševno zdravje brez stigme«, pa tudi Alexandri Vasileiou in Venetii Bouronikou za naše sodelovanje, ki mi je omogočilo nadaljnji razvoj na področju usposabljanja. Najpomembneje pa je, da mi še vedno ponujajo skupnost, če ne celo družino, po kateri hrepenimo vse kvir osebe.

Podatki o avtorju: Antonios Poulios je klinični psiholog, magister znanosti, doktor znanosti in psihoanalitik. Deluje zasebno kot terapevt in je tudi znanstveni koordinator skupnostnih projektov grškega združenja oseb, ki živijo s hivom, „Positive Voice“. Poleg tega je član znanstvenega odbora in izobraževalnega odbora organizacije Orlando LGBT+ „Duševno zdravje brez stigme“ ter izredni profesor na oddelku za psihologijo Univerze na Kreti v Grčiji. Leta 2022 je bil eden od dobitnikov nagrade Symonds Essay Prize, ki jo podeljuje revija Studies in Gender and Sexuality.

Prosimo, navajajte ta priročnik kot:

Poulios, A. (2022). *Harm reduction in the context of chemsex: training manual*. Berlin: AIDS Action Europe

Kazalo

Kazalo	7
1. Uvod	10
2. Kemseks: Več kot seks in droge	12
2.1 Kaj je kemseks?	13
2.2 Kje je kemseks?	13
2.3 Zakaj kemseks?	14
2.4 Kemseks in spolno zdravje	15
2.5 Problematičen kemseks	16
3. Droge pri seksu: substance, učinki in zmanjševanje škode	18
3.1 Metamfetamin	19
3.1.1 Učinki	19
3.1.2 Dolgoročne posledice uporabe in zdravljenje z zdravili	20
3.1.3 Mešanje s predpisanimi zdravili in drugimi snovmi	20
3.1.4 Zmanjševanje škode	21
3.2 GBL (gama-butirolakton)/GHB (gama-hidroksibutirat)	24
3.2.1 Učinki	24
3.2.2 Posledice dolgoročnega konzumiranja	25
3.2.3 Mešanje s predpisanimi zdravili in drugimi snovmi	25
3.2.4 Zmanjševanje škode	26
3.3 Mefedron	28
3.3.1 Učinki	28
3.3.2 Posledice dolgoročnega konzumiranja	29
3.3.3 Mešanje z zdravili in drugimi snovmi	29
3.3.4 Zmanjševanje škode	30
3.4 Ketamin	31
3.4.1 Učinki	31
3.4.2 Dolgoročne posledice uporabe	32
3.4.3 Mešanje z zdravili in drugimi snovmi	33
3.4.4 Zmanjševanje škode (Harm Reduction)	33

3.5 Kokain	35
3.5.1 Mešanje s predpisanimi zdravili in drugimi substancami	35
3.5.2 Zmanjševanje škode	36
4. Zmanjševanje škode pri konzumiranju in kemseksu	38
4.1 Rokovanje tveganj pri vključevanju v kemseks	39
4.1.1 Pred tem	39
4.1.2 Med uporabo	43
4.1.3 Po zabavi	48
4.2 Soglasje	50
4.2.1 Kaj je spolni konsenz?	50
4.2.2 Soglasje in kemseks	50
4.2.3 Konsenz in zmanjševanje škode	51
5. Gradnja storitev, prijaznih do kemseks uporabnikov	52
5.1 LGBTQI+ podporna praksa	53
5.2 Kulturna skromnost in zavedanje o dinamikah moči	54
5.3 Vrstniške storitve v skupnosti	55
5.4 Priporočila za učinkovite storitve zmanjševanja škode pri kemseksu	57
6. Spretnosti, prakse in primeri storitev	58
6.1 Nekatere "klinične" spretnosti	59
6.2 Samorefleksija in refleksija skupine ter supervizija	60
6.3 Primeri storitev	61
6.3.1 Avstralija	61
6.3.2 Belgija	61
6.3.3 Francija	62
6.3.4 Nemčija	62
6.3.5 Gruzija	62
6.3.6 Grčija	63
6.3.7 Italija	63
6.3.8 Libanon	63

6.3.9 Nizozemska	64
6.3.10 Pakistan	64
6.3.11 Srbija	64
6.3.12 Španija	65
6.3.13 Tajvan	65
6.3.14 Tajska	66
6.3.15 Ukrajina	66
6.3.16 Združeno kraljestvo	66
6.3.17 Združene države Amerike	67
6.3.18 Vietnam	67
7. Uvod v tečaj zmanjševanja škode pri kemseksu	68
7.1. Pred usposabljanjem	69
7.2. Izvajanje usposabljanj	72
7.2.1. Uvodna seja	72
7.2.2. Kaj je kemseks	74
7.2.3. Substance, ki se uporabljajo pri kemseksu	79
7.2.4. Obvladovanje tveganj, povezanih z udeležbo v kemseksu	93
7.2.5. Izgradnja storitev, ki so prijazne do uporabnikov kemseksa	103
7.2.6. Zaključek	108
Reference – priporočila za nadaljnje branje	110
Poglavje 1 – Uvod v uporabo drog, zmanjševanje škode in spolnost	111
Poglavje 2 – Kemseks: več kot seks in droge	115
Poglavje 3 – Droge pri seksu; učinki in zmanjševanje škode	117
Poglavje 4 – Zmanjševanje škode pri kemseksu	123
Poglavje 5 – Ustvarjanje storitev, prijaznih uporabnikom, ki prakticirajo kemseks	126

01

Uvod

Skozi stoletja je večina družb uporabljala nekatere psihoaktivne snovi za različne namene: od družabnih srečanj in praznikov, kjer je uživanje alkohola samoumevno, do verskih obredov in obredne uporabe halucinogenov. Ob teh priložnostih uporaba substanc krepi družbene vezi, utrjuje povezanost in občutek skupnosti. Snovi uporabljamo tudi kot orodje za iskanje in krepitev užitka, za preseganje občutka sebe in sveta.

Ni mogoče zanikati, da so lahko številne psihoaktivne snovi zelo toksične in povzročajo zasvojenost, njihova uporaba pa je povezana s številnimi tveganji, ki jih je treba obravnavati. Nekatere študije ali modeli zdravljenja grede tako daleč, da uporabo snovi obravnavajo kot znak bolezni. V večini družb se uporaba snovi, zlasti ko gre za prepovedane snovi, enači z odvisnostjo. Oboje se pogosto obravnava kot osebni neuspeh ali izključno kot posledica osebnih dejavnikov, kot so dednost, osebnost ali psihopatologija. Takšni pogledi pometejo pod preprogo številne dejavnike, ki prispevajo k temu, da oseba uporablja psihoaktivne snovi. Posledično zaradi njih osebam, ki se soočajo s težavami zaradi uživanja psihoaktivnih snovi, ne zagotavljamo podpore, ki jo želijo in potrebujejo, saj jih namesto tega obtožujemo, stigmatiziramo in odrivamo na rob družbe. Uporaba substanc je stigmatizirana in pogosto kriminalizirana iz različnih političnih, družbenih in finančnih razlogov. To lahko še poslabša izzive, s katerimi se ljudje, ki uživajo snovi, verjetno že spopadajo, saj so lahko druge plati njihove identitete in v resnici njihova človečnost prezrti in neupoštevani, če se na uživanje snovi gleda na tak način.

Zmanjševanje škode je alternativni pristop, način razmišljanja, ki vodi k izvajanju zelo različnih praks, katerih cilj je zmanjšati negativne učinke uporabe substanc ter spodbujati kakovost življenja in samoodločanje. Zmanjševanje škode je „delo z ljudmi brez obsojanja, prisile, diskriminacije ali zahteve, da ljudje prenehajo uživati droge kot pogoj za podporo“. Običajno poteka v okolju, ki je usmerjeno k posamezniku, temelji na sodelovanju in skupnosti, pri načrtovanju, omogočanju in ocenjevanju programov in storitev za zmanjševanje škode pa sodelujejo ljudje, ki imajo življenjske izkušnje z uporabo snovi.

Vredno je omeniti, da je zmanjševanje škode lahko zelo uporabno orodje tudi za uporabnike, ki želijo zmanjšati ali popolnoma opustiti uporabo snovi. Vsakemu posamezniku omogoča, da ohrani nadzor nad svojo uporabo substanc, hkrati pa mu daje čas, da premisli in najde svoj način za zmanjšanje uporabe ali abstinenco, če to želi.

Poleg tega je zmanjševanje škode še posebej pomembno za manjšine, kot so skupnost LGBTQI+, spolni delavci itd., če se pri tem upošteva prepletenost teh identitet in ovire, s katerimi se soočajo zaradi še večje stigmatizacije, diskriminacije ali celo kriminalizacije teh oseb in vedenj.

Res je, da vsi programi za zmanjševanje škode niso upoštevali teh dejavnikov, prav tako pa niso vsi zagotavljali takšnih storitev. Kljub temu je pristop zmanjševanja škode dovolj prožen, da ga je mogoče prilagoditi posebnostim, ki jih kaže uporaba kemseksa, in posebnim potrebam vpletenih oseb.

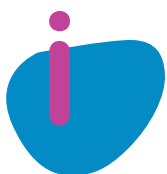
02

**Kemseks:
Več kot seks
in droge**

2.1 KAJ JE KEMSEKS?

Uporaba drog v spolnosti, tj. uporaba katere koli dovoljene ali nedovoljene psihoaktivne snovi pred spolnim odnosom ali med njim, ni novost. Pravzaprav so snovi za povečanje užitka in premagovanje zadržkov skozi stoletja uporabljali v številnih kulturah.

Raziskave iz zadnjih desetletij so pokazale, da je seksualizirana uporaba drog pogostejša v skupnosti LGBTQI+ kot v ostalih populacijah. Deloma je to mogoče pripisati stresu manjšin, ki ustvarja močnejšo potrebo po povezovanju, krepitvi občutka identitete, spopadanju z bolečimi čustvi in oblikovanju občutka skupnosti. Medtem pa lahko za tiste, katerih spolna usmerjenost je stigmatizirana, seksualizirana uporaba drog odpre vrata užitka, ki presega heteronormativna pravila.



Besedo kemseks je skoval pokojni David Stuart. Stuart ni želel le poimenovati pojava s posebnimi značilnostmi, temveč je želel ljudem, ki so v njem udeleženi, ponuditi izraz, ki bi označeval njihove življenjske izkušnje in spodbujal kulturno kompetentno skrb zanje. Po Stuartovi opredelitvi je kemseks torej prostovoljna uporaba posebnih psihoaktivnih snovi, pogosto kombiniranih, med homoseksualnimi in biseksualnimi moškimi ter drugimi moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi (GBMSM), transspolnimi in nebinarnimi osebami. Njen namen je okrepiti, podaljšati in razbremeniti spolno izkušnjo ter raziskovati in preučevati kvir spolnost. Kemseks običajno vključuje več partnerjev, spolni odnosi pa lahko trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Pri njegovem izvajanju imajo veliko vlogo aplikacije za zmenke.

Snovi, ki se najpogosteje uporabljajo pri kemseksu in se pogosto imenujejo »chems«, so metamfetamin, GHB/GBL (gamma-hidroksibutirat / gamma-butirolakton), katinoni (mefedron, 3MMC, 4MMC), običajno v kombinaciji s ketaminom, kokainom, alkoholom, zdravili za erektilno disfunkcijo, MDMA, amil-nitrati (poppers) in antidepresivi. Ketamin in kokain se včasih prav tako obravnavajo kot "chems." Kljub temu pa se lahko preferirane substance precej razlikujejo zaradi kulturnih dejavnikov, geografskih kontekstov, nadzora drog ali ponudbe in povpraševanja v posamezni državi.

2.2. KJE JE KEMSEKS?

Težko je natančno oceniti, koliko ljudi se udeležuje kemseksa. Med drugim tudi zato, ker je kemseks stigmatiziran, mnogi udeleženci raziskav ne omenjajo svoje udeležbe na kemseksu. Podatkov o transspolnih ali nebinarnih osebah je zelo malo (če sploh obstajajo).

Odstotki oseb s tako izkušnjo so še posebej visoki v ZDA (do 46 %) in Zahodni Evropi (od 13 % do 29 %), prav tako pa v nekaterih azijskih (od 7 % do 28 %) in južnoameriških državah (od 15 % do 26 %). Po drugi strani pa je v Vzhodni Evropi, še posebej na Balkanu, vključevanje v kemseks zelo nizko, čeprav so v Grčiji stopnje podobne tistim v Zahodni Evropi. Nizke pogostnosti, ugotovljene v nekaterih državah, so lahko zavajajoče, saj so prakse, kot je kemseks, verjetno podcenjene zaradi močne družbene stigme, strogih kazenskih zakonov in manj razvitega podpornega sistema. Kljub temu te velike razlike zahtevajo radikalno drugačne pristope.

2.3 ZAKAJ KEMSEKS?

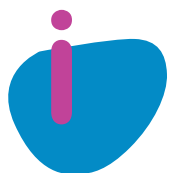
Kemseks je več kot le seks in droge. V skladu z dokumentom o stališču „2. evropskega foruma o kemseksu“, ki je potekal marca 2018, je: Kemseks se edinstveno povezuje z gejevskim seksom v kontekstu tega, kako so na uživanje gejevskega seksa vplivali:

- ⊖ Družbeni odnos do oseb LGBTQ+ in homoseksualnega seksa.
- ⊖ Travma, ki jo je epidemija hiva/AIDS povzročila skupnosti LGBTQ+ in gejevskemu seksu.
- ⊖ Stalno ustrahovanje oseb LGBTQ+.
- ⊖ Izrazit in prikrit vrstniški pritisk med homoseksualci.
- ⊖ Pomen skupnih ritualnih dejavnosti v stigmatizirani skupini.
- ⊖ Napetosti v skupnosti glede moškega/ženskega vedenja (ali samopodobe), zlasti v zvezi z uživanjem v spolnosti in spolnimi fantazijami.
- ⊖ Gejevske aplikacije za zmenke in savne.
- ⊖ Razširjena dostopnost substanc za geje ter transspolne in nebinarne osebe prek aplikacij za gej zmenke
- ⊖ Dejstvo, da so lahko MSM, transspolne in nebinarne osebe, ki se ukvarjajo s kemseksom, tudi spolni delavci, pripadniki rasnih in etničnih manjšin, migranti in/ali zaporniki. Prav tako imajo lahko diagnoze duševnega zdravja, druge motnje odvisnosti, invalidnost, živijo z virusom HIV in/ali HCV ali pa so brez zaposlitve.
- ⊖ Trenutna travma številnih izgubljenih homoseksualcev, transspolnih in nebinarnih oseb je posledica kemseksa.

V nasprotju s prepričanjem nekaterih oseb, ni dokazov, da je vpletenost v kemseks posledica travme. Kljub temu lahko nekateri travmatične izkušnje predelajo s kemseksom v prijetnem kontekstu, kjer se počutijo bolj sprejete. Izkušnja kemseksa bi lahko v nekaterih primerih dejansko pomagala pri osvoboditvi od družbenih konvencij in heteronormativnih ali celo homonormativnih diktatov, ki lahko vodijo v tesnobno življenje številnih GBMSM, transspolnih in nebinarnih oseb. Izkušnja kemseksa lahko nekaterim ljudem celo omogoči, da razmislijo o svojih identitetah, izbirah in izkušnjah. Vendar je treba opozoriti, da ta stanja niso brez tveganja, saj kemseks vključuje močne snovi, ki močno zasvojijo, in izgubo nadzora, zaradi česar se lahko včasih stvari zapletejo.

2.4. KEMSEKS IN SPOLNO ZDRAVJE

Obstajajo dokazi, da vključevanje v kemseks povečuje verjetnost okužbe s spolno prenosljivimi ali s krvjo prenosljivimi okužbami, zaradi učinka snovi, ki vplivajo na sprejemanje odločitev, ter vedenj, kot sta »slamming« in deljenje injekcijskega pribora. Vendar pa ozka osredotočenost, ki se osredotoča le na hiv in prenos drugih spolno prenosljivih okužb, lahko prispeva k dodatni stigmatizaciji, ki jo doživljajo osebe, ki prakticirajo kemseks, hkrati pa zanemarljivo druge pomembne vidike tega problema.



Po nekaterih ugotovitvah raziskav je vpletenost v kemseks pogostejša med GBMSM, ki živijo s hivom, kot pa med tistimi, ki ne živijo s hivom ali ne vedo za svoj status. Vendar to ne pomeni, da kemseks neposredno povzroča prenos hiva. Obstaja tudi možnost, da lahko življenje s hivom poveča verjetnost, da se osebe vključijo v kemseks, da bi se spopadli z družbeno stigmo, ki jo povzroča življenje s hivom. Obstajajo lahko tudi drugi dejavniki, na primer nagnjenost k prevzemanju tveganja, ki lahko povečajo verjetnost prakticiranja kemseksa in manj varnih spolnih praksah, kar pa lahko poveča verjetnost okužbe s hivom.

Po drugi strani pa obstajajo dokazi, da GBMSM, ki prakticirajo kemseks, sprejemajo nekatere preventivne ukrepe, da bi zagotovili varnost zase in za drugega. Kot preventivno sredstvo lahko na primer izberejo serosort, tj. spolne odnose s partnerji z enakim statusom hiv, saj so ozaveščeni o tveganjih, ki jih prinaša kemseks. Poleg tega se lahko seznanijo z zmanjševanjem tveganja - kar se lahko tudi poslužijo, ali pa se bolj redno testirajo ter uporabljajo predekspozicijsko in poekspozicijsko profilakso (PrEP ali PEP) kot del kombiniranih preventivnih ukrepov.

Pri oblikovanju storitev, ki obravnavajo zmanjševanje škode za uporabnike kemseksa, ne smemo zanemariti dejstva, da se lahko za mnogo oseb konsenzualni nezaščiteni seks doživlja kot povečanje spolnega užitka, osvoboditev ali večja povezanost. Konec koncev ljudje pogosto postavljamo užitek pred telesno zdravje. Stigmatiziranje ljudi, ki iščejo bolj izpolnjujoč dostop do užitka, tudi s sredstvi, ki jih osebno ne odobravamo, jih lahko potisne v začarani krog sramu in samokritike, ki ima zelo velik potencial, da postane problematičen, če se posegajo po substancah.



2.5. PROBLEMATIČEN KEMSEKS

Ne smemo pozabiti, da ni vsakršno prakticiranje kemseksa problematično, vsaj v danem trenutku ne. Veliko ljudi namreč ohranja nadzor z različnimi tehnikami, pa tudi s samorefleksijo, načrtovanjem življenja, podporo socialnih omrežij itd. Po drugi strani pa ni jasne opredelitve, kdaj je vpletenost v kemseks zagotovo problematična. To, kar vsaka oseba zase šteje za „problematično“, je zelo subjektivno in nanj vplivajo številni dejavniki. Poleg tega vse težave, ki izhajajo iz vpletenosti v kemseks, niso enako resne. Prav tako osebe, ki se z njimi soočajo, se jih ne zavedajo vedno, tudi ko težave vplivajo na njihovo življenje.

Platteau in ostali avtorji (et al.) so nam dali dobro znan okvir glede poti do problematičnega kemseksa. Po njihovem mnenju se lahko kvir osebe poskušajo spoprijeti z obremenjujočo življenjsko zgodovino ali občutki osamljenosti, sramu in praznine na različne načine, vključno z občasnimi srečanji za seks, običajno preko aplikacij za zmenke. Eden od možnih načinov, kako ta srečanja narediti bolj pogosta, kar je tudi zelo enostavno najti na aplikacijah za zmenke, je uporaba substanc. Kot opisujejo Platteau in ostali avtorji (et al.), kemseks, ki je na začetku lahko intenzivna, vznemirljiva ali celo osvobajajoča izkušnja, vendar vključuje zelo močne in zasvojljive snovi, lahko vodi v stanje, kjer uporaba substanc postane glavni vir užitka, povezovanja in spopadanja s težavami. V tem trenutku sta toleranca in odvisnost zelo verjetna, kar je lahko izjemno škodljivo.



Opozoriti je treba, da je ta pot začasna, saj zagotavlja le grobo orientacijo o tem, kako lahko kemseks postane problematičen. Nekatere ključne točke, ki bi nas morale opozoriti na verjeten problematičen kemseks, bi lahko povzeli na naslednji način:

- ⊖ Težave pri treznem seksu, ki jih včasih podkrepi dejstvo, da je bil zadnjič trezen že pred dolgim časom
- ⊖ Težave pri uživanju v stvareh in dejavnostih, v katerih je oseba uživala pred prakticiranjem kemseksa.
- ⊖ Težave pri iskanju nečesa novega, kar se zdi zanimivo, ali motivacija za druge stvari, razen kemseksa.
- ⊖ Prakticiranje kemseksa sistematično traja dlje, kot je bilo načrtovano.
- ⊖ Pri službi ali drugih dejavnostih, ki jih oseba, ki prakticira kemseks, šteje za pomembne, se sistematično izgubljajo ure ali celo dnevi.
- ⊖ Časa s prijatelji, družino ali drugimi ljudmi, ki so pomembni za naše življenje, vendar niso vpleteni v kemseks, je vedno manj.
- ⊖ Vikend zabava in "igra" sta edini motiv skozi ves teden, dajeta smisel preostalim dnevom ali naredita vsakdanje življenje znosno.
- ⊖ Pojavijo se težave z duševnim zdravjem (na začetku pogosto srednje izrazite, postopoma pa postajajo vse intenzivnejše in dolgotrajnejše, ne glede na to, ali posameznik uporablja droge ali ne). Te težave vključujejo žalost, anhedonijo, tj. nezmožnost doživljanja ugodja, razdražljivost, pretirano tesnobo, močno sumničavost, čustvene izbruhe, socialno tesnobo, v hujših primerih pa halucinacije, paranojo in psihozo.

Osebe na različnih stopnjah svoje kemseks poti bodo zaprosili za različne vrste posredovanja in imeli priložnost za različne vrste samorefleksije, samopomoči in osebne rasti. Zaradi tega je izjemno pomembno, da smo odprti in se z vsakim posameznikom srečamo tam, kjer je, ter pozorno prisluhnemo njegovim doživljanjem.



03

**Droge pri seksu:
substance,
učinki in
zmanjševanje
škode**

3.1 METAMFETAMIN

Metamfetamin je zelo močna psihostimulativna snov, ki povzroča prekomerno stimulacijo centrov v možganih, ki nadzorujejo čustva, kognitivne funkcije in užitek. Ta prekomerna stimulacija vpliva na simpatični del centralnega živčnega sistema s sproščanjem dopamina, serotonina in noradrenalina, kar povzroča prekomerno stimulacijo nekaterih možganskih receptorjev. Posledično ima snov empatogene, halucinogene in evforične lastnosti.

Lahko se kadi, injicira (slammed), vstavi rektalno (booty bump), njuha ali zaužije oralno, v nekaterih primerih pa je lahko zaužito tako, da je zavito v kos papirja, da se podaljša prebava (bombing).

Njegova ulična imena so met, speed, ice, Tina, crystal, tweak, crank in glass.

3.1.1 UČINKI

- ⊖ Sprva povzroči višji srčni utrip, krvni tlak in temperaturo, prekomerno potenje, hitro plitvo dihanje in razširitev zenic.
- ⊖ Zelo poveča spolno slo in povzroči močan občutek evforije, zlasti če se kadi ali injicira.
- ⊖ Osebe, ki uporabljajo metamfetamin, poročajo, da se počutijo bolj samozavestne, izgubijo apetit in potrebo po spanju.
- ⊖ Povečuje energijo, radovednost in budnost ter zmanjšuje tesnobo.
- ⊖ Pri ljudeh, ki zaužijejo večje količine, se lahko pojavijo hipertenzija, bolečine v prsih, srčno popuščanje, aritmija, težave z dihanjem, visoka telesna temperatura, paranoja, hude bolečine v želodcu, koma, neodzivnost, intrakranialna krvavitev, krči in ishemična možganska kap.
- ⊖ V času spuščanja, ko učinek snovi začne popuščati, lahko ljudje poročajo o povečani tesnobi in depresiji ter utrujenosti in glavobolih.

3.1.2 DOLGOROČNE POSLEDICE UPORABE IN ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI

Dolgotrajno uživanje metamfetamina povzroči toleranco, kar lahko privede do večjih odmerkov in pogostosti uporabe. Poleg tega metamfetamin dolgo časa ostane v možganih. Med dolgoročne posledice lahko štejemo:



Ovisnost od metamfetamina je težko zdraviti, saj ni zdravil, ki bi pomagala pri abstinenci, in ni odobrenih zdravil za zdravljenje. Za pomoč pri posameznih simptomih je bilo predlaganih več snovi, vključno z modafinilom, bupropionom, naltreksonom, mirtazapinom in kanabidiolom (CBD).

Opozoriti je potrebno, da metamfetamin ne povzroča resne telesne odvisnosti. Povzroča pa močno psihološko odvisnost. Njegovi odtegnitveni simptomi so depresija, razdražljivost, anhedonija (nezmožnost doživljanja užitka), pomanjkanje pozornosti itd. Zaradi odsotnosti fizičnih odtegnitvenih simptomov se osebe, ki uporabljajo metamfetamin, morda ne zavedajo, da postajajo odvisne. Zato lahko za samozdravljenje simptomov odvisnosti na koncu zaužijejo še več. To pa lahko privede do resnih težav in še hujših neželenih učinkov.

3.1.3 MEŠANJE S PREDPISANIMI ZDRAVILI IN DRUGIMI SNOVMI

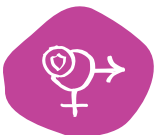
- ⊖ Nekateri antidepresivi lahko v kombinaciji z uporabo metamfetamina povzročijo visok krvni tlak, povišano telesno temperaturo in toksičnost za serotonin.
- ⊖ Uporaba metamfetamina lahko zmanjša učinkovitost zdravil za psihozo in krvni tlak.
- ⊖ Mešanje metamfetamina z drugimi snovmi, vključno z ekstazijem, kokainom, poppersom in zdravili za erektilno disfunkcijo, je zelo nevarno in lahko povzroči motnje v uravnavanju krvnega tlaka, srčni napad ali možgansko kap.
- ⊖ Zdravila za erektilno disfunkcijo se pogosto uporabljajo v kombinaciji z metamfetaminom, da bi zaobšli učinek „kristalnega penisa“, to je kronično erektilno disfunkcijo tudi ob spolnem vzburjenju, ki ga povzroča metamfetamin.

3.1.4 ZMANJŠEVANJE ŠKODE



Prehrana

Hranljiv obrok pred zabavo in kemseksom varuje pred izčrpanostjo, ki bo sledila. Poleg tega hrana z visoko vsebnostjo maščob ščiti pred škodljivimi učinki oralnega vnosa metamfetamina.



Spolno zdravje

Če se uporabljajo kondomi, imejte v mislih, da metamfetamin naredi osebo precej neutrudno in z zelo intenzivno spolno željo. Zato je kondome najbolje zamenjati po 30 minutah spolnega odnosa, sicer lahko počijo. Poleg tega so primernejši lubrikanti na vodni osnovi, saj lahko druge sestavine lubrikantov razjedajo lateks kondomov in zaradi tega lažje počijo.



Vzemite si odmor

Priporočljivo je tudi, da si med kemseksom vzamemo odmore za hidracijo s pitjem vode ali sokov, prigrizkom in izogibanjem izčrpanja telesa. Izogibati se je treba sladkorju, kofeinu in alkoholu, medtem ko so elektroliti koristni. Zaradi metamfetamina ljudje ne čutijo lakote, žeje ali utrujenosti, vendar to ne pomeni, da telesne potrebe še vedno niso prisotne. Pravzaprav so lahko še večje zaradi napora, ki ga povzročajo učinki snovi in spolne dejavnosti.. Iz istih razlogov je lahko tuširanje med odmorom od zabave osvežujoče, poleg tega pa pomaga ohranjati telo čisto.



Ne pretiravajte

Jemanje manjših odmerkov v daljših časovnih presledkih lahko pomaga pri spremljanju učinkov substanc in ščiti pred predoziranje.



Zobna higiena

Da bi se izognili težavam z zobmi, jih pred škodljivimi učinki metamfetamina zaščitite z umivanjem zob (v primeru večdnevni seans), uporabo žvečilnih gumijev brez sladkorja in vlaženjem.



Spuščanje

Spuščanje, to so simptomi, ko učinek metamfetamina izzveni, so lahko precej hudi, vendar so večinoma začasni.



Nega kože

Prav tako je pomembno poskrbeti za poškodbe kože, ki nastanejo zaradi praskanja, stiskanja kože ali injiciranja, z uporabo ustreznih zdravil (npr. antibiotičnih mazil), da se koža lahko pravilno zaceli in se preprečijo okužbe.



Psihotična stanja

Psihotična stanja zaradi uporabe metamfetamina so precej pogosta. Njihovi simptomi so zelo podobni paranoidni shizofreniji in vključujejo paranoidne misli, ideje o tem, da nas zasledujejo ali opazujejo, akustične in taktilne halucinacije ter zmedenost.

Spuščanje

Pri tesnobi in razdražljivosti lahko pomagajo tudi prehranska dopolnila s kalcijem in magnezijem. Poleg tega so za okrevanje pomembni tudi multivitaminski dodatki.

Veliko spanja ter mirno in varno okolje je prav tako zelo koristno, zlasti glede okrevanja po psiholoških posledicah spuščanja. Pomanjkanje spanja več kot 24 ur lahko povzroči hude kognitivne pomanjkljivosti ter halucinacije (npr. žuželke, ki se plazijo po telesu) in psihozo.

Za okrevanje je zelo pomembno uživanje hranljive hrane, vključno s kakovostnimi beljakovinami, in veliko tekočine (sokovi, čaj, voda).

Nekatera priporočila za zmanjševanje škode v zvezi s prenehanjem delovanja metamfetamina so naslednja:

Komunikacija s prijatelji, družinskimi člani itd., ki so zaupanja vredni in ne obsojajo, je pomembna, še posebej, če ima oseba težave z okrevanjem in potrebuje nekoga, s katerim lahko deli svoje občutke – že samo deljenje izkušenj lahko deluje zdravilno. Zaradi istega razloga se je dobro izogibati stikom z ljudmi ali okolji, za katere se pričakuje, da bi lahko povzročili razdraženost ali tesnobo. Ohranjanje družbene mreže, ki ni povezana s kemseksom, je koristno, saj omogoča podporo in kakovostno preživljanje časa brez povezave z uporabo substanc, kar lahko pomaga ohraniti nadzor nad situacijo.

Če je spuščanje posebej obremenjujoče, je morda dobra ideja zmanjšati količino uporabljenih substanc ali si celo vzeti nekaj časa odmora od udeleževanja na kemseksu. Močno obremenjujoča "spuščanja" so pogosto znak odvisnosti.

V primerih, ko simptomi ne pojenjajo ali jih je težko obvladovati, je pomembno poiskati podporo pri ustrezno usposobljenem strokovnjaku ali v afirmativni skupnostni organizaciji.

Nega kože

Po Davidu Stuartu so pogosti simptomi metamfetaminske psihoze naslednji:

- ⊖ Občutek, da ljudje prisluškujejo za vrati ali zunaj hiše.
- ⊖ Občutek, da so v naš telefon/računalnik/elektronske naprave vdrti ali pa nam prisluškujejo
- ⊖ Hiperbudnost glede morebitnih skritih kamer.
- ⊖ Občutek, da smo sredi zarote, ki jo je organizirala tolpa, sekta ali ljudje, s katerimi smo nedavno zabavali.
- ⊖ Občutek, da nas je nekdo namerno okužil s hivom/hepatitisom C (ali čim drugim).
- ⊖ Občutek, da nas je nekdo brez privolitve namenoma omamil.
- ⊖ Občutek, da nas "gaslajtajo" (nas prepričujejo, da smo nori ali da si stvari izmišljujemo).
- ⊖ Slišanje šepetov ali zlobnih, preganjalnih glasov.
- ⊖ Videnje lebdeče prisotnosti na obrobju vidnega polja.
- ⊖ Občutek, da so pod našo kožo insekti, ali prisilna potreba po praskanju kože in stiskanju mozoljev.
- ⊖ Hiperzavedanje nenavadnih simptomov našega telesa (bolečine v sklepih, nenavadne barve kože ali madeži, nekaj v urinu ali blatu).
- ⊖ Prepričanje, da slišimo elektriko v stenah ali radijske signale.
- ⊖ Hiperzavedanje insektov ali mikroorganizmov v kotih, tkaninah.
- ⊖ Zavedanje neverjetnih naključij, ki jih nihče drug ne vidi ali ne razume.
- ⊖ Občutek, da nas vsi obsojajo zaradi drogiranja/ gejevskega seksa/onaniranja/hiva/bitni feminiziran/nepripravljenosti/nepripadanja/posebnih fantazij ali fetišev/gledanja pornografije (ali posebnih vrst pornografije).
- ⊖ Občutek, da se dogaja nekaj nujnega ali nevarnega, občutek ogroženosti.
- ⊖ Občutek, da nas zasledujejo, bodisi digitalno ali v resničnem življenju.
- ⊖ Obsesija s potrditvijo ali iskanjem dokazov za katero od zgoraj navedenih točk.

Psihotična stanja, ki jih povzroča metamfetamin, so pogostejša pri primerih odvisnosti, redne uporabe, predoziranja ali pomanjkanja spanja. Čeprav so simptomi lahko zelo strašljivi, v večini primerov prenehajo, če prenehamo z uporabo substanc in vlagamo čas za pravilno nego telesa (npr. spanje, prehrana, sprostitvev).

Obstajajo pa tudi primeri, ko simptomi trajajo več dni ali tednov ali se ponovijo že pri zelo majhnih odmerkih substanc. V takih primerih je priporočljiva abstinenca, kot tudi iskanje podpore pri ustrezno usposobljenem strokovnjaku za duševno zdravje in skupnostnih organizacijah.

Med kemseks zabavo, če se takšni simptomi pojavijo, je dobro narediti premor in poiskati družbo zaupanja vrednega partnerja ali partnerjev. Kemseks partnerji naj bodo prijazni in mirni ter pomagajo svojim vrstnikom, da se počutijo varno in sproščeno. Poskus prepričevanja, da je "vse le v njihovi glavi", ni dobra ideja.

3.2 GBL (GAMA-BUTIROLAKTON)/GHB (GAMA-HIDROKSIBUTIRAT)

G je depresor centralnega živčnega sistema, vendar v majhnih odmerkih deluje tudi kot stimulan. Njegovi učinki so podobni alkoholu ali zdravilom za tesnobo in nespečnost, saj povzročajo sproščenost in zaspanost.

G najdemo kot prozorno, rahlo slano, brez vonja tekočino, redkeje pa kot bel prah, ki je včasih zaprt v kapsulah. Običajno se zaužije oralno, pogosto zmešan s sokom zaradi slabega okusa in dejstva, da je jedek, če ni raztopljen, lahko pa se konzumira tudi rektalno ali, redkeje, z injiciranjem.

Njegovi učinki se začnejo 10 do 30 minut po zaužitju in trajajo približno 4 ure, odvisno od telesne teže osebe in stopnje tolerance. G se razmeroma hitro presnovi, zato ga je mogoče zaznati v krvi le do 8 ur po uporabi in do 12 ur v urinu.

GHB in GBL imata podobne učinke, vendar nista enaka. GHB je snov, ki se v telesu tvori, ko se zaužije GBL. GHB se prodaja v kapsulah ali kot prah, medtem ko je GBL običajno tekoč, njegova moč pa se lahko močno razlikuje. GBL ima močnejši učinek kot GHB, vendar traja krajši čas.

Ulična imena za GBL/GHB vključujejo: G, Gina, Geebs, Liquid Ecstasy, Liquid X, Liquid G, Goop, Georgia Home Boy, Easy Lay, Soap.

3.2.1 UČINKI

ZMERNI ODMERKI POVZROČAJO:

- evforijo
- družabnost
- spolno slo
- sprostitiv
- zaspanost
- izguba zavor

Pri nekaterih GBMSM je priljubljen tudi zaradi svojih sprostitvenih učinkov, zaradi katerih je receptivni seks (pasivni seks) lažji in prijetnejši.

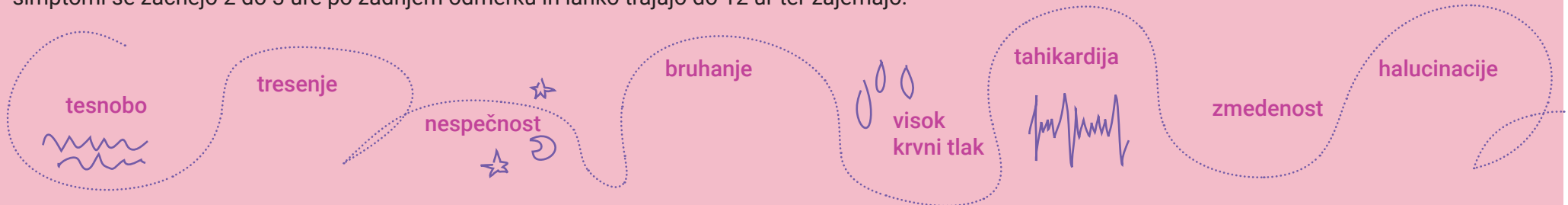
PREDOZIRANJE LAHKO POVZROČI:

- omotico, slabost
- tresenje
- zmedenost, razdraženost, vznemirjenost
- izgubo koordinacije
- halucinacije
- izguba spomina
- epileptični napadi
- koma
- zastoj dihanja in smrt

Včasih lahko prevelik odmerek povzroči komatozno stanje, imenovano G-hole. Simptomi zmedenosti, neskladnega govora ali nehotenih mišičnih krčev so pogosto znanilci G-hole. Oseba v stanju G-hole izgubi zavest in pade v spanec, ki lahko traja od nekaj minut do nekaj ur. Privede lahko tudi do zastoja dihanja ali srčnega popuščanja, če je bil G kombiniran z drugimi snovmi.

3.2.2 POSLEDICE DOLGOROČNEGA KONZUMIRANJA

G poleg psihološke odvisnosti povzroča tudi fizično odvisnost. Ta se lahko pojavi precej hitro, že po treh zaporednih dneh uporabe. Odtegnitveni simptomi se začnejo 2 do 3 ure po zadnjem odmerku in lahko trajajo do 12 ur ter zajemajo:



V hujših primerih so poročali o hiperaktivnosti, paranoji, psihozi, krčih ali celo smrti. Znaki zasvojenosti vključujejo nadaljevanje uporabe G-ja, (tudi če so škodljivi stranski učinki očitni) toleranco in odtegnitvene simptome, če se uporaba prekine. Ponavljajoče se kome lahko povzročijo težave pri delovanju spomina in uravnavanju čustev.

3.2.3 MEŠANJE S PREDPISANIMI ZDRAVILI IN DRUGIMI SNOVMI

- ⊖ Mešanje G z depresanti, kot so alkohol, ketamin, opiat, benzodiazepini, je zelo nevarno in lahko povzroči zastoj dihanja, prevelik odmerek, G-hole in smrt.
- ⊖ Mešanje G s stimulansi je prav tako nevarno iz dveh razlogov. Prvič, poživila osebi, ki jih jemlje, ne omogočajo zaspanosti, ki jo običajno povzroča G, zato se lahko zgodi, da se ne bo pravočasno zavedala, koliko G je vzela, in bo prišlo do prevelikega odmerka. Poleg tega so zaradi kombinacije G s stimulansi zelo verjetni paranoični, halucinacijski in agresivni stranski učinki.
- ⊖ Kombinacija G s poppersom ali zdravili za erektilno disfunkcijo lahko povzroči nenadne motnje uravnavanja krvnega tlaka, kar lahko včasih povzroči zastoj srca.

3.2.4 ZMANJŠEVANJE ŠKODE



Mešanje

Kombiniranju G z drugimi snovmi se je treba izogibati, saj so lahko posledice zelo škodljive, celo smrtne.



Predhodna stanja

V primeru predhodne diagnoze težav s krvnim tlakom, epileptičnih napadov, težav z dihanjem, depresije ali panične motnje se je priporočljivo izogibati uporabi G.



Vedeti, komu zaupati in kaj jemati

Oseba, ki nudi G, mora biti vredna zaupanja, saj je sestava snovi izjemno pomembna, zlasti v primeru GHB. Če je kupljen prek temnega spleta, ni zagotovil o jakosti, zato je bolje biti previden in ne ugibati o pravem odmerku na podlagi prejšnjih nakupov. Poleg tega mora biti posameznik popolnoma prepričan, ali uporablja GHB ali GBL, saj je GBL bistveno močnejši. Količina GBL, ki je enaka običajnemu odmerku tekočega GHB, je lahko smrtno nevarna.



Trajanje

Neprekinjeni uporabi daljši od 6 ur se je treba izogibati, saj lahko privede do prevelikega odmerka ali odvisnosti, kar spremljajo neprijetni odtegnitveni simptomi.



Redčenje

G je treba redčiti z vodo, sokom ali drugimi brezalkoholnimi pijačami, saj je jedek in lahko opeče usta, žrelo ali želodec, če ga zaužijemo nerazredčenega. Poleg tega pitje neposredno iz stekleničke povečuje tveganje za prevelik odmerek.



Ne hitite

Uporabo G je treba začeti z manjšimi odmerki (običajno 0,5 do 1,0 ml, odvisno od telesne teže), da se prepreči prevelik odmerek. Dejstvo je, da je treba počakati, da se preveri, ali je bil odmerek primeren, saj učinki običajno nastopijo šele po najmanj 10 minutah. Prišlo je že do primerov prevelikega odmerjanja, ker so ljudje mislili, da je bil odmerek premajhen, ne da bi dovolj dolgo počakali.



Preverjanje lastnega odmerka

Odmerke mora določiti in preveriti oseba, ki jih zaužije. Ker se ustrezen odmerek za zelene učinke razlikuje glede na toleranco in telesno težo posameznika, lahko običajen odmerek za eno osebo pomeni prevelik odmerek za nekoga drugega. Na kemseks zabavi je koristno imeti način za razlikovanje med posameznimi kozarci, da se zagotovi, da vsak udeleženec uporablja svoj G. Pri tem so lahko v pomoč različne barve kozarcev ali nalepke z imeni.



Odmerjanje

Brizge (ali drugi laboratorijski pripomočki, ki lahko natančno merijo mililitre) so najboljše orodje za merjenje količine, ki jo nameravamo zaužiti. Pri G je natančnost odmerka izjemno pomembna, saj lahko že majhna odstopanja povzročijo hud prevelik odmerek. Žlice ali pokrovčki steklenic niso varni načini merjenja. Slammingu in booty bumpingu se je bolje izogibati zaradi velike verjetnosti poškodb mehurja ali žil ter prevelikega odmerka.



Shranjevanje

G je najbolje shranjevati v steklenicah, ki niso namenjene za druge tekočine. Ker je prozoren, ga lahko zlahka zamenjamo za vodo ali druge brezbarvne pijače, zaradi česar lahko oseba zaužije preveč, preden ugotovi, da je pila G.



Časovni razmik in beleženje odmerkov

Ker G potrebuje nekaj časa, da začne učinkovati, učinki pa se kopičijo z večkratnimi odmerki, je priporočljivo, da med odmerki pretečeta vsaj dve uri, da se izognemo prevelikemu odmerku. Priporočljivo je tudi, da je vsak naslednji odmerek manjši od prejšnjega. Poleg tega G vpliva na spomin, zato je koristno beležiti, kdaj je bil posamezen odmerek zaužit. Pri tem je lahko zelo uporabna uporaba mobilnega telefona za beleženje odmerkov.



Postopno zmanjševanje

Nenadne prekinitve uporabe G v primerih odvisnosti se je treba izogibati, saj lahko povzroči zelo nevarne zdravstvene težave. V takih primerih je bolje postopno zmanjševati zaužit odmerke ali poiskati zdravniško pomoč za podporo z ustreznimi zdravili.



Odtegnitev

Če ima oseba hude simptome odtegnitve, naj se obrne na urgentni oddelek v bolnišnici.



Spiking

Spiking je pojav mešanja G z alkoholom brez soglasja osebe, ki ga bo pila. Cilj spikinga je zloraba. To se lahko zgodi tudi s skrivnim mešanjem G z lubrikantom kot načinom za spolni napad na osebo, ki ima receptivno (pasivno) vlogo v spolnem odnosu. Da bi se temu izognili, je priporočljivo, da imate svoj lubrikant ali uporabite majhne zaprte pakete lubrikantov, še posebej, če ste na kemseks zabavi ali se se boste dobili z neznano osebo.



Spolni napad

Dokumentiranih je bilo veliko primerov spolnih napadov na osebe, ki so pod vplivom G. G je varneje uporabljati v varnih okoljih, z vsaj eno zaupanja vredno osebo. Osebam, ki imajo spolni odnos s partnerji, ki so pod vplivom G, se priporoča, da pred nadaljevanjem pridobijo jasno soglasje.



Prevelik odmerek

Znaki prevelikega odmerka G vključujejo znatno znojenje, bruhanje, nepravilno ali plitvo dihanje, nezmožnost vstajanja, nehotene mišične krče in G-hole. Prevelik odmerek je bolj verjeten pri visokem tolerančnem pragu.

- V primeru G-hole je nujno zagotoviti, da je oseba v komi v položaju za nezavestnega, da se prepreči zamašitev dihalnih poti, ki lahko povzroči dihalno odpoved.
- Oseba v G-hole je ranljiva za spolni napad, zato je pomembno, da se nanjo pazi.
- Pomembno je, da pokličete zdravniško pomoč z ambulantno, če niste prepričani o partnerju, ki je padel v komo. Včasih se za prebujanje osebe v G-hole uporabljajo druge snovi (npr. stimulansi), vendar je to lahko precej nevarno. Bolje je, da nezavestno osebo postavite v položaj za nezavestne, je ne pustite samo in da ste iskreni do zdravstvenega osebja glede substance, ki je povzročila komo. V večini držav medicinsko osebje pokliče policijo le v primerih nasilja ali smrti, zato ni verjetno, da bi se nekdo soočil z pregonom, če je poklical reševalce v primeru urgentnega ukrepanja s predoziranjem G-ja.

3.3 MEFEDRON

Mefedron je sintetični derivat katinona in snov s psihostimulativnimi učinki, podobnimi amfetaminom, kokainu in MDMA. Vpliva na kardiovaskularno funkcijo, zaznavanje in čustva ter ima tudi halucinogen učinek.

Lahko se pojavi kot droben beli prah, v sivkasto-beli ali rumenkasti kristalni obliki, ki jo je mogoče razgraditi v prah, ali kot kremasto gorčično ali pudingasto obarvan izdelek. Različne barve so večinoma posledica njegove sestave. Opisujejo ga kot neprijetnega vonja, njegov okus pa je kovinski.

Konzumira se z vnosom skozi nos (njuhanje), oralnim zaužitjem (bombing), injiciranjem (slam), v obliki tablet ali kapsul, kajenjem ali rektalno (booty bump). Zmerna doza, zaužita oralno, začne delovati približno pol ure po zaužitju, učinek pa traja približno 3 do 4 ure. Njuhanje in injiciranje delujeta veliko hitreje. Pri injiciranju je opisano, da pride do močnega "rush-a" takoj po injekciji.

Ulična imena vključujejo Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow in Drone.

3.3.1 UČINKI

- občutek evforije
- budnost
- samozavest
- spolna vzburjenost in osredotočenost
- ljubeznivi občutki
- občutek povezanosti z drugimi
- močna pozornost, ki včasih postane obsesivna

POTENCIALNO FIZIČNO ŠKODLJIVI UČINKI VKLJUČUJEJO:

- dehidracija
- potenje
- škripanje z zobmi in stiskanje čeljusti
- spremembe v telesni temperaturi
- mišični krči
- vrtoglavica
- glavoboli
- spremembe v krvnem tlaku
- bolečine in poškodbe v grlu in nosu

ŠKODLJIVI PSIHOLOŠKI UČINKI SO:

- tesnoba
- hipervigilanca (prekomerna pozornost)
- omotica
- paranoja
- želja po ponovnem odmerku (zlasti pri injiciranju)
- izguba kratkoročnega spomina
- nespečnost

PREVELIK ODMEREK, KI JE BOLJ VERJETEN PRI INJICIRANJU, VKLJUČUJE:

- krče
- tahikardijo (pospešen srčni utrip)
- vročino
- smrt, predvsem zaradi srčnega udara

3.3.2 POSLEDICE DOLGOROČNEGA KONZUMIRANJA

Posledice dolgoročnega konzumiranja



Toleranca se razvije precej hitro in povzroči hrepenenje po večjih odmerkih ter zlorabi, kar pa vodi do številnih drugih škodljivih učinkov.



Pri osebah z odvisnostjo pozitivni učinki mefedrona preidejo v nihanje razpoloženja, agresivno vedenje in psihotične simptome. Ti simptomi so lahko podobni psihotičnemu stanju, ki ga povzroča metamfetamin, vključno s slušnimi, vohalnimi in taktilnimi halucinacijami.



Dolgotrajna uporaba mefedrona povzroči izčrpanost zaradi nespečnosti, pomanjkanja hrane in dehidracije, zlasti pri daljših obdobjih uporabe.



Pomanjkanje kalcija v telesu in škripanje z zobmi zaradi mefedrona lahko povzročijo težave z zobmi, medtem ko kronična motnja krvnega tlaka lahko privede do poškodbe srca, kapi in težav z vidom.



3.3.3 MEŠANJE Z ZDRAVILI IN DRUGIMI SNOVMI

Mephedron ima številne potencialno nevarne učinke, če se ga meša ali uporablja v kombinaciji z drugimi rekreativnimi substancami ali zdravili.

- Mešanje mefedrona z drugimi zdravili, zlasti psihiatričnimi in še posebej nekaterimi antidepresivi, je lahko zelo nevarno.
- Poleg tega lahko mešanje mefedrona z drugimi psihoaktivnimi snovmi, še posebej drugimi psihostimulansi, kot sta kokain ali metamfetamin, povzroči nevarno zvišanje krvnega tlaka in telesne temperature, pa tudi poveča verjetnost škodljivih stranskih učinkov.
- Mefedron se pogosto uporablja v kombinaciji z G ali drugimi depresanti. Kot je bilo omenjeno prej, lahko ta kombinacija vodi v predoziranje z obema snovema.
- Posebej priporočljivo se je izogibat alkoholu v kombinaciji z mefedronom, saj lahko to povzroči hitrejše delovanje srca. Prav tako mefedron v kombinaciji z alkoholom poslabša "spuščanje".

3.3.4. ZMANJŠEVANJE ŠKODE



Začnite počasi

Uporaba mefedrona naj se začne z manjšo dozo, ponovni uporabi pa naj se posveti dovolj dolge intervale, da se zmanjša verjetnost želje po ponovni uporabi. Večje doze ne povečajo učinka, temveč samo podaljšajo trajanje mefedrona. Njuhanje naj bo omejeno na enkrat na 20 minut, jemanje peroralno pa na enkrat več kot vsakih 40 minut.



Tehtanje doze

Tehtanje doz je koristno, da se prepreči predoziranje. Doze nad 80 mg so zelo nevarne.



Načini uporabe mefedrona

Zdi se, da je najmanj škodljiv način uporabe mefedrona peroralno, pri čemer se visoka raven doseže v približno pol ure in traja od 2 do 3 ure. Njuhanje lahko povzroči poškodbe nosu, vnetja in krvavitve, ki so lahko precej resne v nekaterih primerih, prav tako povečuje možnost prenosa okužbe, če se uporablja skupni pribor. Doziranje skozi injekcije (slamming) je poleg drugih škodljivih učinkov, povezanih z intravenskim uživanjem, tudi bolj tvegano glede predoziranja in je lahko celo usodno.



Kajenje

Pri kajenju se visoka raven doseže hitro, vendar tudi hitreje pride do spuščanja. Posledično je želja po ponovnem odmerjanju zelo verjetna. Priporočljivo je, da ne kadite pogosteje kot vsakih 30 minut.



Izpiranje

Priporoča se, da si po vsakem uživanju izperete nos in usta. S tem boste zaščitili nos, zobe in notranjost ust pred poškodbami, ki jih povzročata mefedron, hkrati pa preprečili, da bi snov negativno vplivala na želodec, saj izpiranje pomaga pri raztapljanju snovi.



Prehrana

Zelo pomembno je jesti hranilne obroke in piti vodo, da zaščitite želodec pri peroralni uporabi. Poleg tega to zagotavlja energijo in pomaga preprečiti dehidracijo. Mefedron daje občutek, da imate veliko energije, vendar dejansko porablja energetske zaloge telesa. Poleg tega zaradi močnega znojenja obstaja velika verjetnost dehidracije in težav z njo. Za rehidracijo se priporoča uživanje brezalkoholnih pijač.



Ohlajanje

V primeru pregrevanja je koristno poiskati miren in varen prostor za počitek. Pomaga lahko tudi, da si slečete nekaj oblačil ali znižate telesno temperaturo z uživanjem hladne vode.



Zaščita oči

Če ste na mefedronu, je priporočljivo nositi sončna očala, da zaščitite oči pred širjenjem zenic, ki ga mefedron povzroča, kar povečuje občutljivost oči na svetlobo.



Naj bo kratko in sladko

Zabave, ki trajajo več kot en do dva zaporedna dni, so lahko zelo nevarne. Nespečnost je lahko zelo nevarna in lahko povzroči psihozo.

3.4. KETAMIN

Ketamin je znan po svojih anestetičnih, analgetičnih, antidepressivnih in protivnetnih učinkih, pri čemer so stranski učinki slinjenje,, povečana srčna frekvenca, povišan arterijski tlak in intrakranialni tlak. Ima tudi psihoaktivne učinke, vključno s sedacijo, živahnimi sanjami, disociacijo (dezorientacijo v prostoru in času), motnjami v psihomotoričnih funkcijah, motnjami spomina in kognitivnimi motnjami ter halucinacijami, ki so bolj verjetni ali intenzivni, če oseba trpi zaradi kakršnih koli psihiatričnih težav.

Kot psihoaktivna snov je ketamin brezbarven, brez vonja in brez okusa kot tekočina, pogosteje pa je na voljo v belem prahu ali tabletah. Lahko se zmeša z brezalkoholnimi pijačami, njuha (včasih z uporabo "nabojev" za merjenje odmerkov, da se prepreči predoziranje), pogoltne (bombing), zmeša z vodo in injicira v mišice ali se vnaša rektalno s pomočjo "booty bumping". Njegovi učinki trajajo od 45 do 90 minut, če se njuha, in do 3 ure, če se pogoltne ali injicira. Za ketamin ni znanega nevtralizatorja.

Pod uličnimi imeni ga najdemo kot K, Special K, Vitamin K, Ket, bump of K, Kiddy/Techno smack.

3.4.1 UČINKI

Pri kemseksu se ketamin pogosto uporablja za dopolnitev učinkov drugih substanc. Njegovi učinki so odvisni od telesne teže, tolerance, kombinacije z drugimi snovmi, količine odmerka in jakosti posamezne serije. Ketamin vzbuja:

- občutek lebdjenja, odtujenosti in sproščenosti, kar olajša izvajanje trših spolnih praks, kot je "fisting",
- občutek evforije, sreče in miru,
- spolno vzburjenje in zmanjšanje zadržkov.

NJEGOVI ŠKODLJIVI UČINKI VKLJUČUJEJO:

- motnje urinarnega trakta,
- težave z erekcijo in ejakulacijo,
- omotico, slabost in bruhanje,
- ataksijo (izgubo nadzora nad motoriko),
- draženje nosne sluznice,
- močno disociacijo,
- panične napade,
- "bad trips" s strašljivimi halucinacijami.

3.4.2 DOLGOROČNE POSLEDICE UPORABE

Ketamin ne povzroča fizične odvisnosti, vendar so nekateri poročali o pojavu psihološke odvisnosti in hrepenenja po njem. V določenih primerih je to mogoče obvladati s postopnim zmanjševanjem zaužitih količin. Dolgoročna ali pogosta uporaba ketamina lahko povzroči:

disurijo (težave z uriniranjem), bolečo hematurijo (prisotnost krvi v urinu) in pogosto potrebo po uriniranju, pa tudi motnje v delovanju ledvic,

K-krče: intenzivne in sicer medicinsko nepojasnjene bolečine v trebuhu,

psihotične motnje,

oslabitev kognitivnih funkcij, vključno s težavami pri pomnjenju in učenju.

Težave z uriniranjem običajno izginejo, ko uporabnik preneha z uporabo ketamina, vendar so poročali o primerih, bil potreben kirurški poseg.

Dobro znan stranski učinek ketamina je K-luknja (K-hole), to je stanje podobno komi, ki ga zaznamujejo močni disociativni in sedativni učinki.

ZNAKI BLIŽAJOČE SE K-LUKNJE (K-HOLE):

- zamegljen vid,
- intenzivne halucinacije,
- občutek odtujenosti od lastnega telesa,
- občutek, da je smrt neizogibna.

K-luknja se pogosto konča brez večjih težav, razen občutka dezorientacije. Vendar je v tem stanju posameznik izpostavljen tveganju za spolno zlorabo ali poškodbe, kot so padci ipd.

ZNAKI SPUŠČANJA (COMEDOWN):

- občutki potrnosti in tesnobe,
- izguba spomina,
- bliskoviti spomini (flashbacks) ali vizualne halucinacije.
- Simptomi odtegnitve zaradi psihološke odvisnosti vključujejo: tesnobo, tresavico, potenje, izgubo apetita, nočne more, depresijo.

3.4.3 MEŠANJE Z ZDRAVILI IN DRUGIMI SNOVMI

- Kombiniranje ketamina z depresivi, kot sta alkohol ali G, je zelo nevarno, saj lahko povečana depresija centralnega živčnega sistema povzroči hude težave z dihanjem in srčno disfunkcijo.
- Prav tako je treba biti previden pri kombiniranju ketamina s stimulansi, kot so metamfetamin, kokain in ekstazi, saj lahko te kombinacije povzročijo močno pospešen srčni utrip, zmedenost, večje tveganje za poškodbe.

3.4.4 ZMANJŠEVANJE ŠKODE (HARM REDUCTION)



Prepoznavanje substance

Ker ketamin pogosto prihaja v obliki prahu, je pri kemseks zabavah pomembno paziti, da ga ne zamenjate z drugimi substancami v prahu. Njegov običajen odmerek je precej manjši kot pri drugih substancah (npr. kokainu ali mefedronu). Prav tako imajo ketaminske tablete pogosto vtisnjene slike, zaradi česar jih je mogoče zamenjati za ekstazi.



Postopno doziranje (Taking it slow)

Priporočljivo je začeti z majhnimi odmerki in biti previden pri pogostosti uporabe, da bi se izognili predoziranju in drugim zdravstvenim težavam, kot so opisane zgoraj.



Obstoječa zdravstvena stanja in duševno zdravje

Kadar se oseba počuti depresivno, tesnobno ali se sooča z duševnimi težavami, je uporaba ketamina nevarna, saj lahko te duševne stiske še poslabša. Poleg tega se ketamin ne priporoča osebam, ki imajo težave s srcem, jetri ali visokim krvnim tlakom.



Mešanje z drugimi substancami

Ketamina ne smemo kombinirati z zaviralci centralnega živčnega sistema. Prav tako je potrebno biti previden pri stimulansih, saj lahko ti izničijo sedativne učinke ketamina, in obratno. To lahko privede do nevarno visokih toksičnih ravni v telesu.



Kajenje

Kajenje v kombinaciji z uporabo ketamina je lahko nevarno. V primerih K-luknje ali splošne motorične zavrtnosti obstaja tveganje za požar ali opekline, ki zaradi anestetičnih in sedativnih učinkov ketamina morda takoj niso zaznani.



Injiciranje

Injiciranje ketamina je najbolje preprečiti, saj lahko povzroči številne težave s krvjo, kožo in kardiovaskularnim sistemom. Posebej nevarno je injiciranje v žile, saj je lahko smrtonosno.



Pozornost na poškodbe

Analgetični učinki ketamina lahko sicer olajšajo trše spolne prakse in povečajo užitek pri intenzivnejšem seksu, vendar obstaja nevarnost notranjih poškodb, ki jih zaradi odsotnosti bolečine ne zaznamo pravočasno.



Uporaba s prijatelji

Uporaba ketamina v samoti ni priporočljiva, še posebej v primerih slabih izkušenj (bad trips) ali K-hole stanja. Ketamin je pomembno konzumirati med ljudmi, ki jim zaupamo in pri katerih se počutimo varno, da vam lahko pomagajo ali vas branijo pred morebitnimi spolnimi zlorabami v primeru K-hole. Poleg tega ketamin znižuje zavore, kar poveča možnost tveganih odločitev, ki jih sicer ne bi sprejeli. To je še en razlog, zakaj je ketamin najbolje uporabljati v varni družbi.



K-hole

V primeru K-hole je priporočljivo premakniti osebo v miren prostor brez močne svetlobe. Če se oseba ne prebudi, je potrebno poklicati reševalce. Čeprav trajanje K-hole običajno variira glede na količino uporabljenega ketamina, način uporabe itd., je potrebna posebna pozornost, če stanje traja več kot 90 minut, še posebej ob morebitnih težavah z dihanjem.



Iskanje K-hole izkušnje

Če se ketamin uporablja z namenom doživetja K-hole, je pomembno, da je okolje varno. Oseba naj sedi ali leži na mestu, kjer ni možnosti poškodb zaradi padcev.



Odkritost z zdravstvenim osebjem

V primerih predoziranja s ketaminom je pomembno biti iskren z medicinskim osebjem, da se zagotovi pravilno zdravljenje. Prav tako se svetuje uporabnikom ketamina, da obvestijo svojega zdravnika, če bodo imeli operacijo, saj je potrebno prilagoditi odmerek anestetika.

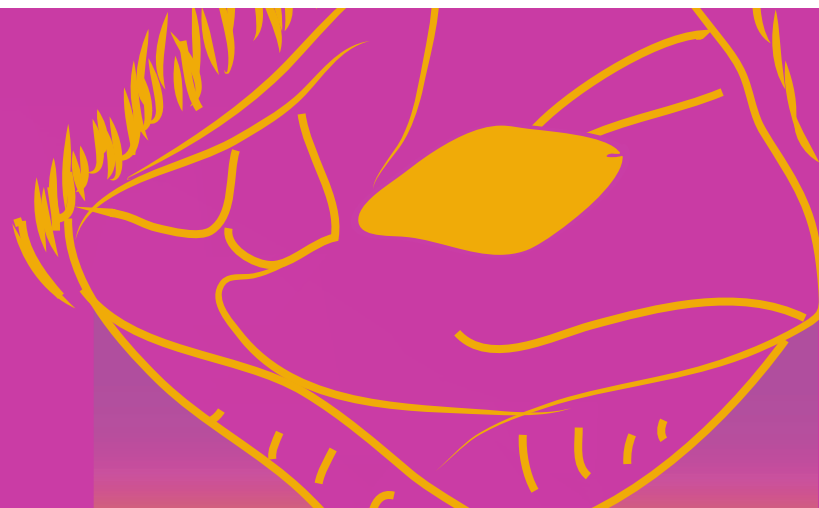
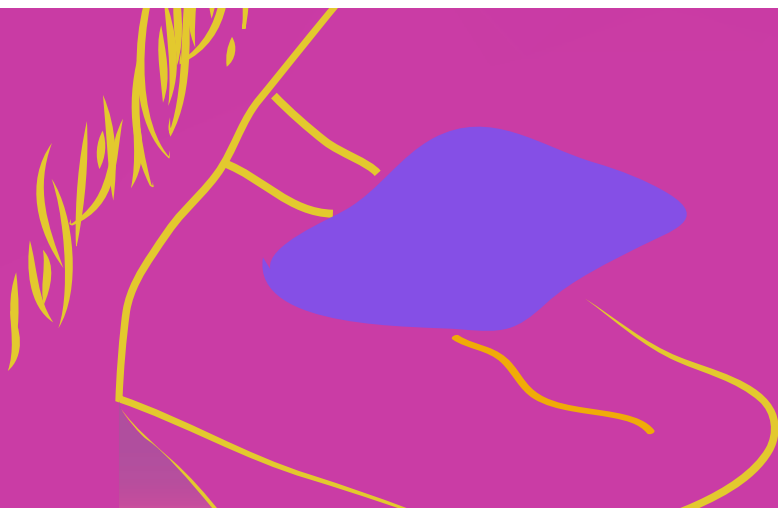


3.5. KOKAIN

Kokain in crack, oba priljubljena rekreativna psihostimulanta, sta precej dobro znana. Čeprav običajno nista vključena med "chems", se kokain pogosto uporablja v seksualnem kontekstu in v kombinaciji z drugimi substancami, ki se uporabljajo pri kemseksu.

3.5.1 MEŠANJE S PREDPISANIMI ZDRAVILI IN DRUGIMI SUBSTANCAMI

- Uporaba kokaina z antidepresivi, ki vplivajo na delovanje serotonina v možganih, je lahko nevarna. Lahko povzroči sindrom, ki povzroča palpitacije, potenje, krče in nespečnost.
- Benzodiazepini lahko oslabijo psihoaktivne učinke kokaina in povzročijo predoziranje.
- Paracetamol lahko poveča negativne učinke kokaina na jetra.
- Obstajajo tudi dokazi, da lahko sistematična uporaba kokaina zmanjša učinkovitost nekatere antiretrovirusne terapije.
- Kokain naj bi rahlo blokiral učinke amfetaminov in drugih psihostimulantov. Hkrati pa obremenjuje srčno funkcijo, povečuje tveganje za kap ali srčno popuščanje.
- Uporaba kokaina v kombinaciji z G zahteva previdnost, saj lahko povzroči težave z dihanjem in celo respiratorno odpoved. Poleg tega lahko, kot pri vseh kombinacijah psihostimulantov in depresivov, ta kombinacija privede do predoziranja kokaina.
- Mešanje kokaina s ketaminom, kombinacija znana tudi kot "Calvin Klein", lahko nevarno poveča toksičnost ketamina v telesu.
- Mešanje kokaina z alkoholom je prav tako zelo tvegano, saj se v telesu tvorita kokaetilen, snov škodljiva za srce in jetra, ki lahko povzroči celo smrt.



3.5.2 ZMANJŠAVANJE ŠKODE



Testiranje pred uporabo

Kokain je pogosto zamešan s snovmi, ki so lahko zelo škodljive. Treba je biti previden in ga testirati pred uporabo. To se lahko stori s pomočjo ustrezne kemične opreme in reagentov. Če do teh naprav ali storitev ni dostopa, lahko oseba poskusi zelo majhen odmerek. Kokain hitro omrtviči jezik. Poleg tega, če je kokain raztopljen, se kontaminiran kokain ne stopi enakomerno, kar podaljša postopek.



Počasi z uporabo

Priporočljivo je, da se začne z manjšimi odmerki in da se uporaba upočasni, ter da se ne vzame preveč (več kot 60 mg) v kratkem času. Trajanje učinka zmernega odmerka običajno traja do 20 minut, odvisno od razvite tolerance. Redna uporaba kokaina lahko povzroči težave z ledvicami, prebavili, srčno-žilnim sistemom, živčevjem in duševnim zdravjem.



Mletje

Kokain je najbolje zmleti v zelo droben prah, z namenom varnejše uporabe in da se prepreči predoziranje.



Spolno zdravje

Kar zadeva spolnost, kokain povečuje energijo, spolno vzburjenje, vzdržljivost, povečuje čutne zaznave ter podaljšuje in krepi orgazme. Vendar pa povzroča tudi povečano impulzivnost, kar zveča verjetnost, da se ne bodo uporabljale varnejše spolne prakse. Poleg tega lahko intenzivnost spolnega odnosa pod vplivom kokaina ter njegov anestetični učinek (včasih se nanese na anus za trši seks) povzročita poškodbo kondomov in poškodbe, kar povečuje tveganje za prenos okužb, ki se prenašajo s krvjo. Zato je priporočljivo, da si med seksom vzamete kratke odmore, da preverite, ali je vse v redu.



Predožiranje

Ne obstaja enoten odgovor o tem, koliko kokaina povzroči predožiranje. Vendar pa je predožiranje lahko zelo nevarno, celo smrtonosno. Znaki predožiranja so: krči, zmedenost, tresenje, težave z dihanjem, slabost in bruhanje, tahikardija, povišana telesna temperatura, paranoja, halucinacije in panični napadi. V primeru takšnih znakov je potrebno prenehati z uporabo in poklicati reševalce.



Obstoječe zdravstvene težave

Osebe, ki imajo težave s srcem, dihanjem, jetri, ledvicami, epileptičnimi napadi ali duševnimi težavami, naj se izogibajo uporabi kokaina.

04

**Zmanjševanje
škode pri
konzumiranju in
kemseksu**

Zmanjševanje škode lahko uporabimo pred, med ali po kemseksu. Po nedavni pregledni študiji so smernice razdeljene v te tri kategorije. Pomembno je poudariti, da zmanjševanje škode ne sme obravnavati zgolj vprašanj, povezanih neposredno z uporabo substanc. Treba je upoštevati tudi splošno kakovost življenja oseb, ki so vključene v kemseks. Na koncu obravnavamo tudi privolitev v kontekstu kemseksa, kar je izjemno pomembno področje, ki pa ni vedno odprto obravnavano.

4.1. ROKOVANJE TVEGANJ PRI VKLJUČEVANJU V KEMSEKS

4.1.1 PRED TEM

SKRB ZASE

POMEMBNO JE RAZMISLITI
O NAŠEM ŽIVLJENJU
KOT O LGBTQI+
POSAMEZNIKU,

Imeti izpolnjujoče življenje, kjer užitek in zadovoljstvo ne izhajata izključno iz uporabe substanc in občasnega seksa, nam lahko pomaga zaščititi se pred nekaterimi potencialnimi škodami. Več časa lahko vlagamo v to, da smo ustvarjalni na svoj edinstven način, imamo izpolnjujoč krog ljudi, ki nudijo medsebojno skrb in ljubezen – to so dobri načini, kako to doseči. Imeti izpolnjujoče življenje ni le v naših rokah, še posebej, če pripadamo skupinam, ki se soočajo z diskriminacijo in so v preteklosti doživele nelagodne dogodke, se soočamo s homonormativnostjo ali živimo v času družbenih kriz. Tudi v takih trenutkih je povezovanje zdravilo; povezovanje z drugimi ljudmi, skupnostmi, družbenimi akcijami in z našimi lastnimi potrebami ter željami. Kot pravi Fawcett²¹, je pot do samozdravljenja včasih naporna, vendar vodi do osebne rasti in življenja, vrednega živeti.

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG
JE ZAŠČITEN

Kakovostna prehrana in telesna vadba krepi naše telo in organizem, kar zmanjša škodljive posledice kemseksa (npr. izčrpanost, pomanjkanje hrane in/ali pijače ipd.).

UPORABA APLIKACIJ
ZA ZMENKE

Aplikacije za zmenke ponujajo enostaven in včasih takojšnji dostop do užitka, vendar so lahko tudi precej zasvojljive. Včasih delujejo kot igralni avtomati, saj nam dajejo občutek, da bomo ob večjem vlaganju časa in ogledu novih profilov končno našli "jackpot" partnerja. To pa se redko zgodi. Pogosteje se zgodi, da preživimo preveč časa z iskanjem, veliko več kot smo želeli, brez kakršne koli zadostitve. To nas naredi frustrirane, hkrati pa zamudimo potencialno bolj izpolnjujoče priložnosti. Kombiniranje substanc z uporabo aplikacij lahko to še poveča ali nas celo pripelje do tega, da zaužijemo preveč substanc, medtem ko iščemo spolne partnerje. Pomembno je biti spoštljiv in prijazen do drugih v teh kontekstih; diskriminacija in stigma sta pomembna dejavnika problematične vključitve v kemseks. Nakupovanje substanc prek aplikacij za zmenke je lahko tvegan. Dober nasvet je, da najdemo načine kje in kako testirati substance.

²¹Fawcett, D. (2015). *Lust, Men, and Meth: A Gay Man's Guide to Sex and Recovery*. Wilton Manors, FL: Healing Path Press.

VZEMITE SI ČAS IN PREVERITE STVARI

Pomembno je razmisliti o varnosti prakticiranja kemseksa, preden se odločimo zanj, še posebej, ko smo trezni. Lokacija (hiša, savna, kraj za iskanje partnerjev (cruising)) mora biti zaupanja vredna in mora biti varna. Kolegi, spletni forumi ipd. so lahko dober vir informacij. Če se srečujemo z ljudmi, je pomembno, da zaupamo osebi/ljudem, s katerimi se srečujemo, ali pa jih dovolj spoznamo, da se počutimo varne (tj. vzemimo si čas!). Priporočljivo je, da gremo na kemseks zabave s prijatelji ali partnerji, ki jim zaupamo, da si med seboj pomagamo. Če gremo sami na neznano lokacijo in nismo prepričani o njeni varnosti, lahko obvestimo osebo, ki ji zaupamo (posredujemo naslove ali delimo lokacijo) ter jih obvestimo, ko pridemo (ali ko gremo).

NAČRTOVANJE VNAPREJ

Za lažje obvladovanje situacije je smiselno, da že v treznem stanju načrtujemo, kaj bomo konzumirali, koliko časa bo trajalo, kakšen seks želimo imeti, kakšne meje želimo postaviti glede seksa in uporabe substanc.

KONZUMIRANJE Z NAMENOM, DA SE POČUTIMO BOLJE, NE PA MANJ SLABO

Za zaščito sebe je priporočljivo uporabljati substance, ko se že počutimo dobro, da bi se počutili še bolje. Uporaba substanc za premagovanje težav povečuje verjetnost odvisnosti od njih ali soočanja z njihovimi škodljivimi stranskimi učinki, saj so učinki teh substanc močno odvisni od našega razpoloženja ob njihovi konzumaciji. Enako velja, če se spopadamo z duševnimi težavami – v tem primeru moramo biti zelo previdni pri uporabi substanc, saj lahko le-te poslabšajo simptome. Pomembno je prejeti ustrezno pomoč za duševno zdravje, bodisi s strani usposobljenih strokovnjakov bodisi z drugimi sredstvi, kot so skupine za vrstniško podporo, kar je boljše kot "samozdravljenje".

SKLADNOST Z ZDRAVILI

Če jemljemo kakršna koli zdravila, moramo iskreno in brez obsojanja razpravljati o namenih glede uporabe substanc ali prakticiranja kemseksa z ne-obsojajočim zdravstvenim strokovnjakom, da se podučimo o morebitnih škodljivih interakcijah. Če se ne počutimo varno, da bi o tem govorili z osebnim zdravnikom, je smiselno poiskati nekoga, ki nam bo omogočil varen prostor. Skupnostne organizacije ali drugi člani naše skupnosti nam lahko pomagajo najti take storitve. Obstajajo tudi spletni viri (npr. spletna stran o interakcijah antiretrovirusne terapije na Univerzi v Liverpoolu: <https://www.hiv-druginteractions.org/>), kjer lahko preverimo morebitne interakcije med zdravili in substancami.

KEMSEKS IN SPOLNO DELO

Če opravljamo spolno delo, moramo upoštevati več vidikov, če prakticiramo kemseks med delom. Pomembno je imeti jasne meje, ki jih moramo vnaprej jasno skomunicirati s strankami. Prav tako je potrebno poskrbeti, da dobimo plačilo pred začetkom kemseksa in se držati vnaprej določenega časovnega okvirja za naše storitve. Skupnostne skupine in organizacije ter internet nam lahko pomagajo pridobiti informacije o zmanjševanju tveganj, specifičnih za spolno delo. Rekart in ostali avtorji (et al.)²² so objavili uporabno pregledno študijo o zmanjševanju tveganj pri spolnem delu.

SPOLNO ZDRAVJE

ANTIRETROVIRUSNA TERAPIJA

Nekatera antiretrovirusna zdravila preprečujejo presnovo psihoaktivnih substanc v jetrih, zaradi česar je predoziranje bolj verjetno. Med temi so cobicistat (Tybost) in ritonavir (Norvir), ki se uporabljata v več kombiniranih tabletah, ter proteazni inhibitor atazanavir (Reyataz), nekateri nenukleozidni zaviralci reverzne transkriptaze, kot so nevirapine (Viramune) in efavirenz (Stocrin/Sustiva), ki so prav tako del kombiniranih tablet (npr. Atripla). Pri uporabi teh zdravil moramo biti še posebej previdni. Posvetovanje z izbranim specialistom, ki vodi ART terapijo je pomembno, da zagotovimo minimalno škodljive interakcije med antiretrovirusnimi zdravili in substancami.

TESTIRANJE

Pomembno je redno testiranje na spolno prenosljive okužbe, da se zdravimo in preprečimo nenamerno širjenje okužb na ostale partnerje. Če redno prakticiramo kemseks, je priporočljivo testiranje na tri mesece. Testiranje v skupnosti in klinike za spolno zdravje so pogosto prijazni in varni za LGBTQI+ osebe.

LUBRIKANTI IN KONDOMI

Koristno je, da pred kemseksom kupimo ali dobimo lubrikante in kondome, da preprečimo prenos spolno prenosljivih okužb.

INFORMIRANJE O PREP-U IN PEP-U

Dobro je, da se informiramo o predekspozicijski profilaksi (PrEP) in se odločimo, ali želimo uporabljati to zaščito pred hivom, če ne uporabljamo kondoma (t.i. bare backing). Če uporabljamo PrEP, se je priporočljivo posvetovati z infektologom, da bi imeli ustrezno pogostost testiranja na druge spolno prenosljive bolezni, saj PrEP ščiti samo pred hivom, ter da obenem preverjamo zelo redke, vendar možne stranske učinke uporabe PrEP-a.

CEPLJENJE PROTI VIRUSNEMU HEPATITISU A IN B (HAV/HBV) TER HUMANEMU PAPILOMAVIRUSU (HPV):

Cepljenje proti HAV, HBV in HPV ter v nekaterih državah tudi proti meningitisu in mpox se priporoča za GBMSM, saj ščiti pred okužbami, ki so verjetne pri spolnih aktivnostih. To je še posebej pomembno v primerih, ko je prisotnih več spolnih partnerjev, kot je to na primer pri kemseksu. Poleg tega zaščiti tudi naše partnerje.

RAZMISLEK O UPORABI PEP ALI PREP ZA SPOLNO PRENOSLJIVE OKUŽBE

Obstajajo nekateri dokazi, da se antibiotika azitromicin in doksiciklin lahko uporabljata kot PEP ali PrEP za preprečevanje bakterijskih okužb (kot so sifilis, klamidija ali gonoreja). Vendar njihova uporaba še ni dobro raziskana, poleg tega pa obstaja skrb, da bi lahko priložnostna uporaba prispevala k razvoju odpornosti na antibiotike.



UPORABA SUBSTANC

UČENJE O ZMANJŠEVANJU ŠKODE

O zmanjševanju škode pri uporabi substanc se lahko podučimo preko različnih virov (npr. internet, brošure, osebe, ki jim zaupamo) in skupnostne organizacije (npr. klinike za spolno zdravje). Tako bomo pripravljeni, da se spopademo z morebitnimi težavami, ki se lahko pojavijo.

SKRB ZA PRIBOR

Ker je čista oprema izredno pomembna za preprečevanje prenosa okužb, moramo pripraviti in preveriti ves pribor, ki ga bomo uporabljali (slamice, pipe, sterilne igle itd.). Tak pribor lahko kupimo ali v nekaterih primerih pridobimo od skupnostnih organizacij. Pri "slamingu" je še posebej pomembno, da imamo dovolj sterilnih igel, brizg in druge opreme, ki se uporablja za injiciranje.

SKRB ZA DRUGE

POGOVOR

Pomembno je, da se z morebitnimi partnerji pogovorimo o osebnih navadah, uporabi substanc, spolnih preferencah in mejah pred začetkom kemseksa. Včasih je morda nerodno govoriti o teh stvareh, še posebej pri hitrih srečanjih, vendar pomaga, da se zavedamo, kako pomembno je, da skrbimo drug za drugega. To lahko premaga zadržke in se celo vključi v predigro, če je tema obravnavana na igriv, spoštljiv in prijazen način. Če je cilj kemseksa, da se vsi zabavajo in uživajo, so te razprave v korist vsem.

OSEBNA HIGIENA

Dobro je, da imamo kratke nohte, še posebej, če bomo prakticirali fisting. Prav tako je priporočljivo, da vnaprej odstranimo prstane, zapestnice in ure.

4.1.2. MED UPORABO

SKRB ZA SEBE

SLEDENJE NAČRTU

Uporaba dnevnika (npr. v mobilnem telefonu ali pisni obliki) je lahko koristna za sledenje količini uporabljenih substanc in kdaj jih lahko varno vzamemo več. Če se pojavijo težave (kot je predoziranje), bodo na voljo informacije o uporabljenih substancah. Poleg tega bo sledenje časovnici pri prakticiranju kemseksa pomagalo preprečiti izčrpanost ali zamujanje pomembnih dejavnosti naslednje dni. Zamujanje dela zaradi kemseksa lahko pomeni izgubo službe. Prav tako zamujanje drugih pomembnih odgovornosti in dejavnosti lahko povzroči sram in frustracije, kar lahko vodi v "samozdravljenje" z uporabo substanc. To lahko ustvari začarani krog, ki pokvari izkušnjo in lahko pripelje do problematične uporabe. Seveda, če se med srečanjem zgodi nekaj nepredvidenega in vznemirljivega, se lahko odloči, da bo vredno odstopiti od načrtov. Bolje je, da se ta odstop naredi zavestno, kjer bo beleženje aktivnosti in načrtov v pomoč.

SKRB ZA OSEBNE STVARI

Če se odpravimo v neznan prostor, javen kraj, kot je savna, ali na prosto med neznane osebe, je koristno svoje osebne predmete shraniti na varno mesto. Prav tako je priporočljivo, da s seboj ne nosimo večjih vsot denarja, saj nas to lahko zaščiti pred skušnjavo, da bi pod vplivom drog kupili več, kot smo si sprva zadali v treznem stanju. S tem se lahko izognemo pretirani porabi denarja in tveganju predoziranja. Majhne torbice ali skrivanje denarja in kreditnih kartic v nogavice, ki jih nosimo, sta lahko praktični rešitvi.

VZEMI SI PREMOR

Odmori so pomembni pri dalj časa trajajočem kemseksu ali seks zabavah, saj je izčrpanost eden izmed ključnih vzrokov za škodljive posledice, vključno s psihozo. Med premori lahko uživanje hranljivih prigrizkov pomaga zaščititi želodec in povrne energijo. Pomembno je tudi hidriranje, vendar ne več kot tri kozarce vode ali druge tekočine na uro, in uporaba brezalkoholnih ter brezkofeinskih pijač. Prha bo pripomogla k ohlajanju telesa in ohranjanju čistoče. Ostanki lubrikanta ali drugih snovi na telesu lahko vsebujejo drobne količine krvi. Prav tako je pomembno, da si med partnerji umijemo in razkužimo roke. Rahlo ohlajanje telesa nam lahko pomaga, da se osveženi vrnemo na zabavo, prav tako pa nam omogoči, da poklepeta, se pogovorimo in povežemo z zanimivimi ljudmi. Kemseks je namreč močno povezan s povezovanjem, kar presega zgolj spolni odnos.

SPOLNO ZDRAVJE

KONDOMI IN LUBRIKANTI

Kondomi nas in druge ščitijo pred nekaterimi spolno prenosljivimi okužbami. Lubrikanti preprečujejo poškodbe, kot so odprte rane in krvavitve, ki povečajo tveganje za okužbo, hkrati pa povečajo spolni užitek. Pomembno je, da lubrikanta ne delimo z drugimi in se ne zanašamo na slino, saj se hitro suši, poleg tega pa droge zmanjšujejo nastajanje slin.

SKRB ZA SPOLNE IGRAČE

Priporočljivo je, da uporabljamo lastne spolne igrače ali jih pred uporabo razkužimo. Igrače, dildoti in rektalni tuš, izdelani iz silikona, se enostavno razkužijo z namakanjem v mešanico enega dela belila in devetih delov vode za najmanj 5 minut, nato pa jih speremo z vodo. Pred razkuževanjem jih je potrebno razmastiti.

UPORABA SUBSTANC

SKRB ZA OPREMO

Čista oprema za uporabo drog je ključnega pomena za zaščito pred poškodbami in okužbami.

- **Slamice** za njuhanje morajo biti čiste in jih je treba pogosto menjati.
- **Njuhanje** z bankovci je odsvetovano, saj so ti precej umazani, poleg tega pa njuhanje lahko povzroči majhne krvavitve, ki so komaj opazne, a povečajo tveganje za bakterijske okužbe.
- **Steklene pipe** morajo biti nepoškodovane in preverjene glede temperature. Razpoke in prevroče pipe lahko poškodujejo ustnice ter povečajo tveganje za okužbe, prenosljive s krvjo. Nekateri uporabljajo ustnike iz toplotno odpornih materialov.
- **Injiciranje** substanc prinaša številna tveganja in potencialne škodljive posledice, zato je ta tematika podrobneje obravnavana v naslednjem razdelku.

SLAMANJE/INJICIRANJE SUBSTANC

Čeprav močni in hitri učinki, ki jih prinaša injiciranje drog (slamanje), lahko delujejo privlačno, so nevarnosti, ki jih vključuje (odvisnost, predoziranje, okužbe kože in krvi ipd.), lahko zelo škodljive. Kljub temu pa je v primeru slamanja smiselno upoštevati naslednje:

- Da bi preprečili okužbo, mora biti injekcijski pribor sterilen in uporabljen le enkrat. Poleg tega je pomembno temeljito umiti roke in razkužiti mesto vboda z razkužilnimi robčki, da se prepreči okužba.
- Slamanje v žile mora biti izvedeno zelo previdno, da se čim bolj zmanjša tveganje za poškodbe. Nikoli ne smemo injicirati v arterijo, saj so arterije globlje kot žile, vbrizganje pa povzroči obilne krvavitve in bolečine. V primeru takšne nezgode je treba iglo takoj odstraniti, na rano pritisniti s sterilnim materialom in poiskati nujno medicinsko pomoč, če krvavitev ne preneha v 5 minutah.

- Ponovna uporaba iste igle lahko zmanjša njeno ostrino, kar lahko poškoduje žile in povzroči težave s krvnim obtokom, srčno funkcijo in zdravjem kože.
- Če žile za injiciranje ni mogoče takoj najti in želimo najti novo, moramo uporabiti novo sterilno opremo in ne injicirati na isto mesto.
- Izogibati se je treba slamanju v roke, saj so tamkajšnje žile precej občutljive.
- Prav tako se je treba izogibati področjem pod pasom, saj lahko redno injiciranje v ta območja povzroči resne težave s krvnim obtokom.
- Slamanje v otečena, poškodovana ali boleča mesta ni priporočljivo.
- Če za redčenje snovi uporabljamo vodo, jo je treba pred uporabo prekuhati in ohladiti.
- Uporabljen pribor je treba varno shraniti, npr. v prazni steklenici s pokrovom, preden jo odvržemo.
- Če je mesto injiciranja otečeno, boleče, kaže poškodbe kože ali spremembo barve, ki ne izgine, se je treba posvetovati z zdravnikom!

NE DELI PRIBORA – SKRB ZASE IN ZA DRUGE

Deljenje pribora predstavlja veliko tveganje za prenos spolno prenosljivih in okužb, prenosljivih s krvjo. Da bi se izognili zamenjavi pribora, je koristno uporabiti trakove različnih barv ali nalepke z imeni za ločevanje svojega pribora od drugih.

IZOGIBAJ SE MEŠANJU SUBSTANC

Mešanje substanc je lahko nevarno in ima nepredvidljive učinke, pogosto bolj tvegane, kot je bilo že omenjeno v prejšnjih poglavjih. Najbolje je izbrati eno snov, ki jo želimo konzumirati, in se je držati skozi celotno seanso. Uporaba substanc, s katerimi nimamo izkušenj, prav tako prinaša tveganja, še posebej, če smo v neznanem okolju z neznanimi ljudmi. To lahko povzroči stres in poveča možnost nezaželenih psihoaktivnih učinkov. Če želimo poskusiti novo substanco, je najbolje, da se dobro podučimo o varnejši uporabi. Poleg tega lahko na kemseks zabavi, na vrhuncu zadetosti in vznburjenja, pride do zamenjave substanc, npr. v prahu. Zato je pomembno, da jih jasno označimo in ločimo ter uporabimo le tisto, ki jo dejansko nameravamo.

ZDRAVILA ZA EREKILNO DISFUNKCIJO

Mnogi med kemseksom uporabljajo zdravila za erektilno disfunkcijo, da se počutijo samozavestnejše, ohranijo dolgotrajno erekcijo med daljšimi spolnimi odnosi ali odpravijo učinke erektilne disfunkcije, ki jih povzročajo določene droge (zlasti stimulansi). Pogosta uporaba teh zdravil lahko povzroči odvisnost ali škodljive interakcije z drugimi substancami. Priporočljivo je jemati manjše odmerke v daljših časovnih intervalih, v skladu z navodili za posamezno zdravilo. Odmor od drog in pornografije lahko pomaga pri zmanjšanju odvisnosti in njenih škodljivih učinkov. Če težave vztrajajo, je priporočljiv posvet s strokovnjakom na področju spolnega zdravja.

VOŽNJA

Tako kot pri alkoholu tudi pri drogah velja, da se moramo izogibati vožnji. Čeprav lahko psihostimulansi dajejo vtis, da ostrijo naše čute in izboljšajo naše vozne sposobnosti, pogosto negativno vplivajo na presojo, kar je ključnega pomena za varno vožnjo. To pomeni, da vožnja pod vplivom teh substanc predstavlja tveganje tako za nas kot za druge.

SKRB DRUG ZA DRUGEGA

Medsebojna skrb je bistvenega pomena, da se vsi udeleženci zabavajo in uživajo! Imeti partnerje, ki jim zaupamo, je varnejše, hkrati pa poveča užitek in raziskovanje spolnih praks.

POJDITE S PRIJATELJI

Na kemseks zabave je priporočljivo priti s prijatelji, ki jim zaupate. Med aktivnostmi ali med odmori se lahko preverite, ali je vse v redu in ali se zabavajo. Če se stvari zapletejo ali se pojavijo neprijetni stranski učinki, je pomembno, da si vzamemo čas in poskrbimo drug za drugega. Nekaterim pomaga, če se s prijatelji vnaprej dogovorijo, da bo eden med njimi še posebej nadzoroval lastno uporabo substanc, da bo lahko bolje pazil na druge – podobno kot dogovor, da voznik ne pije alkohola, ko gre družba na pijačo.

DELJENJE SUBSTANC

Če komu ponujamo substanco, ga je treba obvestiti o njenih učinkih in morebitnih stranskih učinkih ter ga nikakor ne siliti v konzumiranje, če sam ni prepričan.

VARNA BESEDA

Lahko razmislimo o uvedbi varne besede, podobno kot pri BDSM praksah. Vsi se o njej vnaprej dogovorimo. Če kdorkoli omeni varno besedo, se dogajanje takoj ustavi in poskrbi za osebo, ki jo je izrekla.

PRIJAZNOST JE SEKSI

Dober seks – tudi zelo intenzivni in grob – zahtevajo zaupanje. Skrb za druge, prijaznost in spoštovanje ter skrb za tiste, ki potrebujejo pomoč, je seksi.





ZAGOTAVLJANJE VARNOSTI PROSTORA

Na kemseks zabavi ali pa ko sami gostimo takšno zabavo:

- Poskrbimo za kondome, rokavice za enkratno uporabo, čiste brisače, razkužilne robčke ali razpršila, plastične prevleke in papirnate brisače.
- Smiselno je pripraviti miren prostor za oddih, kjer si lahko vzamemo odmor.
- Površine (npr. gugalnice, spolne igrače, pohištvo) je treba očistiti olj in maščob ter jih razkužiti pred menjavo partnerjev, spolne vloge ali položaja.
- Prigrizki in voda naj bodo pri roki in na vidnem mestu, da udeleženci ne pozabijo ostati hidrirani.
- Ko gostimo kemseks zabavo, je smiselno, da dragocene predmete pospravimo z vidnega polja in zaklenemo. Ena soba lahko ostane nedostopna za udeležence.

KAJ STORITI, ČE GRE KAJ NAROBE?

V nujnih primerih, na primer če nekdo izgubi zavest, je zmeden, dezorientiran, se obnaša nenavadno, kaže znake strahu ali hude tesnobe, moramo poskrbeti zanj!

- Premaknemo jih v miren prostor brez močnih dražljajev, kot so glasna glasba ali močne luči.
- Z njimi govorimo mirno in pomirjujoče ali jih položimo v bočni položaj za nezavestne ter ostanemo z njimi (znani obrazi ob prebujanju so lahko zelo pomirjujoči).
- Pri psihotičnih epizodah jih ne poskušajmo prepričati, da imajo halucinacije ali blodnje, še posebej, če tega ne sprašujejo. Bolje je, da jih pomirimo, da so varni, in se osredotočimo na njihove trenutne občutke.
- Ne podcenjujmo resnosti stanja, še posebej, če je oseba nezavestna.
- Če je nekdo nezavesten, pokličimo rešilca in iskreno povejmo, katere substance je zaužil. V večini držav medicinsko osebje ni dolžno obvestiti policije, razen če potrdi, da je nekdo umrl.

4.1.3 PO ZABAVI

SKRB ZASE

PREHRANA

Med obdobjem spuščanja (upada učinkov) so sprostitvev, kakovostna prehrana in pijača ter ustrezen spanec ključnega pomena. Aminokisliline in drugi prehranski dodatki (vitamini in minerali) lahko prav tako pomagajo pri okrevanju.

DAJMO SEBI ČAS

Koristno je zaključiti seanso dovolj zgodaj, da imamo čas za okrevanje. Izpuščanje dela ali drugih dejavnosti nam ne bo pomagalo pri okrevanju, ampak nam lahko celo škoduje.

BODIMO PRIJAZNI DO SEBE

Če je šlo med kemseksom kaj narobe, če smo naredili kaj, kar obžalujemo, izgubili nadzor ali imeli slabo izkušnjo, je povsem normalno, da občutimo sram, krivdo ali samoobtoževanje. Toda takšna čustva lahko le poslabšajo "spuščanje". Napake in nepredvideni dogodki naj nas ne vodijo k samoobtoževanju, ampak k prijaznemu razmisleku do sebe. Kemseks je lahko za nekatere način soočanja z "kvir travmo"²³, ki jo povzroča odraščanje v svetu, ki ni vedno prijazen do LGBTQI+ oseb. Namesto da krepimo to travmo s sramom, se moramo naučiti, kako jo preseči z razumevanjem in sprejemanjem. Sram zaradi tega, kdo smo, je osrednji del kvir travme. Občutki krivde pa to travmo le še poglobljajo in znova prebujajo, namesto da bi jo obravnavali na način, ki bi nam resnično pomagal. Za okrevanje je na voljo odličen nabor uporabnih orodij²⁴.

KAKO JE ŠEL NAČRT?

Premislek o načrtu uporabe substanc, ki ga pripravimo pred zabavo, je lahko koristen. Če načrt ni dobro deloval, bi ga morda morali ponovno premisliti. Če se ga nismo držali, kakšni so bili razlogi za to? Je bil celoten dogodek zabaven? Če ne, kdaj se je to spremenilo? Ali je kaj sprožilo željo po uporabi ali po večji uporabi, kot smo nameravali? Ti sprožilci niso nujno nekaj očitnega ali globokega – lahko so seksualni dražljaji ali nenadna intenzivna čustva. Premislek o teh sprožilcih in njihovi vlogi pri odstopanju od načrta ali nezmožnosti prenehanja uporabe, ko si to želimo, je lahko zelo uporaben.

JE POTREBNA DODATNA POMOČ?

Če ugotovimo, da trajanje, količina zaužite snovi ali prakse, v katerih smo sodelovali, niso bili v skladu z načrtom in nas to obremenjuje – še posebej, če se to pogosto ponavlja – bi to lahko kazalo na določeno stopnjo izgube nadzora. To so lahko znaki, da se pomikamo proti problematični uporabi v okviru kemseksa, razvijamo odvisnost, povečujemo toleranco ali se soočamo z drugimi težavami. V takih primerih je pomembno poiskati pomoč. Ta pomoč lahko pride od vrstnikov, prijateljev, skupnostnih organizacij ali ustrezno usposobljenih strokovnjakov, ki nudijo podporo LGBTQI+ osebam. Te težave lahko vidimo kot priložnost za skrb zase, osebno rast in vzpostavitev globljih, bolj izpolnjujočih povezav.

SPOLNO ZDRAVJE

PEP

Pomembno je razmisliti o uporabi PEP-a (postekspozicijska profilaksa) takoj po zaključeni seansi, če zaščita ni bili uporabljena ali ni bila učinkovita. Včasih se za bakterijske okužbe predlaga uporaba antibiotičnega PEP-a, vendar na tem področju še ni dovolj dokazov. Za te zadeve je lahko koristen posvet s specialistom.

TESTIRANJE

V vsakem primeru je zelo pomembno, da smo informirani o diagnostičnih oknih za testiranje na posamezne spolno prenosljive okužbe in da se testiramo takoj, ko bo testiranje dalo zanesljive rezultate.

SKRB DRUG ZA DRUGEGA

Po zaključeni seansi je lahko dobra ideja ostati v stiku s partnerji, ki niso bili le priložnostni. Pogovor o tem, kaj nam je bilo všeč, kaj bi lahko izboljšali, kaj je šlo narobe ali kakšne potrebe se lahko pojavijo med težkim obdobjem po uporabi, lahko zagotovi potrebno podporo in priložnost za sprostitev napetosti.

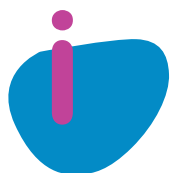
Med obdobjem okrevanja, ko razmišljamo o dogodkih zadnje seanse, se lahko pojavijo vprašanja glede konsenza. To je zelo občutljiva tema, ki jo je treba jemati resno. Zaradi tega jo bomo podrobneje obravnavali v naslednjem poglavju.



4.2 SOGLASJE

Patriarhat in toksična moškost, v katerih smo odraščali, pogosto naredita spolno zlorabo za tabu temo za ljudi, ki se identificirajo kot moški ali na splošno z moškimi²⁵ identitetami. Zaradi tega smo še bolj ranljivi za njene posledice. Te posledice se pogosto obravnavajo na neprilagojene načine.

4.2.1 KAJ JE SPOLNI KONSENZ?



Konsenz je prostovoljen, zavesten in premišljen pristop k predlogu druge osebe, ki vključuje tudi pravico, da to soglasje kadarkoli umaknemo. Čeprav se to morda sliši preprosto, postane bolj zapleteno, kadar različni dejavniki omejujejo sposobnost osebe, da reče "ne".

Spolni užitek je povezan z zabavo, raziskovanjem in pogosto iskanjem presežnega. Vendar vnaprej morda ne bomo vedeli, kaj bomo na tej poti doživeli ali kako bo na nas izkušnja vplivala. Za kvir osebe je lahko spolnost področje, kjer poskušamo prekiniti kalup, ki nam je bil vsiljen, ali vloge, ki jih igramo v vsakdanjem življenju.

V nekaterih primerih se lahko celo strinjamo s tem, da se ne strinjamo, v določenem smislu. Takšni primeri vključujejo intenzivnejši seks ali BDSM prakse, kjer se lahko prepustimo izkušnji prav zato, ker ne vemo, kam nas bo peljala. To je lahko transcendentna izkušnja, vendar lahko vodi tudi do nepričakovanih in neželenih dogodkov.

4.2.2 SOGLASJE IN KEMSEKS

Kot smo že omenili, je pri kemseksu pogosto cilj transcendentna izkušnja. Vendar pa učinki različnih uporabljenih substanc v kombinaciji s tem ciljem lahko zabrišejo meje konsenza.

Čeprav se lahko vnaprej strinjamo z uporabo psihoaktivnih substanc za rekreativne namene, kot je seks, lahko te snovi kasneje vplivajo na našo presojo. Odločitve, ki jih sprejemamo pod njihovim vplivom, morda niso enake tistim, ki bi jih sprejeli trezni, zaradi česar so lahko manj veljavne.

Ni redko, da v trenutku vznesečnosti ali pod vplivom substanc nekdo ne razume, ali mu je bilo dano soglasje za določeno dejanje. Tako se lahko zgodi, da bodo nekoga prizadeli, česar v treznem stanju nikoli ne bi storili. Po drugi strani pa oseba pod vplivom substanc morda ne more jasno izraziti "ne". Če nekdo seksa z osebo, ki ni sposobna zavestno reči "ne", je to posilstvo.

Pogosto se zgodi, da se oseba šele kasneje, med obdobjem okrevanja, ko učinki substanc popustijo, zave, da se je strinjala z nečim, česar sicer ne bi nikoli dovolila trezna, ali da se je obnašala na način, ki siicer ni značilen za njo. Ta spoznanja lahko pridejo na plano celo več dni po zaključeni uporabi substanc.

Učinki takšnih situacij so lahko zelo boleči ali celo travmatični. Ne le da lahko uničijo samo izkušnjo, ampak imajo lahko tudi druge resne posledice, ki lahko dolgoročno vplivajo na splošno dobrobit vpletjenih.

²⁵We use here the word 'masculinities' in plural for two reasons. Firstly, it includes people who, while having some traits traditionally associated with men in their gender identity and/or expression, do not neatly fall into the gender binary. Secondly, the word 'masculinities' reaffirms that there are many ways to be a man and/or masculine beyond the confines of hegemonic masculinity that society insists on imposing.

4.2.3 KONSENZ IN ZMANJŠEVANJE ŠKODE

PRED DOGODKOM

Kot smo že omenili v poglavju o uporabi substanc, je koristno, da se pred zabavo zavestno odločimo o svojih mejah in omejitvah. Te je treba pred začetkom spolnih aktivnosti jasno skomunicirati s partnerji.

Podobno kot pri BDSM je tudi pri prakticiranju kemseksa pomembno poznati morebitna tveganja in se izobraziti o tehnikah in praksah za zmanjševanje škode.

MED DOGODKOM

MEDSEBOJNA SKRB

Pomembno je preverjati prijatelje in spolne partnerje med kemseks zabavo, še posebej, če se zdi, da je njihov učinek substanc premočan, da bi lahko zavestno podali soglasje.

ZAGOTAVLJANJE MOŽNOSTI ZA KONSENZ

Zelo pomembno je, da ne nadaljujemo s svojimi željami, če druga oseba ni sposobna podati soglasja. Oseba v stanju G-hole ali K-hole ne bo mogla izraziti, ali želi sodelovati pri določeni aktivnosti.

PO DOGODKU

ČE JE ŠLO KAJ NAROBE

Vzeti si moramo toliko časa, kot ga potrebujemo. Pomembno je, da imamo ob sebi ljudi, ki jim zaupamo. Prisila k takojšnjemu pogovoru o izkušnji ni koristna. Prav tako je pomembno poiskati pomoč in podporo pri dobro usposobljenih strokovnjakih ali skupnostnih organizacijah. Znaki, da nekaj ni okej in da smo morda doživeli travmo, vključujejo povratne spomine (v vsakdanjem življenju, v sanjah ali med spolnimi aktivnostmi), nihanje razpoloženja ali vztrajne negativne občutke, izogibanje spolnim aktivnostim ali hrepenenje po uživanju substanc, ki postane nekontrolirano.

PREVERJANJE PRI PARTNERJIH

Pomembno je, da smo pripravljeni poiskati odprt pogovor o izkušnji, ki se je zgodila. Dobre izkušnje je mogoče še izboljšati s komunikacijo, medtem ko lahko slabe izkušnje rešimo ali delno omilimo, če se s partnerji medsebojno podpiramo.

V mnogih pravnih sistemih po svetu je spolni napad kaznivo dejanje. Vključevanje osebe, ki morda ne more dati soglasja, v spolne dejavnosti je prav tako kaznivo. Poleg pravnih vprašanj pa ima soglasje tudi širši pomen glede na to, kako stopamo v stik z drugimi ljudmi, bodisi v okviru odnosov, zmenkov ali hitrih srečanj. Da bi bila izkušnja zabavna za vse, morajo vsi udeleženci spoštovati pravico vsakega posameznika do samoodločanja in vedeti, da lahko vsak trenutek umakne soglasje, tudi če stvari postanejo intenzivne.

05

**Gradnja storitev,
prijaznih do
kems eks
uporabnikov**

Poleg določenih strategij, tehnik in vedenj, zmanjševanje škode pri kemseksu zahteva kontekst in okvir za nudene storitve, ki zagotavljajo njihovo učinkovitost. Z ustreznim načrtovanjem in izvajanjem lahko storitve same po sebi postanejo podpirne, opolnomočujoče ali celo terapevtske.

5.1 LGBTQI+ PODPORNNA PRAKSA

Ker je kemseks globoko povezan z izzivi, s katerimi se soočajo LGBTQI+ posamezniki, še posebej GBMSM (geji, biseksualni moški in moški, ki imajo spolne odnose z moškimi), trans in nebinarne osebe, je podpora praksa LGBTQI+ ključna za zagotavljanje varnih in koristnih storitev. Nuditi storitve za neheteronormativne uporabnike pomeni več kot le sprejemanje in nestigmatiziranje. Gre tudi za potrjevanje samoodločanja ter kulturno kompetentnost glede doživetja in izzivov, s katerimi se soočajo. Prav tako od nas, kot organizacije, zahteva, da se samoreflektiramo o lastnih predsodkih in stereotipih, ki lahko ovirajo našo prakso, ne glede na to, ali smo del LGBTQI+ skupnosti ali ne. Za popolno izvajanje LGBTQI+ podpirne prakse je potrebna ustrezna usposobljenost. Nekateri osnovni principi LGBTQI+ podpirne prakse vključujejo:

- Prepoznavanje in sprejemanje identitete LGBTQI+ uporabnikov, uporaba ustrezne terminologije in zaimkov pri sklicevanju na njihove identitete, izkušnje in prakse. Patologiziranje LGBTQI+ identitete na kakršenkoli način je škodljivo.
- Zavedanje zapletenosti in izzivov pri outiranju (razkritju), ne le v zvezi z spolno identiteto in spolno usmerjenostjo, temveč tudi s hiv statusom.
- Prepoznavanje interseksionalnosti izkušenj uporabnikov, kot so izzivi, povezani z različnimi starostmi, spolnimi identitetami, spolnimi usmerjenostmi, etničnostjo in raso, življenjem s hivom, socialno-ekonomsko situacijo, duhovnostjo, izvajanjem spolnega dela itd. Ti dejavniki medsebojno vplivajo na način, ki je edinstven za vsakega posameznika.
- Poznavanje pomembnih osebnosti, simbolov, zgodovinskih datumov in skupnostnih virov, kot so skupine, organizacije itd.
- Zavedanje vprašanj glede zatiranja, ki izhajajo iz družin, socialnih omrežij, homonormativnosti, policije in policijskih ukrepov, zakonov in politik ter škodljivih učinkov manjšinskega stresa.
- Priznavanje odpornosti, ki jo je razvila vsaka LGBTQI+ oseba in skupnost, ter priprava na olajšanje njihove nadaljnje opolnomočenosti.
- Olajšanje raziskovanja izkušenj in identitet LGBTQI+ uporabnikov.

Pomembno je opozoriti, da zgoraj navedeni principi podpirne prakse niso samo za uporabnike. Izvajati se morajo tudi med osebjem

organizacij za zmanjševanje škode. Če ne zagotovimo podpornega, varnega, sprejemljivega, vključujočega in opolnomočujočega

konteksta in okvirja za naše sodelavce, tega ne bomo mogli zagotoviti niti za naše uporabnike

5.2. KULTURNA SKROMNOST IN ZAVEDANJE O DINAMIKAH MOČI

Neravnovesje moči med izvajalci storitev in njihovimi uporabniki ter dejstvo, da kulturno ozadje izvajalcev storitev nedvomno vpliva na način njihovega dela z uporabniki, ki tega ozadja ne delijo, omejujeta razumevanje izkušenj uporabnikov in s tem kakovost storitev. Zato je koristno razmišljati v smeri kulturne skromnosti. Namesto da bi izvajalci prevzeli vlogo strokovnjakov, kulturna skromnost poudarja pripravljenost na soočenje z omejitvami našega razumevanja. Na ta način smo lahko odprti za učenje od uporabnikov, da bi zagotovili sodelovalne, uporabniku prilagojene storitve.

Učenje od uporabnikov pomeni, da smo odprti in jim na voljo, da bi poskušali razumeti njihov pogled na svet in življenje ter bili pripravljeni, da nas to lahko tudi vznemiri ali postavi na preizkušnjo²⁶. To pa ne pomeni, da se zanašamo nanje, da nas bodo izobraževali – za to moramo poskrbeti sami. Kljub temu mora biti samorefleksija o vplivu lastnih izkušenj, ozadja, načel in privilegijev vedno prisotna. Pogosta težava v neravnovesju moči, ki je ne prepoznamo, nastane, ko občutimo pomanjkanje znanja za razumevanje uporabnikov ali ko nas preplavijo čustva, ki se pojavijo pri zagotavljanju storitev. V teh primerih je verjetno, da bomo nezavedno skušali ponovno vzpostaviti svojo moč z manipulacijo, izgubo stika z uporabniki ali s prenehanjem zagotavljanja podpornih storitev – v skrajnih primerih celo z neprimernim ravnanjem. Dodatno izobraževanje, osebni stiki z raznolikimi skupnostmi (tudi zunaj konteksta storitev), osebna terapija in supervizija so uporabna orodja za zagotavljanje prakse kulturne skromnosti.

5.3. VRSTNIŠKE STORITVE V SKUPNOSTI

Storitve, ki temeljijo na skupnosti in jih vodijo skupnosti, so glede na Svetovno zdravstveno organizacijo najboljša praksa, zlasti pri zdravstveni oskrbi manjšinskih, zatiranih, stigmatiziranih in raznolikih populacij. Konkretno za kemseks so priporočljive storitve za zmanjševanje škode, ki temeljijo na skupnosti, in storitve, ki jih vodijo skupnosti.

Sodobna oskrba, temelječa na skupnosti, stremi k premostitvi vrzeli med znanstveniki ali usposobljenimi strokovnjaki in "strokovnjaki z izkušnjami", tj. ljudmi iz skupnosti.

Njene značilnosti so:

- (i) osredotočanje na ekološke, okoljske, finančne, politične in socialne dejavnike, ki ovirajo ali omogočajo dobrobit,
- (ii) spoštovanje raznolikosti in samoodločanja,
- (iii) raziskovanje in ukrepanje, vodeno s principi, ki izpodbijajo status quo, ki ohranja družbeno nepravilnost in diskriminacijo, ter
- (iv) posredovanja, usmerjena v sisteme, ki spodbujajo dobrobit in samoregulacijo skupnosti in sistemov, ne pa zgolj v posamezne dejavnike ali preprečevanje težav.

²⁶Vasileiou, A. (2020). Οι δυναμικές ισχύος στη σχέση επαγγελματία ψυχικής υγείας – ωφελούμενου ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμου [The power dynamics in the relationship between a mental health professional and an LGBTQI+ beneficiary]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 141–152). Gutenberg.

SODELOVANJE

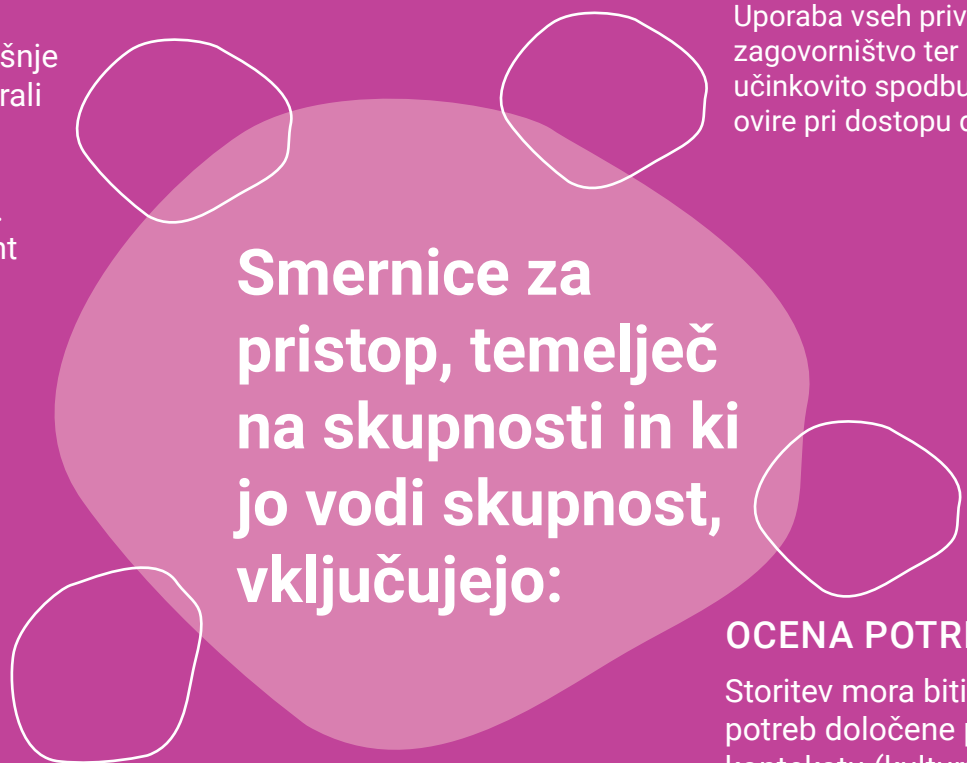
Ljudje iz skupnosti, ki ji je storitev namenjena in imajo neposredne izkušnje z njenim področjem delovanja, bi morali biti vključeni v vse vidike izvajanja storitve: upravljanje, usposabljanje, načrtovanje, izvajanje in ocenjevanje. Sodelovanje je seveda ključni element storitev, ki jih vodi skupnost.

OSREDOTOČANJE NA OPOLNOMOČENJE IN SAMOUPRAVLJANJE

Ukrep ali storitev ne bi smel biti usmerjen samo v reševanje težav, temveč tudi v zagotavljanje virov in krepitev odpornosti uporabnikov, da bi skupnosti imele čim večji nadzor in vpliv nad svojim življenjem.

BOJ ZA SPREMEMBE

Uporaba vseh privilegijev in moči za zagovorništvo ter spremembe politik, ki bodo učinkovito spodbujale dobrobit in odstranjevale ovire pri dostopu do oskrbe.



Smernice za pristop, temelječ na skupnosti in ki jo vodi skupnost, vključujejo:

OCENA POTREB

Storitev mora biti zasnovana na podlagi potreb določene populacije v specifičnem kontekstu (kulturnem, geografskem, družbenem ipd.), kjer se bo izvajala. Ustrezne raziskave in analize, ki jih po možnosti izvajajo člani skupnosti, so najboljši način za to. Prav tako moramo biti prilagodljivi in pripravljeni prilagajati storitve ter prakse glede na spremembe v skupnostih, s katerimi sodelujemo.

5.4. PRIPOROČILA ZA UČINKOVITE STORITVE ZMANJŠEVANJA ŠKODE PRI KEMSEKSU

Kemseks je povezan s potrebo po pripadnosti, povezovanju, samostojnem odločanju in skrbi za se. To izvira iz sledečih razlogov:

- Osredotočiti se moramo ne samo na zmanjševanje težav, temveč tudi na spodbujanje dobrega počutja. Po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč tudi prisotnost biopsihosocialnega dobrega počutja. Enako velja za spolno zdravje: to ni samo odsotnost težav, temveč tudi dostop do izpolnjujočega spolnega življenja.
- Zagotoviti moramo okolje, ki omogoča uporabnikom, da se izrazijo in imajo priložnosti za povezovanje z njihovo skupnostjo v njihovih lastnih pogojih, v nediskriminatornem kontekstu, ki spodbuja osebno rast. Delo s ponotranjeno homofobijo in vplivom homonormativnosti, ki jo imamo mi in naši uporabniki, je pravzaprav zmanjševanje škode pri kemseksu.
- Uporabnikom lahko zelo koristi, če se počutijo sprejete in neobsojajoče pri pogovoru o praksah in vedenjih, ki jih nekateri morda smatrajo za nenavadne, kot na primer več partnerjev, poliamorija, fisting, BDSM itd.
- Nekateri uporabniki morda ne štejejo svojega uživanja substanc kot problematičnega, čeprav to vpliva na njihovo življenje. Morda bodo svoje prakticiranje kemseksa opisali kot nekaj, kar občasno "uide iz nadzora", "postane pretežko" ali "stalno hrepenijo po seksu" itd. V takih primerih ni vedno koristno, da jih preperečujemo v nasprotno. Bolje je, da smo prisotni in na voljo, osredotočeni na zmanjševanje škode, ob upoštevanju njihovih trenutnih potreb in v sodelovanju z njihovimi pogledi.
- Ključno je, da podpiramo in opolnomočimo naše uporabnike, da imajo izpolnjeno, osmisleno, prijetno in zabavno življenje, v skladu z njihovimi potrebami izven kemseksa. To jim lahko zelo pomaga pri obvladovanju uživanja substanc, pa tudi pri tem, da imajo več zabave med zabavo in seksom.
- Zmanjševanje škode pri kemseksu mora biti vključeno v storitve, ki naslavljajo potrebe na celovit način. Podobno kot pri kombiniranju preprečevanja hiva, bi te storitve morale vključevati zmanjševanje škode pri uporabi substanc, spolno zdravje, podporo duševnemu zdravju, opolnomočenje skupnosti in svetovanje med vrstniki, kolikor je mogoče. Če se uporabnike napoti v več različnih storitev, da bi zadostili njihovim potrebam, jih to lahko odvrača in preobremeni. Organizacije za spolno zdravje, ki jih vodi skupnost, so idealna mesta za takšne storitve.
- Nove tehnologije in aplikacije so zelo uporabne pri zmanjševanju škode pri kemseksu. So cenovno učinkovite in dostopne v virtualnem okolju, kjer osebe, ki prakticirajo kemseks, najverjetneje iščejo informacije. Poleg tega zagotavljajo zaupnost uporabnikom, ki še niso pripravljeni na "izhod".
- Ohranjati je potrebno ažuren seznam storitev, na katere lahko napotimo uporabnike, ki niso neposredno povezane z zmanjševanjem škode, vendar bodo verjetno po njih posegli. Sem spadajo medicinske enote, specializirane za hiv in druge spolno prenosljive okužbe, storitve duševnega zdravja, zavodi in nevladne organizacije, ki nudijo podporo migrantom, mreže delavcev v spolnih storitvah ter LGBTQI+ organizacije. Na žalost mnoge od teh storitev niso podpirne ali dovolj seznanjene s težavami, s katerimi se srečujejo osebe, ki prakticirajo kemseks. Usposabljanje zaposlenih v teh storitvah je lahko koristen ukrep, ki bi bil zelo v pomoč uporabnikom.

06

**Spretnosti,
prakse in primeri
storitev**

6.1 NEKATERE "KLINIČNE" SPRETNOSTI

Kljub dejstvu, da zmanjševanje škode ni terapija, se pogosto zgodi, da klinične spretnosti pridejo prav pri zagotavljanju storitev. Te prakse in tehnike pogosto zahtevajo, da se udeležimo dodatnega usposabljanja. To usposabljanje je odlična priložnost za našo lastno opolnomočenje in osebno rast, ki sta prav tako pomembna v pristopu, usmerjenem v skupnost, kot pri naših uporabnikih. Tu nimamo prostora za podrobno analizo vsake od teh spretnosti, vendar smo se odločili, da jih predstavimo zelo na kratko, v upanju, da bo ta seznam koristna izhodiščna točka za nadaljnji razvoj.

- Motivacijski pogovor je metoda, osredotočena na uporabnika, ki je zelo koristna pri spodbujanju sprememb, ki rešuje uporabnikovo ambivalentnost glede težav, s katerimi se sooča, in povečuje motivacijo.
- Psihološka prva pomoč. Psihološka prva pomoč je tehnika, ki je posebej zasnovana za izvajanje s strani skupnostnih delavcev in strokovnjakov, ki niso specializirani za duševno zdravje. Njen namen je krepiti in podpirati posameznike ter skupnosti, prav tako pa vključuje napotitev v kriznih situacijah. Izkazala se je kot učinkovitejša od psihoterapije za prve posredovalce v nujnih primerih.
- Usposabljanje za krizno posredovanje.
- Pri nudenju storitev zmanjševanja škode se pogosto pojavijo primeri, ko se izvajalci storitev soočajo s krizami svojih uporabnikov, zlasti ko vzpostavijo zaupanje. Te krize so lahko psihotične ali druge čustvene težave, spolno nadlegovanje, nujne zdravstvene, delovne, socialne ali pravne težave ter druge travmatične situacije. V takih primerih je potrebno prednostno napotiti uporabnike na ustrezne, specializirane storitve in organizacije. Vendar pa je pred tem treba izboljšati njihovo trenutni čustveni položaj. Psihološka prva pomoč je v teh primerih zelo uporabna, saj je naš prvi odziv lahko ključnega pomena. Kot pravi Saakvitne:

“

Odnos je lahko terapevtski, ne glede na to, ali traja pet minut ali petnajst let, če ponuja spoštovanje, informacije, povezavo in upanje (p. 446)²⁷.

”

Nekaj splošnih smernic za ta pristop:

- Spoštujte način, kako uporabnik doživlja travmatični dogodek, potrdite njihovo reakcijo in način, kako se je prilagodil, tudi če menite, da bi obstajali boljši načini ali se osebno ne strinjate z njegovimi odločitvami.
- Povejte jim, kaj lahko pričakujejo v takih kriznih in travmatičnih dogodkih ter jim posredujte informacije o virih in storitvah, ki bi jim lahko koristile.
- Zagotavljajte pristno povezavo in prisotnost ter sprejemanje včasih uničujočih čustev, ki se lahko pojavijo, brez da bi jih poskušali preveč ublažiti ali, brez namena, da bi ustvarili občutek, da uporabnik ne bi smel čutiti tako ali da pretirava.
- Nudite upanje, ne obljublajte stvari, ki niso zagotovljene, kot je popolno okrevanje, ampak poudarite, da obstajajo stvari, ki jih je mogoče storiti ali poskusiti, kar lahko v prihodnosti spremeni situacijo, četudi njihov pomen ni takoj viden. Upanje pomeni dati perspektivo, ko se zdi, da je ni, ne pa obljubljanje, da bo vse v redu.

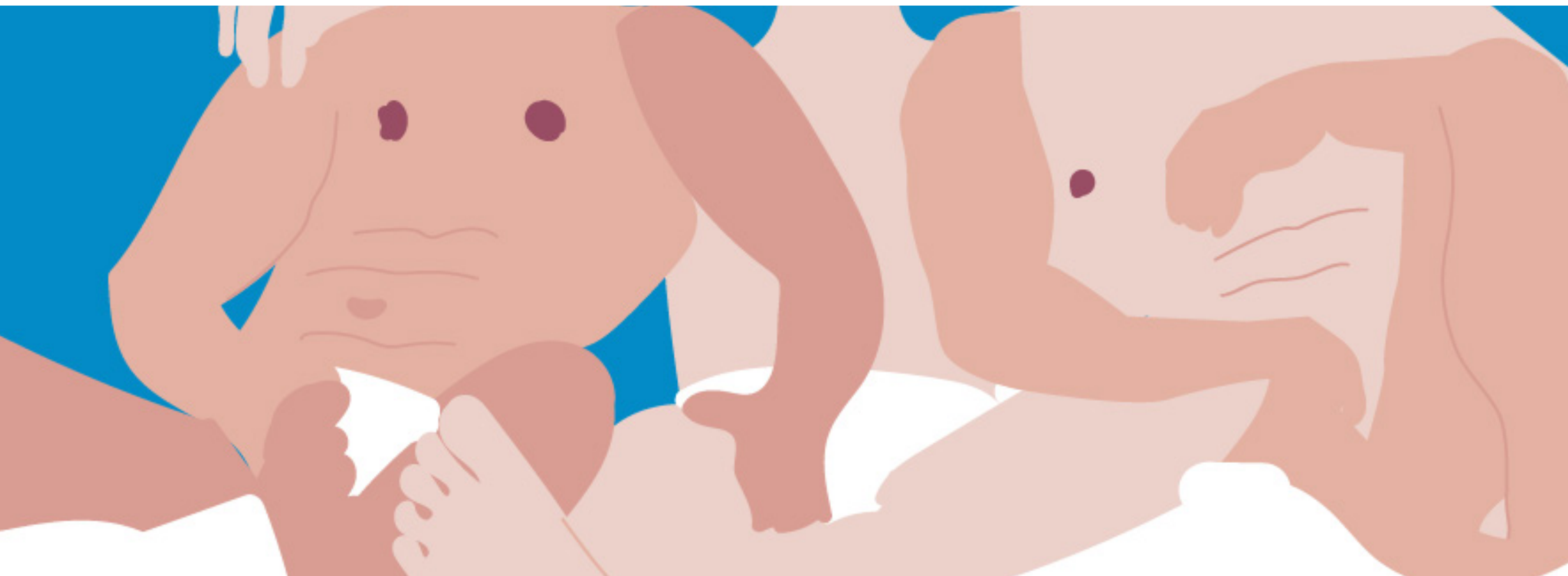
²⁷Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(3), 443–449. <https://doi.org/10.1080/10481881209348678>.

6.2 SAMOREFLEKSIJA IN REFLEKSIJA SKUPINE TER SUPERVIZIJA

Organizacije, storitve in celo celotne skupnosti ne morejo biti trajnostne, če nimajo »volje, da jih zmotijo« nove ideje ali izzivi za njihovo strukturo in predpostavke. Spopadanje s kompleksnimi vprašanji, ki jih prinaša kemseks, naredi to »voljo, da jih zmotijo«²⁸ še pomembnejšo kot v drugih področjih. Nezavedna prepričanja in pristranskosti ter dejavniki, kot so represivni zakoni, finančne težave in drugi, lahko izzovejo naše mišljenje in celo motijo način, kako delujemo v praksi, kar pogosto vodi v izgorelost, odpor do sprememb in ne zagotavljanje kakovostnih storitev za uporabnike. Supervizija je lahko zelo koristna pri obvladovanju teh izzivov. Najbolje je, da jo izvaja strokovnjak izven storitve, ki ima dovolj izkušenj in je usposobljen za obravnavo tovrstnih vprašanj ter za razumevanje skupinskih dinamike. Skupnostna psihoanaliza²⁹, sodobna uporaba psihoanalitičnega mišljenja posebej za skupnosti, ki se soočajo z stigmatizacijo in diskriminacijo, lahko prispeva k dobremu počutju skupnostne organizacije in ponudi vpoglede, prilagojene njenim potrebam. Tudi če organizacije ne želijo supervizije, bi bilo treba sistematično načrtovati sestanke za refleksijo skupine. Ti sestanki se lahko uporabljajo ne samo za načrtovanje storitve, ampak tudi za deljenje čustev, težav, refleksijo o dinamiki skupine in oblikovanje najboljših možnih storitev, usmerjenih k posamezniku, za vsakogar od uporabnikov. Pomembno je, da vsako težavo obravnavamo z »dvojnimi pogledom«, ki jo zaznavamo tako na individualni ravni kot tudi kot izziv za storitev in njene člane kot celoto, kot glas, ki še ni bil slišan..

²⁸Wheatley, M. J., & Kellner-Rogers, M. (1998). *Bringing life to organizational change*. *Journal of Strategic Performance Measurement*, 2(2), 5-13.

²⁹González, F. J., & Peltz, R. (2021). *Community psychoanalysis: Collaborative practice as intervention*. *Psychoanalytic Dialogues*, 31(4), 409-427.



6.3 PRIMERI STORITEV

Izgradnja primerne storitve za zmanjševanje škode pri kemseksu zahteva veliko dela in načrtovanja, da bi zagotovili kompetentne storitve, ki upoštevajo sociopolitične, kulturne in specifične skupnostne dejavnike, v katerih bo storitev delovala. Za to je izredno pomembno učiti se od tistih, ki so že vzpostavili takšne storitve, in idealno ustvariti povezavo z njimi, pri čemer izmenjujete svoje lastno znanje in ideje.

6.3.1 AVSTRALIJA



THORNE HARBOUR (TERAPEVTSKE SKUPINE | THORNE HARBOUR HEALTH)

Thorne Harbour je skupnostno vodena organizacija, ki ponuja terapevtske skupine za ljudi iz LGBTQI+ skupnosti. Organizacija izvaja dva programa, ki se ukvarjata z uporabo substanc, in sicer Re-Wired in Defrosted. Program Re-Wired se osredotoča na moške, ki imajo spolne odnose z moškimi (GBMSM) in uporabljajo metamfetamine, ter nudi skupinsko zmanjševanje škode, svetovanje o spolnem zdravju in duševnem zdravju. Storitve je brezplačna za uporabnike. Na voljo so tudi individualne svetovalne seje, bodisi osebno v zdravstveni kliniki organizacije bodisi po telefonu. Program Defrosted je skupina, ki jo vodijo vrstniki in je namenjena ljudem z izkušnjami z uporabo metamfetaminov. Sestavljena je iz 8-tedenskega terapevtskega programa, ki obravnava teme, kot so odnosi, spolno zdravje in dobrobit.



ACON (www.acon.org.au)

Pivot Point je projekt, ki ga izvaja Acon in je osredotočen na zmanjševanje škode pri uporabi alkohola in drog. Ponuja spletno stran (www.pivotpoint.org.au), ki vsebuje vire za LGBTQI+ skupnost o alkoholu in substancah, kemseksu, zmanjševanju škode, spolnem zdravju in varnih spolnih praksah. Uporabniki lahko najdejo orodja za samooceno uporabe substanc in kemseksa ter koristne vire za zmanjšanje ali opustitev uporabe. Projekt ponuja tudi PNP klepet ("Party and Play chat"), brezplačno svetovanje, ki ga vodijo vrstniki, in sicer osebno ali na daljavo, s poudarkom na zmanjševanju škode in spolnem zdravju.

6.3.2 BELGIJA

CHEMSEX

EX AEQUO, BRUSELJ, OMREŽJE ZA KEMSEKS, OPAZOVALNICA ZA AIDS IN SPOLNOST (www.chemsex.be)

Ta spletna stran je namenjena moškim, ki imajo spolne odnose z moškimi (GBMSM), in se ukvarjajo s kemseksom. Ponuja vire o spolnem zdravju in varnem seksu, uporabi substanc in zmanjševanju škode, informacije o prostorih za kemseks, uporabo aplikacij ter kemseks terminologijo. Stran vključuje tudi iskalnik, ki omogoča iskanje ustreznih storitev.



ALIAS (ALIAS ASBL)

Alias se osredotoča na zdravje in pravice spolnih delavcev. Projekt je nameščen v Bruslju in ponuja brezplačne in anonimne storitve. Storitve vključujejo distribucijo kondomov in lubrikantov, informacije o spolnem zdravju in varnem seksu, testiranje na spolno prenosljive okužbe in hiv, informacije o substancah in zmanjševanju škode, pa tudi psihosocialno podporo. Organizacija prav tako izvaja program, ki temelji na skupnostnem delu na ulicah.

6.3.3 FRANCIJA



AIDES (www.aides.org)

AIDES ponuja nujno pomoč, ki deluje 24/7 prek WhatsApp-a in Facebook skupine (Info chemsex by AIDES) za osebe, ki prakticirajo kemseks. Na njihovi spletni strani uporabniki najdejo vodnik za zmanjševanje škode. Poleg tega AIDES vodi skupino za samopomoč na temo zmanjševanja škode pri kemseksu. AIDES upravlja tudi dve kliniki: Le Spot Baumchair (Pariz) in Le Spot Longchamp (Marseille). Te klinike nudijo storitve spolnega zdravja, kot so PrEP in PEP, testiranje na hiv, cepljenje proti spolno prenosljivim okužbam, psihološko podporo, svetovanje o zmanjševanju škode in čist pribor za uporabo substanc. Poleg tega organizirajo posebno srečanje ob torkih, imenovano "coming together and chill together", običajno po najhujšem "spuščanju" po vikend zabavah.

6.3.4 NEMČIJA

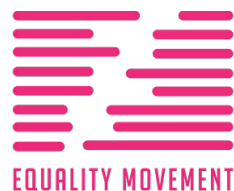


AIDS-HILFES (CHEMSEX: HINTERGRUND UND HILFE | DEUTSCHE AIDSHILFE)

AidsHilfe ponuja spletno stran, kjer lahko uporabniki najdejo informacije o substancah, zmanjševanju škode in prvi pomoči. Organizacija ponuja storitve v Berlinu, Münchnu, Frankfurtu in Kölnu:

- 1) ChemSex Group - Droge in seks. Podporna skupina za ljudi, ki prakticirajo kemseks. Skupina se sestaja tedensko in nudi varen prostor za udeležence, da se pogovarjajo o učinkih substanc in njihovih posledicah ter da razmislijo o svoji uporabi in izmenjajo dragocena znanja in informacije.
- 2) quapsss (Razvoj kakovosti v samopomoči za GBMSM, ki uporabljajo psihoaktivne snovi v seksualnem okolju). Brezplačna storitev za zmanjševanje škode in rehabilitacijo drog, namenjena GBMSM, ki prakticirajo kemseks. Storitev deluje na skupinski ravni.
- 3) Open ChemSex Consultation Hour. Odprta posvetovalna ura je brezplačna, odprta storitev, ki deluje dve uri tedensko in ponuja intervencijo v kriznih situacijah, prostor za razmislek o vključitvi v skupino quapsss ali zgolj pogovor o kemseksu.

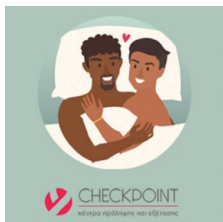
6.3.5 GRUZIJA



EQUALITY MOVEMENT (<https://equality.ge/en/home>)

Equality Movement ponuja vrsto storitev, povezanih s spolnim zdravjem in zmanjševanjem škode pri uporabi substanc, vključno z brezplačno psihosocialno storitvijo (socialni delavci, psihologi/psihiater, specialisti za zasvojenosti, pravne svetovalnice), informativnimi srečanji v skupinah ter brezplačno PrEP in PEP. Storitve vključujejo tudi distribucijo kompleta za preprečevanje hiva (samo-test, kondomi itd.) in kemseks komplet za zmanjševanje škode, vključno z materiali za injiciranje in ne-injiciranje snovi.

6.3.6 GRČIJA



CHEMSEX SUPPORT

Chemsex Support je storitev, ki jo izvaja Greek Association of People Living With HIV "Positive Voice". Ponuja individualno svetovanje med vrstniki za zmanjševanje škode, ki temelji na motivacijskem intervjuju, psihoizobraževanju in perspektivi skupnostne psihoanalize. Chemsex Support prav tako ponuja Facebook stran (ChemSex Support | Athens | Facebook), ki vsebuje informacije o zmanjševanju škode in objave o kreipitvi skupnosti. V letu 2023 bodo organizirali odprta skupinska srečanja za GBMSM, ki se ukvarjajo s kemseksom, ki jih bo vodil član skupnosti in psihoanalitik iz kvir skupnosti.

6.3.7 ITALIJA



ASSOCIAZIONE SOLIDARIETÀ AIDS

Ta organizacija ponuja spletno stran (www.chemsex.it), kjer so na voljo informacije o zmanjševanju škode pri uporabi substanc, spolnem zdravju in varnem seksu. Poleg tega je Associazione Solidarietà AIDS razvila storitev skupinske psihoterapije, ki se izvaja v Milanu in je namenjena ljudem, ki prakticirajo kemseks. Skupina se sestaja tedensko in jo usklajujeta psihoterapevt in prostovoljci A.S.A.



ARCIGAY, LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO L' AIDS

Healthy peers je še ena spletna stran (Healthy Peers), ki si prizadeva za spodbujanje spolnega zdravja, zmanjševanje škode pri uporabi substanc ter odpravo stigme in manjšinskega stresa. Uporabniki lahko dostopajo do virov spolnega zdravja skozi spletni "sex park". Na temo kemseksa stran ponuja informacije o relevantnih substancah, virih za zmanjševanje škode in koristne povezave v italijanščini in angleščini.

6.3.8 LIBANON



NPO SKOUN (<https://www.facebook.com/Skoun.org/>)

Skoun upravlja center za zasvojenosti v Bejrutu, kjer ponuja testiranje na hiv, sifilis in virusne hepatitisne ter ukrepe za zmanjševanje škode. Center ponuja tudi psihosocialno podporo in zdravljenje, ki vključuje svetovanje za duševno zdravje, posvetovanja s družino, pravne nasvete in napotitve. Na njihovi Facebook strani uporabniki najdejo vodnike za zmanjševanje škode pri uporabi substanc in spolnem zdravju.

6.3.9 NIZOZEMSKA



MAINLINE (GLAVNA NALOGA MAINLINE JE IZBOLJŠATI ZDRAVJE IN PRAVICE OSEB, KI UPORABLJAJO DROGE.)

Mainline je razvil in izvajal vrsto svetovalnih in storitev za zmanjševanje škode v zvezi s kemseksom. Chemsex Support je storitev, ki ponuja enkratne in skupinske svetovalne seje, osredotočene na zmanjševanje škode in spolno zdravje. Chemsex Chat je anonimni spletni klepet za uporabnike substanc. Poleg tega Mainline ponuja program za izmenjavo igel in storitev testiranja drog. Mainline je tudi ustvaril spletno stran Sextina (www.sexntina.nl), ki se osredotoča na uporabo metamfetamina. Spletna stran ponuja informacije o substanci, njenih učinkih, varnejših metodah uporabe, samonadzoru in zmanjševanju škode, spolnem zdravju ter nasvetih za prenehanje uporabe. Na strani je tudi seznam strokovnjakov po vsej državi, ki se ukvarjajo s kemseksom in spolnostjo.



GDD AMSTERDAM (ENGLISH - GGD AMSTERDAM)

GDD Amsterdam nudi telefonsko storitev, ki jo vodijo vrstniki, za osebe, ki prakticirajo kemseks. Storitev deluje dva dni na teden in ponuja informacije o uporabi substanc ter zmanjševanju škode.

6.3.10 PAKISTAN



HOPE (<https://www.hopecommunity.pk>)

HOPE je organizacija, ki temelji na skupnosti in deluje v Lahoru. Njena naloga je spodbujanje pravic in dobrega počutja žensk ter LGBTQI+ skupnosti. Izvajanje, ki temelji na skupnosti, vključuje psihosocialno podporo, podporne skupine za uporabo/zlorabo substanc, pravne nasvete/zagovorništvo, informativne delavnice o uporabi substanc/spolnem zdravju ter pravnih vprašanjih.

6.3.11 SRBIJA



NGO RE GENERATION (<https://www.regeneracija.org/>)

Re Generation nudi storitev zmanjševanja škode, ki jo vodijo vrstniki, za uporabo substanc in spolno zdravje. Na njihovi spletni strani uporabniki najdejo informacije in vodnike o spolnem zdravju in uporabi substanc.

6.3.12 ŠPANIJA

stop.

STOP. (SIDA) (SEXO Y DROGAS - ONG STOP)

Sida ponuja spletno stran (chemsex.info), kjer so na voljo informacije o substancah in zmanjševanju škode, spolu in spolnosti, pa tudi povezave do relevantnih storitev ter blog. Poleg tega izvaja več storitev. Chemsex Support Service nudi vključujočo psihološko oskrbo, psihosocialno podporo in svetovanje o zmanjševanju škode, bodisi osebno bodisi preko telefona. Chemsex Support Commission je prostovoljna skupina, ki jo vodijo vrstniki, sestavljena iz trenutnih in prejšnjih uporabnikov storitve Chemsex Support. Skupina nudi čustveno podporo, usposabljanje za zmanjševanje škode (osebno, po e-pošti ali prek aplikacij), aktivnosti vrstnikov, osredotočene na dobro počutje, zagovorništvo LGBTQI+ vprašanj. Na voljo je tudi spletna stran "Chemsex Bloggers", ki je prostor za komunikacijo in izmenjavo.



ENERGY CONTROL

Energy Control je program za zmanjševanje škode, ki ga vodi organizacija Bienestar y Desarrollo (ABD). Energy Control izvaja storitev Specializirane terapevtske oskrbe in spremljanja (SAE), ki se osredotoča na zmanjševanje škode pri uporabi substanc in interneta, ponuja psihološko izobraževanje, svetovanje ter psihološko podporo. Storitve je na voljo v Madridu in Barceloni ter na daljavo za druge regije. Poleg tega Energy Control ponuja spletno stran Chem-Safe, ki vsebuje materiale o substancah in metodah uporabe, mestih uporabe ter spolnih praksah in nasvetih za varen seks. Spletna stran vključuje tudi povezave do znanstvenih člankov in kliničnih virov o kemseksu. Analyze your Chems je storitev za preverjanje drog, ki testira kakovost in čistost metamfetamina, mefedrona in drugih katinonov.



APOYOPOSITIVO, PROJECT: SEX, DRUGS AND YOU (www.apoyopositivo.org)

Projekt ponuja psihološke/psihiatrične presoje, nasvete o varnem seksu in zmanjševanju škode, skupine za samopomoč za ljudi, ki živijo z HIV, prostovoljne aktivnosti in izvajanja v skupnosti. Poleg tega projekt v sodelovanju z Energy Control promovira storitev Analyze your Chems.



VLC COMITE (www.comiteantisidavalencia.org)

Projekt Ciber educator vključuje telefonsko ali storitev preko aplikacije, ki ponuja informacije o varnem seksu, spolnem zdravju, uporabi drog in zmanjševanju škode, pa tudi psihološko podporo. Uporabniki lahko na njihovi spletni strani najdejo relevantne vire.

6.3.13 TAJVAN



HERO CLINIC (HOME | MYSITE)

HERO clinic je enotna storitev za osebe, ki prakticirajo kemseks, ki jo zagotavlja državna bolnišnica Min-Sheng v sodelovanju z nevladno organizacijo "Love and Hope Association" v Kaohsiungu. Storitve nudi LGBTQI+ prijazno testiranje na spolno prenosljive okužbe in HIV, izobraževanje o zdravljenju in preprečevanju, zdravstvene storitve, svetovanje o PrEP/PEP, oceno uporabe substanc in svetovanje, podporo pri kemseksu ter skupine za okrevanje.

6.3.14 TAJSKA



APCOM PROJECT: TESTBKK (TESTBKK)

TestBKK je pobuda, ki jo vodi skupnost, namenjena širjenju informacij o spolnem zdravju, življenju s hivom, preventivnih in terapevtskih storitvah. Spletna stran vsebuje gradiva o uporabi alkohola in substanc, zmanjševanju škode pri kemseksu, in ponuja pakete za zmanjševanje škode (kondomi, lubrikanti itd.), vključno z materiali za zmanjševanje škode za ljudi, ki sodelujejo v skupinskih seansah, ki jih uporabniki lahko naročijo preko spletne strani.

6.3.15 UKRAJINA



ALLIANCE.GLOBAL (<http://ga.net.ua/en/>)

ALLIANCE.GLOBAL izvaja projekt z imenom Partybox (https://www.instagram.com/partybox_ukraine/). Partybox je kemseks paket, ki ga distribuirajo MSM, ki uporabljajo ne-injicirajoče droge in se ukvarjajo s kemseksom. Komplet vključuje materiale za varen seks in uporabo drog, materiale za preverjanje drog, samo-teste za hiv in informacije o iskanju PrEP. Poleg tega organizacija ponuja svetovanje o zmanjševanju škode, ki ga vodijo vrstniki.

6.3.16 ZDRUŽENO KRALJESTVO



56 DEAN STREET (56 DEAN STREET)

56 Dean Street ponuja storitev podpore pri kemseksu, osredotočeno na zmanjševanje škode, obvladovanje uporabe substanc in preprečevanje ponovne uporabe. Na voljo je tudi spletna stran z viri o metamfetaminu, mefedronu in GHB/GBL.



TERRENCE HIGGINS TRUST (www.tht.org.uk)

Projekt Friday Monday nudi spletno stran (www.fridaymonday.org.uk), namenjeno širjenju informacij o kemseksu in zmanjševanju škode. Projekt Let's Talk About Chemsex vključuje spletno skupino, ki se srečuje tedensko in je namenjena MSM, ki prakticirajo kemseks. Skupina si prizadeva za zmanjševanje škode in nadzor uporabe.



LONDON FRIEND (LONDON FRIEND)

Projekt Antidote je storitev, ki jo vodi LGBT skupnost in se ukvarja z uporabo drog in alkohola. Antidote ponuja takojšnjo podporo pri substancah, svetovanje o zmanjševanju škode, prostovoljno svetovanje za duševno zdravje ter svetovanje po telefonu. Antidote ponuja tudi Structured Weekend Antidote Programme (SWAP), intenziven štiritedenski program, katerega cilj je izboljšati obvladovanje uporabe substanc. Teme programa vključujejo uporabo substanc in zmanjševanje škode, spolno zdravje in varen seks ter vprašanja odnosov.



RAINBOW PROJECT (WHAT IS CHEM SEX? - RAINBOW PROJECT)

Rainbow Project je organizacija s sedežem na Severnem Irskem, ki spodbuja fizično, duševno in čustveno zdravje ter dobro počutje LGBTIQ+ oseb. Organizacija ponuja svetovanje o zmanjševanju škode in spolnem zdravju preko spleta ali telefonskih klicev.

6.3.17 ZDRUŽENE DRŽAVE AMERIKE



QUEER AND TRANS HEALTH COLLECTIVE-QTHC (www.ourhealthyeg.ca)

Peer N Peer je program zmanjševanja škode, ki ga vodijo skupnost in vrstniki, ter ponuja individualno svetovanje in podporo, spletno orodje za samopregledovanje o uporabi substanc in spolnem zdravju (www.MyBuzz.ca), brezplačen pribor za uporabo substanc in izobraževanje o varni uporabi. Storitve je brezplačna in je na voljo bodisi osebno bodisi na daljavo.



SAN FRANCISCO AIDS FOUNDATION (SUBSTANCE USE TREATMENT - SAN FRANCISCO AIDS FOUNDATION)

The Stonewall Project je program zdravljenja z drogami in alkoholom za LGBTQI+ skupnost, ki temelji na načelih zmanjševanja škode, vključno z obvladovanjem uporabe substanc, duševnim zdravjem ter preprečevanjem in izobraževanjem o HIV. Storitve ponuja individualna in skupinska svetovanja z namenom zmanjševanja škode in zdravljenja.

6.3.18 VIETNAM



LIGHTHOUSE (GTOWN)

Lighthouse je organizacija, ki temelji na skupnosti in deluje v Hanoju. Organizacija se osredotoča na GBMSM, LGBTIQ mlade, mlade spolne delavce in osebe, ki injicirajo droge. Izvaja storitve, ki jih vodijo vrstniki, in vodi odprt sprejemni center Lighthouse Clinic, kjer nudi informacije o spolnem zdravju in/ali uporabi substanc. Projekt vodi tudi spletno stran GTown, ki ponuja informacije in vire o spolnem zdravju in uporabi substanc, zagotavlja povezave do skupnostnih strani in forumov ter mobilno aplikacijo Hunt, ki povezuje uporabnike z lokalnimi zdravstvenimi storitvami.

07

**Uvod v tečaj
zmanjševanja
škode pri
kemseksu**

Ta del priročnika ponuja smernice in osnovno strukturo za usposabljanje o kemseksu in zmanjševanju škode. Takšno usposabljanje je lahko koristno za organizacije, ki se ukvarjajo s težavami zaradi uporabe psihoaktivnih snovi, zlasti kemseksa, predvsem če temeljijo na načelih zmanjševanja škode. Prav tako je lahko dragoceno orodje za skupnostne centre, ambulante za spolno zdravje, zdravstvene delavce, ki delajo z LGBTQ+ osebami, in skupnostne delavce. Da bi bilo usposabljanje čim bolj koristno, je priporočljivo, da udeleženci že poznajo pristop zmanjševanja škode. Koristno je tudi, da imajo osnovno znanje o izzivih, s katerimi se sooča LGBTQI+ populacija, o HIV in drugih težavah s spolnim zdravjem ter o vplivu manjšinskega stresa na biološko, psihološko in socialno zdravje. Usposabljanje obravnava tudi ta vprašanja, vendar niso v njegovem središču.

7.1 PRED USPOSABLJANJEM

- Trenerji naj preučijo prvi del priročnika in po potrebi sami raziskujejo sorodne teme, ki jih zanimajo. Na koncu priročnika je na voljo nekaj priporočene literature. Bolj ko bodo trenerji seznanjeni s fenomenom kemseksa ter z zmanjševanjem škode pri uporabi substanc, spolnem zdravju in drugih povezanih vedenjih, bolj bodo lahko usposabljanje obogatili in ga naredili uporabnega za udeležence.
- Izkušnje z vodenjem skupinskih usposabljanj so lahko v pomoč, niso pa nujno potrebne.
- Trenerji se lahko odločijo, da bodo poudarili določene dele usposabljanja, oblikovali svoje predstavitve ali skrajšali usposabljanje, da bo ustrezalo potrebam udeležencev, razpoložljivemu proračunu in času, ki je na voljo.
- Priporočljivo je tudi, da pred usposabljanjem uporabijo spletni vprašalnik za oceno trenutnega znanja udeležencev, njihovih pričakovanj in specifičnih potreb lokalnih storitev. Podoben vprašalnik se lahko uporabi na koncu tečaja za oceno njegove učinkovitosti.
- Trenerji ali organizatorji usposabljanja naj zagotovijo dostop do potrebne tehnične opreme, kot so prenosnik, projektor in zaslon, tabla ali druga površina za prikaz predstavitev in materialov, blok papirji in pisala, listi papirja, pisala in lepilni lističi (post-it), ter druge pripomočke, ki jih trenerji ocenijo kot koristne za usposabljanje.
- Pomembno je vedeti, da nudenje podpore ljudem s težavami zahteva izkušnje, prakso in samorefleksijo. To usposabljanje nudi informacije in nekatere veščine, povezane s kemseksom. Njegov glavni cilj pa je sprožiti pogovor med udeleženci ter ustvariti osnovni okvir, ki ga lahko kasneje uporabijo kot izhodišče za nadaljnje poglobljanje znanja in izkušenj ter razvoj storitev, prilagojenih posameznim uporabnikom in lokalnim okoliščinam.
- Priporočljivo je tudi, da trenerji udeležencem zagotovijo vire in kontakte lokalnih organizacij, ki se ukvarjajo s sorodnimi vprašanji (npr. spolnim zdravjem ali spolnim delom) in za katere ocenjujejo, da so zanesljivi, zlasti tistih, ki uporabljajo načela in tehnike zmanjševanja škode. Tako bodo lahko udeleženci nadaljevali iz zpopolnjevanjem svojega razumevanja in izkušenj ter obravnavali morebitna vprašanja, ki so bila izpostavljena med usposabljanjem, a jim ni bilo mogoče nameniti dovolj časa.

PREDEN SE LOTITE ZASNOVE USPOSABLJANJA, JE SMISELNO UPOŠTEVATI NASLEDNJE TOČKE.



Varno okolje

Kemseks, ki vključuje spolnost, užitek, presežke in identiteto, pa tudi včasih odvisnost, težave z duševnim zdravjem, nadlegovanje in stigmo, je lahko za udeležence usposabljanja sprožil, še posebej, če imajo osebne izkušnje s tem področjem ali se sami soočajo s povezanimi težavami. **Prednostna naloga trenerja je zagotoviti varno okolje za izvedbo usposabljanja in poskrbeti, da bo to ohranjeno skozi celotno trajanje programa.** Trener se mora zavedati, da lahko ta tema sproži težave, bodisi zavestno bodisi nezavedno, vendar mora hkrati preprečiti odpiranje razprav o osebnih težavah udeležencev (glejte razdelek "pretirano razkrivanje" spodaj). Mnoga priporočila, ki sledijo, prispevajo k zagotavljanju varnosti udeležencev.



Usposabljanje sodelavcev

Pri **usposabljanju oseb, ki že delajo v določeni organizaciji, torej skupine sodelavcev, katere del smo morda tudi sami,** je verjetno, da se bodo med usposabljanjem pojavila vprašanja, ki niso povezana s kemseksom, temveč z dinamiko znotraj skupine in/ali službe. V takih primerih je treba pozornost preusmeriti nazaj na temo usposabljanja, pri čemer je treba priznati napetosti v skupini, izzive pri delu z občutljivimi temami, kot je kemseks, in dejstvo, da lahko to sproži tudi področja, na katera smo sami občutljivi. Ključno je, da služba kot celota predstavlja trdno in odporno skupnost, ki lahko zagotovi kar najboljše storitve.



Pretirano razkrivanje

Pri usposabljanju lahko pričakujemo, da bodo nekateri udeleženci delili svoje izkušnje, ideje, čustva ipd. Nekatere predlagane aktivnosti, ki vključujejo izkustveno učenje, vključujejo tudi element čustvenega deljenja. Vendar je cilj tega deljenja krepitev skupinske dinamike in spodbujanje samorefleksije, ne pa razkrivanje osebnih težav, ki jih je treba obravnavati izven usposabljanja. Priporočljivo je, da takšne situacije obravnavamo vljudno – ustavimo razpravo o osebnih težavah udeleženca in preusmerimo pozornost nazaj na cilje usposabljanja. Na primer, če udeleženec izrazi jezo zaradi stigme, ki jo je doživel zaradi uporabe substanc, je koristno, da se mu zahvalimo za deljenje in poudarimo, da je njegova izkušnja prinesla vpogled v čustva, s katerimi se lahko soočajo tudi naši uporabniki. Nato lahko skupino povabimo k razmisleku, kako lahko kot izvajalci storitev obravnavamo takšno jezo.



Čustva... še enkrat

Prav tako obstaja verjetnost, da se bodo v skupini med usposabljanjem pojavila močna čustva, kot so brezup (*nič se ne da storiti*), pretiran entuziazem (*spremenimo svet takoj*) ali celo dolgočasje (*sploh ne vem, zakaj smo tukaj*). Takih čustev ni treba zavračati ali neposredno obravnavati, temveč jih je treba sprejeti kot različne izkustvene vidike pojavov, o katerih razpravljamo. To je lahko koristno, če jih preoblikujemo kot primerljive z izkušnjami naših uporabnikov. Na primer, pretiran entuziazem lahko čuti nekdo, ki šele začenja svojo izkušnjo s chemsexom, medtem ko lahko brezup občuti nekdo, ki je že globoko zapadel v problematičen vzorec chemsexa. Skupina se nato lahko osredotoči na to, kako zagotoviti kar najboljše zmanjšanje tveganja za ljudi, ki občutijo takšna čustva.



Odstopanje od ciljev usposabljanja

Pri obravnavi zapletenih tem, kot je kemseks, ni neobičajno, da se udeleženci osredotočijo na zanimive ali pomembne teme, ki pa niso neposredno povezane s samim usposabljanjem. V takih primerih je pomembno preusmeriti pozornost nazaj k ciljem usposabljanja. Vendar ne pozabite, da je lahko znak uspešnega usposabljanja tudi to, da se pri udeležencih pojavi želja ali potreba po dodatnem usposabljanju o temah, ki so prišle na dan med izvajanjem programa!



Skupinsko delo

Poskusite narediti usposabljanje čim bolj interaktivno. Informacije lahko udeleženci poiščejo in pridobijo sami na različne načine, kar je pogosto učinkovitejše kot klasično predavanje. Da bi zagotovili interaktivnost, uporabite razporeditev sedežev v krogu. Cilj je pomagati udeležencem razumeti, kaj je pri pristopu zmanjševanja škode za uporabnike kemseksa ključno, ter spodbuditi njihovo samorefleksijo in refleksijo o storitvah, v katerih delajo, z namenom, da se izzivi kemseksa obravnavajo na afirmativen način. Pogledi in izkušnje udeležencev na povezanih področjih so pri tem lahko neprecenljivi. Čeprav se vam morda zdi, da prispevki udeležencev odstopajo od teme ali so preveč osebni (glejte razdelka "pretirano razkrivanje" in "odstopanje od ciljev" zgoraj), nikar teh prispevkov ne zavrnite. Pomembno je, da ustvarite produktivno in vključujočo skupnost med usposabljanjem, saj je to prvi korak k ustvarjanju vključujočih skupnosti, ki so bistvo kemseks tematike.



Skrb zase

Tako kot pri pristopu zmanjševanja škode pri kemseksu, je tudi pri usposabljanju pomembno, da vključite dovolj odmorov, da se lahko udeleženci sprostijo, družijo ali kaj prigriznejo. Če se vam zdi, da skupina potrebuje premor, lahko vpeljete tudi nenačrtovane odmore. Koristne so lahko tudi energijske skupinske vaje, še posebej po obravnavi zahtevnih ali čustveno intenzivnih delov usposabljanja.



Popolnost je iluzija

Pri usposabljanju bodo zagotovo nastale napake ali trenutki, ko si boste želeli, da bi določene stvari naredili drugače ali jih obravnavali učinkoviteje. Ne glede na to, koliko izkušenj imate, delo z različnimi ljudmi in na različnih temah pogosto prinese nepričakovane izzive. Včasih prav trenutki, ko stvari ne gredo po načrtih, ponujajo najboljšo priložnost za samorefleksijo in učenje – tako za vas kot za udeležence. Kot je dejal Freud: "Od napake do napake odkrivamo celotno resnico!"

7.2. IZVAJANJE USPOSABLJANJ³⁰

7.2.1. UVODNA SEJA

CILJI SEJE

- Spoznati drug drugega in vzpostaviti dober odnos.
- Določiti osnovna pravila za zagotavljanje varnega prostora med usposabljanjem.
- Določiti cilje celotnega usposabljanja

KLJUČNE TOČKE ZA UVODNO SEJO:

- Poskrbite, da bo vzdušje čim bolj toplo in varno.
- Poskrbite, da bodo tehnične zadeve urejene, da se lahko osredotočite na usposabljanje.
- Zagotovite, da bo celotna skupina vedela, kaj pričakovati od celotnega usposabljanja.

IZVEDBA SEJE:

- 1 Predstavite se in povabite udeležence, da storijo enako. Ne pozabite vprašati za njihove prednostne zaimke! To lahko storite na sproščen način ali s pomočjo energijske aktivnosti, ki vzbudi zanimanje za program in prispeva k oblikovanju skupinske dinamike. Tukaj sta dva primera:



Ujemi žogo

Začnite s tem, da se predstavite, medtem ko držite majhno žogo ali podoben predmet. Ko končate, žogo vrzite drugemu udeležencu in ga povabite, da se predstavi. Ta nato žogo vrže naslednjemu udeležencu, ki se še ni predstavil, in tako naprej, dokler se ne predstavijo vsi.

Nekaj, kar o meni ne veste

Vsak udeleženec naj se predstavi in pove nekaj o sebi, kar ni splošno znano. Pojasnite, da je deljenje informacij namenjeno sprostitvi napetosti na začetku in zabavi, nikakor pa ne razkrivanju nečesa, kar bi jih lahko spravilo v zadrego. Sami dajte primer: »Sem Johan, skupnostni delavec na področju zmanjševanja škode pri organizaciji X, in nekaj, kar o meni ne veste, je, da igram Dungeons and Dragons ali da obožujem pohodništvo.« [Dodatno: Aktivnost lahko izvedete tudi z žogo (glejte zgoraj). Kot dodatni korak lahko udeleženci nato podajajo žogo drug drugemu, pri tem pa povedo ime osebe in zanimivost, ki jo je oseba delila, npr. »Johan, igralec Dungeons and Dragons.«

2

Določitev osnovnih pravil na začetku usposabljanja

Na začetku usposabljanja določite osnovna pravila tako, da podate informacije o trajanju usposabljanja, njegovem poteku, predvidenih odmorih, gradivih, ki bodo na voljo ob koncu (npr. delovni listi ali povzetki), ter drugih tehničnih podrobnostih. To je tudi dobra priložnost, da odgovorite na morebitna vprašanja udeležencev glede tehničnih zadev.

Še pomembnejše je postaviti pravila glede zagotavljanja varnega okolja! To je najbolje storiti z interaktivno vajo, kot je predlagana spodaj, pri čemer vsakemu udeležencu omogočite, da izrazi svoje potrebe za občutek varnosti. Če udeleženci sami izrazijo svoje zahteve, bo vzdušje bolj odprto, skupina pa bo te zahteve bolj spoštovala.

Tkanje pravil

Pripravite velik kos papirja, ki ga lahko postavite na tablo ali na tla. Udeležence prosite, da nanj napišejo, kaj je zanje pomembno, da se med usposabljanjem počutijo varne. Uporabite barvna pisala. Nato papir obesite na vidno mesto, kjer bo ostal do konca usposabljanja. Na koncu dodajte pravila, za katera menite, da so ključna, če niso bila omenjena. Če se vam zdi, da se bodo udeleženci težko odkrito izrazili, jih prosite, naj svoje pravilo napišejo na majhen košček papirja (npr. post-it listek). Zberite te listke in pravila sami prepisite na velik papir, hkrati pa dodajte ključne točke, ki niso bile omenjene.

Za ta namen je lahko koristno, da že vnaprej pripravite začasni seznam pravil, ki jih pod nobenim pogojem ne smete izpustiti. Seveda je idealno, če udeleženci sami omenjajo vsa ta "nepogrešljiva" pravila.

3

Predstavitev ciljev usposabljanja

Predstavite cilje usposabljanja.

To lahko storite sami, pri čemer lahko uporabite naslednje predloge ciljev:

- Razumeti, kaj je kemseks in kako se razlikuje od drugih oblik seksualizirane uporabe drog.
- Prepoznati znake problematičnega kemseksa.
- Seznaniti se s snovmi, ki se uporabljajo v kemseksu, in s pristopi zmanjševanja škode za njihovo uporabo.
- Pridobiti informacije o pristopih zmanjševanja škode, ki niso neposredno povezani z drogami (npr. spolno zdravje, konsenz).
- Razviti sposobnost uporabe metod zmanjševanja škode s pristopom, usmerjenim na posameznika.
- Znati načrtovati storitve ali ukrepe za zmanjševanje škode, ki bodo prijazne in primerne za GBMSM (geje, biseksualne moške, moške, ki imajo spolne odnose z moškimi), trans in nebinarnimi osebami, ki prakticirajo kemseks.

Če ste predhodno poslali vprašalnik (glejte razdelek pred usposabljanjem), lahko najprej predstavite zahteve udeležencev, preden podate cilje, ali pa njihove zahteve vključite v cilje.

Druga možnost je, da udeležence prosite, naj napišejo do tri stvari (za kar jim date približno 5 minut), ki jih pričakujejo od usposabljanja, na majhne listke. Te zberite, jih primerjajte s cilji, ki ste jih pripravili, in razpravljajte, ali jih je mogoče vključiti v cilje usposabljanja ali zakaj ne. Pri tej aktivnosti imejte v mislih, da je čas za razpravo omejen, zato bodite jedrnatii..

³⁰Deli, ki se nanašajo na energizerje, izkustvene vaje za samorefleksijo, delo v majhnih skupinah itd., so označeni z rožnato barvo. Deli, ki se lahko prepisujejo in predstavijo na predstavitvi PowerPoint, so obarvani modro.

7.2.2. KAJ JE KEMSEKS

CILJI SEJE:

- Predstaviti uporabo substanc na način, ki ni stigmatizirajoč.
- Razumeti kemseks kot specifično obliko seksualizirane uporabe drog.
- Seznaniti se s posebnim kontekstom kemseksa (sočasno uživanje večih substanc, več partnerjev, dolgotrajne spolne aktivnosti, dolgotrajna uporaba aplikacij).
- Razumeti cilje, tveganja in druge dejavnike, povezane s kemseksom (manjšinski stres, ponotranjena homofobija itd.).
- Povezati kemseks s spolnim zdravjem.
- Razumeti, da vsi GBMSM, trans in nebinarne osebe, ki uporabljajo psihoaktivne substance, niso uporabniki kemseksa.
- Razumeti, da vsi GBMSM, trans in nebinarne osebe, ki prakticirajo kemseks, tega ne počnejo na problematičen način.
- Prepoznati znake, ki nakazujejo možnost problematične vključenosti v kemseks.

IZVEDBA DELAVNICE

Na tej točki lahko trener predstavi niz PowerPoint diapozitivov in o njih razpravlja s sodelujočimi na usposabljanju.

UVOD V KRATKEM

Uporaba substanc in družba: uvod

- Uporaba psihoaktivnih substanc je pogosta v skoraj vseh zgodovinskih, kulturnih in družbenih kontekstih.
- Uporaba substanc je stigmatizirana.
- Ljudje, ki se z njo soočajo in imajo težave, so marginalizirani.
- Dostop do oskrbe in podpore je otežen.
- Zmanjševanje škode (harm reduction) je boljša alternativa tradicionalnim pristopom k zdravljenju odvisnosti.
 - Cilj je zmanjšati tveganja, povezana z uporabo psihoaktivnih substanc, v sodelovanju s posamezniki in njihovimi osebnimi potrebami.
 - Gre za pristop, ki temelji na delu z ljudmi brez obsojanja, prisile, diskriminacije ali zahteve, da prenehajo z uporabo drog kot pogoja za podporo.
 - Pri tem se upoštevajo presečne identitete in izkušnje prejemnikov pomoči, kar je ključnega pomena pri delu z LGBTQI+ osebami in drugimi stigmatiziranimi populacijami.

KEMSEKS: VEČ KOT ZGOLJ SEKS IN DROGE

KAJ JE KEMSEKS?

- Seksualizirana uporaba drog pomeni uporabo katere koli dovoljene ali nezakonite psihoaktivne substance pred ali med spolnim odnosom.
 - Pogostejši je med LGBTQI+ osebami (ne-heteronormativni odnosi, stres zaradi pripadnosti manjšini itd.).
- Kemseks (ali Party and Play) je specifična oblika seksualizirane uporabe drog:
 - Kemseks vključuje prostovoljno uporabo določenih psihoaktivnih substanc (chems) med GBMSM (geji, biseksualni moški, moški, ki imajo spolne odnose z moškimi), trans in nebinarnimi osebami.
 - Namen kemseksa je povečati, podaljšati ali sprostiti spolno izkušnjo ter raziskovati in procesirati svojo kvir spolnost.
 - Kemseks pogosto vključuje:
 - ◊ Več spolnih partnerjev.
 - ◊ Podaljšane spolne aktivnosti, ki trajajo od nekaj ur do več dni.
 - ◊ Obsežno uporabo aplikacij za zmenke.
 - ◊ Kombinacijo psihoaktivnih substanc.
 - Sodelovanje v kemseksu prinaša tveganja, kot so odvisnost, predoziranje, tveganje spolnega zdravja in druga biopsihosocialna tveganja.

NAJPOGOSTEJE UPORABLJENE SUBSTANCE PRI KEMSEKSU:

- Metamfetamin.
- GHB/GBL (gama-hidroksibutirat / gama-butirolakton).
- Katinoni (mefedron, 3MMC, 4MMC).
- Pogosto se kombinirajo z drugimi substancami, kot so ketamin, kokain, alkohol, zdravila za erektilno disfunkcijo, MDMA, amil-nitrati (poppers), antidepresivi in druge substance.
- Preferenca substanc, pogostost uporabe in načini uporabe se razlikujejo glede na mesta, države, kulture, politike in druge dejavnike. Podatkov o trans in nebinarnih osebah je zelo malo ali jih sploh ni.

Preden predstavi naslednji diapozitiv, se lahko trener odloči za kratko nalogo možganskega viharja (brainstorming) s skupino udeležencev. Trener jih lahko vpraša, kaj mislijo o dejavnikih, povezanih s pojavom kemseksa, ki je specifičen za GBMSM, trans in nebinarne osebe. Na tablo lahko zapiše odgovore in jih poveže z vsebino naslednjega diapozitiva. Trener mora biti pri tem previden in se izogibati obsojanju stereotipov in napačnih predstav, ki se lahko pojavijo med brainstormingom. Cilj te naloge je razkriti te napačne predstave, ponuditi natančnejšo perspektivo ter ustvariti prostor, kjer lahko udeleženci razmislijo o svojih zaznavah. V primeru, da kakšna izjava užali ali prizadene katerega od udeležencev, mora biti trener pripravljen posredovati, pomiriti situacijo in spoštovati občutke vseh vpletenih.

³⁰Deli, ki se nanašajo na energizerje, izkustvene vaje za samorefleksijo, delo v majhnih skupinah itd., so označeni z rožnato barvo. Deli, ki se lahko prepišejo in predstavijo na predstavitvi PowerPoint, so obarvani modro.

ZAKAJ KEMSEKS? – STALIŠČE 2. EVROPSKEGA FORUMA O KEMSEKSU (MAREC 2018)

Kemseks ima edinstveno povezavo z gejevsko spolnostjo, saj jo močno oblikujejo naslednji dejavniki:

- Družbeni odnosi do LGBTQ+ oseb in gejevske spolnosti.
- Travma, ki jo je epidemija hiva/aidsa povzročila LGBTQ+ osebam in gejevski spolnosti.
- Kronično ustrahovanje LGBTQ+ oseb.
- Tako eksplicitni kot prikriti pritiski med vrstniki znotraj gejevske skupnosti.
- Pomembnost skupnih ritualiziranih dejavnosti v stigmatizirani skupini.
- Napetosti v skupnosti glede maskulinih/femininih vedenj (ali samoidentitet), še posebej v kontekstu uživanja v spolnosti in spolnih fantazijah.
- Gejevske aplikacije za zmenke in savne.
- Obsežna dostopnost psihoaktivnih substanc (chems) za geje, trans in nebinarne osebe preko aplikacij za zmenke.
- Dejstvo, da so GBMSM (geji, biseksualni moški, moški, ki imajo spolne odnose z moškimi), trans in nebinarne osebe, ki se vključujejo v kemseks, lahko tudi spolni delavci, pripadniki rasnih in etničnih manjšin, migranti in/ali zaporniki. Prav tako imajo lahko diagnosticirane težave z duševnim zdravjem, druge odvisnosti, invalidnosti, hiv in/ali HCV ali pa niso zaposleni.
- Trenutna travma zaradi izgube številnih gejev, trans in nebinarnih oseb zaradi kemseksa.

KEMSEKS IN SPOLNO ZDRAVJE

- Dokazi kažejo, da je kemseks dejavnik tveganja za prenos hiva ter drugih spolno in krvno prenosljivih okužb.
- Uporaba substanc vpliva na odločanje o varnejših spolnih praksah.
- Več spolnih partnerjev.
- Slamming (intravenska uporaba) in uporaba skupnega priibora.
- Kemseks je pogostejši med GBMSM, ki živijo s hivom.
- Vendar pa je povezava med kemseksom in hivom kompleksna, saj ni jasno vzročne povezave med njima.
- Povezava med hivom in kemseksom je močno zaznamovana s travmo pandemije aidsa in stigmo, s katero se sooča LGBTQI+ skupnost.
- Ta povezava je prispevala k dodatni stigmatizaciji oseb, ki živijo s hivom in prakticirajo kemseks.

PROBLEMATIČNI KEMSEKS

- Niso vsi GBMSM, trans in nebinarne osebe, ki uporabljajo substance, uporabniki kemseksa.
- Niso vsi, ki sodelujejo v kemseksu, vključeni na problematičen način.
- Ne obstaja jasna definicija, kaj pomeni problematična vpletenost v kemseks.
 - Problematična vpletenost je pogosto zelo subjektivna.
 - Niso vse težave, ki izhajajo iz problematičnega kemseksa, enako hude.
 - Posamezniki, ki se soočajo s težavami, jih ne dojemajo vedno kot take.

PROBLEMATIČNO POPOTOVANJE CHEMSEXA: OKVIR (PLATTEAU ET AL. 2019)

- Življenjska zgodovina (težko otroštvo, zgodovina homoseksualnosti, sindemični dejavniki, hiv/aids).
- Osamljenost in praznina, ki vodita v inhibicijo.
- Iskanje povezave (npr. preko družbenih medijev in aplikacij za zmenke).
- Seksualna povezava, ki jo verjetno podpirajo substance.
- Povezava s kemseksom; močna, vendar lahko postane edini vir užitka in povezave.
- Problematičen kemseks; izguba službe, prenos spolno prenosljivih okužb, preplet s seksom v zameno za usluge, težave z duševnim zdravjem.
- Resen vpliv na zdravje in verjetnost predoziranja.

ZNAKI PROBLEMATIČNEGA CHEMSEXA:

- Nezmožnost treznega seksa, včasih zato, ker je bil zadnjič trezen seks že zelo dolgo nazaj.
- Težave pri uživanju stvari in v dejavnostih, ki so bile v preteklosti zabavne.
- Težave pri iskanju nečesa novega, kar bi bilo zanimivo.
- Težave pri iskanju motivacije za dejavnosti, razen kemseksa
- Vključevanje v kemseks sistematično traja dlje, kot je bilo načrtovano.
- Sistematično izgubljeni dnevi ali ure od dela ali drugih pomembnih dejavnosti.
- Časa, preživetega s prijatelji, družino ali drugimi ljudmi, ki ne prakticirajo kemseksa, je vedno manj.
- Vikend s kemseksom postane edina motivacija skozi teden.
- Pojavljajo se duševne težave (postopoma postajajo vse bolj intenzivne in dolgotrajne).
- Žalost, anhedonija, razdražljivost, tesnoba, intenzivna sumničavost, čustveni izbruhi, socialna tesnoba, psihotični simptomi itd.

KLJUČNE TOČKE ZA II. DELAVNICO:

- Poskrbite, da bodo udeleženci razumeli, da kemseks ni le uporaba drog v seksualnem kontekstu.
- Razložite dejavnike, povezane s kemseksom (užitek, povezava, kultura zmenkov, spopadanje z manjšinskim stresom in drugimi negativnimi vplivi), pri čemer pojasnite, da sam po sebi ni patološki.
- Poudarite, da je delo s kemseksom delo z izzivi, s katerimi se soočajo GBMSM, trans in ne-binarne osebe.
- Pojasnite, da je vpliv stigme glede uporabe substanc, ki se prepleta z drugimi stigmatizacijami, eden najbolj škodljivih dejavnikov, povezanih s kemseksom.
- Kritično obravnavajte preplet hiva in kemseksa.
- Poudarite, da ni diagnostičnih meril za problematični kemseks – udeleženci morajo razumeti, da je problematično vključevanje treba ocenjevati na individualni ravni.

7.2.3. SUBSTANCE, KI SE UPORABLJAJO PRI KEMSEKSU

CILJI SEJE:

- Spoznati substance (chems), ki se uporabljajo pri kemseksu.
- Seznaniti se z učinki, načini uporabe in potencialnimi negativnimi učinki teh snovi.
- Spoznati smernice za zmanjševanje škode pri uporabi posameznih snovi.

IZVEDBA SEJE:

Na tem mestu lahko trener predstavi substance – verjetno po kratkem odmoru, ki bo sledil prejšnji seji.



DODATNA DEJAVNOST: ŠTUDIJSKE SKUPINE

Namesto da bi trener vse predstavil sam, je lahko koristno, da udeležence razdelite v pet skupin, vsaka naj preuči eno snov, obravnavano v tem priročniku. Skupine bodo imele določen čas (približno 20 minut), da preberejo gradivo o eni izmed substanc. Gradivo lahko pripravi trener - to so lahko ustrezne strani iz prvega dela priročnika. Skupinam se lahko zagotovi tudi dostop do diapozitivov o substanci, na kateri delajo. V tem času bodo prebrale gradivo in pripravile predstavitev, pri čemer lahko uporabijo diapozitive (ali jih po želji obogatijo). Trener bo spremljal delo skupin in bo na voljo za vprašanja ali podporo. Vsaka skupina naj bi nato predstavila svoje ugotovitve drugim (30 minut za predstavitve). Vprašanja občinstva naj bi odgovoril trener.

Ta dejavnost zahteva visoko stopnjo sodelovanja in zaupanja znotraj skupin ter med njimi. Ni primerna za vsakogar, vendar je lahko zelo koristna pri usposabljanju ljudi, ki so že vzpostavili dober odnos in sodelovanje pred tem usposabljanjem. Če bo ta pristop ustrezal, pa je lahko dober uvod v večjo stopnjo samostojnega dela, ki bo potrebna v 4. seji.

³⁰Deli, ki se nanašajo na energizerje, izkustvene vaje za samorefleksijo, delo v majhnih skupinah itd., so označeni z rožnato barvo. Deli, ki se lahko prepišejo in predstavijo na predstavitvi PowerPoint, so obarvani modro.

SEZNANJANJE S SUBSTANCAMI (CHEMS); UČINKI IN ZMANJŠEVANJE ŠKODE

METAMFETAMIN

OSNOVE

- Močan psihostimulant.
- Na voljo v prahu ali kot kristali, ki jih je treba zdrobiti.
- Ulična imena: meth, speed, ice, Tina, crystal, tweak, crank, in glass.
- Načini uporabe:
 - Kajenje (z stekleno pipo).
 - Injekcija veno (slammed).
 - Vstavitev rektalno (booty bump).
 - Njuhanje.
 - Peroralno uživanje, včasih v zavitku iz papirja, da bi se prebava podaljšala (bombing).

UČINKI:

- Povišan srčni utrip, krvni tlak in telesna temperatura.
- Pretirano znojenje, hitro in plitvo dihanje, širjenje zenic.
- Povečanje spolne sle.
- Močan občutek evforije.
- Povečana samozavest.
- Izguba apetita in manjša potreba po spanju.
- Večja energija, radovednost in pozornost.
- Zmanjšanje anksioznosti.

NEVARNI UČINKI (V PRIMERU PREVELIKEGA ODMERKA):

- Hipertenzija (povišan krvni tlak)
- Bolečine v prsih
- Srčno popuščanje
- Aritmija
- Težave z dihanjem
- Visoka telesna temperatura
- Paranoja
- Hude bolečine v trebuhu
- Neodzivnost in koma
- Intrakranialna krvavitev
- Epileptični napadi
- Ishemična kap (možganska kap)
- Impotenca ("crystal dick")
- Po spuščanju: anksioznost, depresija, utrujenost in glavoboli

POSLEDICE DOLGOTRAJNEGA KONZUMIRANJA



MEŠANJE SUBSTANC

- Antidepresivi: verjetno povišan krvni tlak, povišana telesna temperatura, toksičnost serotonina.
- Zdravila za zdravljenje psihoz in krvni tlak so lahko manj učinkovita, ob uporabi metamfetamina.
- Druge snovi (npr. ekstazi, kokain, poppers, zdravila za erektilno disfunkcijo): motnje krvnega tlaka, srčni infarkt ali kap.

ZMANJŠEVANJE ŠKODE



Kakovostna prehrana pred kemseksom. Maščobna hrana ščiti pred škodljivimi učinki peroralnega uživanja.



Počitek, da se prepreči telesna izčrpanost, hidracija (voda, sokovi, elektroliti so najboljši), prigrizek in prhanje.



Ščetkanje zob, uporaba žvečilnih gumijev brez sladkorja in hidracija bo zaščitila zobe.



Menjava kondomov vsakih 30 minut. Priporočljivo je uporabljati lubrikante na vodni osnovi.



Uporaba manjših odmerkov v daljših časovnih intervalih.

SPUŠČANJE (COMEDOWN)

- Prehrana, bogata s hranili (visokokakovostni proteini, veliko brezalkoholnih pijač).
- Dodajanje kalcija, magnezija in multivitaminskih prehranskih dopolnil.
- Nadomestitev spanja - mirno in varno okolje (daljše pomanjkanje spanja lahko povzroči hude kognitivne okvare in halucinacije).
- Ohranite stik z nevtralnimi osebami, ki jim zaupate in preživite kakovosten čas, ki ni povezan z drogami.
- Če so učinki kemseksa premočni, zmanjšajte pogostost uporabe in/ali količino uporabljenih snovi ali pa se za nekaj časa ustavite.
- Če simptomi odtegnitve ne popustijo ali jih je težko obvladati, poiščite pomoč.
- Poskrbite za poškodbe kože

PSIHOTIČNE EPIZODE ZARADI UPORABE METAAMFETAMINA

- Pogost pojav, ki se kaže v paranoičnih idejah, občutkih, da te spremljajo ali opazujejo, akustičnih in taktilnih halucinacijah ter zmedenost.
- Pogosteje se pojavi pri odvisnosti, redni uporabi ali predoziranju ter pomanjkanju spanja.
- V večini primerov simptomi izvenijo ob opustitvi uporabe in ob ustrezni skrbi zase (npr. počitek, prehrana, sprostitvev).
- Če simptomi vztrajajo, sta priporočena dolgoročna abstinenca in strokovna podpora..
- Če se simptomi pojavijo med kemseks zabavo, si vzemite odmor in poiščite zaupnega partnerja ali partnerje.

GBL (GAMMA-BUTIROLAKTON)/GHB (GAMMA-HIDROKSIBUTIRAT)

OSNOVE

- Depresor centralnega živčnega sistema – v manjših odmerkih deluje tudi kot stimulan.
- Prosojna, rahlo slana, brez vonja tekočina, včasih pa tudi kot bel prah, zapakiran v kapsule.
- Ulična imena: G, Gina, Geebs, Liquid Ecstasy, Liquid X, Liquid G, Goop, Georgia Home Boy, Easy Lay, Soap.
- Načini uporabe
 - Zaužitje (pogosto zmešano z sokom).
 - Rektalno vstavljanje.
 - Injekcija (redko).
- Učinki se pojavijo 10 do 30 minut po zaužitju in trajajo približno 4 ure (odvisno od telesne teže in tolerance).
 - G se hitro presnovi, zato ga lahko v krvi zaznamo do 8 ur po uporabi in v urinu do 12 ur.
- GHB (ki se pogosto prodaja v prahu ali kapsulah) je snov, ki nastane v telesu ob zaužitju GBL. GBL ima močnejši učinek kot GHB, vendar traja krajši čas.

UČINKI – ZMERNI ODMERKI

- Evforija
- Družabnost
- Spolna vzburjenost
- Sproščenost
- Zaspanost
- Pomanjkanje zadržkov

UČINKI – PREDOZIRANJE

- Omotičnost
- Slabost
- Tresavica
- Zmedenost
- Razdražljivost in vznemirjenost
- Izguba koordinacije
- Halucinacije
- Izguba spomina
- Epileptični napadi
- Koma – G-hole (izguba zavesti in spanje, ki lahko traja od nekaj minut do ur – nevarnost dihalne odpovedi ali srčne odpovedi).
- Predznaki G-hole: zmedenost, neskladna govorica ali nehoteni mišični krči.
- Dihalna odpoved in smrt

POSLEDICE DOLGOTRAJNE UPORABE

Psihološka in fizična odvisnost:

- nastopi hitro, že po treh zaporednih dneh uporabe.

Simptomi odtegnitve se pojavijo 2 do 3 ure po zadnjem odmerku in lahko trajajo do 12 ur:

- Tesnoba, tresenje, nespečnost, bruhanje, visok krvni tlak, tahikardija, zmedenost in halucinacije. V hujših primerih lahko nastopijo hiperaktivnost, paranoja, psihotični simptomi, epileptični napadi ali smrt.

Večkratne kome lahko povzročijo težave s spominskimi funkcijami in regulacijo čustev.

MEŠANJE SUBSTANC

- Depresorji (alkohol, ketamin, opijati, benzodiazepini itd.): zelo nevarno, celo usodno.
- Stimulansi: nevarni zaradi možnosti predoziranja in povečanja verjetnosti paranoje, halucinacij in agresije.
- Poppers ali zdravila za erektilno disfunkcijo: lahko povzročijo srčni napad.

ZMANJŠANJE ŠKODE



Mešanju G z drugimi snovmi je treba izogibati.



Pazite, da ne zamenjate GHB in GBL.



Začnite z manjšimi odmerki in počakajte, da preverite, če je odmerek zadosten.



G naj bo shranjen v steklenicah, ki niso uporabljene za druge tekočine.



V primeru odvisnosti je bolje postopoma zmanjšati odmerek ali poiskati zdravniško pomoč.



Znaki predoziranja G: znojenje, bruhanje, neredno ali plitvo dihanje, nezmožnost vstajanja, nehoteni mišični krči in G-hole.



Izogibajte se pitju G neposredno iz steklenice.



Uporaba je ni priporočljiva, če imate težave s krvnim tlakom, epileptičnimi napadi, težavami z dihanjem, depresijo ali paničnimi motnjami.



Dolgotrajni uporabi, ki traja več kot 6 ur, se je treba izogibati.



Odmerek določite sami in ga preverite.



Preverite svoje pijače in uporabljajte lastne lubrikante, da se izognete spikingu.



Preverite svoje pijače in uporabljajte lastne lubrikante, da se izognete spikingu.



Poskrbite za vprašanja o konsenzu, substance uporabljajte v varnem okolju in zagotovite konsenz pri spolnem odnosu z osebami, ki uporabljajo G.



Na kemseks zabavi ločite skodelice, da ne pride do zamešanja.



Vir G naj bo zaupanja vreden.



G naj bo razredčen z vodo, sokom ali drugimi brezalkoholnimi pijačami.



Brizge (ali druge laboratorijske pripomočke, ki natančno merijo ml) so najboljši način za merjenje odmerka.



Priporočljivo je, da vsak naslednji odmerek ni večji od prejšnjega.

- Priporočljivo je, da vsak naslednji odmerek ni večji od prejšnjega.
- Beležite čas pri vsakem odmerku.

V primeru G-hole:

- Poskrbite, da oseba v komi leži v položaju za nezavestne.
- Redno spremljajte osebo.
- Pokličite reševalno službo, če niste prepričani, ali je oseba padla v komo (ob prihodu zdravnikov bodite iskreni glede tega, kaj je povzročilo simptome/komo).
- Izogibajte se uporabi drugih snovi (npr. stimulansov) za prebuditev osebe v G-hole.

MEFEDRON (SINTETIČNI KATINONI)

OSNOVE

- Psihostimulativna snov s halucinogenimi učinki.
- Ima obliko finega belega prahu, svetlo belega ali rumenkasto kristalastega prahu, ki se lahko spremeni v prah, ali kot smetanasto rumeno ali gorčično kremo.
- Ulična imena: Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow in Drone.
- Načini uporabe:
 - Njuhanje
 - Oralna zaužitev(bombing)
 - Injekcija (slamming)
 - V obliki tablet ali kapsul
 - Kajenje
 - Rektalno (booty bump)

UČINKI

- Euforija
- Povečana pozornost
- Samozavest
- Seksualno vznburjenje in osredotočenost ter čustva naklonjenosti
- Občutek povezave z drugimi
- Povečana pozornost, ki včasih postane obsesivna

POTENCIALNO ŠKODLJIVI UČINKI

- Dehidracija
- Škrtanje z zobmi in stiskanje čeljusti
- Spremembe telesne temperature
- Mišični krči
- Vrtoglavica
- Glavoboli
- Spremembe krvnega tlaka
- Bolečine in poškodbe v grlu in nosu
- Anksioznost
- Prekomerna pozornost
- Zmedenost
- Paranoja
- Hrepenenje po ponovni uporabi
- Izguba kratkoročnega spomina
- Nespečnost
- Preveliko odmerjanje: Krči, hiter srčni utrip, povišana telesna temperatura, srčni udar

DOLGOTRAJNI UČINKI

Psihološka odvisnost, tolerance, ki povzročajo hrepenenje po večjih odmerkih in zlorabi



Nihanja v razpoloženju, agresivno vedenje in psihoični simptomi (vključno z avditornimi, vohalnimi in taktilnimi halucinacijami)



Izčrpanost zaradi nespečnosti, pomanjkanja hrane in dehidracije



Zobne težave



Poškodbe srca, kap in težave z vidom



MEŠANJE SNOVI

- Zdravila za duševne težave (zlasti nekateri antidepresivi): so lahko zelo nevarna.
- Psihotropne snovi, še posebej drugi psihostimulansi: povečajo verjetnost za nevarno visok krvni tlak in telesno temperaturo.
- Depresorji centralnega živčnega sistema (CNS): lahko povzročijo preveliko odmerjanje katere koli snovi.
- Alkohol: priporočljivo je izogibanje.

ZMANJŠANJE ŠKODE



Začnite z manjšimi odmerki in počasi.

- Njuhanje omejite na enkrat na 20 minut, uživanje na enkrat na največ 40 minut.



Po vsakem uživanju izperite nos in usta.



Če pride do pregrevanja, poiščite mirno in varno mesto za počitek. Pomaga tudi, da si odstranite nekaj oblačil ali znižate telesno temperaturo z uživanjem hladne vode in tuširanjem.



Nosite sončna očala, da zaščitite oči pred širjenjem zenic, ki ga povzroča mefedron.



Tehtanje odmerkov - odmerki nad 80 mg so zelo nevarni.



Jejte hranljivo hrano in pijte vodo (ali druge brezalkoholne in nesladkane pijače).



Izogibajte se delitvi pribora za uporabo.



Zabava, ki traja več kot en do dva zaporedna dneva, je precej nevarna.



Najmanj škodljiv način uporabe mefedrona je oralno.

- Njuhanje lahko povzroči poškodbe nosu, vnetje in krvavitve.
- Injekcija lahko povzroči neprijetne stranske učinke, poškodbe ven in kože, krvne okužbe ter hudo preveliko odmerjanje.
- Kajenje povečuje verjetnost hrepenenja po ponovni uporabi. Ne kadite pogosteje kot vsakih 30 minut.



V primeru prevelikega odmerka položite osebo v položaj za nezavestne, če je nezavestna, ali pa jo držite sproščeno in varno.

KETAMIN

OSNOVE

- Anestetik, analgetik, antidepresiv, protivnetni in psihoaktiven (depresivni in halucinogeni učinki)
- Pogosto se uporablja skupaj z drugimi substancami.
- Na voljo je kot brezbarvna, brez vonja in brez okusa tekočina, pogosteje pa kot beli prah ali tablete.
- Ulična imena: K, Special K, Vitamin K, Ket, bump of K, Kiddy/Techno smack.
- Načini uporabe:
 - Mešanje s pijačo
 - Njuhanje (včasih z uporabo "nabojev")
 - Oralna zaužitev (bombing)
 - Mešanje z vodo in injiciranje v mišice
 - Rektalna uporaba (booty bumps)

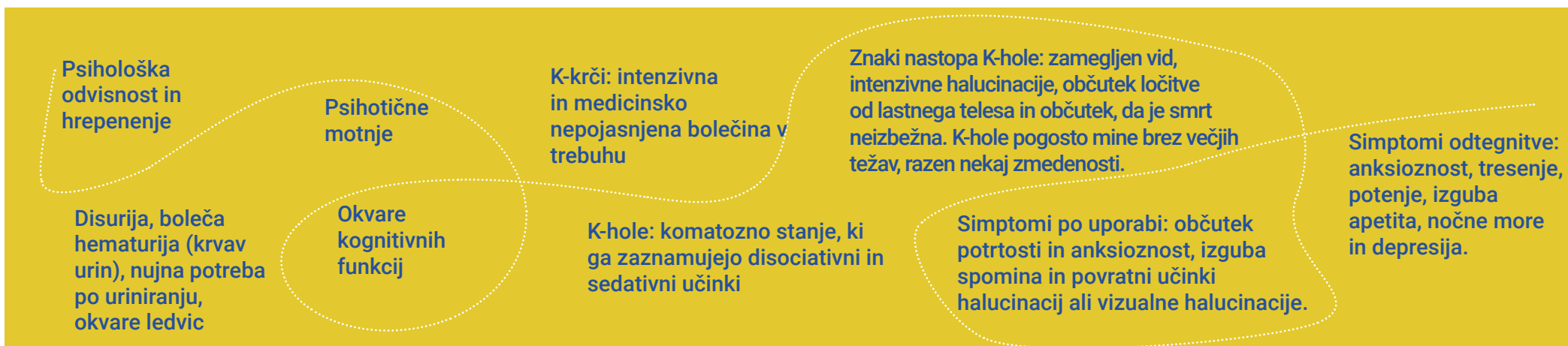
UČINKI

- Občutek lebdenja
- Odmaknjenost in sprostitvev mišic
- Občutek evforije
- Sreča in mirnost
- Seksualno vzbujenje in dezinhibicija
- Motnje urinarnega trakta
- Težave z erekcijo in ejakulacijo
- Vrtoglavica, slabost in bruhanje
- Ataksija (motnje koordinacije)
- Draženje nosne sluznice
- Zelo izrazita disociacija
- Panični napadi
- "Bad trips" z groznimi halucinacijami

MEŠANJE SUBSTANC

- Mešanje z depresivi lahko povzroči hude težave z dihanjem in srčno funkcijo.
- Mešanje z metamfetaminom, kokainom in ekstazijem lahko povzroči nevarno povečanje srčnega utripa, zmedenost in tveganje za poškodbe.

DOLGOTRAJNI UČINKI



ZMANJŠANJE ŠKODE



Bodite previdni, da ketamina ne zamenjate z drugimi prahi ali tabletami.



Začnite z manjšimi odmerki in povečujte počasi.



Izogibajte se uporabi, če imate težave z duševnim zdravjem, srcem, jetri ali krvnim tlakom.



Kombinacija ketamina z depresivi in psihostimulanti je nevarna.



Kajenje med uporabo ketamina je lahko nevarno zaradi nevarnosti požarov ali opeklin.



Injekcija ketamina je nevarna - vbrizgavanje v vene se je treba izogibati.



Ketaminove lastnosti lajšanja bolečin predstavljajo tveganje za notranje poškodbe med spolnimi odnosi, ki jih morda ne opazimo pravočasno.



Prednost ima uporaba v prisotnosti družbe, ki ji zaupamo.



V primeru K-hole premaknite osebo v mirno okolje brez močnih svetlobe in pokličite reševalce, če se ne zbuja - bodite pozorni na težave z dihanjem.



Če uporabljate ketamin za izkušnjo K-hole, poskrbite, da bo okolje varno in se uležete na varno mesto, kjer se ne morete poškodovati.



Če imate opravka z medicinskim osebjem v primeru prevelikega odmerka, bodite iskreni, da boste prejeli ustrezno zdravljenje. Obvestite zdravnika o uporabi pri načrtovanju operacije.

KOKAIN

MEŠANJE Z ZDRAVILI IN DRUGIMI SNOVMI

- Antidepresivi, ki vplivajo na delovanje serotonina v možganih: lahko so zelo nevarni.
- Benzodiazepini: lahko povzročijo prevelik odmerek.
- Paracetamol: lahko poveča škodljive učinke kokaina na jetra.
- Dokazi kažejo, da sistematična uporaba kokaina lahko zmanjša učinkovitost antiretrovirusnih zdravil.
- Blago zavira učinke amfetaminov in drugih psihostimulantov ter povečuje tveganje za možgansko kap ali srčno odpoved.
- G: lahko povzroči resne težave z dihanjem ali prevelik odmerek.
- Ketamin ("Calvin Klein"): lahko nevarno poveča toksičnost ketamina v telesu.
- Alkohol: mešanica kokaina in alkohola v telesu tvori cocaetilen, ki je škodljiv za srce in jetra ter lahko povzroči smrt.

ZMANJŠANJE ŠKODE



Testirajte morebitne primesi pred uporabo



Začnite z manjšimi odmerki in povečujte počasi



Zmeljite v zelo fin prah



Razmislite o varnem seksu vnaprej zaradi impulzivnosti, ki jo povzroči kokain



Med seksom si vzemite kratke premore, da preverite, da je vse v redu (poškodbe, počeni kondomi itd.).



Znaki prevelikega odmerka: epileptični napadi, zmedenost, tresenje, težave z dihanjem, slabost in bruhanje, tahikardija, povišana telesna temperatura, paranoja in halucinacije, panični napadi.



Izogibajte se kokainu, če imate težave s srcem, dihanjem, jetri, ledvicami, napadi ali duševnimi težavami.

KLJUČNE TOČKE ZA 3. SEJO

- Bodite seznanjeni s substancami (chems), njihovimi uličnimi imeni in načini uporabe.
- Zmorete opisati zelene učinke pri ljudeh, ki jih uporabljajo.
- Zmorete opisati nezaželene učinke ali škodljive stranske učinke njihove uporabe.
- Bodite seznanjeni s tveganji dolgotrajne uporabe ali zlorabe vsake snovi, da boste lahko ukrepali, hkrati pa prepoznali znake zlorabe pri uporabnikih, ki morda niso opazili morebitne izgube nadzora.
- Bodite seznanjeni z zmanjšanjem škode in prvo pomočjo pri uporabi posameznih substanc.

V tem trenutku bi se lahko izvajalec odločil za premor (če tega še ni storil), preden nadaljuje z naslednjo sejo. Če gre za dvodnevni tečaj, je to verjetno primeren trenutek za zaključek prvega dneva. V tem primeru je koristno, da izvajalec pred zaključkom srečanja posveti nekaj časa udeležencem in preveri, kako se počutijo. To lahko enostavno storite z vprašanjem, da povedo besedo, frazo ali čustvo, s katerim zaključujejo današnji del usposabljanja. Izvajalec lahko uporabi tehniko žoge (glej uvodno dejavnost), da bo zaključek prvega dela bolj interaktiven.

Hodeča galerija. Za zaključek seje lahko izvedemo še eno koristno in zabavno aktivnost.. Spodnja tabela vsebuje seznam lastnosti in učinkov treh glavnih snovi, ki se pogosto uporabljajo pri kemseksu. Za to dejavnost mora trener vnaprej pripraviti koščke papirja z informacijami iz tabele – te lahko natisne in razreže ali pa napiše na post-it lističe.

Ko začnejo z aktivnostjo, se udeleženci razdelijo v skupine, vsaka skupina pa dobi eno snov in določen del prostora v sobi. [Opomba: če je bila študijska skupina že uporabljena, se skupine lahko ohranijo, vendar morajo udeleženci, ki so delali na kokainu in ketaminu, zdaj delati na drugih snoveh. Pomembno je, da vsaka skupina dela na drugačni snovi.]

Trener lahko koščke papirja razprši po prostoru ali jih da v klobuk, iz katerega jih bodo udeleženci potegnili. Vsaka skupina mora najti koščke papirja, ki ustrezajo njihovi dodeljeni snovi, in jih postaviti v svoj prostor za razstavo.

Priporočljivo je, da trener v tej fazi ne pomaga in ne odgovarja na vprašanja. Cilj te aktivnosti je, da udeleženci utrdijo svoje razumevanje snovi, preverijo svoje zapiske in spodbujajo sodelovanje ter izmenjavo znanja. Pomembno je, da aktivnost ni tekmovanje med skupinami, ampak sodelovanje: "zmagate" le, če so vse snovi pravilno označene z vsemi lastnostmi.

Ko se trener vrne v sobo (če je odšel), lahko opravi sprehod po galeriji in udeležencem postavi vprašanja o njihovih odločitvah. To naj bo izvedeno prijazno in sproščeno, kot pogovor.

METAMFETAMIN	GHB/GBL	MEFEDRON
Tina	Gina	Mew-Mew
Injiciranje	Injiciranje	Injiciranje
Prah / kristali	Tekočina	Prah / krema
Močna spolna sla in evforija	Sprostitev	Evforija in občutek povezanosti
Izguba apetita	Omotica	Škrtanje z zobmi
Paranoja	G-luknja	Paranoja
Psihoza	Prenehanje dihanja med komo	Halucinacije
Problemi z zobmi	Zlahka pride do prevelikega odmerka	Problemi z zobmi
Trajne nevropsihološke težave	Fizična odvisnost	Potreba po večjih odmerkih
Potenje	Nejasen konsenz	Vročičnost

7.2.4. OBVLADOVANJE TVEGANJ, POVEZANIH Z UDELEŽBO V KEMSEKSU

CILJI SEJE

- Zavedati se področij, povezanih z udeležbo v kemseksu, ki prinašajo tveganja.
- Zavedati se načinov, kako zmanjšati morebitne škodljive učinke teh tveganj.
- Razumeti preventivo in zmanjševanje škode glede na časovno dimenzijo, da se zmanjševanje škode prilagodi tem časovnim okvirjem.
- Prepoznati, kateri deli udeležbe v kemseksu predstavljajo tveganje za določene posameznike, da bi zagotovili pristop, osredotočen na posameznika, ter omogočili opolnomočenje.
- Biti pripravljen reševati različne težave, ki lahko nastanejo zaradi udeležbe v kemseksu

IZVEDBA SEJE

Ta del je odlična priložnost, da trening postane bolj interaktiven. Če je bila prejšnja seja precej predavanja in posredovanja informacij, bodo udeleženci dobro sprejeli priložnost za aktivnejšo udeležbo ter razmišljanje o kemseksu in zmanjševanju škode z izmenjavo mnenj in idej.

Zato predlagamo **dejavnost v majhnih skupinah**. Če trener meni, da je to primerno, lahko **predstavitev** tega dela izvede po dejavnosti, predvsem v okviru razprave, ki bo sledila dejavnosti, na primer z dodajanjem idej, ki jih udeleženci niso omenili, in z zaključkom seje. Če pa se trener ali udeleženci odločijo, da dejavnost ni primerna za njihov trening, se lahko seja nadaljuje z le predstavitvijo in razpravo.

DEJAVNOST V MAJHNIH SKUPINAH – OBRAVNAVA PRIMEROV

Cilj te dejavnosti je, da udeleženci bolje razumejo udeležbo v kemseksu in razmislijo o zmanjševanju škode z uporabo namišljenih primerov, ki temeljijo na resničnih primerih. Udeleženci naj si predstavljajo, da je vsak primer oseba, ki jo srečajo prvič v organizaciji, v kateri delajo. Dejavnost bo udeležencem pomagala:

- (i) Pridobiti predstavo o realnih primerih različnih oblik udeležbe v kemseksu,
- (ii) Razmisliti o zmanjševanju škode na celosten način (obravnavo uporabe substanc, spolnega zdravja, samooskrbe itd.),
- (iii) Izmenjati ideje in poglede z drugimi,
- (iv) Razmisliti o lastnih čustvenih reakcijah, kontra-transferju in slepih točkah, ki jih sprožijo primeri

³⁰Deli, ki se nanašajo na energizerje, izkustvene vaje za samorefleksijo, delo v majhnih skupinah itd., so označeni z *rožnato* barvo. Deli, ki se lahko prepišejo in predstavijo na predstavitvi PowerPoint, so obarvani *modro*.

Na ta način bo vsebina seje nastala s kombinacijo procesov v skupini in informacijami, ki jih trener posreduje na koncu. Udeleženci morajo biti obveščeni, da so primeri namišljeni in da se v resničnem življenju svetovanje za zmanjševanje škode lahko razlikuje – naj primere obravnavajo kot spodbudo za razmislek. Priporočljivo je tudi, da udeležence obvestite, da so resnične osebe, na katerih so primeri temeljili, dejansko koristile oskrbo, ki so jo prejele, in so zdaj v boljšem stanju.

Dejavnost se lahko izvede tudi s posameznimi udeleženci, vendar bodo v tem primeru udeleženci prikrajšani za priložnost za razpravo.

Če je skupina zelo majhna (manj kot šest udeležencev), bo ena skupina in udeleženci se ne bodo razdelili.

KORAK 1: Razdelite udeležence v majhne skupine. Skupine po štiri so idealne, vendar bodo skupine po tri ali pet prav tako v redu. Izogibajte se skupinam z več kot šestimi udeleženci.

Skupine naj bodo oblikovane naključno, da bo vsak udeleženec sodeloval z osebami, ki jih še ne pozna. To lahko storite na različne načine – en primer je štetje: vsak udeleženec dobi številko glede na število skupin, ki jih boste imeli (npr. 1 so ena skupina, 2 so druga itd.).

Spodbujajte skupine, da se razporedijo po prostoru, da bodo imele nekaj zasebnosti, vendar jih diskretno spremljajte in bodite na voljo za vprašanja.

KORAK 2: Vsaki skupini dajte vse tri primere (spodaj). To lahko storite z natisnjenimi primerki ali jih pošljete po e-pošti, da udeleženci dostopajo na svojih mobilnih telefonih. Natisnjene različice so bolj uporabne, saj lahko ob njih pišejo opombe. Na voljo naj bo tudi papir, če ga udeleženci potrebujejo.

KORAK 3: Vsaki skupini dajte naslednja vprašanja (tudi natisnjena ali poslana po e-pošti) za vsak primer. Skupine naj razpravljajo o vprašanjih, nato pa naj svoje misli delijo z drugimi skupinami.

1. Kakšna tveganja za škodo se pojavljajo pri tem primeru, oziroma kakšna tveganja lahko nastanejo?
2. Ali menite, da je udeležba v kemseksu za ta primer problematična?
 - a. Zakaj?
 - b. Če je odgovor da, na kateri točki problematične poti menite, da se ta oseba nahaja?
3. Katere ukrepe za zmanjševanje škode in preprečevanje bi priporočili? Uredite jih glede na časovni trenutek, v katerem bi jih najbolje uporabili (pred, med in po kemseksu).
4. Kaj menite, da bi bilo za vas težko pri delu s tem primerom?
5. Kakšna je vaša osebna čustvena reakcija na vsak primer?

Skupinam omogočite dovolj časa (približno eno uro, vendar ne manj kot 45 minut), da se posvetijo vsakemu primeru, preden se vrnejo. Upoštevajte možnost kratkega odmora (npr. 5 minut) pred povratkom.

KORAK 4: Naj vsaka skupina predstavi svoje odgovore preostalim udeležencem. Na tej točki naj ne bo razprave med skupinami, ampak naj bo dovolj časa za predstavitev zaključkov in vprašanj, ki so se pojavila. Zabeležite vsak odgovor in ključne točke za zmanjševanje škode in preprečevanje in to zapišite na tablo (flipchart ali kaj drugega), ki bo vidna vsem. Če je to mogoče, naj to naredijo sami udeleženci. To bo lažje v manjših skupinah in manjših prostorih.

KORAK 5: Ko so vse skupine predstavile svoje zaključke, jih skupaj razpravljajte in dodajte vse, kar niso omenili (na koncu vsakega primera so navedene ključne točke, ki jih povezujejo s predstavitevjo tega dela). Udeleženci naj razpravljajo med seboj in s trenerjem.

Pomembno je, da spremljate morebitna nesoglasja, ki bi se lahko stopnjevala. Čustva, stereotipi ali osebne izkušnje udeležencev lahko sprožijo intenzivne razprave. Pomagajte usmeriti razpravo, tako da opozorite, da notranji konflikti pogosto otežijo sprejemanje pomoči in obvladovanje težav naših uporabnikov. Ta konflikt je seveda del procesa usposabljanja, saj nam pomaga razviti empatijo in produktivno razmišljati o tem, kako vključiti različna mnenja in pristope v najboljše interese posameznikov. Ne pozabite opozoriti, da se lahko nekateri primeri nanašajo na osebe, ki imajo težave z udeležbo v kemseksu, vendar to ne pomeni, da imajo vsi, ki se vključijo, težave. Dejstvo je, da bodo tisti, ki imajo stvari pod nadzorom, manj verjetno iskali pomoč. Ti primeri so zgolj vaje in ne predstavljajo celotne populacije, ki prakticira kemseks.

KORAK 6: Na koncu podajte spodaj predstavljeno vsebino (**označeno z modro**), da zaokrožite to sejo. Poskusite se čim bolj navezovati na primere, na katerih so udeleženci delali. To bo lažje, če so njihove ideje vidne na tabli.

³⁰Deli, ki se nanašajo na energizerje, izkustvene vaje za samorefleksijo, delo v majhnih skupinah itd., so označeni z *rožnato* barvo. Deli, ki se lahko prepisejo in predstavijo na predstavitvi PowerPoint, so obarvani *modro*.

PRIMER 1

Jordan je prijazen in vljuden 21-letni cispolni moški. Pred kratkim se je preselil v vaše mesto zaradi študija. Ko je prišel, je razkril svojo spolno usmerjenost in se zaradi tega počuti odlično. V njegovem domačem kraju so bile stvari "kar precej zanič". Obrnil se je na vas, ker razmišlja o eksperimentiranju s substancami in seksom, kar ga "malo muči".

Zadnja dva meseca je v zvezi z vrstnikom. Pred tednom dni sta se skupaj odločila "igrati" z drugim parom "starejših moških" (okoli 30 let), ki sta ju spoznala preko aplikacije Scruff. Ko sta šla k njima, je bilo vzdušje "zelo vroče", čeprav sta se druga moška obnašala nekoliko "čudno". Ponudila sta jima nekaj, kar sta zlila v sok, vsi štirje so to popili, in bilo je odlično. Naslednji dan sta Jordan in njegov partner imela močne glavobole in občutila omotico, čeprav "sta kemseks že prej poskusila, saj uporabljata poppers". Jordanovo skrb pa povzroča dejstvo, da med "zabavo" nista ves čas uporabljala kondomov.

Njegov fant zaradi tega ni zaskrbljen, saj jima je drugi par povedal, da sta "na TASP". Jordan ni razumel, kaj to pomeni, vendar mu je bilo preveč nerodno, da bi vprašal. Prav tako omeni, da sta naslednji konec tedna povabljeni k istemu paru, kjer bodo prisotni še drugi ljudje in bodo imeli "odličen čas". Jordan želi iti, vendar ga je "malo strah".

KLJUČNE TOČKE

- Povežite se s predstavitvami te in prejšnje seje (še posebej o uporabi GHB/GBL) ter poskrbite, da bodo vsi vidiki (pred, med in po kemseksu, varnejša uporaba GHB-ja) obravnavani.
- Udeležence opozorite, naj ne hitijo Jordana prepričevati, naj ne eksperimentira ali se izogne srečanju, saj se zdi precej verjetno, da bo vseeno šel. Pomembneje je vzpostaviti močno delovno sodelovanje, nasloviti zmanjševanje škode tako pri uporabi substanc kot spolnem zdravju (npr. uporaba PrEP) in mu stati ob strani, če se zgodi kaj neprijetnega.
- Izpostavite pomen tem, kot so Jordanovo težko obdobje v otroštvu, izzivi ob razkritju spolne usmerjenosti in dejstvo, da je trenutno zelo navdušen nad svojim novim življenjem. Ta navdušenost in nove priložnosti ga lahko vodijo v impulzivno vedenje. Te teme bodo delno naslovljene v naslednjem delu usposabljanja.

PRIMER 2

Morgan je močno prepoten in izjemno napet. Govori glasno in vas vpraša, ali je v sobi kamera, ki snema, saj ima občutek, da je ves čas opazovan, odkar je prišel v vašo službo. Takoj, ko vas pozdravi, začne govoriti z miselnim tokom, ki se vam zdi precej zmeden. Jezen je na svojo stranko, ki mu je predlagala, naj se testira na hiv naj in obišče strokovnjaka za duševno zdravje, "kot da je nor".

O tej stranki pove: "Vem, da me Henry želi zaščititi in da ga skrbi zame. Včasih prespim pri njem, vendar je star 50 let, jaz pa sem profesionalca in še zelo mlad, star 31 let, in želim delati svoje stvari. Počutil sem se užaljenega, ko mi je rekel, naj se testiram, kot da sem neka cipa. Henry mi veliko pomeni, očeta nikoli nisem spoznal."

Morgan pove, da uporablja Tino (metamfetamin), vendar meni, da ima vse pod nadzorom. Užaljen je, ker njegovi prijatelji in stranke nočejo več preživljati časa z njim, kot da bi bil "odvisnik". Včasih je prepričan, da se njegovi prijatelji in stranke skrivaj pogovarjajo o njem in načrtujejo, kako bi ga poslali na psihiatrično kliniko. Vendar ima tudi druge prijatelje, s katerimi se druži in igra, in ki ga razumejo, saj imajo enake občutke kot on.

V tem trenutku vam pokaže svoje roke in pove, da ima težave s kožo in rane. Vidite, da so nekatera mesta otekla in močno poškodovana. Pove, da je danes zjutraj injiciral ("slam"), da je bil dobre volje, ko vas je prišel obiskat. Pravi, da ima spolne odnose s svojimi strankami kot aktiven partner, vendar mu je všeč biti pasiven, kadar injicira. Na vaše vprašanje glede njegove uporabe pove, da v zadnjih dveh letih ni imel treznega seksa. Poleg Tine uporablja še GHB, Viagra in med "padci" antidepressive.

KLJUČNE TOČKE

- Povežite se s predstavitvami te in prejšnje seje (še posebej glede mešanja substanc, injiciranja in rektalne uporabe) ter poskrbite, da bodo vsi vidiki (pred, med in po uporabi substanc, varnejša uporaba ter obvladovanje G- in K-hole stanj) obravnavani.
- Gre za primer precej izkušenega uporabnika z nekaterimi problematičnimi vidiki. Izpostavite pomen o skrbi zase, potrebe po povezanosti in dejstva, da starost ter življenje s hivom pomembno vplivata na njegovo situacijo. Predlagajte, da bi bila koristna napotitev k strokovnjaku za duševno zdravje (če se zdi uporabniku smiselno) ali k kakšni skupnosti oz. organizaciji, ki bi mu lahko nudila podporo.
- Poudarite, da lahko zmanjševanje škode, poleg načrtovanja in zmanjševanja negativnih posledic uporabe substanc, postane tudi priložnost za povezovanje. To lahko pomeni prehodni prostor, ki mu pomaga pridobiti moč za oblikovanje novih vezi ali obnavljanje starih.

PRIMER 3

Eric je 51-letni cisspolni moški. Je zelo suh, z vidnimi podočnjaki in deluje precej utrujen.

Na obisk k vam je prišel zaradi težav z uporabo substanc. Pred tem je obiskal center za rehabilitacijo, vendar so za termin potrebovali zelo dolgo. Ko se je končno udeležil srečanja, je imel občutek, da ga niso razumeli, saj so ga napotili v program za uporabnike heroina, ki je vključeval skupinske seje, na katerih se je počutil kot tujec.

Čeprav njegov obraz ne izraža veliko čustev, prizna, da je zelo zaskrbljen. Zadnja štiri leta uporablja mefedron, ki ga injicira ali njuha, včasih pa kombinira z MDMA in ketaminom. Občasno uživa ali rektalno vnaša G. V preteklosti je pri sebi doma prirejal kemseks zabave, vendar ga zdaj ljudje "strašijo", saj so mu nekoč ukradli prenosni računalnik. Zdaj droge uporablja sam, gleda pornografijo ali pa včasih pokliče prijatelja, s katerim prakticira fistanje.

Finančno je dobro preskrbljen, saj ima dohodek od oddajanja nepremičnin. Opisuje, da svojega doma ne zapušča dalj časa in ostaja notri z zaprtimi polkni. Pravi, da mu je uporaba substanc všeč, vendar mu ni všeč stanje, v katerem se zaradi tega znajde. Razočaran je nad sabo, ker je nedavno pomotoma zamenjal ketamin za mefedron in bil začasno paraliziran.

Zaradi tega incidenta je zamudil zmenek z mlajšim fantom, ki mu je že nekaj časa dvoril prek Instagrama. Fant mu je všeč, vendar ne ve, kaj naj naredi. Boji se razkriti, da živi s hivom in da prakticira kemseks. Pogreša družbo, vendar kljub temu zavrne idejo o srečanju s tem fantom.

KLJUČNE TOČKE

- Povežite se s predstavitvami te in prejšnje seje (še posebej glede mešanja substanc, injiciranja in rektalne uporabe) ter poskrbite, da bodo vsi vidiki (pred, med in po uporabi substanc, varnejša uporaba ter obvladovanje G- in K-hole stanj) obravnavani.
- Gre za primer precej izkušenega uporabnika z nekaterimi problematičnimi vidiki. Izpostavite pomen o skrbi zase, potrebe po povezanosti in dejstva, da starost ter življenje s hivom pomembno vplivata na njegovo situacijo. Predlagajte, da bi bila koristna napotitev k strokovnjaku za duševno zdravje (če se zdi uporabniku smiselno) ali k kakšni skupnosti oz. organizaciji, ki bi mu lahko nudila podporo.
- Poudarite, da lahko zmanjševanje škode, poleg načrtovanja in zmanjševanja negativnih posledic uporabe substanc, postane tudi priložnost za povezovanje. To lahko pomeni prehodni prostor, ki mu pomaga pridobiti moč za oblikovanje novih vezi ali obnavljanje starih.

ZMANJŠEVANJE ŠKODE PRI KEMSEKSU

OBVLADOVANJE TVEGANJ PRI KEMSEKSU

ZMANJŠEVANJE ŠKODE PRED:

SKRB ZASE

- Premislite o življenju kot LGBTQI+ oseba.
- Uživanje in zadovoljstvo ne izhajata izključno iz uporabe substanc in priložnostnega seksa.
- Več časa namenite kreativnosti in vzpostavljanju izpolnjujoče mreže ljudi.
- Zdrav življenjski slog pomaga ohraniti varnost.
- Uporaba aplikacij za zmenke:
- Premislite o času, ki ga tam preživite.
- Premislite, kaj tam iščete.
- Bodite spoštljivi in prijazni.
- Bodite previdni glede substanc, kupljenih od neznancev prek teh platform.
- Vzemite si čas za preverjanje okoliščin.
- Premislite o varnostnih vprašanjih (npr. glede obiskovanja določenih krajev) v treznem stanju.
- Premislite, kako varno se počutite ob dogovorih za srečanje.
- Obvestite prijatelje o svoji lokaciji.
- Načrtujte zabavo in igro vnaprej (količina, s kom, kako, kako dolgo, kaj početi) v treznem stanju.
- Izogibajte se uporabi substanc, če niste v dobrem razpoloženju ali duševnem stanju.
- Pogovorite se o interakciji substanc z zdravili, ki jih jemljete, z zdravnikom, ki mu zaupate.
- Če se ukvarjate s spolnim delom, premislite o svojih mejah in jih izrazite, ko ste trezni.

SPOLNO ZDRAVJE, UPORABA SUBSTANC, SKRB DRUG ZA DRUGEGA

- Nekatera zdravila za hiv lahko zelo nevarno interagirajo z drogami. Pozanimajte se, preden se vključite v kemseks.
- Redno se testirajte za spolno prenosljive okužbe (SPO).
- Pred zabavo poskrbite za zalogo lubrikantov in kondomov.
- Informirajte se o PEP in PrEP.
- Cepljenja (HBV, HAV, HPV, COVID-19, MPOX, meningitis).
- Informirajte se o zmanjševanju škode pred uporabo substanc, ki jih nameravate uporabiti.
- Poskrbite za čist in varen pribor za osebno uporabo (slamice, pipe, sterilne igle itd.).
- Pred igro se s partnerji pogovorite o željah, mejah ipd.
- Poskrbite za osebno higieno.

ZMANJŠEVANJE ŠKODE MED:

SKRB ZASE, SPOLNO ZDRAVJE

- Držite se načrta.
- Uporabljajte dnevnik za sledenje vrstam, količinam in pogostosti uporabe substanc.
- Razmislite o tem, da se držite časovnih omejitev, ki ste jih določili vnaprej.
- Pazite na svoje osebne stvari in dragocenosti.
- Vzemite si odmor (počivajte, hidrirajte se, pojejte prigrizek, se stuširajte, pogovorite).
- Razmislite o uporabi kondomov in lubrikantov.
- Skrbite za spolne igračke (ustrezno jih očistite).

UPORABA SUBSTANC

- Pazite na pribor.
- Slamice naj bodo čiste, pogosto jih menjajte.
- Izogibajte se njuhanju z bankovci.
- Uporabljajte cele steklene pipe - razmislite o temperaturno odpornih ustnikih.
- Uporabljajte sterilno injekcijsko opremo in jo pogosto menjajte.
- Ne delite opreme - "deljenje ni skrbno".
- Izogibajte se mešanju substanc.
- Ne vozite, tudi če se počutite trezni.

INJICIRANJE (SLAMMING)

- Hitri in zelo intenzivni učinki, **vendar**
- lahko zelo škodljivi.
- Da bi se izognili okužbam:
 - Sterilizirajte opremo.
 - Ne uporabljajte pribora večkrat.
 - Umijte si roke.
 - Razkužite mesto vboda z razkužilnimi robčki.
 - Pribor ne zavrzite kar tako - spravite ga v plastenko in zaprite pokrov.
- **Ne** injicirajte v arterije!
 - Globlje od ven
 - Kri, bolečina
 - Če pride do nesreče: odstranite iglo in uporabite sterilno opremo za pritisk na rano. Če krvavitev ne preneha v petih minutah, poiščite zdravniško pomoč!
- Ne injicirajte na isto mesto, če vene ne najdete takoj.
- Do not inject into hands.
- Ne injicirajte v roke ali pod pas.
- Substance redčite z vodo, ki ste jo prekuhali in ohladili.
- Če je koža poškodovana ali boleča, poiščite zdravniško pomoč.

SKRB DRUG ZA DRUGEGA

- Kemseksa se udeležite s prijatelji, ki jim zaupate - preverjajte drug drugega med dogodkom.
- Informirajte o vrstah in učinkih substanc, ki jih ponujate drugim (in obratno).
- Razmislite o uporabi varnih besed za sporočanje privolitve (ali njenega umika).
- Poskrbite za varnost prostora za zabavo.
- Zagotovite kondome, zaščitne rokavice, čiste brisače, razkužilne robčke ali razpršila, plastične posteljne rjuhe in papirnate brisače.
- Razmislite o tihih prostorih za počitek udeležencev.
- Površine pogosto čistite in razkužujte ter odstranjujte maščobo in olja.
- Če gostite zabavo, zaščitite svoje dragocenosti.
- Če gre kaj narobe:
- Osebo premaknite v miren prostor.
- Pogovorite se, pomirite jo in jo v nezavesti položite v bočni položaj.
- Ne prekakajte se z osebo, če se pojavi psihoza! Bodite pomirjujoči in ostanite z njo.
- Ne predvidevajte, kako resni so nastali problemi.
- Pokličite rešilca - bodite odkriti do medicinskega osebja.
- Prijaznost je seksi!

POSKRbite ZA SPROSTITEV,
KAKOVOSTNO PREHRANO IN
PIJAČO, USTREZEN SPANEC IN PO
POTREBI PREHRANSKA DOPOLNILA.

PO POTREBI ČIM PREJ RAZMISLITE
O UPORABI PEP (PROFILAKTIČNEGA
ZDRAVLJENJA PO IZPOSTAVITVI).

ČE IZGUBITE NADZOR, IMATE
SLABO IZKUŠNJO ALI OPAZITE
ZNAKE PROBLEMATIČNE
VPLETENOSTI, RAZMISLITE O
TEM, DA POIŠČETE POMOČ.

BODITE PRIJAZNI DO
SEBE! OBTOŽEVANJE,
KAZNOVANJE IN PODOBNO
NE POMAGAJO – RAVNO
NASPROTNO.

Zmanjševanje škode po kemseksu: skrb zase, spolno zdravje, skrb za druge

REDNO SE TESTIRAJTE
ZA SPOLNO
PRENOSLJIVE OKUŽBE
(SPO).

PONOVNO PREMISLITE
NAČRT (SPROŽILCI, NAČIN
VKLJUČEVANJA ITD.).

OHRANITE STIKE
S PARTNERJI, SE
POGOVARJAJTE IN
BODITE PRIJAZNI
TER SKRBNI DRUG DO
DRUGEGA

DAJTE TELESU IN UMU
ČAS ZA OKREVANJE.

KONSENZ

KAJ JE KONSENZ?



- Konsenz pomeni zavestno reči "da", pri čemer ima oseba pravico ta "da" kadar koli preklicati.
- Če konsenza ni, gre za spolni napad.
- Diskriminirane osebe so bolj izpostavljene tveganju za spolni napad in se težje pogajajo za konsenz.
- Pri seksu pa obstajajo tudi situacije, ko konsenz ni jasen ali ga ni enostavno podati ali preklicati – zlasti ko je cilj izguba nadzora (npr. "dati konsenz, da ne damo konsenza").
- Kemseks pogosto vključuje takšne situacije.

KONSENZ IN KEMSEKS

- Čeprav so meje vnaprej postavljene, droge pogosto zameglijo presojo, zaradi česar je težko podati konsenz ali razumeti, ali je bil konsenz podan.
- "Da" ni veljaven, če je "ne" težko, strašljivo ali nemogoče reči.
- Včasih se udeležba v kemseksu brez konsenza zave šele med "spuščanjem" ali po njem.
- Posledice takšnih situacij so lahko zelo škodljive.

KONSENZ IN ZMANJŠEVANJE ŠKODE

Pred kemseksom:

- Sprejemajte zavestne odločitve, komunicirajte in se pogovarjajte o njih.

Med kemseksom:

- Skrbite drug za drugega
- ne nadaljujte, če jasen konsenz ni podan, ga ni mogoče podati ali je dvomljiv (bodite pozorni na K- in G-hole situacije).

Po kemseksu:

- Če je šlo kaj narobe, se o tem pogovorite, ko ste pripravljeni, razmislite o iskanju strokovne pomoči, izogibajte se samoobtoževanju.
- Preverite, kako so partnerji!

KLJUČNE TOČKE ZA ČETRTO DELAVNICO (SEJO IV)

- Udeleženci naj razumejo, da je zmanjševanje škode pri kemseksu več kot zgolj zmanjševanje škode zaradi uporabe substanc.
- Jasno naj bo, da zmanjševanje škode vključuje ukrepe pred, med in po kemseksu ter da je pomembno vedeti, kdaj uporabiti katere ukrepe.
- Udeleženci naj bodo spodbujeni k premisleku o različnih vidikih kemseksa in možnih tveganjih, ki jih prinašajo raznolike življenjske izkušnje.
- Udeleženci naj razumejo pomen informiranosti o spolnem zdravju.
- Poudariti je treba, da ima kemseks veliko opraviti s povezovanjem, zato je treba to imeti v mislih pri načrtovanju intervencij za zmanjševanje škode.

7.2.5. IZGRADNJA STORITEV, KI SO PRIJAZNE DO UPORABNIKOV KEMSEKSA

Ta del se osredotoča na to, katere elemente naj vključuje izvajalec ali storitev za zmanjševanje škode, da bi uporabnikom kemseksa zagotovila ustrezno podporo. Nekatere smernice lahko zahtevajo dodatno usposabljanje, ki presega obseg tega priročnika, vendar jih je kljub temu pomembno omeniti.

CILJI SEJE

- Razviti sposobnost vključevanja afirmativnega pristopa LGBTQI+ v storitve.
- Ozaveščati o dinamiki moči med izvajalcem storitve in uporabnikom.
- Poudariti pomen perspektive kulturne ponižnosti.
- Razumeti pomen storitev, ki temeljijo na skupnosti in jih vodijo pripadniki skupnosti, ter premisliti, kako uvesti določene smernice.
- Spoznati načela ustvarjanja prostora, ki je dobrodošel za raznolike ljudi in njihove potrebe.
- Ozaveščati o nekaterih koristnih veščinah (npr. motivacijski intervju, psihološka prva pomoč in intervencija v kriznih situacijah).
- Zavedati se pomena refleksije in supervizije pri izvajanju storitev.

IZVAJANJE SEJE

Na tej točki lahko trenerji uvedejo aktivnost, ki deluje kot "energizer" in hkrati spodbuda za vsebino seje, npr. skupinsko delo in razmislek o dobrih praksah.

POIŠČI NEKOGA, KI...

Korak 1: Pozovite udeležence, naj si vzamejo nekaj časa (npr. 2 minuti) za razmislek o eni stvari, veščini, znanju, talentu itd., v kateri so dobri pri svojem delu, vsakdanjem življenju, aktivističnih dejavnostih ali pri povezovanju z drugimi ljudmi.

Korak 2: Naj svoje izbrane veščine zapišejo na enake majhne koščke papirja (post-it listki so zelo primerni).

Korak 3: Zberite listke, jih premešajte in jih naključno razdelite med ostale udeležence.

Korak 4: Udeležencem naročite, naj se sprehajajo po prostoru, se družijo in najdejo osebo iz skupine, ki ima veščino, zapisano na listku, ki so ga prejeli. Ko jo najdejo, jo naj primejo za roko ali roko položijo na njen/a komolec/ramo in ostanejo z njo do konca aktivnosti. Pomembno je, da imate v prostoru dovolj prostora za gibanje, da se lahko skupina prosto premika in vzpostavlja stik. Za več zabave lahko predvajate glasbo in določite časovno omejitev za nalogo (največ 5 minut za večje skupine). Spomnite udeležence, da naj sodelujejo in pomagajo tistim, ki imajo težave pri iskanju prave osebe. Ta aktivnost je najbolj primerna za večje skupine, npr. z 10 ali več udeleženci.

Korak 5: Ko udeleženci zaključijo aktivnost, jim dajte nekaj trenutkov za razmislek o mreži, ki se je oblikovala med tistimi, ki so našli osebo, ki jo iščejo, pa tudi o tistih, ki jim to morda ni uspelo.

Korak 6: Zberite skupino in začnite razpravo: Kako se je vsak udeleženec počutil med aktivnostjo? Kaj so spoznali? Kako pomembna se jim zdi veščina, ki jim je bila dodeljena? Ali so ugotovili, da so nekatere veščine, talenti ali znanja ostali nezapisani na listke? Ali so bile katere veščine zapisane večkrat s strani različnih udeležencev?

³⁰Deli, ki se nanašajo na energizerje, izkustvene vaje za samorefleksijo, delo v majhnih skupinah itd., so označeni z rožnato barvo. Deli, ki se lahko prepisejo in predstavijo na predstavitvi PowerPoint, so obarvani modro.

CILJI AKTIVNOSTI:

- Poživiti udeležence, če so postali utrujeni.
- Poudariti pomen timskega dela in raznolikost veščin, ki lahko prispevajo k zagotavljanju storitev za zmanjševanje škode pri kemseksu.
- Izpostaviti pomen specializiranih, pa tudi mehkih veščin in znanj.
- Opozoriti, da manjkajoče veščine kažejo na potrebo po dodatnem premisleku, komunikaciji in raziskovanju znotraj storitve.

Trenerji lahko nato preidejo na predstavitev vsebine te seje. Če so se odločili za izvedbo zgoraj opisane aktivnosti, naj ne pozabijo povezati veščin in znanj, o katerih so razpravljali v aktivnosti, z usmeritvami, predstavljenimi v tem priločniku.

GRADNJA STORITEV, PRIJAZNIH UPORABNIKOM KEMSEKSA

LGBTQI+ PODPOREN PRISTOP

- Zagotavljanje storitev za neheteronormativne uporabnike pomeni več kot zgolj sprejemanje in nestigmatizirajoč odnos.
- Vključuje tudi potrjevanje njihove samoodločbe, življenjskih izkušenj in izzivov, s katerimi se soočajo.
- Od izvajalcev zahteva, da se samoreflektirajo glede svojih lastnih predsodkov in stereotipov.
- Načela LGBTQI+ podpornih praks (ki jih je treba izvajati tudi med osebjem storitve):
 - Prepoznavanje in sprejemanje identitete LGBTQI+ uporabnikov (terminologija, zaimki itd.).
 - Zavedanje kompleksnosti in izzivov, ki so povezani z razkritjem spolne usmerjenosti ali identitete.
 - Priznavanje prepletanja življenjskih izkušenj uporabnikov (intersekcionalnost).
 - Poznavanje pomembnih osebnosti, simbolov, zgodovinskih datumov in virov skupnosti.
 - Zavedanje težav, povezanih z zatiranjem iz različnih virov, in negativnih učinkov stresa, ki ga povzroča pripadnost manjšini.
 - Priznavanje odpornosti vsakega LGBTQI+ posameznika in skupnosti ter pripravljenost, da se spodbuja njihovo dodatno opolnomočenje.
 - Omogočanje raziskovanja življenjskih izkušenj in identitet LGBTQI+ uporabnikov.

KULTURNA PONIŽNOST IN ZAVEDANJE O DINAMIKAH MOČI

- Neuravnoteženost moči v odnosu med izvajalcem in uporabnikom lahko ovira delo.
- Kulturna ponižnost pomeni odstop od pozicije "strokovnjaka" ter priznanje meja, ki jih postavlja dejstvo, da so izkušnje uporabnikov edinstvene in jih ne moremo v celoti razumeti.
- Bodite pripravljeni učiti se iz teh izkušenj in sodelovati v skladu s potrebami uporabnikov.
- Zavedajte se omejitev, ki izhajajo iz vaših lastnih izkušenj, privilegijev itd., ter načinov, kako lahko te omejitve ovirajo vaše delo.

PRAKSA, KI TEMELJI NA SKUPNOSTI; KLJUČNI ELEMENTI

1

Osredotočanje na ekološke, okoljske, finančne, politične in socialne dejavnike, ki ovirajo ali omogočajo dobro počutje.

3

Raziskovanje in delovanje, ki temeljita na načelih, ki izzivajo status quo, ki ohranja socialno krivico in diskriminacijo.

2

Spoštovanje raznolikosti in samoodločanja.

4

Ukrepi, ki se osredotočajo na sisteme za spodbujanje dobrega počutja in samoregulacije skupnosti ter ne zgolj na preprečevanje posameznih težav.

PRAKSA, KI TEMELJI NA SKUPNOSTI; SMERNICE

- Sodelovanje: V vse vidike izvajanja vključite strokovnjake z izkušnjami: upravljanje, usposabljanje, načrtovanje, izvajanje in ocenjevanje.
- Ocena potreb: Storitev načrtujte glede na potrebe določene populacije v specifičnem kontekstu, pri čemer upoštevajte, kako so te potrebe izrazili člani skupnosti. Zelo pomembni sta prilagodljivost in pripravljenost na spremembe ter sledenje spremembam v skupnosti.
- Osredotočenost na opolnomočenje in samostojno upravljanje: Osredotočite se na krepitev odpornosti in sposobnosti samostojnega upravljanja tako posameznikov kot skupnosti.
- Boj za spremembe: Uporabite svoje privilegije in moč za zagovorništvo in oblikovanje politik.

PRIPOROČILA ZA UČINKOVITE STORITVE ZA ZMANJŠEVANJE ŠKODE PRI KEMSEKSU

- Osredotočite se ne le na zmanjševanje težav, temveč tudi na spodbujanje dobrega počutja.
- Spolno zdravje ne pomeni zgolj odsotnosti težav, temveč tudi dostop do izpolnjujočega spolnega življenja.
- Spodbujajte osebno rast, izražanje samega sebe in povezovanje s skupnostmi.
- Delo z lastno in uporabnikovo internalizirano homofobijo ter vplivom homonormativnosti je pravzaprav oblika zmanjševanja škode pri kemseksu.
- Sprejemajte in ne obsojajte praks in vedenj, ki veljajo za nekonvencionalna.
- Bodite prisotni in sodelovalno osredotočeni na trenutne potrebe po zmanjševanju škode, namesto da bi poskušali uporabnike prepričati, da je njihova uporaba problematična.
- Podprite in opolnomočite uporabnike za izpolnjujoče, smiselno, prijetno in zabavno življenje zunaj kemseksa.
- Zmanjševanje škode pri kemseksu naj bo del storitev, ki celovito in globalno naslavlja potrebe (npr. skupnostno vodene klinike za spolno zdravje).
- Nove tehnologije in aplikacije so zelo koristne pri zmanjševanju škode pri kemseksu.
- Vzdržujte posodobljeno mrežo napotitvenih storitev za potrebe, ki niso neposredno povezane z zmanjševanjem škode, a so zelo verjetno potrebne.

KORISTNE KLINIČNE VEŠČINE

MOTIVACIJSKI INTERVJU:

metoda, osredotočena na uporabnika, ki spodbuja spremembe z reševanjem ambivalenc in povečanjem motivacije.

PSIHOLOŠKA PRVA POMOČ:

zasnovana predvsem za izvajanje s strani nestrokovnjakov na področju duševnega zdravja, s ciljem opolnomočiti, podpreti in napotiti uporabnike v stiski.

USPOSABLJANJE ZA KRIZNE INTERVENCIJE: pred izvajanjem zmanjševanja škode ali napotitvijo uporabnikov v stiski je pogosto treba najprej obravnavati nujne zadeve – naš prvi odziv je lahko ključnega pomena.

- Splošne smernice (Saakvitne, 2002):
- * Spoštujte, kako uporabnik doživlja travmatični dogodek, in potrdite njihov odziv ter način prilagajanja.
- * Zagotovite informacije o tem, kaj lahko pričakujejo, in o virih ter storitvah, ki bi jim lahko koristile.
- * Nudite pristno povezavo, prisotnost in sprejemanje.
- * Ponudite upanje, pri čemer imejte v mislih, da upanje pomeni dajanje perspektive, kadar se zdi, da je ni, in ne obljube, da bo vse v redu.

SAMO/EKIPNA REFLEKSIJA IN SUPERVIZIJA

- Pripravljenost, da nas zmotijo, je predpogoj za trajnost organizacije, storitev in skupnosti.
- Nezavedna prepričanja in pristranskosti ter dejavniki, kot so represivne politike, finančne težave itd., lahko izzovejo naš način razmišljanja in celo vplivajo na naše delo.
- Supervizija je lahko zelo koristna za obvladovanje teh izzivov.
- Skupnostna psihoanaliza lahko prispeva k dobremu počutju skupnosti storitve in ponudi vpoglede, prilagojene njenim potrebam.
- Tudi če izvajalci storitev ne želijo supervizije, je treba sistematično načrtovati sestanke za ekipno refleksijo.
- Pomembno je vsako težavo obravnavati s "binokularnim" pogledom.

AKTIVNOST: OBLIKUJTE SVOJO STORITEV.

Koraki:

Korak 1: Razdelite udeležence v manjše skupine naključno (kot opisano v aktivnosti iz IV. seje).

Korak 2: Vsako skupino prosite, naj načrtuje storitev ali intervencijo za zmanjševanje škode pri kemseksu, pri čemer naj skušajo vključiti čim več smernic in načel, opisanih v tej seji in v celotnem programu. Dajte jim dovolj časa (približno 40 minut).

Korak 3: Zberite skupine in jih prosite, da predstavijo svojo storitev ali intervencijo ter o njej razpravljajo s celotno skupino.

Korak 4: Predstavite nekaj primerov iz zadnjega poglavja prvega dela priročnika. Raje predstavite primere, ki so bolj relevantni glede na kulturne, politične, finančne itd. značilnosti udeležencev, pa tudi takšne, ki že vključujejo njihove ideje in predloge.

KLJUČNE TOČKE V. SEJE

- Poskrbite, da bodo udeleženci razumeli, da zmanjševanje škode pri kemseksu pomeni več kot le poznavanje nekaterih tehnik.
- Skupino spodbujajte k razumevanju pomena ne le tega, kar slišijo, ampak tudi tega, kako to slišijo in kako pristopajo k materialu, ki ga prinašajo uporabniki.
- Poudarite, da produktivna storitev temelji ne le na individualnem delu, temveč tudi na dinamiki in timskem delu vseh vpletenih.
- Ponudite priložnosti, da udeleženci razmišljajo izven okvirjev pri načrtovanju in izvajanju zmanjševanja škode.

7.2.6. ZAKLJUČEK

Usposabljanje se lahko zaključi na tej točki. Po izvedbi tako obsežnega programa, z veliko novega znanja in številnimi aktivnostmi, je pomembno zaključiti s samorefleksijo in omogočiti povratne informacije.

ZAKLJUČNA AKTIVNOST ZA SAMOREFLEKSIJO:

Korak 1: Udeležencem razdelite prazne liste papirja in jih prosite, da se spomnijo, kako so se počutili pred začetkom usposabljanja. Naj napišejo besedo (verjetno čustvo), ki jih opisuje na začetku usposabljanja. Dajte jim 2–3 minute.

Korak 2: Prosite jih, naj pomislijo na tri stvari, ki so se spremenile (če so se): kako zdaj dojemajo kemseks, kakšno novo znanje so pridobili, kako zdaj dojemajo sami sebe. Dajte jim približno 10 minut.

Korak 3: Prosite jih, naj napišejo čustvo, s katerim zapuščajo usposabljanje. Dajte jim še minuto.

Korak 4: Povabite udeležence, naj delijo, kar so napisali. Uporabite tehniko z žogo, da vsi udeleženci predstavijo svoje refleksije na način, ki ga usmerjajo skupinske dinamike.

Če ste na začetku uporabili vprašalnik za oceno znanja, ga lahko ponovno uporabite za povratne informacije o usposabljanju. Če ne, je dobro pripraviti vprašalnik za oceno udeležencev – bodisi v tiskani obliki ali prek spletne platforme (npr. Google Forms).

Vprašanja za povratne informacije:

1. Usposabljanje je ustrezalo mojim pričakovanjem.
2. Trener je imel dobro poznavanje kemseksa in zmanjševanja škode.
3. Trener je imel ustrezne veščine za prenos vsebine usposabljanja.
4. Vzdušje na usposabljanju je bilo varno in vključujoče.
5. Imel sem dovolj prostora za izražanje vprašanj in misli.

Za zgornja vprašanja naj udeleženci odgovorijo na lestvici od 1 (povsem se ne strinjam) do 5 (povsem se strinjam).

Odprta vprašanja:

1. Kaj menite, da je bila najmočnejša točka usposabljanja?
2. Kaj bi bilo mogoče izboljšati pri usposabljanju?

Hvala in srečno!

08

**Reference –
priporočila za
nadaljnje branje**

POGLAVJE 1 – UVOD V UPORABO DROG, ZMANJŠEVANJE ŠKODE IN SPOLNOST

Amaro, R. (2016). Taking chances for love? Reflections on love, risk, and harm reduction in a gay slamming subculture.

Contemporary Drug Problems, 43(3), 216–227.

<https://doi.org/10.1177/0091450916658295>

Benotsch, E. G., Lance, S. P., Nettles, C. D., & Koester, S. (2012). Attitudes toward methamphetamine use and HIV risk behavior in men who have sex with men: Methamphetamine attitudes.

The American Journal on Addictions, 21 Suppl 1, S35-42.

<https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2012.00294.x>

Blechner, M. J. (2002). Intimacy, Pleasure, Risk, and Safety: Discussion of Chevront's "High-Risk Sexual Behavior in the Treatment of HIV-Negative Patients." *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 6(3), 27–33.

Bourne, A., Ong, J., & Pakianathan, M. (2018). Sharing solutions for a reasoned and evidence-based response: chemsex / party and play among gay and bisexual men. *Sexual Health*, 15(2), 99–101.

<https://doi.org/10.1071/SH18023>

Bowman, B., Psychogyiou, M., Papadopoulou, M., Sypsa, V., Khanna, A., Paraskevis, D., Chanos, S., Friedman, S. R., Hatzakis, A., & Schneider, J. (2021). Sexual mixing and HIV transmission potential among Greek men who have sex with men: Results from SOPHOCLES.

AIDS and Behavior, 25(6), 1935–1945.

<https://doi.org/10.1007/s10461-020-03123-6>

Chemsex forum position paper. (n.d.). Ihp.Hiv. Retrieved November 21, 2022, from

<https://ihp.hiv/chemsex-position-paper/>

Daskalopoulou, M., Rodger, A., Phillips, A. N., Sherr, L., Speakman, A., Collins, S., Elford, J., Johnson, M. A., Gilson, R., Fisher, M., Wilkins, E., Anderson, J., McDonnell, J., Edwards, S., Perry, N., O'Connell, R., Lascar, M., Jones, M., Johnson, A. M., ...

Lampe, F. C. (2014). Recreational drug use, polydrug use, and sexual behaviour in HIV-diagnosed men who have sex with men in the UK: results from the cross-sectional ASTRA study. *The Lancet. HIV*, 1(1), e22-31.

[https://doi.org/10.1016/S2352-3018\(14\)70001-3](https://doi.org/10.1016/S2352-3018(14)70001-3)

Donnadieu-Rigole, H., Peyrière, H., Benyamina, A., & Karila, L. (2020). Complications related to sexualized drug use: What can we learn from literature? *Frontiers in Neuroscience*, 14.

<https://doi.org/10.3389/fnins.2020.548704>

Drückler, S., van Rooijen, M. S., & de Vries, H. J. C. (2018). Chemsex Among Men Who Have Sex With Men: a Sexualized Drug Use Survey Among Clients of the Sexually Transmitted Infection Outpatient Clinic and Users of a Gay Dating App in Amsterdam, the Netherlands. *Sexually Transmitted Diseases*, 45(5), 325–331.

<https://doi.org/10.1097/olq.0000000000000753>

Edmundson, C., Heinsbroek, E., Glass, R., Hope, V., Mohammed, H., White, M., & Desai, M. (2018). Sexualised drug use in the United Kingdom (UK): A review of the literature. *The International Journal on Drug Policy*, 55, 131–148.

<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.002>

Evans, K. (2019). The psychological roots of chemsex and how understanding the full picture can help us create meaningful support.

Drugs and Alcohol Today, 19(1), 36–41.

<https://doi.org/10.1108/dat-10-2018-0062>

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.

<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>

Foucault, M. (2010). *The Birth of Biopolitics: Lectures at the Coll ge de France, 1978–1979*. St Martin's Press.

Foucault, M. (2016). *Abnormal: Lectures at the college de France, 1974-1975*. Verso Books.

Giorgetti, R., Tagliabracchi, A., Schifano, F., Zaami, S., Marinelli, E., & Busardò, F. P. (2017). When “Chems” meet sex: A rising phenomenon called “ChemSex.” *Current Neuropharmacology*, 15(5), 762–770.

<https://doi.org/10.2174/1570159X15666161117151148>

Glynn, R. W., Byrne, N., O’Dea, S., Shanley, A., Codd, M., Keenan, E., Ward, M., Igoe, D., & Clarke, S. (2018). Chemsex, risk behaviours and sexually transmitted infections among men who have sex with men in Dublin, Ireland. *The International Journal on Drug Policy*, 52, 9–15.

<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2017.10.008>

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787.

<https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>

Hammoud, M. A., Vaccher, S., Jin, F., Bourne, A., Haire, B., Maher, L., Lea, T., & Prestage, G. (2018). The new MTV generation: Using methamphetamine, Truvada™, and Viagra™ to enhance sex and stay safe. *The International Journal on Drug Policy*, 55, 197–204.

<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.021>

Hampel, B., Kusejko, K., Kouyos, R. D., Böni, J., Flepp, M., Stöckle, M., Conen, A., Béguelin, C., Künzler-Heule, P., Nicca, D., Schmidt, A. J., Nguyen, H., Delaloye, J., Rougemont, M., Bernasconi, E., Rauch, A., Günthard, H. F., Braun, D. L., Fehr, J., & Swiss HIV Cohort Study group. (2020). Chemsex drugs on the rise: a longitudinal analysis of the Swiss HIV Cohort Study from 2007 to 2017: Chemsex drugs on the rise in Switzerland. *HIV Medicine*, 21(4), 228–239.

<https://doi.org/10.1111/hiv.12821>

Hegazi, A., Lee, M. J., Whittaker, W., Green, S., Simms, R., Cutts, R., Nagington, M., Nathan, B., & Pakianathan, M. R. (2017). Chemsex and the city: sexualised substance use in gay bisexual and other men who have sex with men attending sexual health clinics. *International Journal of STD & AIDS*, 28(4), 362–366.

<https://doi.org/10.1177/0956462416651229>

- Hibbert, M. P., Hillis, A., Brett, C. E., Porcellato, L. A., & Hope, V. D. (2021). A narrative systematic review of sexualised drug use and sexual health outcomes among LGBT people. *The International Journal on Drug Policy*, 93(103187), 103187.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103187>
- Íncera-Fernández, D., Gámez-Guadix, M., & Moreno-Guillén, S. (2021). Mental health symptoms associated with sexualized drug use (chemsex) among men who have sex with men: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13299.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182413299>
- Jaspal, R. (2022). Chemsex, identity and sexual health among gay and bisexual men. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12124.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191912124>
- Knoops, L., van Amsterdam, J., Albers, T., Brunt, T. M., & van den Brink, W. (2022). Slamsex in The Netherlands among men who have sex with men (MSM): use patterns, motives, and adverse effects. *Sexual Health*.
<https://doi.org/10.1071/sh22140>
- Lafortune, D., Blais, M., Miller, G., Dion, L., Lalonde, F., & Dargis, L. (2021). Psychological and interpersonal factors associated with sexualized drug use among men who have sex with men: A mixed-methods systematic review. *Archives of Sexual Behavior*, 50(2), 427–460.
<https://doi.org/10.1007/s10508-020-01741-8>
- Lim, S. H., Akbar, M., Wickersham, J. A., Kamarulzaman, A., & Altice, F. L. (2018). The management of methamphetamine use in sexual settings among men who have sex with men in Malaysia. *The International Journal on Drug Policy*, 55, 256–262.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.019>
- Maxwell, S., Shahmanesh, M., & Gafos, M. (2019). Chemsex behaviours among men who have sex with men: A systematic review of the literature. *The International Journal on Drug Policy*, 63, 74–89.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.11.014>
- Melendez-Torres, G. J., Hickson, F., Reid, D., Weatherburn, P., & Bonell, C. (2017). Findings from within-subjects comparisons of drug use and sexual risk behaviour in men who have sex with men in England. *International Journal of STD & AIDS*, 28(3), 250–258.
<https://doi.org/10.1177/0956462416642125>
- Ottaway, Z., Finnerty, F., Buckingham, T., & Richardson, D. (2017). Increasing rates of reported chemsex/sexualised recreational drug use in men who have sex with men attending for postexposure prophylaxis for sexual exposure. *Sexually Transmitted Infections*, 93(1), 31.
<https://doi.org/10.1136/sextrans-2016-052877>
- Pakianathan, M., Whittaker, W., Lee, M. J., Avery, J., Green, S., Nathan, B., & Hegazi, A. (2018). Chemsex and new HIV diagnosis in gay, bisexual and other men who have sex with men attending sexual health clinics. *HIV Medicine*, 19(7), 485–490.
<https://doi.org/10.1111/hiv.12629>
- Platteau, T., Pebody, R., Dunbar, N., Lebacqz, T., & Collins, B. (2019). The problematic chemsex journey: a resource for prevention and harm reduction. *Drugs and Alcohol Today*, 19(1), 49–54.
<https://doi.org/10.1108/dat-11-2018-0066>

Poulios, A. (2020a). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 377–402). Gutenberg.

Poulios, A. (2020b). Σεξουαλικότητα και HIV: Gay και Κοινωνικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα [Sexuality and HIV: Gay and Socially Transmitted Diseases]. In N. Papathanasiou & E.-O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 342–376).

Poulios, Antonios. (2022). Chemsex: Reintroducing sexuality in the pleasure and pain of the infans. *Studies in Gender and Sexuality*, 23(3), 171–183.
<https://doi.org/10.1080/15240657.2022.2097472>

Poulios, Antonios, Apostolidou, A., Triantafyllidou, S., Protopapas, K., Tapeinos, A., Papadopetrakis, G., Papadopoulou, M., Antoniadou, A., Psychogiou, M., & Canellopoulos, L. (2022). Sexualized drug use and chemsex: Their association with sexual health among men who have sex with men living in Greece. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 34(3), 450–461.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2045417>

Pufall, E. L., Kall, M., Shahmanesh, M., Nardone, A., Gilson, R., Delpech, V., Ward, H., & Positive Voices study group. (2018). Sexualized drug use ('chemsex') and high-risk sexual behaviours in HIV-positive men who have sex with men. *HIV Medicine*, 19(4), 261–270.
<https://doi.org/10.1111/hiv.12574>

Rodger, A. J., Cambiano, V., Bruun, T., Vernazza, P., Collins, S., Degen, O., & Pechenot. (2019). Risk of HIV transmission through condomless sex in serodifferent gay couples with the HIV-positive partner taking suppressive antiretroviral therapy (PARTNER): final results of a multicentre, prospective, observational study. *The Lancet*, 393, 2428–2438.

Schmidt, A. J., Bourne, A., Weatherburn, P., Reid, D., Marcus, U., Hickson, F., & EMIS Network. (2016). Illicit drug use among gay and bisexual men in 44 cities: Findings from the European MSM Internet Survey (EMIS). *The International Journal on Drug Policy*, 38, 4–12.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2016.09.007>

Schroeder, S. E., Bourne, A., Doyle, J. S., Hellard, M. E., Stoové, M., & Pedrana, A. (2022). Constructing a “target population”: A critical analysis of public health discourse on substance use among gay and bisexual men, 2000-2020. *The International Journal on Drug Policy*, 108(103808), 103808.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2022.103808>

Smith, V., & Tasker, F. (2018). Gay men’s chemsex survival stories. *Sexual Health*, 15(2), 116.
<https://doi.org/10.1071/sh17122>

Strong, C., Huang, P., Li, C.-W., Ku, S. W.-W., Wu, H.-J., & Bourne, A. (2022). HIV, chemsex, and the need for harm-reduction interventions to support gay, bisexual, and other men who have sex with men. *The Lancet. HIV*, 9(10), e717–e725.
[https://doi.org/10.1016/s2352-3018\(22\)00124-2](https://doi.org/10.1016/s2352-3018(22)00124-2)

Stuart, D. (2019). “Chemsex: origins of the word, a history of the phenomenon and a respect to the culture.” *Drugs and Alcohol Today*, 19(1), 3–10.
<https://doi.org/10.1108/DAT-10-2018-0058>

Tomkins, A., George, R., & Kliner, M. (2019). Sexualised drug taking among men who have sex with men: a systematic review. *Perspectives in Public Health*, 139(1), 23–33.
<https://doi.org/10.1177/1757913918778872>

Torres, T. S., Bastos, L. S., Kamel, L., Bezerra, D. R. B., Fernandes, N. M., Moreira, R. I., Garner, A., Veloso, V. G., Grinsztejn, B., & De Boni, R. B. (2020). Do men who have sex with men who report alcohol and illicit drug use before/during sex (chemsex) present moderate/high risk for substance use disorders? *Drug and Alcohol Dependence*, 209 (107908), 107908.

<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2020.107908>

Weatherburn, P., Hickson, F., Reid, D., Torres-Rueda, S., & Bourne, A. (2017). Motivations and values associated with combining sex and illicit drugs ('chemsex') among gay men in South London: findings from a qualitative study. *Sexually Transmitted Infections*, 93(3), 203–206.

<https://doi.org/10.1136/sextrans-2016-052695>

POGLAVJE 2 – KEMSEKS: VEČ KOT SEKS IN DROGE

Butler, J. (2009). Οι ψυχικές καταστάσεις της εξουσίας [The Psychic Life of Power]. *Plethron*.

Chemsex and harm reduction for gay men and other men who have sex with men. (2021, July 12). Harm Reduction International.

<https://hri.global/publications/chemsex-and-harm-reduction-for-gay-men-and-other-men-who-have-sex-with-men/>

Chemsex forum 2019 Paris. (n.d.). *Ihp.Hiv*. Retrieved November 22, 2022, from

<https://ihp.hiv/csffparis/>

Chemsex forum position paper. (n.d.). *Ihp.Hiv*. Retrieved November 22, 2022, from

<https://ihp.hiv/chemsex-position-paper/>

European Chemsex forum report. (n.d.). *IDPC*. Retrieved November 22, 2022, from

<https://idpc.net/publications/2020/04/european-chemsex-forum-report>

Foucault, M. (1984). The history of sexuality, vol.1: An introduction. *Penguin Books*.

Foucault, M. (2016). Abnormal: Lectures at the college de France, 1974-1975. *Verso Books*.

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.

<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>

Freud, S. (2018). Totem and taboo: Resemblances between the psychic lives of savages and neurotics. *Franklin Classics*.

Freud, S. (2021). Civilization and its discontents (S. Moyn, Ed.; J. Strachey, Trans.). *W. W. Norton & Company*.

Gender, sexuality, sex and drugs. (2022, October 15). *Harm Reduction International*.

<https://hri.global/topics/intersectional-movements/gender-sexuality-drugs/>

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787.

<https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>

Home. (2022, October 8). *Harm Reduction International*.
<https://hri.global/>

Lacan, J. (2014). The Mirror Stage as Formative of the Function of the I as Revealed in Psychoanalytic Experience¹. In *Reading French Psychoanalysis* (pp. 97–104).

Logan, D. E., & Marlatt, G. A. (2010). Harm reduction therapy: a practice-friendly review of research. *Journal of Clinical Psychology*.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20669>

McDougall, J. (2002). Addiction: a psychosomatic solution. *International Congress Series. Excerpta Medica*, 1241, 345–351.
[https://doi.org/10.1016/s0531-5131\(02\)00771-9](https://doi.org/10.1016/s0531-5131(02)00771-9)

Olievenstein, C. (1982). Η ζωή του τοξικομανή [Drugs or Life]. Pallada.

Olivienstein, C. (1987). Το μη-λεχθέν των συναισθημάτων [The Unspoken of Emotions]. Kedros.

Poulios, A. (2022). Chemsex: Reintroducing sexuality in the pleasure and pain of the infans. *Studies in Gender and Sexuality*, 23(3), 171–183.
<https://doi.org/10.1080/15240657.2022.2097472>

Poulios, A. (2020). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In C. E. O. Papathanasiou N (Ed.), *Inclusion and Resilience*. (pp. 377–402). Gutenberg.

Ramprasad, A., Burnett, G. M., & Welsh, C. (2022). Harm reduction. *The Psychiatric Clinics of North America*, 45(3), 529–546.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.04.005>

Rigoni, R., Tammi, T., Van Der Gouwe, D., & Moura, J. (n.d.). Civil Society Monitoring of Harm Reduction in Europe, 2021. *Data Report. Amsterdam, Correlation - European Harm Reduction Network*.

Sansone, A., Limoncin, E., Colonnello, E., Mollaioli, D., Ciocca, G., Corona, G., & Jannini, E. A. (2022). Harm reduction in sexual medicine. *Sexual Medicine Reviews*, 10(1), 3–22.
<https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2021.01.005>

Schroeder, S. E., Bourne, A., Doyle, J. S., Hellard, M. E., Stoové, M., & Pedrana, A. (2022). Constructing a “target population”: A critical analysis of public health discourse on substance use among gay and bisexual men, 2000-2020. *The International Journal on Drug Policy*, 108(103808), 103808.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2022.103808>

Webinar Series. (n.d.). *EuroNPUD*.
<https://www.euronpud.net/webinar-series>

What is harm reduction? (2022, October 8). *Harm Reduction International*.
<https://hri.global/what-is-harm-reduction/>

Zaltzman, N. (1979). Η αναρχική ενόρμηση [The Anarchic Drive]. *Estia*.

POGLAVJE 3 – DROGE PRI SEKSU; UČINKI IN ZMANJŠEVANJE ŠKODE

20142 GHB. (n.d.). CAMH. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/ghb>

Alisauskiene, R., Løberg, E.-M., Gjestad, R., Kroken, R. A., Jørgensen, H. A., & Johnsen, E. (2019). The influence of substance use on the effectiveness of antipsychotic medication: a prospective, pragmatic study. *Nord. J. Psychiatry, 73*(4–5), 281–287.

Allerton, M., & Blake, W. (2008). The “party drug” crystal methamphetamine: *Risk factor for the acquisition of HIV. Perm. J., 12*(1), 56–58.

Anderson, A. L., Li, S.-H., Biswas, K., McSherry, F., Holmes, T., Iturriaga, E., Kahn, R., Chiang, N., Beresford, T., Campbell, J., Haning, W., Mawhinney, J., McCann, M., Rawson, R., Stock, C., Weis, D., Yu, E., & Elkashef, A. M. (2012). Modafinil for the treatment of methamphetamine dependence. *Drug Alcohol Depend., 120*(1–3), 135–141.

Anglin, M. D., Burke, C., Perrochet, B., Stamper, E., & Dawud-Noursi, S. (2000). History of the methamphetamine problem. *J. Psychoactive Drugs, 32*(2), 137–141.

Aniline, O., & Pitts, F. N., Jr. (1982). Phencyclidine (PCP): a review and perspectives. *Crit. Rev. Toxicol., 10*(2), 145–177.

Brunt, T. M., Poortman, A., Niesink, R. J. M., & van den Brink, W. (2011). *Instability of the ecstasy market and a new kid on the block: mephedrone. J. Psychopharmacol., 25*(11), 1543–1547.

Busardò, F. P., Kyriakou, C., Napoletano, S., Marinelli, E., & Zaami, S. (2015). *Mephedrone related fatalities: a review. Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci., 19*(19), 3777–3790.

Busardò, Francesco P., & Jones, A. W. (2015). GHB pharmacology and toxicology: acute intoxication, concentrations in blood and urine in forensic cases and treatment of the withdrawal syndrome. *Curr. Neuropharmacol., 13*(1), 47–70.

Buxton, J. A., & Dove, N. A. (2008). *The burden and management of crystal meth use. CMAJ, 178*(12), 1537–1539.

Casey, M. K., & Casey, J. N. (2019). *Helping my friend. Independently Published.*

ChemFriendly. (n.d.). Chemfriendly.No. Retrieved November 28, 2022, from

<https://chemfriendly.no/>

Chemsex booklet. (n.d.). Positivevoice.Gr. Retrieved November 28, 2022, from

https://positivevoice.gr/wp-content/uploads/2020/10/chemsex-booklet_web_new.pdf

Chemsex drugs: how to keep yourself safe. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.changegrowlive.org/chemsex-mephedrone-meth-GHB-GBL>

Chemsex first aid. (n.d.). David Stuart. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.davidstuart.org/chemsex-first-aid>

Clark, R. (2014, February). *Ketamine. DanceSafe.*

<https://dancesafe.org/ketamine/>

Cocaine. (n.d.-a). Drugsand.Me. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.drugsand.me/en/drugs/cocaine/>

Cocaine. (n.d.-b). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from <https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/cocaine/>

Cocaine. (2021, June). Party and Play. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/cocaine/>

Cocaine - advice for staying safe and cutting down. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.changegrowlive.org/advice-info/alcohol-drugs/cocaine-advice-harm-reduction>

Cocaine -- Friday/Monday. (2016, December). Friday / Monday. <https://www.fridaymonday.org.uk/drug-types/cocaine/>

Coffin, P. O., Santos, G.-M., Hern, J., Vittinghoff, E., Santos, D., Matheson, T., Colfax, G., & Batki, S. L. (2018). Extended-release naltrexone for methamphetamine dependence among men who have sex with men: a randomized placebo-controlled trial. *Addiction*, *113*(2), 268–278.

Colfax, G. N., Santos, G.-M., Das, M., Santos, D. M., Matheson, T., Gasper, J., Shoptaw, S., & Vittinghoff, E. (2011). Mirtazapine to reduce methamphetamine use: a randomized controlled trial: A randomized controlled trial. *Arch. Gen. Psychiatry*, *68*(11), 1168–1175.

Corrigan, A., & Pickering, G. (2019). Ketamine and depression: a narrative review. *Drug Des. Devel. Ther.*, *13*, 3051–3067.

Crystal Meth. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from <https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/crystal-meth/>

Crystal meth. (2020, October). Party and Play. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/>

Crystal meth / Tina: Chemsex support. (2020, August). 56 Dean Street. <https://www.dean.st/chemsex/chems-crystal-meth/>

Delic, M. (2019). Inpatient management of GHB/GBL withdrawal. *Psychiatr. Danub.*, *31*(Suppl 3), 354–356.

Dobkin, C., & Nicosia, N. (2009). The war on drugs: Methamphetamine, public health, and crime. *Am. Econ. Rev.*, *99*(1), 324–349.

Donnadieu-Rigole, H., Peyrière, H., Benyamina, A., & Karila, L. (2020). Complications related to sexualized drug use: What can we learn from literature? *Front. Neurosci.*, *14*, 548704.

Dore, G., & Sweeting, M. (2006). Drug-induced psychosis associated with crystalline methamphetamine. *Australas. Psychiatry*, *14*(1), 86–89.

Drake, L. R., & Scott, P. J. H. (2018). DARK classics in chemical neuroscience: Cocaine. *ACS Chem. Neurosci.*, *9*(10), 2358–2372.

Drug and Alcohol Information and Support in Ireland - Drugs.ie. (n.d.). Drugs.ie. Retrieved November 28, 2022, from <http://www.drugs.ie>

Dybdal-Hargreaves, N. F., Holder, N. D., Ottoson, P. E., Sweeney, M. D., & Williams, T. (2013). Mephedrone: Public health risk, mechanisms of action, and behavioral effects. *Eur. J. Pharmacol.*, 714(1–3), 32–40.

Erowid. (n.d.). *Erowid 4-Methylmethcathinone Vault : Effects*. Erowid.org. Retrieved November 28, 2022, from https://www.erowid.org/chemicals/4_methylmethcathinone/4_methylmethcathinone_effects.shtml

EROWID. (2015). Methamphetamine dose. In *EROWID*.

Friday / Monday. (n.d.). Friday/ Monday. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.fridaymonday.org.uk>

G (*ghb/gbl*). (2018, August). London Friend. <https://londonfriend.org.uk/ghb-gbl>

Gay Men's Sexual Health Alliance. (2022). *Crystal Meth. Party and Play*. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/>

GHB. (n.d.). Gov.au. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/GHB>

Giorgetti, R., Tagliabracchi, A., Schifano, F., Zaami, S., Marinelli, E., & Busardò, F. P. (2017). When “Chems” meet sex: A rising phenomenon called “ChemSex”. *Curr. Neuropharmacol.*, 15(5), 762–770.

GMFA - the sexual wellbeing project. (n.d.). LGBT HERO - the National Health and Wellbeing Charity. Retrieved November 28, 2022, from <http://www.gmfa.org.uk>

Gmfa.org. (n.d.). Gmfa.org. Retrieved November 28, 2022, from <http://www.gmfa.org>

Guidance on the Clinical Management of Acute and Chronic Harms of Club Drugs and Novel Psychoactive Substances. (n.d.). Neptune-clinical-guidance.co.uk. Retrieved November 28, 2022, from <http://neptune-clinical-guidance.co.uk/wp-content/uploads/2015/03/NEPTUNE-Guidance-March-2015.pdf>

Harm reduction: Ketamine. (n.d.). Oxfordsu.org. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.oxfordsu.org/support/resourcehub/harmreductionketamine>

Herie, M., Godden, T., Shenfeld, J., & Kelly, C. (n.d.). *Addiction An information guide*. Camh.Ca. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>

History of mephedrone. (2015, September). TD Consultancy; TD Consultancy - Drug Training & Consultancy. <https://tonydagostino.co.uk/history-of-mephedrone/>

Kampman, K. M. (2019). The treatment of cocaine use disorder. *Sci. Adv.*, 5(10), eaax1532.

Ketamine. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from

<https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/ketamine>

Ketamine. (2021, June). Party and Play.

<https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/ketamine/>

Ketamine: Mild dissociative state: case report. (2017). *React. Wkly.*, 1638(1), 131–131.

Ketamine: Severe urinary tract dysfunction: 4 case reports. (2013). *React. Wkly.*, 1474(1), 26–26.

Kish, S. J. (2008). Pharmacologic mechanisms of crystal meth. *CMAJ*, 178(13), 1679–1682.

Kudlacek, O., Hofmaier, T., Luf, A., Mayer, F. P., Stockner, T., Nagy, C., Holy, M., Freissmuth, M., Schmid, R., & Sitte, H. H. (2017). Cocaine adulteration. *J. Chem. Neuroanat.*, 83–84, 75–81.

Laborit, H. (1964). Sodium 4-hydroxybutyrate. *Int. J. Neuropharmacol.*, 3(4), 433–451.

Lappin, J. M., Roxburgh, A., Kaye, S., Chalmers, J., Sara, G., Dobbins, T., Burns, L., & Farrell, M. (2016). Increased prevalence of self-reported psychotic illness predicted by crystal methamphetamine use: Evidence from a high-risk population. *Int. J. Drug Policy*, 38, 16–20.

Measham, F., Moore, K., & Newcombe, R. (2010). Tweaking, bombing, dabbing and stockpiling: the emergence of mephedrone and the perversity of prohibition. *Drugs Alcohol Today*, 10(1), 14–21.

Melega, W. P., Cho, A. K., Harvey, D., & Laćan, G. (2007). Methamphetamine blood concentrations in human abusers: application to pharmacokinetic modeling. *Synapse*, 61(4), 216–220.

Mephedrone. (2021, March). Bristol Drugs Project.

<https://www.bdp.org.uk/get-information/drugs-information/mephedrone/>

Meredith, C. W., Jaffe, C., Ang-Lee, K., & Saxon, A. J. (2005). Implications of chronic methamphetamine use: a literature review. *Harv. Rev. Psychiatry*, 13(3), 141–154.

Mihaljevic, S., Department of Anaesthesiology, Reanimatology and Intensive Care Medicine, University Hospital Centre Zagreb, Zagreb, Croatia, Pavlovic, M., Reine, K., Cacic, M., Department of Psychiatry, General Hospital Bjelovar, Bjelovar, Croatia, Department of Anesthesiology and Intensive Care Medicine, Clinic for Obstetrics and Gynecology, University Clinical Hospital Centre Zagreb, Zagreb, Croatia, & Department of Cardiology, St. Antonius Hospital Kleve, Kleve, Germany. (2020). Therapeutic mechanisms of ketamine. *Psychiatr. Danub.*, 32(3–4), 325–333.

Morgan, C. J. A., Curran, H. V., & Independent Scientific Committee on Drugs. (2012). Ketamine use: a review: Ketamine use: a review. *Addiction*, 107(1), 27–38.

Morgan, C. J. A., Perry, E. B., Cho, H.-S., Krystal, J. H., & D'Souza, D. C. (2006). Greater vulnerability to the amnesic effects of ketamine in males. *Psychopharmacology (Berl.)*, 187(4), 405–414.

Muetzelfeldt, L., Kamboj, S. K., Rees, H., Taylor, J., Morgan, C. J. A., & Curran, H. V. (2008). Journey through the K-hole: phenomenological aspects of ketamine use. *Drug Alcohol Depend.*, 95(3), 219–229.

Nassar, P., & Ouanounou, A. (2020). Cocaine and methamphetamine: Pharmacology and dental implications. *Can. J. Dent. Hyg.*, 54(2), 75–82.

National Institute on Drug Abuse. (2021, April). *Cocaine DrugFacts*. National Institute on Drug Abuse.

<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cocaine>

Nowacka, A., & Borczyk, M. (2019). Ketamine applications beyond anesthesia – A literature review. *Eur. J. Pharmacol.*, 860(172547), 172547.

Nuh, O. (n.d.). *Interactions between HIV treatment and recreational drugs*. *Aidsmap.com*. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.aidsmap.com/about-hiv/interactions-between-hiv-treatment-and-recreational-drugs>

Panenska, W. J., Procyshyn, R. M., Lecomte, T., MacEwan, G. W., Flynn, S. W., Honer, W. G., & Barr, A. M. (2013). Methamphetamine use: a comprehensive review of molecular, preclinical and clinical findings. *Drug Alcohol Depend.*, 129(3), 167–179.

Papaseit, E., Moltó, J., Muga, R., Torrens, M., de la Torre, R., & Farré, M. (2016). Clinical pharmacology of the synthetic cathinone mephedrone. In *Neuropharmacology of New Psychoactive Substances (NPS)* (pp. 313–331). Springer International Publishing.

Papaseit, E., Pérez-Mañá, C., Mateus, J.-A., Pujadas, M., Fonseca, F., Torrens, M., Olesti, E., de la Torre, R., & Farré, M. (2016). Human pharmacology of mephedrone in comparison with MDMA. *Neuropsychopharmacology*, 41(11), 2704–2713.

Petit, A., Karila, L., Sananes, M., & Lejoyeux, M. (2013). La méphédronne : une nouvelle drogue de synthèse. *Presse Med.*, 42(10), 1310–1316.

Raposo Pereira, F., Zhutovsky, P., McMaster, M. T. B., Polderman, N., Vries, Y. D. A. T., Brink, W., & Wingen, G. A. (2019). Recreational use of GHB is associated with alterations of resting state functional connectivity of the central executive and default mode networks. *Hum. Brain Mapp.*, 40(8), 2413–2421.

Razavi, Y., Keyhanfar, F., Shabani, R., Haghparast, A., & Mehdizadeh, M. (2021). Therapeutic effects of cannabidiol on methamphetamine abuse: A review of preclinical study. *Iran. J. Pharm. Res.*, 20(4), 152–164.

Richards, J. R., & Laurin, E. G. (2022). Methamphetamine Toxicity. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.

Riezzo, I., Fiore, C., De Carlo, D., Pascale, N., Neri, M., Turillazzi, E., & Fineschi, V. (2012). Side effects of cocaine abuse: Multiorgan toxicity and pathological consequences. *Curr. Med. Chem.*, 19(33), 5624–5646.

Scotton, W. J., Hill, L. J., Williams, A. C., & Barnes, N. M. (2019). Serotonin syndrome: Pathophysiology, clinical features, management, and potential future directions. *Int. J. Tryptophan Res.*, 12, 1178646919873925.

Shoptaw, S., Heinzerling, K. G., Rotheram-Fuller, E., Steward, T., Wang, J., Swanson, A.-N., De La Garza, R., Newton, T., & Ling, W. (2008). Randomized, placebo-controlled trial of bupropion for the treatment of methamphetamine dependence. *Drug Alcohol Depend.*, 96(3), 222–232.

Soria, M. L. (2021). Aspectos toxicológicos del chemsex. *Rev. esp. med. leg.*, 47(2), 74–80.

Spillane, J. F. (2004). Debating the Controlled Substances Act. *Drug Alcohol Depend.*, 76(1), 17–29.

SPRAVATO. (n.d.). Gov.au. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.tga.gov.au/sites/default/files/auspar-esketamine-hydrochloride-210507-pi.pdf>

Super User. (n.d.). *MEPHEDRONE INFORMATION FOR HUMAN CONSUMPTION - free*. *Substancemisuseresources.co.uk*. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.substancemisuseresources.co.uk/harm-reduction-information/mephedrone-information-for-human-consumption-free>

- Tamura, M. (1989). Japan: stimulant epidemics past and present. *Bull. Narc.*, 41(1–2), 83–93.
- The alcohol and drug foundation*. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from <https://adf.org.au/>
- The alcohol and Drug Foundation - alcohol and Drug Foundation*. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from <https://adf.org.au>
- Tina and Slamming*. (2015). Idpc.net. http://fileservr.idpc.net/library/Tina_and_Slamming_English_summary.pdf
- Urbina, A., & Jones, K. (2004). Crystal methamphetamine, its analogues, and HIV infection: medical and psychiatric aspects of a new epidemic. *Clin. Infect. Dis.*, 38(6), 890–894.
- Welcome to 56 Dean Street - STI screening, PrEP and HIV services*. (2020, May). 56 Dean Street. <http://dean.st/>
- Winstock, A., Mitcheson, L., Ramsey, J., Davies, S., Puchnarewicz, M., & Marsden, J. (2011). Mephedrone: use, subjective effects and health risks: Mephedrone and health risks. *Addiction*, 106(11), 1991–1996.
- Winstock, A. R., Mitcheson, L. R., Deluca, P., Davey, Z., Corazza, O., & Schifano, F. (2011). Mephedrone, new kid for the chop?: Mephedrone and legal highs. *Addiction*, 106(1), 154–161.
- Wood, D. M., & Dargan, P. I. (2013). *Mephedrone*. In *Novel Psychoactive Substances*. Elsevier.
- Yu, S., Zhu, L., Shen, Q., Bai, X., & Di, X. (2015). Recent advances in methamphetamine neurotoxicity mechanisms and its molecular pathophysiology. *Behav. Neurol.*, 2015, 103969.
- Zanos, P., Moaddel, R., Morris, P. J., Riggs, L. M., Highland, J. N., Georgiou, P., Pereira, E. F. R., Albuquerque, E. X., Thomas, C. J., Zarate, C. A., Jr, & Gould, T. D. (2018). Ketamine and ketamine metabolite pharmacology: Insights into therapeutic mechanisms. *Pharmacol. Rev.*, 70(3), 621–660.

POGLAVJE 4 – ZMANJŠEVANJE ŠKODE PRI KEMSEKSU

Casey, M. K., & Casey, J. N. (2019). *Helping my friend*. Independently Published.

ChemFriendly. (n.d.). Chemfriendly.No. Retrieved November 28, 2022, from <https://chemfriendly.no/>

Chemsex (aka "party and play. (n.d.). Org.au. Retrieved December 10, 2022, from <https://cracksintheice.org.au/document/library/chemsex-and-crystal-methamphetamine-factsheet.pdf>

Chemsex and harm reduction for gay men and other men who have sex with men. (2022, July). Aidsactioneurope.org. https://www.aidsactioneurope.org/sites/default/files/HRI_Briefing_Chemsex_July_2021_Final.pdf

Chemsex booklet. (n.d.). Positivevoice.Gr. Retrieved November 28, 2022, from https://positivevoice.gr/wp-content/uploads/2020/10/chemsex-booklet_web_new.pdf

Chemsex drugs: how to keep yourself safe. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.changegrowlive.org/chemsex-mephedrone-meth-GHB-GBL>

Chemsex tips. (2020, August 12). 56 Dean Street. <https://www.dean.st/chemsex/chemsex-tips/>

Cocaine. (n.d.-a). Drugsand.Me. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.drugsand.me/en/drugs/cocaine/>

Cocaine. (n.d.-b). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from <https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/cocaine/>

Cocaine. (2021, June 28). Party and Play. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/cocaine/>

Cocaine - advice for staying safe and cutting down. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from <https://www.changegrowlive.org/advice-info/alcohol-drugs/cocaine-advice-harm-reduction>

Cocaine – Friday/Monday. (2016, December 9). Friday/Monday. <https://www.fridaymonday.org.uk/drug-types/cocaine/>

Crystal Meth. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from <https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/crystal-meth/>

Crystal meth. (2020, October 22). Party and Play. <https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/>

Crystal meth / Tina: Chemsex support. (2020, August 12). 56 Dean Street. <https://www.dean.st/chemsex/chems-crystal-meth/>

Drake, L. R., & Scott, P. J. H. (2018). DARK classics in chemical neuroscience: Cocaine. *ACS Chemical Neuroscience*, 9(10), 2358–2372.
<https://doi.org/10.1021/acscemneuro.8b00117>

Drug and Alcohol Information and Support in Ireland - Drugs.ie. (n.d.). Drugs.ie. Retrieved November 28, 2022, from <http://www.drugs.ie>

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.

<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>

Friday/Monday. (n.d.). Friday/Monday. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.fridaymonday.org.uk>

G (ghb/gbl). (2018, August 31). London Friend.

<https://londonfriend.org.uk/ghb-gbl>

General tips - harm reduction. (n.d.). Let's Talk about It. Retrieved December 10, 2022, from

<https://www.letstalkaboutit.nhs.uk/other-services/chemsex-support/general-tips-harm-reduction/>

GMFA - the sexual wellbeing project. (n.d.). LGBT HERO - the National Health and Wellbeing Charity. Retrieved November 28, 2022, from

<http://www.gmfa.org.uk>

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787.

<https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>

Harm reduction: Ketamine. (n.d.). Oxfordsu.org. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.oxfordsu.org/support/resourcehub/harmreductionketamine>

Herrijgers, C., Poels, K., Vandebosch, H., Platteau, T., van Lankveld, J., & Florence, E. (2020). Harm reduction practices and needs in a Belgian chemsex context: Findings from a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9081.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17239081>

Kampman, K. M. (2019). The treatment of cocaine use disorder. *Science Advances*, 5(10), eaax1532.

<https://doi.org/10.1126/sciadv.aax1532>

Ketamine. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from

<https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/ketamine>

Ketamine. (2021, June 29). Party and Play.

<https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/ketamine/>

Ketamine: Mild dissociative state: case report. (2017). *Reactions Weekly*, 1638(1), 131–131.

<https://doi.org/10.1007/s40278-017-26217-6>

Ketamine: Severe urinary tract dysfunction: 4 case reports. (2013). *Reactions Weekly*, 1474(1), 26–26.

<https://doi.org/10.1007/s40278-013-6625-6>

Kudlacek, O., Hofmaier, T., Luf, A., Mayer, F. P., Stockner, T., Nagy, C., Holy, M., Freissmuth, M., Schmid, R., & Sitte, H. H. (2017). Cocaine adulteration. *Journal of Chemical Neuroanatomy*, 83–84, 75–81.

<https://doi.org/10.1016/j.jchemneu.2017.06.001>

Ma, R., & Perera, S. (2016). Safer “chemsex”: GPs’ role in harm reduction for emerging forms of recreational drug use. *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners*, 66(642), 4–5.

<https://doi.org/10.3399/bjgp16X683029>

Mephedrone. (2021, March 24). Bristol Drugs Project.

<https://www.bdp.org.uk/get-information/drugs-information/mephedrone/>

Morgan, C. J. A., Curran, H. V., & Independent Scientific Committee on Drugs. (2012). Ketamine use: a review: Ketamine use: a review. *Addiction (Abingdon, England)*, 107(1), 27–38.

<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03576.x>

Nassar, P., & Ouanounou, A. (2020). Cocaine and methamphetamine: Pharmacology and dental implications. *Canadian Journal of Dental Hygiene*, 54(2), 75–82.

National Institute on Drug Abuse. (2021, April 8). *Cocaine DrugFacts*. National Institute on Drug Abuse.

<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cocaine>

Riezzo, I., Fiore, C., De Carlo, D., Pascale, N., Neri, M., Turillazzi, E., & Fineschi, V. (2012). Side effects of cocaine abuse: Multiorgan toxicity and pathological consequences. *Current Medicinal Chemistry*, 19(33), 5624–5646.

<https://doi.org/10.2174/092986712803988893>

Starting Out | General Recommendations. (n.d.). Chemsexharmreduction.org. Retrieved December 10, 2022, from

<https://www.chemsexharmreduction.org/for-providers/harm-reduction/general-recommendations>

Super User. (n.d.). MEPHEDRONE INFORMATION FOR HUMAN CONSUMPTION - free. Substancemisuseresources.co.uk. Retrieved November 28, 2022, from

<https://www.substancemisuseresources.co.uk/harm-reduction-information/mephedrone-information-for-human-consumption-free>

The alcohol and drug foundation. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from

<https://adf.org.au/>

The alcohol and Drug Foundation - alcohol and Drug Foundation. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from

<https://adf.org.au>

Tina and Slamming. (2015). Idpc.net.

http://fileservr.idpc.net/library/Tina_and_Slamming_English_summary.pdf

Tools & tips. (2020, August 12). Party and Play.

<https://partyandplay.info/for-guys/tools-tips/>

Welcome to 56 Dean Street - STI screening, PrEP and HIV services. (2020, May 23). 56 Dean Street. <http://dean.st/>

POGLAVJE 5 – USTVARJANJE STORITEV, PRIJAZNIH UPORABNIKOM, KI PRAKTICIRAJO KEMSEKS

ACON. (n.d.). <https://www.acon.org.au/>. Retrieved December 19, 2022, from <http://www.acon.org.au>

Agner, J. (2020). Moving from cultural competence to cultural humility in occupational therapy: A paradigm shift. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 74(4), 7404347010p1-7404347010p7. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.038067>

Amsterdam. (n.d.). English. GGD Amsterdam. Retrieved December 19, 2022, from <https://www.ggd.amsterdam.nl/english/>

Bakker, I., & Knoop, L. (2018). Towards a continuum of care concerning chemsex issues. *Sexual Health*, 15(2), 173. <https://doi.org/10.1071/sh17139>

Bardsley, M., Steventon, A., Smith, J., & Dixon, J. (2013). *Evaluating integrated and community-based care*. Nuffield Trust.

Barmania, S. (2022). HERO—providing support for those engaged in chemsex. *The Lancet. HIV*, 9(10), e677. [https://doi.org/10.1016/s2352-3018\(22\)00247-8](https://doi.org/10.1016/s2352-3018(22)00247-8)

Bourne, A., Ong, J., & Pakianathan, M. (2018). Sharing solutions for a reasoned and evidence-based response: chemsex/party and play among gay and bisexual men. *Sexual Health*, 15(2), 99. <https://doi.org/10.1071/sh18023>

Brown, E., Brown, C., Johnson, O., Inman, W., Briggs, R., Burrell, W., Theriot, R., Williams, E., & Heaston, A. (2019). Using community-based participatory research to assess the needs of HIV-related services for infected individuals in rural communities. *Journal of Community Engagement and Scholarship*, 12(1). <https://doi.org/10.54656/jnio1504>

Carrico, A. W., Flentje, A., Gruber, V. A., Woods, W. J., Discepola, M. V., Dilworth, S. E., Neilands, T. B., Jain, J., & Siever, M. D. (2014). Community-based harm reduction substance abuse treatment with methamphetamine-using men who have sex with men. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 91(3), 555–567. <https://doi.org/10.1007/s11524-014-9870-y>

Chem-Safe. (2016, December 19). Chem-Safe; Energy Control. <https://www.chem-safe.org/>

ChemSex. (2022, January 17). ChemSex; ASA associazione solidarietà AIDS. <http://www.chemsex.it>

Chemsex.info. (2017, May 17). chemsex.info. <https://chemsex.info/>

Chow, L., & St. John, M. S. (2021). “A difficulty in the path of psychoanalysis”: The community psychoanalysis consortium and the community consultants. *Psychoanalytic Dialogues*, 31(4), 439–449.

<https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1926792>

Christidi, E. O., & Papathanasiou, N. (2020). Βασικές κατευθυντήριες οδηγίες στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία με ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα [Basic guidelines in counseling and psychotherapy with LGBTI+ people]. In Nancy Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 86–140). Gutenberg.

Crisp, C., & McCave, E. L. (2007). Gay affirmative practice: A model for social work practice with gay, lesbian, and bisexual youth. *Child & Adolescent Social Work Journal: C & A*, 24(4), 403–421.

<https://doi.org/10.1007/s10560-007-0091-z>

Davies, D. (1996). *Pink therapy: A guide for counsellors and therapists working with lesbian, gay and bisexual clients* (D. Davies & C. Neal, Eds.). Open University Press.

Dávila, P. F. (2022). “Nada sobre nosotr@s, sin nosotr@s”: la Investigación Basada en la Comunidad como enfoque necesario en los estudios con poblaciones clave. *Revista Multidisciplinar Del Sida*, 10(27), 45–56.

Drahota, A., Meza, R. D., Brikho, B., Naaf, M., Estabillo, J. A., Gomez, E. D., Vejnaska, S. F., Dufek, S., Stahmer, A. C., & Aarons, G. A. (2016). Community-academic partnerships: A systematic review of the state of the literature and recommendations for future research: Systematic review of community-academic partnerships. *The Milbank Quarterly*, 94(1), 163–214.

<https://doi.org/10.1111/1468-0009.12184>

El Arifeen, S., Christou, A., Reichenbach, L., Osman, F. A., Azad, K., Islam, K. S., Ahmed, F., Perry, H. B., & Peters, D. H. (2013). Community-based approaches and partnerships: innovations in health-service delivery in Bangladesh. *Lancet*, 382(9909), 2012–2026.

[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(13\)62149-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)62149-2)

Everly, G. S., Barnett, D. J., & Links, J. M. (2012). The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID-PFA): Curriculum development and content validation. *International Journal of Emergency Mental Health*.

Everly, George S., Jr, Lee McCabe, O., Semon, N. L., Thompson, C. B., & Links, J. M. (2014). The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained public health personnel: the Johns Hopkins RAPID-PFA: The Johns Hopkins RAPID-PFA. *Journal of Public Health Management and Practice: JPHMP*, 20 Suppl 5(Supplement 5), S24-9.

<https://doi.org/10.1097/PHH.000000000000065>

Fawcett, D. M. (2015). *Lust, men, and meth: A gay man's guide to sex and recovery*. S FL Center for Counseling and Therapy.

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.

<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>

Friday / Monday. (n.d.). Friday / Monday. Retrieved December 19, 2022, from

<http://www.fridaymonday.org.uk>

Garcia, D. (1990). (Sin título). *Chasqui*, 19(1), 135.

<https://doi.org/10.2307/29740258>

González, F. J., & Peltz, R. (2021). Community psychoanalysis: Collaborative practice as intervention. *Psychoanalytic Dialogues*, 31(4), 409–427.
<https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1926788>

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787.
<https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>

Hettema, J., Wagner, C. C., Ingersoll, K. S., & Russo, J. M. (2014). Brief interventions and motivational interviewing (K. J. Sher, Ed.). Oxford University Press.
Home. (n.d.). Org.uk. Retrieved December 19, 2022,
from <http://www.tht.org.uk>

Home. (2015, April 13). Apoyo Positivo.
<https://apoyopositivo.org/>

Home. (2021, July 9). Healthy Peers; Healty Peers.
<https://healthypeers.it/>

Home. (2022, October 25). Equality Movement.
<https://equality.ge/en/home>

Kim, K., Choi, J. S., Choi, E., Nieman, C. L., Joo, J. H., Lin, F. R., Gitlin, L. N., & Han, H.-R. (2016). Effects of community-based health worker interventions to improve chronic disease management and care among vulnerable populations: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 106(4), e3–e28.
<https://doi.org/10.2105/ajph.2015.302987>

Lexx. (n.d.). ГО “АЛЪЯНС.ГЛОБАЛ” – Сайт громадської організації «АЛЪЯНС.ГЛОБАЛ». Net.Ua. Retrieved December 19, 2022, from
<http://ga.net.ua/en/>

Logan, L., Fakoya, I., Howarth, A., Murphy, G., Johnson, A. M., Rodger, A. J., Burns, F., & Nardone, A. (2019). Combination prevention and HIV: a cross-sectional community survey of gay and bisexual men in London, October to December 2016. *Euro Surveillance: Bulletin European Sur Les Maladies Transmissibles [Euro Surveillance : European Communicable Disease Bulletin]*, 24(25).
<https://doi.org/10.2807/1560-7917.es.2019.24.25.1800312>

London Friend - LGBT mental health & wellbeing. (2018, June 8). London Friend.
<https://londonfriend.org.uk/>

Lussier, M. T., & Richard, C. (2007). The motivational interview: in practice. *Canadian Family Physician*, 53(12), 2117–2118.
Mainline - Home. (n.d.). Mainline.NI. Retrieved December 19, 2022, from
<https://english.mainline.nl/page/home>

Minkler, M. (2005). Community-based research partnerships: Challenges and opportunities. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 82(2_suppl_2), ii3–ii12.
<https://doi.org/10.1093/jurban/jti034>

- Moncrieff, M. (2018). Towards a supportive policy and commissioning environment for chemsex in England. *Sexual Health, 15*(2), 170. <https://doi.org/10.1071/sh17188>
- Page d'accueil. (n.d.). Aides.org. Retrieved December 19, 2022, from <https://www.aides.org/>
- Papathanasiou, N., & Christidi, E. O. (2020). Θεωρητικό πλαίσιο. Επίδραση των διακρίσεων, μειονοτικό στρες, ψυχική ανθεκτικότητα και κοινοτική ψυχολογία [Theoretical Framework. Impact of discrimination, minority stress, resilience and community psychology]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 29–69). Gutenberg.
- Pepping, C. A., Lyons, A., & Morris, E. M. J. (2018). Affirmative LGBT psychotherapy: Outcomes of a therapist training protocol. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, *55*(1), 52–62. <https://doi.org/10.1037/pst0000149>
- Pinkham, S., & Stone, K. (2015). *A Global Review of the harm reduction response to amphetamines: a 2015 update*. Harm Reduction International.
- Pires, C. V., Gomes, F. C., Caldas, J., & Cunha, M. (2022). Chemsex in Lisbon? Self-reflexivity to uncover the scene and discuss the creation of community-led harm reduction responses targeting chemsex practitioners. *Contemporary Drug Problems, 49*(4), 434–452. <https://doi.org/10.1177/00914509221094893>
- Pollard, A., Nadarzynski, T., & Llewellyn, C. (2018). Syndemics of stigma, minority-stress, maladaptive coping, risk environments and littoral spaces among men who have sex with men using chemsex. *Culture, Health & Sexuality, 20*(4), 411–427. <https://doi.org/10.1080/13691058.2017.1350751>
- Poulios, A. (2020a). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In N. O. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 377–402). Gutenberg.
- Poulios, A. (2020b). Σεξουαλικότητα και HIV: Gay και Κοινωνικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα [Sexuality and HIV: Gay and Socially Transmitted Diseases]. In N. O. Papathanasiou & Christidi, E. O. (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 342–376). Gutenberg.
- QTHC. (n.d.). QTHC. Retrieved December 19, 2022, from <http://www.ourhealthyeg.ca>
- Race, K. (2008). The use of pleasure in harm reduction: perspectives from the history of sexuality. *The International Journal on Drug Policy, 19*(5), 417–423. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2007.08.008>
- Rahman, A., Nawaz, S., Khan, E., & Islam, S. (2022). Nothing about us, without us: is for us. *Research Involvement and Engagement, 8*(1). <https://doi.org/10.1186/s40900-022-00372-8>
- Rubak, S., Sandbaek, A., Lauritzen, T., & Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *Br J Gen Pract, 55*(513), 305–312.
- Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues, 12*(3), 443–449. <https://doi.org/10.1080/10481881209348678>
- Saakvitne, K. W., Gamble, S., Pearlman, L. A., & Lev, B. T. (2000). Risking connection: A training curriculum for working with survivors of childhood abuse. *Xvii*, 275. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2000-08464-000.pdf>

Sexo y Drogas. (2018, October 2). ONG Stop.
<https://stopsida.org/sexo-y-drogas/>

Shubert, J., Ritchie, E. C., Everly, G. S., Fiedler, N., Williams, M. B., Mitchell, C. S., Langlieb, A. ; J., Ritchie, E. C., Everly, G. S., Fiedler, N., Williams, M. B., Mitchell, C. S., & Langlieb, A. M. (2007). A missing element in disaster mental health: behavioral health surveillance for first responders. *Int J Emerg Ment Health*, 9(3), 201–213.

Skoun. (n.d.). Facebook.com. Retrieved December 19, 2022, from
<https://www.facebook.com/Skoun.org/>

Stardust, Z., Kolstee, J., Joksic, S., Gray, J., & Hannan, S. (2018). A community-led, harm-reduction approach to chemsex: case study from Australia's largest gay city. *Sexual Health*, 15(2), 179.
<https://doi.org/10.1071/sh17145>

Substance misuse services for men who have sex with men involved in chemsex. (2015). *Public Health England*.

Substance use treatment. (2019, March 13). San Francisco AIDS Foundation.
<https://www.sfaf.org/services/substance-use-treatment/>

Super User. (n.d.). Accueil. Alias.brussels. Retrieved December 19, 2022, from
<https://alias.brussels/fr/>

Tervalon, M., & Murray-García, J. (1998). Cultural humility versus cultural competence: A critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 9(2), 117–125.
<https://doi.org/10.1353/hpu.2010.0233>

testBKK. (2022, February 24). Testbkk.org; testBKK.
<https://www.testbkk.org/>

Thornicroft, G., & Tansella, M. (2003). *What are the arguments for community-based mental health care. Copenhagen: WHO regional Office for Europe*.

Trinh, N.-H., Tuchman, S., Chen, J., Chang, T., & Yeung, A. (2020). Cultural humility and the practice of consultation-liaison psychiatry. *Psychosomatics*, 61(4), 313–320.
<https://doi.org/10.1016/j.psych.2020.03.002>

Ulrich, H., Grundmann, D., & Sander, D. (2020a). ChemSex: Beschreibung eines neuen Phänomens. *Ärztliche Psychotherapie und psychosomatische Medizin*, 15(2), 101–107.
<https://doi.org/10.21706/aep-15-2-101>

Ulrich, H., Grundmann, D., & Sander, D. (2020b). ChemSex: Beschreibung eines neuen Phänomens. *Ärztliche Psychotherapie und psychosomatische Medizin*, 15(2), 101–107.
<https://doi.org/10.21706/aep-15-2-101>

UmEeD – have only positive expectations. (n.d.). Hopecommunity.Pk. Retrieved December 19, 2022, from
<https://www.hopecommunity.pk>

Vasileiou, A. (2020). Οι δυναμικές ισχύος στη σχέση επαγγελματία ψυχικής υγείας – ωφελούμενου ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμου [The power dynamics in the relationship between a mental health professional and an LGBTI+ beneficiary]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 141–152). Gutenberg.

What is Chem Sex? (2021, March 26). Rainbow Project.

<https://www.rainbow-project.org/what-is-chem-sex/>

Wheatley, M. J., & Kellner-Rogers, M. (1998). Bringing life to organizational change. *Journal of Strategic Performance Measurement*, 2(2), 5–13.

Yu, & Cream. (2021, August 5). *GTOWN*. Gtown.Vn.

<http://gtown.vn/>

(N.d.-a). Sexntina.Nl. Retrieved December 19, 2022, from

<http://www.sexntina.nl>

(N.d.-b). Retrieved December 19, 2022, from

<https://herokhh8f.wixsite.com/myhero>

(N.d.-c). Thorneharbour.org. Retrieved December 19, 2022, from

<https://thorneharbour.org/lgbti-health/mental-health/therapeutic-groups/>

(N.d.-d). Instagram.com. Retrieved December 19, 2022, from

https://www.instagram.com/partybox_ukraine/

(N.d.-e). Regeneracija.org. Retrieved December 19, 2022, from

<https://www.regeneracija.org/>

