An illustration of two men embracing. The man on the left is shown in profile, smiling with his eyes closed. The man on the right is shown from a three-quarter view, also smiling and with his eyes closed. A hand is visible on the right side, resting on the man's head. The background is a mix of purple and brown tones.

**Harm reduction v
kontextu chemsexu:
příručka pro školení**

Czech 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: Česká společnost AIDS pomoc, z.s.
Text adjustment on design: Christos Krasidis & Deniz Uyanik (Krasidis LTD)
This training manual was translated by Česká společnost AIDS pomoc, z.s.



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

Jak používat tuto příručku

Tento manuál je rozdělen do dvou částí. První část představuje definici chemsexu, rizikové užívání chemsexu, harm reduction v kontextu užívání chemsexu a některé základní pokyny týkající se osvědčených postupů při poskytování služeb v oblasti chemsexu. Aby byli školitelé dostatečně informováni, měli by si tuto část prostudovat před zahájením vzdělávacích programů. Samozřejmě, že poskytnuté informace nemají za cíl udělat z někoho odborníka na chemsex, pouze poskytnout solidní základ pro toto téma. Nicméně odbornost, pokud něco takového vůbec existuje, může být získána pouze trvalou zkušeností, praxí a reflexí. První část manuálu by mohla být také užitečným zdrojem pro každého, kdo se zajímá o chemsex a chemsex harm reduction. Cílem příručky není být vyčerpávajícím vědeckým přehledem. Je však založena na vědeckých, klinických nebo osobních zkušenostech mnoha zdrojů. Tyto zdroje jsou uvedeny na konci příručky v sekci odkazy, seřazené podle kapitol. Pro školitele, kteří si chtějí upevnit své znalosti o chemsexu, může být tato referenční část také užitečným výchozím bodem pro další čtení.

Druhá část manuálu nastiňuje vzdělávací workshop na téma chemsexu a harm reduction. Navrhovaný workshop bude samozřejmě nutné upravit tak, aby vyhovoval každé konkrétní skupině účastníků, jejich potřebám, časovým limitům a dalším okolnostem. V této části manuálu jsou uvedeny všechny předpoklady, jako jsou potřebné materiály a podrobné pokyny k doporučeným aktivitám, aby školitelé měli možnost být plně připraveni s obsahem pracovat.

Cílem této příručky je pomoci připravit vzdělávací kurz, který je co nejinteraktivnější, aby účastníci mohli využít své analytické, kritické a kreativní dovednosti. Věříme, že kreativní zapojení lidí je zásadní pro to, abychom jim dodali motivaci k učení. Školitelům doporučujeme, aby zvážili použití alespoň některých aktivit a zážitkových cvičení uvedených v druhé části, nebo si vytvořili nějaké vlastní, jak už uznají za vhodné. Aby školitelé mohli lépe prezentovat informace během školení, jsou informace uvedené v první části manuálu opět shrnuty ve druhé části, v odrážkách. Toto je nutně velmi stručné shrnutí a předpokládá, že školitel se nejprve důkladně seznámil s první částí, aby byl schopen odpovědět na jakékoli otázky, které se mohou ve skupině objevit.

PODĚKOVÁNÍ AUTORA

Vydání této příručky organizací AIDS Action Europe je neocenitelnou iniciativou. Byla pro mě čest a velká příležitost být součástí tohoto úsilí. Jsem vděčný za úžasnou spolupráci s Ninou Tumanyan a za zasvěcené výměny názorů s Ferencem Bagyinszkým.

Za svůj příspěvek k této příručce vděčím především svým analytikům, studentům a všem členům LGBTQI+ komunity, kteří mi v průběhu let důvěřovali a umožnili mi neustále se učit, reflektovat svou práci a rozvíjet ji. Věnuji ji jim všem.

Rád bych vyjádřil svou vděčnost své neocenitelné společnosti, Anně Papadaki, za editaci v angličtině, za zasvěcené výměny názorů a samozřejmě za zábavu. Jsem také vděčný svým přátelům a kolegům, Anně Apostolidou, Stavroule Triantafyllidou a Nikosi Vegkosovi za naši spolupráci, jejich podporu a zpětnou vazbu.

Mé poznatky o chemsexu by nebyly možné, kdybych neměl příležitost spolupracovat a přispívat Řecké asociaci lidí žijících s HIV Positive Voice. Zvláště děkuji Giorgosovi Papadopetrakisovi, v první řadě za to, že byl mým přítelem, ale také kolegou, který se s příkladnou oddaností a laskavostí velice významně věnoval lidem žijícím s HIV nebo bojujícím s problematickým chemsexem v Řecku. Jsem také vděčný Mariosovi Atzemisovi a všemu, co jsme se od něj naučili.

Na závěr bych rád vyjádřil svou vděčnost Nancy Papathanasiou a Eleně-Olze Christidi, vědeckým ředitelkám Orlando LGBT+ "Mental health without Stigma", a také Alexandře Vasileiou a Venetii Bouronikou za naši spolupráci, která mi umožnila pokračovat ve vývoji vzdělávacího nástroje, ale co je nejdůležitější, stále mi nabízí komunitu, ne-li rodinu, což je pro nás queer lidi důležité.

Informace o autorovi: Dr. Antonios Poullos je klinický psycholog, M.Sc., Ph.D. a psychoanalytik. Pracuje jako privátní terapeut a je také vědeckým koordinátorem komunitních projektů Řecké asociace lidí žijících s HIV "Positive Voice". Kromě toho je členem vědeckých a školicích výborů Orlando LGBT+ "Mental Health without Stigma" a externím profesorem na katedře psychologie na univerzitě na Krétě v Řecku. V roce 2022 se stal spoludržitelem ceny Symonds Essay Prize, kterou uděluje časopis Studies in Gender and Sexuality.

Citujte prosím tento návod jako:

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

Obsah

Obsah	7
1. Úvod	10
2. Chemsex: víc než sex a drogy	12
2.1 Co je Chemsex?	13
2.2 Kde najdeme chemsex?	13
2.3 Proč máme chemsex?	14
2.4 Chemsex a sexuální zdraví	15
2.5 Problémový chemsex	16
3. Sexuální látky: chemie, účinky a harm reduction	18
3.1 Pervitin (metamfetamin)	19
3.1.1 Účinky	19
3.1.2 Důsledky dlouhodobého užívání a léčba léky	20
3.1.3 Míchání s předepsanými léky a jinými látkami	20
3.1.4 Harm reduction	21
3.2 GBL (gama-butyrolakton)/GHB (gama-hydroxybutyrát)	24
3.2.1 Účinky	24
3.2.2 Důsledky dlouhodobého užívání a léčba léky	25
3.2.3 Míchání s předepsanými léky a jinými látkami	25
3.2.4 Harm reduction	26
3.3 Mefedron	28
3.3.1 Účinky	28
3.3.2 Důsledky dlouhodobého užívání a léčba léky	29
3.3.3 Míchání s předepsanými léky a jinými látkami	29
3.3.4 Harm reduction	30
3.4 Ketamine	31
3.4.1 Účinky	31
3.4.2 Důsledky dlouhodobého užívání a léčba léky	32
3.4.3 Míchání s předepsanými léky a jinými látkami	33
3.4.4 Harm reduction	33

3.5 Kokain	35
3.5.1 Míchání s předepsanými léky a jinými látkami	35
3.5.2 Harm reduction	36
4. Harm reduction při užívání chemsexu	38
4.1 Řízení rizik užívání chemsexu	39
4.1.1 Před akcí	39
4.1.2 Během akce	43
4.1.3 Po akci	48
4.2 Konsent	50
4.2.1 Co je sexuální konsent?	50
4.2.2 Konsent a chemsex	50
4.2.3 Konsent a minimalizace škod	51
5. Budování chems-friendly služeb	52
5.1 LGBTQI+ afirmativní praxe	53
5.2 Kulturní pokora a povědomí o dynamice moci	54
5.3 Komunitně vedená praxe	55
5.4 Doporučení pro efektivní služby chemsex harm reduction	57
6. Dovednosti, postupy a příklady služeb	58
6.1 Některé "klinické" dovednosti	59
6.2 Týmová sebereflexe a supervize	60
6.3 Příklady služeb	61
6.3.1 Austrálie	61
6.3.2 Belgie	61
6.3.3 Francie	62
6.3.4 Německo	62
6.3.5 Gruzie	62
6.3.6 Řecko	63
6.3.7 Itálie	63
6.3.8 Libanon	63

6.3.9 Nizozemí	64
6.3.10 Pákistán	64
6.3.11 Srbsko	64
6.3.12 Španělsko	65
6.3.13 Tchaj-wan	65
6.3.14 Thajsko	66
6.3.15 Ukrajina	66
6.3.16 Spojené království	66
6.3.17 USA	67
6.3.18 Vietnam	67
7. Úvod do kurzu chemsex harm reduction	68
7.1. Před školením	69
7.2. Školení	72
7.2.1. Otevření	72
7.2.2. Co je chemsex	74
7.2.3. Chems/návykové látky	79
7.2.4. Řízení rizik spojených s chemsexem	93
7.2.5. Chemsex friendly služby	103
7.2.6. Uzavření	108
Odkazy a doporučení na další literaturu	110
Kapitola 1 – Úvod do problematiky užívání návykových látek, harm reduction a sexuality	111
Kapitola 2 – Chemsex: víc než sex a drog	115
Kapitola 3 – Sexuální látky: chemie, účinky a harm reduction	117
Kapitola 4 – Harm reduction při užívání chemsexu	123
Kapitola 5 – Budování chems-friendly služeb	126

01

Úvod

V průběhu staletí většina společností používala psychoaktivní látky pro různé účely: od společenských setkání a hostin, kde je konzumace alkoholu samozřejmostí, až po náboženské obřady a rituální užívání halucinogenů. Při těchto příležitostech užívání návykových látek posiluje sociální vazby, posiluje spojení a pocit komunity. Látky také používáme jako nástroj k vyhledávání a zvyšování potěšení, k překonání hranic našeho vnímání sebe sama a světa.

Nelze popřít, že mnoho psychoaktivních látek může být vysoce toxických a návykových a jejich užívání s sebou nese řadu rizik, se kterými je třeba se vypořádat. Některé studie, služby nebo terapeutické modely jdou tak daleko, že považují užívání návykových látek za známku nemoci. Ve většině společností je užívání návykových látek, zejména pokud jde o nelegální látky, spojováno se závislostí. Obojí je často vnímáno jako osobní selhání, nebo výhradně jako důsledek takových faktorů, jako je dědičnost, osobnostní nastavení nebo psychopatie. Tyto názory zametají pod koberec mnoho dalších faktorů, které přispívají k tomu, že člověk užívá psychoaktivní látky. V důsledku toho vedly k tomu, že jsme nedokázali poskytnout lidem, kteří čelí problémům s užíváním návykových látek, podporu, kterou chtějí a potřebují, protože jsou místo toho obviňováni, stigmatizováni a marginalizováni. Užívání návykových látek je stigmatizováno a často kriminalizováno z různých politických, sociálních a finančních důvodů. To může dále zhoršit problémy, se kterými se lidé, kteří užívají tyto látky, pravděpodobně již potýkají, protože jiné části jejich identity, a ve skutečnosti jejich lidskost sama, mohou být ignorovány a přehlíženy, když je jejich užívání psychoaktivních látek vnímáno tímto způsobem.

Harm reduction je alternativní přístup, způsob uvažování, který vede k zavádění velmi rozmanitých postupů, jejichž cílem je minimalizovat negativní dopady užívání návykových látek a podporovat kvalitu života a sebeurčení. Harm reduction je "práce s lidmi bez odsuzování, nátlaku, diskriminace nebo požadavku, aby lidé přestali užívat drogy jako předpoklad podpory". Obvykle se odehrává v prostředí orientovaném na člověka, spolupráci a komunitě, kde se lidé, kteří mají životní zkušenosti s užíváním návykových látek, podílejí na plánování, facilitaci a hodnocení programů a služeb harm reduction (zaměřených na snižování škod).

Stojí za zmínku, že harm reduction může být také velmi užitečným nástrojem pro lidi, kteří se snaží omezit nebo eliminovat užívání návykových látek. Může každému člověku umožnit udržet si kontrolu nad užíváním návykových látek, a zároveň mu dát čas na přemýšlení a nalezení vlastního způsobu, jak omezit užívání nebo se zdržet užívání, pokud si to přeje.

Harm reduction je navíc obzvláště důležité pro menšiny, jako je komunita LGBTQI+, sexuální pracovníci atd., pokud bere v úvahu intersekcionalitu těchto identit a překážky, kterým čelí v důsledku zesíleného stigmatu, diskriminace, nebo dokonce kriminalizace těchto identit a jejich chování. Připusťme, že ne všechny programy harm reduction braly tyto faktory v úvahu ani všechny neposkytovaly užitečné služby. Nicméně přístup harm reduction je dostatečně flexibilní k tomu, aby byl přizpůsoben specifickým rysům, které používání chemsexu vykazuje, a konkrétním potřebám zúčastněných lidí.

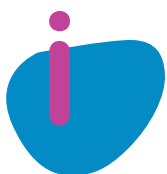
02

**Chemsex:
víc než sex a
drogy**

2.1 CO JE CHEMSEX?

Sexualizované užívání drog, tj. užívání jakékoli legální nebo nelegální psychoaktivní látky před sexem nebo během něj, není nové. Ve skutečnosti se látky používaly ke zvýšení potěšení a překonání zábran v mnoha kulturách v průběhu věků.

Výzkum z posledních několika desetiletí ukázal, že sexualizované užívání drog je v LGBTQI+ komunitě častější než v jiných populacích. To lze částečně vysledovat zpět k menšinovému stresu, který vytváří silnější potřebu spojovat se, posilovat pocit identity, vypořádat se s bolestivými emocemi a vytvořit pocit komunity. Těm, jejichž sexualita je sama o sobě stigmatizována, může sexualizované užívání drog otevřít dveře k potěšení mimo heteronormativní tlaky.



Slovo chemsex vymyslel zesnulý David Stuart. Stuart nechtěl jen pojmenovat fenomén se specifickými charakteristikami, ale také poskytnout lidem, kteří se na něm podílejí, termín, který by mohl označovat jejich prožité zkušenosti a podporovat kulturně kompetentní péči o ně. Podle Stuartovy definice je tedy chemsex dobrovolné užívání specifických psychoaktivních látek, často kombinovaných, mezi gay a bisexuálními muži a dalšími muži, kteří mají sex s muži (GBMSM), trans a nebinárními lidmi. Jejím účelem je zlepšit, prodloužit, zbavit zábran sexuálního prožitku, stejně jako prozkoumat a zpracovat queer sexualitu. Chemsex běžně zahrnuje více partnerů a sexuální aktivity, které mohou trvat hodiny až dny. Seznamovací aplikace hrají v jeho praxi obrovskou roli.

Látky nejpoužívanější v chemsexu, které jsou často označovány jako chems, jsou krystalický metamfetamin, u nás znám jako pervitin, GHB/GBL (gama-hydroxybutyrát / gama-butyrolakton), katinony (mefedron, 3MMC, 4MMC), obvykle v kombinaci s ketaminem, kokainem, alkoholem, léky na erektilní dysfunkci, MDMA, amyl-nitráty (poppers) a antidepresiva. Ketamin a kokain jsou někdy také považovány za chems. Preferované látky se však mohou výrazně lišit v důsledku kulturních faktorů, geografických kontextů, opatření pro potírání drog nebo nabídky a poptávky v každé zemi.

2.2. KDE NAJDEME CHEMSEX?

Je obtížné přesně posoudit, kolik lidí se obecně chemsexu účastní. Jedním z důvodů je mimo jiné stigma, které chemsex provází, což znamená, že mnoho účastníků výzkumu o své účasti nemluví. Existuje jen velmi málo dat (pokud vůbec nějaká) o trans nebo nebinárních lidech.

Nicméně se zdá, že celoživotní míra účasti na chemsexu (alespoň jednou za život) je obzvláště vysoká v USA (dosahující až 46 %) a v zemích západní Evropy (v rozmezí od 13 % do 29 %), stejně jako v některých asijských (od 7 % do 28 %) a jihoamerických zemích (od 15 % do 26 %). Naproti tomu ve východní Evropě, zejména na Balkáně, je zapojení do chemsexu velmi nízké, přestože v Řecku jsou míry podobné těm v západní Evropě. Nízká četnost uváděná v některých zemích může být zavádějící, protože chování, jako je chemsex, je pravděpodobně podhodnoceno kvůli silnému společenskému stigmatu, přísným represivním zákonům a méně rozvinutým systémům podpory. Přesto tyto výrazné rozdíly vyžadují zcela odlišné přístupy k této cílové skupině.

2.3 PROČ MÁME CHEMSEX?

Chemsex je víc než jen sex a drogy. Podle pozičního dokumentu "2. evropského chemsexového fóra" z března 2018:

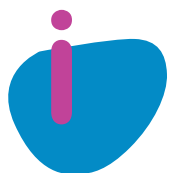
"Chemsex se jedinečně spojuje s gay sexem v kontextu toho, jak požitek z gay sexu obecně ovlivňují:

- ⊖ Společenské postoje k LGBTQ+ lidem a gay sexu.
- ⊖ Trauma, které epidemie HIV/AIDS způsobila LGBTQ+ lidem a gay sexu.
- ⊖ Chronická šikana LGBTQ+ lidí.
- ⊖ Jak explicitní, tak skrytý tlak vrstevníků mezi gayi.
- ⊖ Důležitost sdílených ritualizovaných aktivit ve stigmatizované skupině.
- ⊖ Komunitní napětí ohledně chování masc/fem (nebo vlastní identity), zejména pokud jde o potěšení ze sexu a sexuálních fantazií.
- ⊖ Gay seznamovací technologie (aplikace) a sauny.
- ⊖ Široká dostupnost chems pro gaye a trans a nebinární lidi prostřednictvím gay seznamovacích aplikací.
- ⊖ Skutečnost, že MSM, trans a nebinární lidé zabývající se chemsexem mohou být také sexuálními pracovníky, rasovými a etnickými menšinami, migranty a/nebo vězni. Mohou mít také diagnózy poruch duševního zdraví, závislosti, zdravotní postižení, žít s HIV a/nebo HCV nebo mít sociální problémy.
- ⊖ Současné trauma gayů, trans a nebinárních lidí v důsledku užívání chemsexu.

Na rozdíl od toho, co by si někteří mohli myslet, neexistují žádné důkazy o tom, že by užívání chemsexu bylo způsobeno traumatem. Přesto mohou někteří lidé zpracovávat traumatické zážitky prostřednictvím chemsexu v příjemném kontextu, kde se mohou cítit více přijímání. Zkušenost s chemsexem by mohla v některých případech skutečně pomoci osvobodit se od společenských konvencí a heteronormativních, nebo dokonce homonormativních diktátů, které mohou vést k tísnivé, dusivé existenci mnoha GBMSM, trans a nebinárních lidí. Zkušenost s chemsexem může dokonce některým lidem umožnit zamyslet se nad svou identitou, volbami a zkušenostmi. Je však třeba podotknout, že tyto stavy nejsou bez rizika, vzhledem k tomu, že chemsex zahrnuje silné, vysoce návykové látky a ztrátu kontroly, proto se stává, že se to pokazí.

2.4 CHEMSEX A SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

Existují důkazy, že užívání chemsexu zvyšuje pravděpodobnost nákazy sexuálně přenosnými nebo krví přenosnými infekcemi, a to kvůli vlivu užívaných látek na rozhodování a chování, jako je injekční užívání a sdílení injekčního náčiní. Nicméně úzký záběr, kterým je zaměřeni pouze na HIV a přenos dalších sexuálně přenosných infekcí, může přispívat ke stigmatu, které dopadá na uživatele chemsexu, zatímco ignoruje další důležité aspekty tohoto problému.



Podle některých výzkumů je užívání chemsexu častější u GBMSM, kteří žijí s HIV, než u těch, kteří s HIV nežijí nebo neznají svůj stav. To však neznamená, že užívání chemsexu samo o sobě způsobuje přenos HIV. Je také možné, že život s HIV může zvýšit pravděpodobnost zapojení se do chemsexu za účelem vyrovnání se se společenským stigmatem, které život s HIV vyvolává. V úvahu připadají i další faktory, které zvyšují možnost zapojení se do chemsexu, například tendence k riskování, a méně bezpečné sexuální praktiky, což zase může zvýšit pravděpodobnost infekce HIV.

Na druhou stranu, pokud jde o sexuální zdraví, existují důkazy, že GBMSM uživatelé chemsexu mají tendenci přijímat určitá preventivní opatření, aby udrželi sebe i ostatní v bezpečí. Mohou například "sérosortovat", tj. zvolit si sex s partnery se stejným HIV statusem jako prostředek prevence, protože jsou informováni o nebezpečích, která chemsex přináší. Kromě toho se mohou informovat o přístupech harm reduction a využívat je, nebo se mohou nechat testovat pravidelněji, používat preexpoziční profylaxi (PrEP), případně sáhnout po postexpoziční profylaxi (PEP) jako součást svého úsilí o kombinovanou prevenci.

Při budování služeb zaměřených na harm reduction pro uživatele chemsexu nesmíme zapomínat na to, že pro mnoho lidí může být konsenzuální sex bez kondomu (bareback) vnímán jako maximalizace sexuálního potěšení, osvobození nebo poskytnutí většího spojení. Koneckonců, my lidé máme tendenci upřednostňovat potěšení před fyzickým zdravím. Stigmatizace lidí, kteří hledají více naplňující přístup k potěšení, a to i s prostředky, které osobně neschvalujeme, je může tlačit do začarovaného kruhu studu a sebeobviňování, který se velmi pravděpodobně stane problematickým, pokud se sebemedikuje užíváním návykových látek.



2.5 PROBLÉMOVÝ CHEMSEX

Musíme mít na paměti, že ne každé užívání chemsexu je problémové, alespoň ne v každém okamžiku. Ve skutečnosti si mnoho lidí udržuje kontrolu prostřednictvím různých specifických postupů, stejně jako sebereflexe, životních plánů, sociální podpory atd. Na druhou stranu neexistuje jasná definice, kdy je užívání chemsexu rozhodně problémové. To, co každý člověk považuje za "problémové", je vysoce subjektivní a ovlivněno mnoha faktory. Navíc ne všechny problémy vyplývající z užívání chemsexu jsou stejně závažné, a lidé, kteří jim čelí, si jich nejsou vždy vědomi, i když problémy ovlivňují jejich životy.

Platteau a kol. nám poskytli dobře známý a důležitý rámec týkající se vodítka k problémovému chemsexu. Queer lidé se podle nich mohou snažit vyrovnat se zatíženou životní historií nebo pocity osamělosti, studu a prázdnoty různými způsoby, včetně příležitostných sexuálních setkání, obvykle pomocí seznamovacích aplikací. Jedním z možných způsobů, jak zlepšit tato setkání, které lze také velmi snadno najít v seznamovacích aplikacích, je užívání psychoaktivních látek. Jak popisují Platteau et al., chemsex je na začátku intenzivním, vzrušujícím nebo dokonce osvobozujícím zážitkem, ale také zahrnuje velmi silné a návykové látky. To může vést ke stavu, kdy se užívání návykových látek může stát hlavním zdrojem potěšení, spojení a prožívání. V tomto okamžiku je velmi pravděpodobný vznik tolerance až závislosti, což může být velmi škodlivé.



Je třeba poznamenat, že tyto principy jsou zjednodušené a poskytují pouze hrubý referenční rámec toho, jak se chemsex může stát problematickým. Některé klíčové body, které by nás měly upozornit na pravděpodobný problémový chemsex, by se daly shrnout takto:

- ⊖ Potíže se střízlivým sexem, někdy podpořené skutečností, že naposledy měl člověk střízlivý sex před dlouhou dobou.
- ⊖ Potíže s radostí z věcí a činností, které si člověk užíval v životě dříve užíval.
- ⊖ Potíže s nalezením něčeho nového, co vypadá zajímavě, nebo motivace dělat jiné věci než chemsex.
- ⊖ Chemsex akce se systematicky protahují nad plánovanou dobu.
- ⊖ Systematicky dochází k vynechaným hodinám nebo dokonce dnům v práci nebo jiných činnostech, které jsou pro uživatele uživatel chemsexu důležité.
- ⊖ Čas s přáteli, rodinou nebo jinými lidmi, kteří jsou důležití pro náš život, ale nejsou zapojeni do chemsexu, se zmenšuje.
- ⊖ Víkendová párty a hra je jedinou motivací po celý týden, dává smysl zbytku dnů nebo dělá každodenní život snesitelnějším.
- ⊖ Objevují se problémy s duševním zdravím (často na začátku poměrně nevýrazně a postupně se stávají intenzivnějšími a dlouhodobějšími, bez ohledu na to, zda člověk užívá psychoaktivní látky nebo ne). Mezi tyto problémy patří smutek, anhedonie, tj. neschopnost prožívat potěšení, podrážděnost, nepřiměřená úzkost, intenzivní podezřívavost, emocionální výbuchy, sociální úzkost a v závažnějších případech halucinace, paranoia a psychóza.

Lidé v různých momentech své chemsexové kariéry budou žádat o různé typy intervencí a budou mít příležitost k různým druhům sebereflexe, péče o sebe a osobního růstu. Z těchto důvodů je nesmírně důležité být otevřený setkání s každým jednotlivcem tam, kde se nachází, a pečlivě naslouchat jeho názorům.



03

**Sexuální
látky: chemie,
účinky a harm
reduction**

3.1 PERVITIN (METAMFETAMIN)

Pervitin (metamfetamin) je velmi silná psychostimulační látka, která způsobuje nadměrnou stimulaci mozkových center, která řídí emoce, kognitivní funkce a potěšení. Tato nadměrná stimulace ovlivňuje sympatickou část centrálního nervového systému uvolňováním dopaminu, serotoninu a noradrenalinu, což způsobuje nadměrnou stimulaci příslušných mozkových receptorů a následně empatogenní, halucinogenní a euforizující účinky.

Může být kouřena, užívána injekčně (bouchnuta, nastřelena), zaváděna rektálně (booty bump), šňupána nebo požitá perorálně, v některých případech zabalena do kusu papíru pro prodloužení trávení (bombing).

Mezi názvy, pod kterými je znám, patří meth, speed, ice, Tina, piko, perník, crystal, tweak, crank a glass.

3.1.1 ÚČINKY

- ⊖ Zpočátku způsobuje vyšší srdeční tep, krevní tlak a teplotu, nadměrné pocení, zrychlené mělké dýchání a rozšíření zornic.
- ⊖ Vyroce zvyšuje sexuální touhu a způsobuje silný pocit euforie, zvláště když je látka kouřena nebo užívána injekčně.
- ⊖ Uživatelé pervitinu uvádějí, že se cítí sebejistěji, ztrácejí chuť k jídlu a nepotřebují spát.
- ⊖ Zvyšuje energii, zvědavost a bdělost a snižuje úzkost.
- ⊖ Konzumace většího množství pervitinu může způsobit hypertenzi, bolesti na hrudi, srdeční selhání, arytmií, potíže s dýcháním, vysokou tělesnou teplotu, paranoii, silnou bolest žaludku, kóma, nereagování, nitrolební krvácení, záchvaty a ischemickou cévní mozkovou příhodu.
- ⊖ Během dojezdu, když účinek látky začne vyprchávat, mohou uživatelé pervitinu pociťovat zvýšenou úzkost a depresi, stejně jako únavu a bolesti hlavy.

3.1.2 DŮSLEDKY DLOUHODOBÉHO UŽÍVÁNÍ A LÉČBA LÉKY

Dlouhodobé užívání pervitinu vede k toleranci, která zase může vést ke zvyšování dávek a frekvence užívání. Pervitin navíc ovlivňuje mozek po dlouhou dobu. Mezi dlouhodobé důsledky můžeme uvést:



Závislost na pervitinu je těžké léčit, protože neexistují žádné léky, které by mohly pomoci s abstinencí, a žádné schválené léky na léčbu relapsu. Bylo navrženo několik látek, které pomáhají s jednotlivými příznaky, včetně modafinilu, bupropionu, naltrexonu, mirtazapinu a kanabidiolu (CBD).

Je třeba poznamenat, že pervitin nezpůsobuje vážnou fyzickou závislost. Způsobuje však silnou psychickou závislost. Mezi jeho abstinenci příznaky patří deprese, podrážděnost, anhedonie (neschopnost prožívat potěšení), deficit pozornosti atd. Absence fyzických abstinenci příznaků může lidem užívajícím pervitin zabránit uvědomit si, že se stávají závislími. Proto mohou nakonec konzumovat více v rámci sebemedikace symptomů, které už souvisí s rozvíjející se závislostí. To zase může vést k vážným problémům, a ještě závažnějším nežádoucím účinkům.

3.1.3 MÍCHÁNÍ S PŘEDEPSANÝMI LÉKY A JINÝMI LÁTKAMI

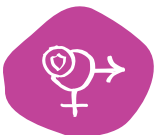
- ⊖ Některá antidepresiva, v kombinaci s užíváním pervitinu, mohou způsobit vysoký krevní tlak, zvýšenou tělesnou teplotu, a serotoninovou toxicitu.
- ⊖ Užívání pervitinu může snížit účinnost léků na psychotické symptomy a krevní tlak.
- ⊖ Míchání pervitinu spolu s jinými látkami, včetně extáze, kokainu, poppers a léků na erektilní dysfunkci, je velmi nebezpečné a může způsobit dysregulaci krevního tlaku, srdeční infarkt nebo mrtvici.
- ⊖ Léky na erektilní dysfunkci se běžně používají v kombinaci s pervitinem, aby se obešel efekt známý jako "crystal dick", tedy chronická erektilní dysfunkce i v přítomnosti sexuálního vzrušení, který pervitin způsobuje.

3.1.4 HARM REDUCTION



Výživa

Dát si výživné jídlo před chemsex párty chrání před vyčerpáním, které bude následovat. Potraviny s vysokým obsahem tuku navíc chrání před škodlivými účinky perorálního užití pervitinu.



Sexuální zdraví

Když užíváte kondomy, mějte na paměti, že pervitin činí svého uživatele poměrně neúnavným a s velmi intenzivní sexuální touhou. Kondomy je tedy nejlepší měnit po 30 minutách pohlavního styku, jinak by mohly prasknout. Lubrikanty na vodní bázi jsou vhodnější, protože jiné lubrikační směsi mohou korodovat latex kondomů a způsobit jejich snadnější prasknutí.



Udělejte si přestávku

Dělání přestávek během chemsex akcí na napití se pitné vody nebo džusů a na svačinu umožňuje vyhnout se vyčerpání našeho těla. Je třeba se vyhýbat cukru, kofeinu a alkoholu, zatímco elektrolyty se zdají být užitečné. Pervitin způsobuje, že lidé nepocítují hlad, žízeň nebo únavu, ale to neznamená, že tělesné potřeby zmizely. Ve skutečnosti tyto potřeby mohou být dokonce větší kvůli napětí způsobenému účinky látek a sexuálními aktivitami, které se odehrávají. Ze stejných důvodů může být sprcha během přestávky na večírku osvěžující a zároveň pomáhá udržovat tělo čisté.



Nepřehánějte to

Užívání menších dávek v delších časových intervalech může pomoci sledovat účinky látky a chránit před předávkováním.



Dentální hygiena

Čištění zubů (v případě akcí, které trvají několik dní), používání žvýkaček bez cukru a hydratace chrání zuby před škodlivými účinky pervitinu.



Dojezd

Dojezdy, tedy příznaky způsobené odezněním účinku pervitinu, mohou být docela zdrcující, ale většinou jsou dočasné.



Péče o pleť

Je také důležité postarat se o poškození kůže způsobené škrábáním, vytrháváním kůže a/nebo injekčním užíváním pomocí vhodného vybavení (např. antibiotických mastí), aby se kůže mohla správně hojit a zabránilo se infekcím.



Psychózy

Psychóza vyvolaná pervitinem je poměrně běžná. Její příznaky se podobají paranoidní schizofrenii, včetně paranoidních myšlenek (pronásledování, sledování), akustických a hmatových halucinací, zmatenosti.

Dojezd

Vápník a hořčík může také pomoci s úzkostí a podrážděností. Kromě toho jsou multivitaminové doplňky důležité pro regeneraci těla.

Dostatek spánku a být v tichém a bezpečném prostředí je také velmi užitečné, zejména pokud jde o zotavení z psychických dopadů dojezdu. Nedostatek spánku po dobu delší než 24 hodin může způsobit kognitivní deficity, stejně jako halucinace (např. hmyz lezoucí po těle) a psychózy.

Konzumace výživných potravin, včetně kvalitních bílkovin a spousty tekutin (džusy, čaj, voda) má velký význam pro regeneraci těla.

Některá doporučení pro harm reduction týkající se dojezdu na pervitinu jsou:

Pokud je dojezd obzvláště zdrcující, snížit množství užívané látky nebo dokonce se na nějakou dobu úplně distancovat od užívání chemsexu, může být dobrý nápad. Drsné dojezdy se často vyskytují společně s rozvíjející se závislostí.

V případech, kdy příznaky neustupují nebo je obtížné je kontrolovat, je důležité vyhledat podporu řádně vyškoleného odborníka nebo podpůrné komunitní služby.

Komunikace s důvěryhodnými, neodsuzujícími přáteli, členy rodiny atd. je důležitá, zvláště pokud má člověk potíže se zotavením a potřebuje sdílet své pocity s ostatními lidmi – sdílení samo o sobě může být léčivé. Ze stejného důvodu je nejlepší vyhnout se kontaktu s lidmi a pobytu v prostředí, u kterého se předpokládá, že způsobí podráždění nebo úzkost. Udržování podpůrné sociální sítě z lidí, nezapojených do chemsexu, je užitečné, abyste měli jednak podporu a jednak kvalitní čas nespojený s užíváním návykových látek, což může pomoci udržet si nad ním kontrolu.

Psychózy

Podle Davida Stuarda mezi běžné psychotické příznaky při užívání pervitinu patří:

- ⊖ Pocit, že lidé poslouchají pod dveřmi / před domem.
- ⊖ Pocit, že naše telefony/PC/elektrické přístroje jsou odposlouchávané nebo hacknuté.
- ⊖ Být hyperostrážitý vůči možným skrytým kamerám.
- ⊖ Pocit, že jsme v centru spiknutí vymyšleného gangem nebo kultem nebo lidmi, se kterými jsme nedávno pařili.
- ⊖ Pocit, že nás někdo záměrně nakazil HIV/hepatitidou C (nebo něčím jiným).
- ⊖ Pocit přesvědčení, že nás někdo záměrně zdrogoval bez souhlasu.
- ⊖ Pocit, že jsme "manipulováni" (lidé se nás snaží přesvědčit, že jsme šílení, nebo si něco vymýšlejí).
- ⊖ Slyšet šepot nebo kruté pronásledující hlasy.
- ⊖ Vidění vznášejících se objektů na periferii vidění.
- ⊖ Pocit, že máme pod kůží hmyz - nebo nutkavá potřeba rýpat se v kůži.
- ⊖ Nadměrné uvědomování si zvláštních symptomů, které naše tělo vykazuje (bolest kloubů, podivně zbarvená kůže nebo skvrny, něco v moči nebo ve stolici).
- ⊖ Dojem, že slyšíme elektřinu ve zdech, nebo rádiové signály.
- ⊖ Zvýšená vnímavost vůči hmyzu nebo mikrobakteriím v zákoutích, štěrbinách a tkaninách.
- ⊖ Vnímání neuvěřitelných náhod, které nikdo jiný nedokáže vidět ani interpretovat.
- ⊖ Pocit, že vás všichni odsuzují za to, že jste sjetí/máte gay sex/masturbujete/máte HIV/jste zženštilí/nesexy/nezapadáte/za to, že máte určité fantazie nebo fetiše/že se díváte na porno (nebo určité porno).
- ⊖ Pocit, že je ve hře něco naléhavého nebo nebezpečného, pocit nejistoty.
- ⊖ Pocit, že vás někdo sleduje, ať už elektronicky nebo v reálném životě.
- ⊖ Posedlost řešením (nebo hledáním důkazů) čehokoli z výše uvedeného.

Pervitinová psychóza je pravděpodobnější v případech předávkování, u lidí, kteří užívají pravidelně nebo si rozvinuli závislost, stejně jako nedostatku spánku. I když její příznaky mohou být velmi děsivé, ve většině případů odezní, pokud přestaneme užívat návykové látky a investujeme čas do správné péče o sebe (např. spánek, výživa, relaxace). Existují však také případy, kdy příznaky mohou přetrvávat několik dní až týdnů nebo se vrátit i při velmi malých dávkách užívání návykových látek. V takových případech lze doporučit abstinenci a také vyhledat podporu řádně vyškoleného odborníka na duševní zdraví a komunitních služeb. Pokud se během chemsexové párty projeví takové příznaky, je dobré udělat si přestávku a vyhledat společnost důvěryhodného kamaráda nebo přátel. Ostatním účastníkům chemsex akce se doporučuje, aby byli laskaví a klidní a pomáhali svým peerům cítit se bezpečně a uvolněně. Snažit se je přesvědčit, že "všechno je v jejich hlavě", je špatný nápad.

3.2 GBL (GAMA-BUTYROLAKTON)/GHB (GAMA-HYDROXYBUTYRÁT)

G je látka tlumící centrální nervový systém, ale v malých dávkách působí také jako stimulant. Jeho účinky jsou podobné alkoholu nebo lékům na úzkost a spaní, způsobují relaxaci a ospalost.

Dodává se jako průhledná, mírně slaná kapalina bez zápachu a vzácněji jako bílý prášek, někdy uzavřený v kapslích. Může být požit, často smíchán se šťávou, džusem, kvůli své nepříjemné chuti a skutečnosti, že je žíravý, pokud není rozpuštěn, užíván rektálně nebo méně často injekčně.

Jeho účinky začínají 10 až 30 minut po užití a trvají přibližně 4 hodiny, v závislosti na hmotnosti příjemce a úrovni tolerance. G je poměrně rychle metabolizován, takže může být detekován v krvi pouze 8 hodin po užití a 12 hodin v moči.

GHB a GBL mají podobné účinky, ale nejsou stejné. GHB je látka, která se v těle produkuje při užívání GBL. GBL má silnější účinek než GHB, ale trvá kratší dobu.

Mezi názvy, pod kterými je GBL / GHB znám, patří G, Gina, Geebs, Liquid Ecstasy/Tekutá extáze, Liquid X, Liquid G, Goop, Georgia Home Boy, Easy Lay, Soap.

3.2.1 EFFECTS

MÍRNÉ DÁVKY POSKYTUJÍ:

- euforii,
- družnost,
- sexuální vzrušení,
- uvolnění,
- ospalost,
- nedostatek zábran.

Je také oblíbený u některých GBMSM pro své relaxační účinky, které činí receptivní sex (bottoming) snazším a příjemnějším.

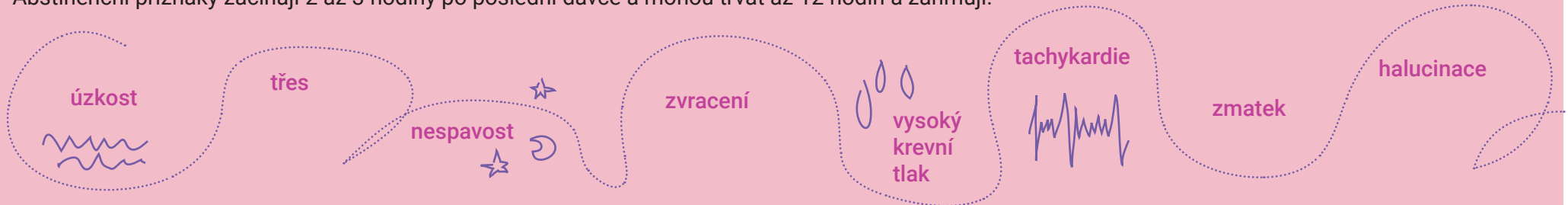
PŘEDÁVKOVÁNÍ MŮŽE ZPŮSOBIT::

- závratě, nevolnost,
- třes,
- zmatenost, podráždění, neklid,
- ztrátu koordinace,
- halucinace,
- výpadky paměti,
- záchvaty,
- kóma,
- zástavu dýchání a smrt.

Někdy může předávkování vést ke komatóznímu stavu zvanému G-hole. Příznaky zmatenosti, nesouvislé řeči nebo mimovolných svalových kontrakcí jsou často předzvěstí G-hole. Člověk v G-hole ztrácí vědomí a upadá do spánku, který může trvat minuty až hodiny. Může také vést k zástavě dýchání nebo srdečnímu selhání, pokud byl G kombinován s jinými látkami.

3.2.2 DŮSLEDKY PRO DLOUHODOBÉ POUŽÍVÁNÍ

G způsobuje kromě psychické závislosti také fyzickou závislost. K tomu může dojít poměrně rychle, a to i po třech po sobě jdoucích dnech používání. Abstinenční příznaky začínají 2 až 3 hodiny po poslední dávce a mohou trvat až 12 hodin a zahrnují:



Ve vážných případech byla hlášena hyperaktivita, paranoia, psychóza, záchvaty nebo dokonce smrt. Znamky závislosti: Patří mezi ně pokračování v užívání látky, i když jsou zřejmé škodlivé vedlejší účinky, tolerance a abstinenční příznaky, pokud je užívání ukončeno. Opakovaná kómata mohou způsobit problémy s funkcí paměti a regulací emocí.

3.2.3 MÍCHÁNÍ S PŘEDEPSANÝMI LÉKY A JINÝMI LÁTKAMI

- ⊖ Míchání G s tlumivými látkami, jako je například alkohol, ketamin, opiáty, benzodiazepiny, je vysoce nebezpečné a může mít za následek zástavu dechu, předávkování, G-hole a smrt.
- ⊖ Míchání G se stimulanty je také nebezpečné, ze dvou důvodů. Za prvé, stimulanty nedovolí uživateli zažít ospalost, kterou G obvykle způsobuje, takže si nemusí včas uvědomit, kolik G užil, a může se předávkovat. Navíc kombinace G se stimulanty zvyšuje pravděpodobnost paranoidních stavů, halucinací a agrese.
- ⊖ Kombinace G s poppers nebo léky na erektilní dysfunkci může způsobit náhlou dysregulaci krevního tlaku, která může v nejhorších případech zapříčinit srdeční zástavu.

3.2.4 HARM REDUCTION



Míchání látek

Je třeba se vyvarovat kombinace G s jinými látkami, protože výsledky by mohly být velmi škodlivé, dokonce smrtelné



Pokud máte tyto problémy

V případě předchozích problémů s krevním tlakem, záchvatů, dýchacích problémů, diagnózy deprese nebo panické poruchy se doporučuje vyhnout se G.



Vědět, komu věřit a co si vzít

Zdroj poskytující G by měl být důvěryhodný, protože složení látky je nesmírně důležité, zejména v případě GHB. Pokud je zakoupena od neznámého dealera, neexistují žádné záruky, pokud jde o účinnost, takže je lepší být opatrný a neodhadovat správnou dávku na základě předchozích zkušeností s látkou. Kromě toho si člověk musí být zcela jistý, zda užívá GHB, nebo GBL, protože GBL je výrazně silnější. Množství GBL, které se rovná běžné dávce tekutého GHB, může být smrtelné.



Délka užívání

Je třeba vyvarovat se nepřetržitého užívání po dobu delší než 6 hodin, protože to může vést k předávkování, opakované užívání také podporuje rozvoj závislosti, která způsobuje nepříjemné abstinenční příznaky.



Ředění

G by měl být zředěn ve vodě, džusu nebo jiných nealkoholických nápojích, protože je žíravý a při požití bez rozpuštění popálí ústa, hltan nebo žaludek. Pití přímo z láhve navíc zvyšuje riziko předávkování.



Nespěchejte

Když užíváte G, začněte s menšími dávkami (obvykle 0,5 až 1,0 ml, ale v závislosti na tělesné hmotnosti), aby se zabránilo předávkování – ve skutečnosti je třeba počkat, aby se zjistilo, zda je pro dotyčného dávka vhodná, protože její účinky se obvykle projeví nejdříve za 10 minut. Vyskytly se případy předávkování, kdy si lidé mysleli, že dávka byla příliš nízká, aniž by počkali na efekt.



Kontrola vlastní dávky

O dávkách by si měla rozhodovat a kontrolovat si je osoba, která je užívá. Vzhledem k tomu, že správná dávka pro požadované účinky se u jednotlivých lidí liší v závislosti na úrovni tolerance a tělesné hmotnosti, může být běžná dávka jednoho uživatele pro někoho jiného příliš vysoká. Je užitečné mít způsob, jak během chemsex párty označit lahvičky, aby každý účastník používal své vlastní G. K tomuto účelu se hodí různé barvy kalíšků nebo jmenovky.



Odměření

Injekční stříkačky/inzulinky (nebo jiné dobré nástroje, které dokážou přesně měřit ml) jsou nejlepším způsobem, jak změřit množství, které má být odebráno. Pro G je přesnost dávky velmi důležitá. I malá odchylka může vést k vážnému předávkování, takže lžice nebo víčka lahví tady nejsou bezpečným měřidlem. Neužívejte G injekčně ani rektálně, cena v podobě poškození žil a vnitřních orgánů je vysoká.



Skladování

G je bezpečné skladovat v lahvích, které se nepoužívají pro jiné tekutiny. Protože je průhledná, může se snadno zaměnit za vodu nebo jiné bezbarvé nápoje a člověk by si mohl příliš dlouho myslet, že pije něco jiného, než si uvědomí, že to bylo G.



Věnovat dostatek času a vést záznamy

Protože G vyžaduje určitý čas, aby se projevilo, zatímco jeho účinek je umocněn více dávkami, měl by člověk počkat alespoň dvě hodiny, než si vezme další, aby se zabránilo předávkování. Doporučuje se, aby každá dávka G byla menší než ta předchozí. G navíc ovlivňuje paměť, takže je třeba sledovat, kdy byla každá dávka podána. Použití mobilního telefonu pro tento záznam může být velmi užitečné.



Omezování užívání

Je třeba se vyhnout náhlému ukončení užívání G v případě závislosti, protože může způsobit velmi nebezpečné zdravotní problémy. V takových případech je lepší postupně snižovat dávku nebo vyhledat lékařskou pomoc, aby byla zajištěna správná medikace.



Abstinenční příznaky

Pokud má někdo závažné abstinенční příznaky, měl by se obrátit na zdravotnickou pohotovost.



Spiking

Spiking (v případě nápoje drink spiking) je míchání G s alkoholem bez souhlasu osoby, která se ho chystá pít. Je zřejmé, že spiking je spojen se sexuálními útoky. To se také může dít tajným smícháním G s lubrikantem jako prostředkem k sexuálnímu napadení osoby s receptivní (bottoming) rolí v sexu. Abyste se tomu vyhnuli, doporučuje se mít vlastní lubrikant nebo používat malá uzavřená balení lubrikantů, zvláště pokud se účastníte velké chemsex párty nebo se chystáte dát se dohromady s cizími lidmi.



Případné napadení

Bylo zdokumentováno mnoho případů sexuálních útoků na lidi, kteří byli pod vlivem G. G je bezpečnější používat v bezpečném prostředí s alespoň jednou nebo několika důvěryhodnými osobami. Lidem, kteří mají sex s partnery na G, se doporučuje, aby pokaždé před pokračováním získali explicitní souhlas.



Předávkování

Mezi příznaky předávkování G patří nesouvislé pocení, zvracení, nepravidelné nebo mělké dýchání, neschopnost stát, mimovolní svalové křeče a G-hole. Předávkování je pravděpodobnější v případech, kdy je tolerance vysoká.

- V případě G-hole je třeba se ujistit, že osoba v kómatu je ve stabilizované poloze, aby se zabránilo ucpání dýchacích cest, které může vést k zástavě dýchání.
- Osoba v G-hole je zranitelná vůči sexuálnímu napadení, i proto je důležité na ni dávat pozor.
- Je důležité požádat o lékařskou pomoc zvoláním sanitky, pokud si člověk není jistý partnerem, který upadl do kómatu. Někdy se k probuzení člověka v G-hole používají jiné látky (např. stimulanty), ale to může být docela nebezpečné. Je vhodnější umístit osobu v bezvědomí do stabilizované polohy, nenechávat ji samotnou a být upřímný k zdravotnickému personálu ohledně látky, která způsobila kóma. Ve většině zemí musí zdravotnický personál volat policii pouze v případě násilí nebo smrti, takže není pravděpodobné, že by někdo čelil pronásledování, pokud zavolal sanitku v případě nouze.

3.3 MEFEDRON

Mefedron je syntetický derivát katinonu. Je to látka s psychostimulačními účinky, podobně jako amfetaminy, kokain a MDMA. Ovlivňuje kardiovaskulární funkce, vnímání a emoce a má také halucinační účinek.

Může být dodáván jako jemný bílý prášek, ve špinavě bílé nebo žluté krystalické formě, který lze rozdrtit na prášek, nebo jako krém hořčičné nebo pudinkové barvy. Barevnost je dána především jeho složením. Jeho zápach je popisován jako nepříjemný a jeho chuť jako kovová.

Požívá se šňupáním, polykáním (bombing) nebo injekčně, stejně jako v pilulkách nebo kapslích, kouřením nebo rektálně (booty bump). Mírná dávka, perorálně užívaná, se projeví přibližně za půl hodiny a účinek trvá asi 3 až 4 hodiny. Šňupání a injekční užívání fungují mnohem rychleji. Při injekčním užití se popisuje, že dochází k silnému nájezdu po aplikaci.

Mezi názvy, pod kterými je mefedron znám, patří: Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow (Mňau-Mňau) a Drone.

3.3.1 ÚČINKY

- pocit euforie
- bdělost
- sebedůvěra
- sexuální vzrušení a soustředění
- láskyplné emoce
- pocit spojení s ostatními
- vysoká pozornost, někdy se stává obsedantní

MEZI POTENCIÁLNÍ FYZICKY ŠKODLIVÉ ÚČINKY PATŘÍ:

- dehydratace
- pocení
- broušení zubů a zatínání čelistí
- změny tělesné teploty
- svalové záškuby
- závrať
- bolesti hlavy
- změny krevního tlaku
- bolest a drobná poranění sliznice v krku a nosu

MEZI ŠKODLIVÉ PSYCHOLOGICKÉ ÚČINKY PATŘÍ:

- úzkost
- hyperostražitost
- závratě
- paranoia
- touha po opakovaném užívání (zejména při slammingu/injekčním užívání)
- ztráta krátkodobé paměti
- nespavost

PŘEDÁVKOVÁNÍ, KTERÉ JE PRAVDĚPODOBŇŠÍ PŘI INJEKČNÍM UŽITÍ, ZAHHRNUJE:

- křeče
- tachykardie
- horečku
- může být smrtelné, zejména vyvoláním srdečního infarktu

3.3.2 DŮSLEDKY PRO DLOUHODOBÉ POUŽÍVÁNÍ

Rozvíjí se zejména psychická závislost



Tolerance se vyvíjí poměrně rychle a způsobuje touhu po větších dávkách a zneužívání, což zase vede k řadě dalších škodlivých účinků



U lidí se závislostí se pozitivní účinky mefedronu mění ve výkyvy nálad, agresivní chování a psychotické příznaky. Ty mohou být podobné psychóze vyvolané pervitinem, která zahrnuje sluchové, čichové a hmatové halucinace



Dlouhodobé užívání mefedronu způsobuje vyčerpání v důsledku nespavosti, nedostatku potravy a dehydratace

Poruchy hladiny vápníku v těle a skřípání zubů po užití mefedronu mohou způsobit problémy se zuby, zatímco chronická dysregulace krevního tlaku může způsobit poškození srdce, mrtvici a problémy se zrakem



3.3.3 MÍCHÁNÍ S PŘEDEPSANÝMI LÉKY A JINÝMI LÁTKAMI

Mefedron má řadu potenciálně nebezpečných účinků, pokud je smíchán nebo použit v kombinaci s řadou dalších rekreačních nebo lékařských látek.

- Míchání mefedronu s jinými léky, zejména s psychofarmaky, především s některými antidepresivy, může být velmi nebezpečné.
- Dále míchání mefedronu s jinými psychoaktivními látkami, zejména s jinými psychostimulanciemi, jako je např. kokain nebo pervitin, může způsobit nebezpečné zvýšení krevního tlaku a tělesné teploty a také zvýšit pravděpodobnost škodlivých vedlejších účinků.
- Mefedron se často používá v kombinaci s G nebo jinými tlumivými látkami. Jak již bylo uvedeno výše, tato kombinace může vést k předávkování kteroukoli látkou.
- Alkoholu je třeba se v kombinaci s mefedronem vyhnout, protože to může způsobit nadměrnou zátěž na srdce a také dojezd, se kterým je obzvláště obtížné se vypořádat.

3.3.4 HARM REDUCTION



Pomalů na to

Pokud začnete užívat mefedron s menší dávkou a budete to opakovat v dostatečně dlouhých intervalech, je touha po nadměrném dávkování jako vedlejší účinek méně pravděpodobná. Větší dávky nezvyšují účinek, pouze prodlužují dobu účinku mefedronu. Šňupání je nejlepší omezit na jednu za 20 minut a polykání alespoň na jednu za více než 40 minut.



Vážení dávek

Vážení dávek je užitečné, aby se zabránilo předávkování. Dávky nad 80 mg jsou velmi nebezpečné.



Způsoby užití mefedronu

Zdá se, že méně škodlivý způsob užití mefedronu je perorálně, kdy účinek nastupuje asi za půl hodiny a trvá 2 až 3 hodiny. Šňupáním může dojít k poškození sliznice nosu, zánětu a krvácení, které může být v některých případech poměrně závažné a zvýšit možnost přenosu některé z infekcí přenášených krví, pokud je šňupací trubička sdílená. Injekční užívání, kromě jiných škodlivých účinků souvisejících s intravenózním použitím, je také riskantnější, pokud jde o předávkování. Může to být dokonce fatální.



Kouření

V případě užívání kouřením je opojení dosaženo poměrně rychle, ale stejně tak rychlý je i pokles efektu. V důsledku toho je touha po další dávce velmi pravděpodobná. Doporučuje se nekouřit častěji než jednou za půl hodiny.



Vyplachování

Po každém použití se doporučuje vypláchnout nos a ústa. To ochrání nos, zuby a vnitřek úst před poškozením způsobeným mefedronem a také žaludek před toxicitou, kterou látka vyvolá tím, jak se rozpouští.



Výživa

Konzumace výživné stravy a pitné vody je velmi důležitá pro ochranu žaludku v případě perorálního podání. Kromě toho dodává energii a pomáhá předcházet dehydrataci. Mefedron vám dává pocit, že máte spoustu energie, ale ve skutečnosti spotřebovává energetické zásoby těla. Navíc kvůli silnému vedlejšímu účinku pocení je velmi pravděpodobné, že člověk bude dehydratovaný a bude trpět problémy. Hydratace se doporučuje dosáhnout nealkoholickými nápoji.



Ochlazování

V případě přehřátí je užitečné najít si klidné a bezpečné místo pro přestávku. Mohlo by být také užitečné svléknout si oblečení nebo snížit tělesnou teplotu pitím studené vody.



Ochrana očí

Pokud užíváte mefedron, doporučuje se také nosit sluneční brýle, abyste chránili oči před rozšířením zornic, které mefedron způsobuje, takže jsou zranitelné vůči slunečnímu záření.



Udrž to na uzdě

Párty delší, než jeden až dva dny po sobě je docela riziková. Nedostatek spánku může být velmi nebezpečný a po delší akci pravděpodobnost psychózy vyšší.

3.4 KETAMIN

Ketamin je známý svými anestetickými, analgetickými, antidepressivními a protizánětlivými účinky s hlášenými vedlejšími účinky, včetně zvýšeného slinění, zvýšené srdeční frekvence, systémového arteriálního tlaku a nitrolebního tlaku. Má také psychoaktivní účinky, včetně sedace, živých snů, disociace (dezorientace v prostoru a čase), psychomotorických poruch, poruch paměti a kognitivních funkcí a halucinací, které se zdají pravděpodobnější nebo intenzivnější, pokud osoba trpí jakýmkoli psychiatrickými problémy.

Jako psychoaktivní látka se dodává jako bezbarvá tekutina bez zápachu a chuti a častěji jako bílý prášek nebo tablety.

Může být smíchán s nealkoholickými nápoji, šňupán (někdy s použitím kapslí k odměření dávek, aby nedošlo k předávkování), spolknut (bombing), smíchán s vodou a injekčně aplikován do svalů, nebo podáván rektálně. Jeho účinky trvají 45 až 90 minut, pokud se šňupne, a až 3 hodiny, pokud se spolkne nebo užije injekčně. Pro ketamin není známo specifické antidotum.

Mezi jeho známé názvy patří K/káčko, Special K, Vitamin K, Ket, bump of K, Kiddy/Techno smack.

3.4.1 ÚČINEK

V chemsexu se ketamin často používá k doplnění účinků jiných látek. Jeho účinky se liší v závislosti na tělesné hmotnosti, toleranci, kombinaci s jinými látkami, množství dávky a síle každé jednotlivé dávky. Způsobuje:

- pocit vznášení, odpoutání a uvolnění, což usnadňuje tvrdý sex a praktiky, jako je fisting
- pocit euforie, štěstí a klidu
- sexuální vzrušení a ztrátu zábran

MEZI JEHO ŠKODLIVÉ ÚČINKY PATŘÍ:

- dysfunkce močových cest
- podráždění nosu
- potíže s erekcí a ejakulací
- extrémní disociace
- závratě, nevolnost a zvracení
- záchvaty paniky
- ataxie (ztráta kontroly motoriky)
- bad tripy s děsivými halucinacemi

3.4.2 DŮSLEDKY DLOUHODOBÉHO UŽÍVÁNÍ

Zdá se, že ketamin nezpůsobuje fyzickou závislost. Psychická závislost na ketaminu se projevuje bažením, které lze v některých případech řešit postupným snižováním množství užívané látky. Dlouhodobé užívání nebo časté užívání mohou způsobit:

dysurii, bolestivou hematurii a nutkání na močení, dysfunkci ledvin

intenzivní a jinak lékařsky nevysvětlitelné bolesti břicha

psychotické poruchy

zhoršení kognitivních funkcí, včetně problémů s pamětí a učením

Problémy při močení mají tendenci ustupovat, když se přestane užívat, ale vyskytly se případy, kdy byl nutný chirurgický zákrok.

Známým vedlejším účinkem ketaminu je K-hole. Jedná se o komatózní stav, který se vyznačuje svými disociativními a sedativními účinky.

ZNÁMKY NADCHÁZEJÍCÍ K-HOLE JSOU:

- rozmazané vidění
- intenzivní halucinace
- pocit odloučení od vlastního těla
- pocit, že smrt je na spadnutí

K-hole často končí bez dalších problémů, kromě určité dezorientace, ale v K-hole je člověk zranitelný k sexuálnímu napadení, nehodám při pádu atd.

MEZI PŘÍZNAKY DOJEZDU PATŘÍ:

- pocit sklíčenosti a úzkost
- ztráta paměti
- flashbacky nebo vizuální halucinace.
- abstinenční příznaky na základě psychické závislosti zahrnují úzkost, třes, pocení, ztrátu chuti k jídlu, noční můry a deprese

3.4.3 MÍCHÁNÍ S PŘEDEPSANÝMI LÉKY A JINÝMI LÁTKAMI

- Míchání ketaminu s tlumivými látkami, jako je alkohol nebo G, je také docela nebezpečné, protože útlum může mít za následek těžkou respirační a srdeční dysfunkci.
- Člověk by měl být také opatrný, aby nekombinoval ketamin s pervitinem, kokainem a extází, protože tyto kombinace mohou způsobit škodlivé zvýšení srdečního tepu, zmatenost a riziko zranění.

3.4.4 HARM REDUCTION



Identifikace látky

Vzhledem k tomu, že ketamin je dodáván v prášku, měli byste být během chemsex večírků velmi opatrní, abyste si ketamin nespletli s jinou práškovou látkou. Jeho běžná dávka je mnohem menší než u jiných látek (např. kokainu nebo mefedronu). Podobně ketaminové tablety mají často vytištěné obrázky, a proto mohou být zaměněny za extázi.



Pomalů na to

Doporučuje se začít malými dávkami a dávat pozor, abyste je neužívali často, a tím se vyhnuli předávkování a dalším zdravotním problémům, jako jsou ty, které jsou popsány výše.



Již existující stavy a duševní zdraví

Užívání ketaminu, když se člověk cítí depresivně nebo úzkostně nebo se potýká s problémy duševního zdraví, je nebezpečné, protože látka pravděpodobně tyto duševní stavy zhorší. Kromě toho je třeba se ketaminu vyhnout, pokud jste v minulosti měli problémy se srdcem, játry nebo vysokým krevním tlakem.



Míchání s jinými látkami

Ketamin by neměl být kombinován s látkami tlumícími centrální nervový systém. Stimulanty mohou také způsobit nepříjemné interakce, protože stimulanty mohou působit proti sedativním účinkům ketaminu a naopak. V důsledku toho mohou látky v těle dosáhnout vysoce toxických úrovní.



Kouření

Kouření v kombinaci s užíváním ketaminu může být nebezpečné. V případech K-hole nebo motorické inhibice obecně existuje riziko požáru nebo popálenin, které nemusí být okamžitě pociťovány kvůli tlumivým a anestetickým účinkům látky.



Injekční užívání

Injekčnímu užívání ketaminu je lepší se vyhnout, protože může způsobit řadu krevních, kožních a dalších kardiovaskulárních problémů. Je třeba se vyvarovat aplikace do žíly, protože může být smrtelná.



Dávejte pozor na zranění

Schopnost ketaminu zmírňovat bolest může usnadnit a zpříjemnit tvrdý sex, ale nese s sebou nebezpečí vnitřních zranění, která nemusí být včas zaregistrována a vnímána.



Používání s přáteli

Stejně tak se zdá, že užívání ketaminu o samotě není dobrý nápad, zejména v případech špatných tripů nebo K-hole. Užívání ketaminu s důvěryhodnými lidmi, se kterými se člověk cítí bezpečně, je důležité, abyste získali pomoc nebo byli chráněni před sexuálním napadením v případech K-hole. Obecně platí, že ketamin snižuje zábrany a zvýší tak pravděpodobnost podstupování rizik, která by jinak podstupována nebyla, což je další důvod pro použití ketaminu v přítomnosti důvěryhodné společnosti.



K-hole

V případě K-hole se doporučuje přesunout osobu na klidné místo bez jasných světél a zavolat záchranku, pokud se neprobudí. Průběh K-hole se liší podle množství užití látky, způsobu užití atd. Pokud trvá déle než 90 minut, přítomní lidé by měli být ve střehu, zejména pokud se objeví dýchací potíže.



Záměrné vyhledávání K-hole

V případech, kdy se ketamin používá k tomu, aby došlo ke K-hole, je dobré mít jistotu bezpečného prostředí a dotyčný by měl sedět nebo ležet na místě, kde nebude možné utrpět zranění při pádu.



Být upřímný ke zdravotnickému personálu

Při jednání se zdravotnickým personálem v případě předávkování ketaminem je třeba být upřímný kvůli nasazení správné léčby. Stejně tak se uživateli ketaminu doporučuje, aby informoval svého lékaře, pokud má podstoupit operaci, aby dostal správnou dávku anestetika.

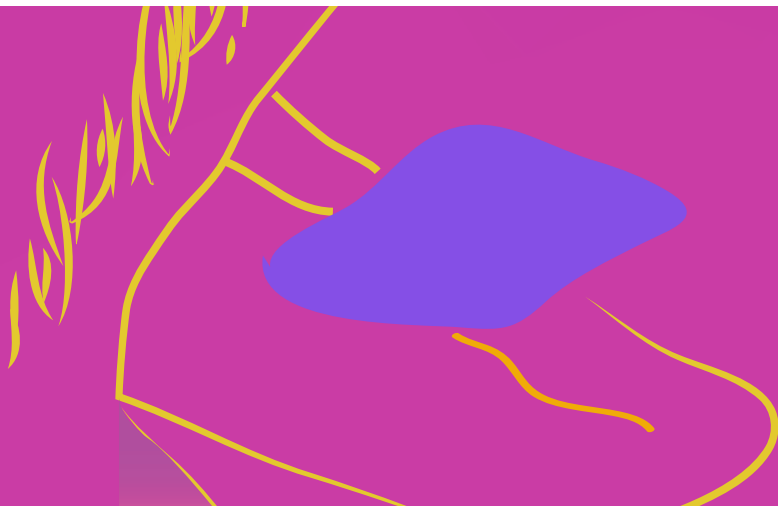


3.5 KOKAIN

Kokain a crack, oba populární při rekreačním užívání psychostimulačních látek, jsou poměrně dobře známé. I když nejsou obvykle zahrnuté mezi chemsexové látky, kokain se často užívá v sexuálním kontextu a v kombinaci s chemsexovými látkami.

3.5.1 MÍCHÁNÍ S PŘEDEPSANÝMI LÉKY A JINÝMI LÁTKAMI

- Užívání kokainu s antidepresivy ovlivňujícími funkce serotoninu v mozku může být nebezpečné. Může vést k syndromu, který způsobuje bušení srdce, pocení, křeče a nespavost.
- Benzodiazepiny mohou působit proti psychoaktivním účinkům kokainu a vést k předávkování.
- Paracetamol může zvýšit nežádoucí účinky kokainu na játra.
- Existují také určité důkazy, že systematické užívání kokainu může snížit účinnost některých antiretrovirových léků.
- Zdá se, že kokain mírně blokuje účinek amfetaminu a dalších psychostimulancií. Zároveň zatěžuje srdeční funkce, zvyšuje riziko mrtvice nebo srdečního selhání.
- Užívání kokainu v kombinaci s G vyžaduje také opatrnost, protože může způsobit dýchací potíže, dokonce i respirační selhání. Navíc, stejně jako u všech kombinací psychostimulancií a tlumivých látek, může tato kombinace vést k předávkování kokainem.
- Směšování ketaminu s kokainem (kombinace známá také jako "Calvin Klein") může nebezpečně zvýšit toxicitu ketaminu v těle.
- Míchání kokainu s alkoholem je také poměrně riskantní, protože tyto dvě látky se v těle slučují za vzniku kokaethylenu, látky škodlivé pro srdce a játra, která může dokonce způsobit smrt.



3.5.2 HARM REDUCTION



Testování před použitím

Kokain je často falšován způsobem, který může být velmi škodlivý. Člověk by měl být opatrný a před použitím jej vyzkoušet. To lze provést pomocí vhodného chemického vybavení a činidel. Pokud není možný přístup k takovému vybavení nebo službám, člověk může ochutnat velmi malou dávku. Kokain rychle znecitliví jazyk. Navíc, pokud se rozpustí, falšovaný kokain se neroztaví rovnoměrně a postup nějakou dobu trvá.



Pomalu na to

Doporučuje se začít s nízkou dávkou, nespěchat s užíváním a snažit se neužívat příliš mnoho (více než 60 miligramů) v příliš krátkém časovém období. Doba trvání účinku mírné dávky obvykle trvá až 20 minut, v závislosti na toleranci, kterou si člověk vyvinul. Chronické užívání kokainu může vést k problémům s ledvinami, trávicím traktem, kardiovaskulárním systémem, nervovým a duševním zdravím.



Drcení

Kokain je nejlepší rozemlít na velmi jemný prášek, aby se dal užít bezpečněji a zabránilo se předávkování.



Sexuální zdraví

Pokud jde o sex, kokain dodává energii, sexuální vzrušení, sebevědomí, vytrvalost, zostřené smysly a také silnější a delší orgasmy. To však činí člověka nutkavějším a zvyšuje pravděpodobnost, že nebude používat bezpečnější sexuální praktiky. Navíc intenzita pohlavního styku na kokainu a jeho anestetické účinky (někdy se dává na konečník za účelem tvrdšího sexu) mohou vést k prasknutí kondomů a zraněním, která mohou zvýšit možnost infekcí přenášených krví. Proto je dobré dělat si během sexu malé přestávky, abyste se ujistili, že je vše v pořádku.



Předávkování

Neexistuje shoda v tom, kolik kokainu může způsobit předávkování. Předávkování však může být velmi škodlivé, dokonce smrtelné. Mezi příznaky předávkování patří záchvaty, zmatenost, třes, dýchací problémy, nevolnost a zvracení, tachykardie, vysoká tělesná teplota, paranoia a halucinace, stejně jako záchvaty paniky. Tváří v tvář takovým příznakům je důležité přestat látku užívat a zavolat sanitku.



Již existující problémy

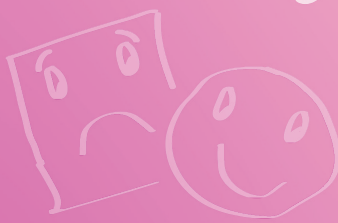
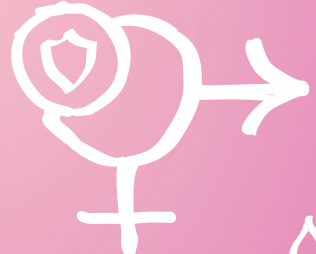
Člověk, který se potýká se záchvaty, srdečními, respiračními, jaterními, ledvinovými nebo psychiatrickými problémy, by se měl vyvarovat užívání kokainu.



1 dose
2 dose

2 hours

1 dose
2 dose



1 dose
2 dose



04

**Harm reduction
při užívání
chemsexu**

Postupy harm reduction lze použít před, během nebo po chemsexu. Po nedávném přezkoumání jsme zde pokyny rozdělili do těchto tří kategorií. Je důležité si uvědomit, že harm reduction by neměla řešit pouze problémy, které přímo souvisejí se samotným užíváním návykových látek. Je také třeba vzít v úvahu celkovou kvalitu života, kterou uživatelé chemsexu mají. Nakonec se zabýváme konsentem (souhlasem) v souvislosti s chemsexem, což je oblast mimořádně důležitá, ale ne vždy otevřeně diskutovaná.

4.1. ŘÍZENÍ RIZIK UŽÍVÁNÍ CHEMSEXU

4.1.1 PŘED AKCÍ

PÉČE O SEBE

JE DŮLEŽITÉ ZAMYSLET
SE NAD NAŠÍM ŽIVOTEM
JAKO LGBTQI+
JEDNOTLIVCŮ

Mít naplněný život, kde potěšení a uspokojení nepochází výhradně z užívání návykových látek a příležitostného sexu, nás může pomoci ochránit před potenciálním poškozením. Investovat více času do kreativity našimi vlastními jedinečnými způsoby, mít naplňující síť lidí se vzájemnou péčí a náklonností jsou některé dobré způsoby, jak toho dosáhnout. Plnohodnotný život rozhodně není jen v našich rukou, zvláště když patříme k diskriminovaným skupinám lidí, kteří se v životě potýkají s nepříznivými událostmi, s homonormativitou, nebo v době společenské krize. I v takových případech je spojení lékem; spojení s ostatními lidmi, komunitami, sociálním prostředím a také námi samými, našimi potřebami a touhami. Jak popisuje Fawcett²¹, cesta k sebeuzdravení může být někdy obtížná, ale vede k osobnímu růstu a životu, který stojí za to žít.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ
STYL CHRÁNÍ

Výživná strava a cvičení posilují naše tělo a organismus a snižují tak některé škody, které chemsex způsobuje (např. vyčerpání, nedostatek jídla a/nebo pití atd.).

POUŽÍVÁNÍ
SEZNAMOVACÍCH
APLIKACÍ

Seznamovací aplikace mohou poskytovat snadný a někdy okamžitý přístup k potěšení, ale mohou být také docela návykové. Někdy fungují jako hrací automaty. Nutí nás věřit, že pokud na nich strávíme více času nebo si prohlédneme nějaké nové profily, poskytnou nám to partnera z "jackpotu". To se stává zřídka. Častěji strávíme příliš mnoho času scrolováním, mnohem více, než jsme zamýšleli, bez jakéhokoli uspokojení. To nás zanechává frustrované a přicházíme o potenciálně více naplňující příležitosti. Kombinace psychoaktivních látek s používáním aplikace může tento kurz zintenzivnit nebo způsobit, že při hledání sexuálních partnerů budeme užívat příliš mnoho. Kromě toho je důležité, abychom k sobě byli v těchto kontextech ohleduplní a laskaví; Diskriminace a stigma jsou důležitými faktory problémového užívání chemsexu. Také nákup látek prostřednictvím seznamovacích aplikací může být riskantní. Je dobré najít způsoby, jak látku/látky testovat.

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

DÁVÁME SI NA ČAS A KONTROLUJEME VĚCI

Je důležité zvážit bezpečnost plánovaného chemsexu předtím, než se do něj pustíte a dokud jste střízliví. Místo konání (soukromý dům, sauna, výletní místo) musí být důvěryhodné a musíte se cítit bezpečně. Peči, internetová fóra atd. mohou nabídnout informace. Pokud se připojujete k nějaké akci, je důležité důvěřovat osobě/lidem, se kterými se setkáváme, nebo se s nimi seznámit natolik, abyste se cítili bezpečně (tj. věnujte tomu čas!). Je důležité chodit na chemsexové akce s přáteli nebo důvěryhodnými partnery, kdy je každý připraven postarat se o ostatní. Pokud jdeme sami na nějaké neznámé místo a nejsme si jisti jeho bezpečností, můžeme o tom informovat pár důvěryhodných lidí (dokonce poskytnout adresy nebo použít sdílení polohy) a možná je informovat, až tam dorazíme (nebo odejdeme).

PLÁNOVÁNÍ DOPŘEDU

Abychom si udrželi kontrolu, je užitečné si při střízlivosti naplánovat, co chceme užívat a na jak dlouho, jaký druh sexu chceme mít, jaké hranice si chceme stanovit ohledně sexu a užívání návykových látek.

UŽÍVÁNÍ, ABYSTE SE CÍTLI LÉPE, NE MÉNĚ ŠPATNĚ

Abychom se chránili, je dobré používat látky, když se máme dobře, abychom se cítili ještě lépe. Užívání látek k překonání obtíží způsobuje, že se na nich snadněji stanete závislími nebo čelíte jejich škodlivým vedlejším účinkům, vzhledem k tomu, že jejich účinky hodně závisí na naší náladě, když je užíváme. Stejně tak, pokud se potýkáme s problémy duševního zdraví, měli bychom být velmi opatrní při užívání návykových látek, protože to může zhoršit naše příznaky. Je také mnohem přínosnější využívat řádné péče o duševní zdraví u dobře vyškolených odborníků nebo i jiným způsobem, jako jsou podpůrné skupiny, spíše, než se léčit sám.

KONTROLA LÉKŮ

Pokud užíváme jakýkoli druh léku, měli bychom upřímně prodiskutovat náš záměr užívat psychoaktivní látky nebo naši účast na chemsexu s důvěryhodným a neodsuzujícím zdravotnickým pracovníkem, abychom byli informováni o potenciálních škodlivých interakcích. Pokud se necítíme bezpečně diskutovat o takových otázkách s lékařem, který nás ošetřuje, měli bychom najít někoho, kdo nám tento bezpečný prostor poskytne. Komunitní služby nebo jiní kolegové z naší komunity mohou taková doporučení navrhnout. Existují také online zdroje (např. webová stránka o lékových interakcích HIV od University of Liverpool: <https://www.hiv-druginteractions.org/>), kde můžeme zkontrolovat potenciální interakce mezi léky a látkami.

CHEMSEX A SEXUÁLNÍ PRÁCE

Pokud se věnujeme sexuální práci, existuje několik aspektů, které musíme zvážit, pokud se během naší práce zabýváme chemsexem. Je užitečné mít jasné hranice, které jsou také předem jasně sděleny našim klientům. Je také dobré se ujistit, že dostaneme zapláceno před začátkem chemsexu a že bude dodržena předem stanovená doba trvání našich služeb. Komunitní skupiny a služby, stejně jako internet, nám mohou pomoci získat informace o harm reduction principech specifických pro sexuální práci. Užitečný přehled publikovali například Rekart et al²².

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

LÉKY NA HIV

Některá antiretrovirotika brání metabolismu psychoaktivních látek v játrech, což zvyšuje pravděpodobnost předávkování. Patří mezi ně kobicistat (Tybost) a ritonavir (Norvir), používané v několika kombinovaných pilulkách, stejně jako inhibitor proteázy atazanavir (Reyataz), nenukleotidové inhibitory reverzní transkriptázy nevirapin (Viramune) a efavirenz (Stocrin/Sustiva), který může být také součástí kombinovaných pilulek (např. Atripla). Měli bychom být obzvláště opatrní, pokud tyto léky užíváme. Konzultace s naším specialistou na HIV je důležitá, abychom se ujistili, že minimalizujeme jakoukoli škodlivou interakci mezi antiretrovirovými léky a chems.

NECHAT SE OTESTOVAT

Je důležité nechat se pravidelně testovat na sexuálně přenosné infekce, abychom je mohli léčit, ale také abychom žádnou z nich náhodou nepřenesli na naše partnery. Pokud se pravidelně věnujeme chemsexovým aktivitám, je dobré nechat se každé tři měsíce testovat. Například Checkpointy České společnosti AIDS pomoc (<https://www.hiv-testovani.cz/>) jsou pro LGBTQI+ lidi přátelské a bezpečné.

LUBRIKANTY A KONDOMY

Je také užitečné zakoupit si nebo si nechat poskytnout lubrikanty a kondomy před zapojením do chemsexu, aby se zabránilo přenosu sexuálně přenosných infekcí.

DALŠÍ INFORMACE O PREP A PEP

Můžeme se informovat o preexpoziční profylaxi (PrEP) a rozhodnout se, zda ji chceme použít, abychom byli chráněni před přenosem HIV v případě, že nepoužíváme kondom (v případě praktikování bareback). Pokud používáme PrEP, je užitečné poradit se s odborníkem na sexuální zdraví, abychom se nechali testovat se správnou frekvencí na další pohlavně přenosné choroby, protože PrEP chrání pouze před HIV, a kvůli kontrole velmi vzácných, ale možných vedlejších účinků užívání PrEP.

OČKOVÁNÍ PROTI VIROVÉ HEPATITIDĚ A A B (HAV/HBV) A LIDSKÉMU PAPILOMAVIRU (HPV)

Očkování proti HAV, HBV a HVP, stejně jako meningitidě a MPOX v některých zemích, se doporučuje pro GBMSM, protože chrání naše zdraví před infekcemi, které jsou velmi pravděpodobné v průběhu sexuálních aktivit. O to více to platí v případech, kdy je velmi pravděpodobná možnost více partnerů, například v souvislosti s chemsexem. Kromě toho chrání naše partnery.

ZVAŽTE POUŽITÍ DOXYPEP NEBO PREP PRO POHLAVNĚ PŘENOSNÉ CHOROBY

Existují určité důkazy týkající se použití azithromycinu a doxycyklinových antibiotik jako PEP nebo PrEP na bakteriální infekce (jako je syfilis, chlamydie nebo kapavka). Dosud však nejsou dobře zdokumentovány a existují obavy z možného rozvoje antimikrobiální rezistence v důsledku jejich příležitostného používání.



UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

STUDIUM HARM REDUCTION

O harm reduction týkajících se látek, které se používají při chemsexu, se můžete dozvědět z různých zdrojů (např. internet, letáky a důvěryhodní lidé) a komunitních služeb (př. Česká společnost AIDS pomoc, viz také její web www.chemsex.cz). Tak budete připraveni řešit různé problémy, které se mohou objevit.

PÉČE O NAŠE POMŮCKY

Vzhledem k tomu, že čisté pomůcky jsou nesmírně důležité pro prevenci přenosu infekce, měli bychom si připravit a zkontrolovat vše, co budeme používat (brčka, dýmky, sterilní jehly atd.). Tyto pomůcky můžeme buď koupit, nebo v některých případech získat z příslušných služeb. Zejména při injekčním užívání je důležité se ujistit, že jste vybaveni dostatečným množstvím sterilních jehel, stříkaček a dalšího vybavení použitého pro aplikaci.

PÉČE O SEBE NAVZÁJEM

MLUVÍME SPOLU

Diskutovat s potenciálními partnery o osobních návycích, užívání návykových látek a sexuálních preferencích a souvisejících hranicích před tím, než se pustíte do večírků a hraní, je důležité, abyste se vyhnuli nepříjemným nebo dokonce špatným zážitkům. Někdy je trapné diskutovat o takových věcech, zejména v případech jednorázových známostí, ale pomáhá to starat se jeden o druhého, překonávat zábrany a může se dokonce stát součástí přede hry a zábavy, pokud se o tom diskutuje v hravém, uctivém a laskavém kontextu. Ve skutečnosti, pokud je cílem chemsexu, aby si všichni užili potěšení a zábavu, jsou tyto diskuse v nejlepším zájmu všech.

OSOBNÍ HYGIENA

Je dobré mít nehty krátké, zvláště pokud máme zájem o fisting. Stejně tak bychom si měli předem sundat prsteny, náramky a hodinky.

4.1.2 BĚHEM AKCE

PÉČE O SEBE

DRŽET SE PLÁNU

Používání deníku (např. v mobilním telefonu nebo v písemné podobě) může být užitečné pro sledování množství látky, kterou jsme užili, a kdy bychom mohli bezpečně užít více. V případě, že se vyskytnou nějaké problémy (například předávkování), budou zde informace o užívaných látkách. Dodržování časových limitů stanovených pro zapojení do chemsexu navíc pomůže vyhnout se vyčerpání nebo zmeškání důležitých aktivit následující den či dny. Chybět v práci kvůli chemsexu nás může stát zaměstnání. Kromě toho může vynechání dalších důležitých povinností a činností způsobit stud a frustraci a tyto emoce mohou vést k samoléčbě pomocí chems. To může vytvořit začarovaný kruh, který zkazí zážitek a pravděpodobně povede k problematickému užívání. Samozřejmě v případě, že se během setkání stane něco neočekávaného a vzrušujícího, může být považováno za užitečné se od plánů odchýlit. Takové změny je vhodnější učinit vědomou volbou a zaznamenávání vašich aktivit a plánů může být podpůrným mechanismem.

PÉČE O OSOBNÍ VĚCI

V případě, že navštěvujeme neznámé místo, běžné místo, jako je sauna, nebo jsme venku či mezi lidmi, které neznáme, je užitečné mít své osobní věci někde v bezpečí. Kromě toho může být dobrý nápad vyhnout se nošení velkých částek peněz (to může také chránit před nákupem více látek, když jsme sjetí, než bylo plánováno za střízlivosti, a utratit více peněz, než jsme zamýšleli, nebo dokonce utrpět předávkování) a dalších cenností. K bezpečnému uchování osobních věcí jsou užitečné malé kapsy, peníze nebo kreditní karty můžeme také dát do ponožek, které máme na sobě.

UDĚLEJTE SI PŘESTÁVKU

Dělat si přestávky je důležité, zejména pokud se věnujete chemsexu a sexuálním večírkům po delší dobu, protože vyčerpání je příčinou škodlivých účinků, včetně psychózy. Během těchto přestávek nám výživné svačiny pomohou chránit žaludek a dodají nám energii. Hydratace (ale ne pít více než tři sklenic vody nebo jiné tekutiny za hodinu) nealkoholickými a ideálně bezkofeinovými nápoji a sprchování také ochrání a ochladí tělo a udrží ho v čistotě. Lubrikant nebo zbytky jiných látek na těle mohou nést malé množství krve. Stejně tak mytí a dezinfekce rukou mezi partnery je důležité pro všechny zúčastněné. Trochu vychladnout nám může pomoci znovu se připojit k večírků odpočatí, ale také nám dává příležitost popovídat si, diskutovat a spojit se se zajímavými lidmi. Chemsex má hodně společného se spojením a spojení je víc než jen sex.

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

KONDOMY A LUBRIKANT

Kondomy mohou chránit nás i ostatní před některými sexuálně přenosnými infekcemi. Lubrikanty pomáhají předcházet zraněním, včetně otevřených ran a krvácení, které by zvýšilo pravděpodobnost infekcí. Mohou také zvýšit sexuální potěšení. Je lepší nesdílet lubrikanty a nespoléhat se na sliny, protože ty poměrně rychle schnou. Navíc látky snižují produkci slin.

PÉČE O NAŠE HRAČKY

Obecně je dobré používat vlastní sexuální hračky nebo je před použitím dezinfikovat. Hračky, dilda a rektální výplachy, které jsou vyrobeny ze silikonu, se snadno dezinfikují ponořením do směsi jednoho dílu bělidla (potravinářské Savo) a devíti dílů vody po dobu nejméně 5 minut a poté opláchnutím. Před dezinfekcí by měla být z jejich povrchů odstraněna veškerá mastnota.

UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

PÉČE O NAŠE POMŮCKY

Čisté pomůcky pro užívání drog mají prvořadý význam pro ochranu před zraněními a infekcemi.

- **Brčko** pro šňupání by mělo být čisté a často se měnit.
- **Šňupání bankovkami** je špatný nápad. Jsou docela špinavé a šňupání může dokonce způsobit malé krvácení, kterého je těžké si všimnout, ale činí nás zranitelnými vůči bakteriální infekci.
- **Skleněné trubičky** by měly být také neporušené a teplotně testované. Příliš horké trubičky mohou prasknout a mohou poranit naše rty a učinit nás zranitelnými vůči infekcím přenášeným krví. Někteří lidé považují za rozumné používat náustky vyrobené z tepelně odolných materiálů.
- **Injekční užití** s sebou nese poměrně dost rizik a možných škod. Proto je podrobně popsána v následující části.

SLAMMING/INJEKČNÍ UŽÍVÁNÍ LÁTEK

Ačkoli velmi silné a rychlé opojení, které poskytuje, může být lákavé a atraktivní, nebezpečí, která s sebou nese (závislost, předávkování, kožní a krevní infekce atd.) mohou být velmi škodlivá. V případě injekčního užívání je určitě třeba vzít v úvahu následující:

- Aby se zabránilo infekci, musí být injekční náčiní sterilní a musí být použito pouze jednou. Kromě toho je důležité důkladně vyčistit ruce a dezinfikovat oblast, do které se chystáte vpichovat, dezinfekčními polštářky, aby se zabránilo infekci.
- Injekční užití by mělo být prováděno velmi opatrně, aby se minimalizovalo zranění. Je velmi důležité nedotýkat se tepny. Tepny jsou hlubší než žíly a pokud se do nich vpíchnou jehly, bude tam hodně krve a bolesti. V případě nehody je třeba jehlu okamžitě vyjmout, vyvinout tlak na ránu sterilním vybavením a naléhavě vyhledat lékařskou péči, pokud se krvácení nezastaví do 5 minut.

- Opakované použití stejné jehly snižuje ostrost jehly, takže může více poranit žíly a způsobit řadu problémů s průtokem krve, srdeční funkcí a zdravím kůže.
- Pokud není okamžitě nalezena žíla k vpichu a dojde na opakovaný pokus, mělo by být použito nové sterilní vybavení a jiné místo k aplikaci.
- Je třeba se vyvarovat vpichů do hřbetu rukou, protože tyto žíly jsou poměrně křehké.
- Je třeba se také vyhnout oblastem pod pasem, protože pravidelné vpichy do této oblasti mohou způsobit vážné problémy s krevním oběhem.
- Je třeba se vyvarovat vpichu do oblastí, které jsou oteklé, poraněné nebo oslabené.
- Pokud k ředění látek používáte vodu, je třeba ji před použitím převařit a nechat vychladnout.
- Použité injekční náčiní by mělo být před likvidací bezpečně uschováno, např. pomocí prázdné lahvičky s víčkem.
- Pokud je vpichovaná oblast oteklá, bolí, vykazuje poškození kůže nebo změnu barvy, která neustupuje, je třeba se poradit s lékařem!

POMŮCKY SE NESDÍLÍ

Sdílení pomůcek s sebou nese vysoké riziko přenosu sexuálních a krví přenosných infekcí. Je užitečné mít různé barevné pásky a jmenovky, abychom odlišili naše vlastní pomůcky pro užívání návykových látek.

NEMÍCHEJTE UŽÍVANÉ LÁTKY

Míchání látek může být nebezpečné a může mít nepředvídatelné účinky, pravděpodobně dokonce větší, než by bylo možné popsat v předchozí kapitole. Je lepší si vybrat, kterou látku preferujeme a užívat pouze tuto látku během jednoho sezení. Užívání látek, které neznáme, s sebou také nese rizika, zejména pokud se nacházíme na relativně neznámém místě s lidmi, které neznáme. Způsobí to stres a je pravděpodobnější, že budeme mít nežádoucí psychoaktivní účinky. Když tedy chceme vyzkoušet novou látku, je lepší si být jisti, že jsme byli informováni do té míry, že se cítíme bezpečně ji užívat. Navíc na chemsex párty, na vrcholu opojení a vzrušení, je možné zaměnit látky, např. práškové. Je důležité umět je snadno rozeznat a použít tu, kterou skutečně užít zamýšlíme.

LÉKY NA EREKILNÍ DYSFUNKCI

Mnoho lidí užívá léky na erektilní dysfunkci během chemsexu, aby se cítili sebejistě, udrželi si trvalou erekci během dlouhodobého pohlavního styku nebo se vypořádali s erektilní dysfunkcí, kterou způsobuje mnoho chemických přípravků (zejména stimulantů). Časté užívání však může způsobit závislost nebo škodlivou interakci s jinými látkami. Je lepší užívat menší dávky v delších časových intervalech, podle indikací na každém léku na erektilní dysfunkci. Pauza od chems a porna může pomoci snížit závislost a její škodlivé účinky. V opačném případě by mohla být užitečná konzultace s odborníkem.

ŘÍZENÍ AUTA

Když užíváme drogy, stejně jako alkohol, měli bychom se vyvarovat řízení. Psychostimulancia mohou vyvolávat dojem, že zbystrují naše smysly a dělají z nás efektivnější řidiče. Mohly by však také ovlivnit náš úsudek, což je při řízení důležité, a proto bude řízení riskantní jak pro nás, tak pro ostatní.

PÉČE O SEBE NAVZÁJEM

Vzájemná péče je nesmírně důležitá a nezbytná, aby se všichni účastníci bavili! Hraní s důvěryhodnými partnery je bezpečnější, ale také zvyšuje potěšení a chuť ke zkoumání sexuálních praktik.

JÍT S PŘÁTELI

Je lepší připojit se k chemsex párty s důvěryhodnými přáteli. V průběhu aktivit nebo o přestávkách se možná budeme chtít navzájem kontrolovat, abychom se ujistili, že jsou všichni v pořádku a baví se. V případě, že se věci vymknou z rukou nebo se projeví nepříjemné vedlejší účinky, měli bychom investovat tolik času, kolik je potřeba, do vzájemné péče. Pro některé lidi je užitečné se rozhodnout, že jeden ze společnosti přátel bude mít přísnější kontrolu nad jejich užíváním, aby dával pozor na ostatní, podobně jako když jdou na drink, ten, kdo řídí, nepije alkohol.

SDÍLENÍ LÁTEK

Pokud nabízíme látku partnerovi, je důležité ho informovat o jejích účincích a pravděpodobných vedlejších účincích a netlačit na něj, aby ji užíval, pokud si není jistý.

BEZPEČNÁ SLOVA

Možná bychom měli zvážit stanovení bezpečného slova, jako to dělá praxe BDSM. Na bezpečném slově se všichni předem dohodnou. Pokud ho někdo řekne, pak vše, co se děje, musí přestat a o tohoto účastníka je třeba se postarat.

LASKAVOST JE SEXY

Dobrý sex, včetně velmi tvrdého dobrého sexu, ať už ho každý z nás definuje jakkoli, vyžaduje důvěru. Být starostlivý, laskavý a uctívý a starat se o ty, kteří by mohli potřebovat pomoc, je sexy.





ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI MÍSTA KONÁNÍ

Na chemsex párty nebo při jejím pořádání:

- Je užitečné poskytnout kondomy, jednorázové rukavice, čisté ručníky, dezinfekční ubrousky nebo spreje, plastová prostěradla a papírové ručníky.
- Klidná odpočinková místnost nebo koutek je užitečný k přestávkám.
- Měli bychom odstranit mastnotu a olej z povrchů (slingy, hračky, nábytek atd.) a poté je dezinfikovat před změnou partnera, sexuální role nebo polohy.
- Měli bychom mít svačinu a vodu po ruce a na dohled, aby bylo účastníkům připomenuto, že mají zůstat hydratovaní.
- Při pořádání chemsex večírku je také užitečné se ujistit, že cennosti jsou mimo dohled a zamčené. Možná bude dobré mít místnost, která nebude určena pro party.

KDYŽ SE NĚCO POKAZÍ

V případě nouze, například když někdo omdlí, je dezorientovaný, zmatený, vyděšený, chová se divně nebo ho přepadne velká úzkost, musíme se o něj postarat!

- Nejlepší je přemístit ho na klidné místo bez silných podnětů, jako je hudba nebo světla.
- S takovým člověkem bychom měli mluvit mírným a uklidňujícím tónem, případně ho uložit do stabilizované polohy a zůstat s ním (je pro ně velmi užitečné vidět při probouzení známé tváře).
- V případě psychózy bychom se neměli snažit dotyčného přesvědčit, že má halucinace nebo bludy, zvláště pokud nás o to nepožádá. Je lepší se ujistit, že jsou v bezpečí, reflektovat jejich pocity a pokusit se jim pomoci, aby se emocionálně cítili lépe tady a teď.
- Je lepší nespoléhat na vlastní úsudek ohledně závažnosti stavu, zvláště když je člověk v bezvědomí.
- Pokud je člověk v bezvědomí, měli bychom zavolat sanitku a být upřímní ohledně látek, které užil. Lékařský a zdravotnický personál ve většině zemí není povinen volat policii, a to ani v případě, že je zřejmé, že se jedná o použití nelegálních látek. Zdravotnický a nelékařský personál zavolá policii pouze v případě, že někdo zemřel (v ČR platí i povinnost oznámit trestné činy uvedené v § 368 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku, kam patří třeba vražda či těžké ublížení na zdraví a řada jiných opravdu závažných činů. To se rozhodně na situaci, kdy uživatel chemsexu upadne do bezvědomí, nevztahuje, byť se jedná o užití i nelegálních látek. Pokud se nejedná o násilí, k volání policie nemá nikdo důvod – pozn. ed.). V každém případě může rozhodný čin někomu zachránit život.

4.1.3 PO AKCI

PÉČE O SEBE

VÝŽIVA

Pomoci může relaxace, kvalitní jídlo a pití a správný spánek v období dojezdu. Aminokyseliny a další doplňky výživy (vitamíny a minerály) mohou také pomoci s dojezdem (ať už prostřednictvím vysoce kvalitních bílkovin nebo doplňků stravy).

DÁVAT SI ČAS

Je užitečné ukončit akci dostatečně brzy, abyste měli dostatek času na překonání dojezdu. Vynechání práce nebo jiných aktivit nepomůže zotavení a ve skutečnosti pro nás může být škodlivé jinými způsoby.

BÝT K SOBĚ LASKAVÝ

Pokud se během zapojení do chemsexu něco pokazilo, udělali jsme věci, kterých bychom mohli litovat, ztratili jsme kontrolu, měli jsme špatný trip atd., je pravděpodobné, že cítíme stud a vinu, podléháme sebeobviňování. Tyto emoce mohou ještě zhoršovat dojezd. Na chyby v úsudku, věci, které se nepovedly, sexuální zkoumání, které se zvrtilo, bychom neměli reagovat obviňováním, sebeobviňováním a trestáním, ale spíše laskavostí a reflexí, především sami k sobě. Zapojení do chemsexu může být pro některé z nás určitým prostředkem k překonání nebo zpracování „queer traumatu“²³, subjektivního způsobu, jakým LGBTQI+ člověk vyrůstal a vyrovnával se se světem, který byl k jeho sexualitě nehostinný. Nedílnou součástí queer traumatu je stud za to, čím člověk je. Vyvolávání si pocitů viny toto trauma živí a znovu aktivuje, není cestou, která by nám byla prospěšná. K dispozici máme naštěstí také soubor efektivních nástrojů, které nám s uzdravením pomáhají.²⁴

JAK DOPADL NÁŠ PLÁN?

Může být užitečné zamyslet se nad plánem užívání návykových látek, který jsme si vytvořili před večírkem a hraním. Pokud to nefungovalo dobře, možná to budeme muset přehodnotit. Pokud nebyl dodržen, jaké byly důvody? Byla celé akce zábavná? Pokud ne, kdy se to změnilo? Vyvolalo něco touhu užívat více, než jsme zamýšleli? Tyto spouštěče nemusí být nutně něco velmi hlubokého nebo zřejmého. Mohou zahrnovat například sexuálně vzrušující podnět nebo náhlou intenzivní emoci. Je užitečné se zamyslet nad těmito spouštěči a jejich rolí v našem odklonu od plánu nebo neschopnosti neuzít, když si to přejeme.

JE POTŘEBA DALŠÍ POMOC?

Pokud si uvědomíme, že doba, množství látky, kterou jsme užili, nebo praktiky, do kterých jsme byli zapojeni, nebyly ty, které jsme plánovali, a cítíme kvůli tomu výčitky svědomí, zvláště pokud se to děje často, může to znamenat určitou úroveň ztráty kontroly. To by mohly být známky toho, že se můžeme nořit do problémového užívání chemsexu, stávat se závislími, rozvíjet vyšší toleranci nebo čelit jiným problémům. V takových případech je velmi důležité vyhledat pomoc. Tato pomoc může pocházet od vrstevníků, přátel, komunitních služeb nebo řádně vyškolených LGBTQI+ afirmativních profesionálů. Je dobré vnímat problémy, které se objevují, jako příležitost k péči o sebe, k růstu a k navázání nových, uspokojivějších vztahů.

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

PEP

Je důležité zvážit PEP ihned po skončení akce, pokud nebyly použity jiné ochranné prostředky nebo neposkytly ochranu. Někdy je antibiotikum doxyPEP navrhováno pro bakteriální infekce, ale v této oblasti zatím není dostatek důkazů. V těchto záležitostech může být užitečná konzultace se specializovaným lékařem. *(PEP je v ČR dostupný pouze v HIV centrech, www.zijupozitivne.cz/hiv-centra, na základě lékařského zhodnocení rizikové situace. O PEP je potřeba požádat do 72 hodin po události spojené s možností nákazy HIV, čím dříve, tím lépe. Je plně hrazený pacientem – pozn. ed.)*

CHODIT NA TESTOVÁNÍ

V každém případě je velmi důležité být informován o časových aspektech (imunologické okno) každého testu na sexuálně přenosné infekce a nechat se otestovat, jakmile testy umožní poskytnout relevantní výsledky.

PÉČE O SEBE NAVZÁJEM

Po akci může být také dobrý nápad zůstat v kontaktu s partnery, kteří nebyli pouze hookup/ jednorázovka. Diskutovat o tom, co se nám líbilo, co se dalo zlepšit, co se mohlo pokazit nebo jaké potřeby mohou nastat při těžkých dojezdech, může poskytnout tolik potřebnou péči a příležitost upustit páru.

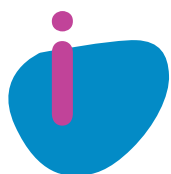
Během dojezdu, když přemýšlíme o událostech poslední akce, mohou nastat problémy se consentem. Consent je velmi citlivá záležitost, kterou je třeba brát vážně. Z tohoto důvodu o něm budeme diskutovat v následující kapitole.



4.2 KONSENT

Patriarchát a toxická maskulinita, ve které jsme byli vychováváni, často činí ze sexuálního zneužívání tabuizované téma pro lidi, kteří se identifikují jako muži a maskulinitu²⁵ obecně. To nás činí ještě zranitelnějšími vůči jeho účinkům. Tyto efekty jsou často zpracovávány maladaptivními způsoby.

4.2.1 CO JE SEXUÁLNÍ KONSENT?



Konsent je informované, dobrovolné a vědomé ano k návrhu jiné osoby a zahrnuje právo toto ano kdykoli odvolat. Jakkoli to může znít jednoduše, může se to zkomplikovat, když různé faktory omezují schopnost člověka říci ne.

Sexuální potěšení je o zábavě, objevování a často i o hledání transcendence. Ne vždy však musíme předem vědět, co na cestě nebo na konci tohoto hledání najdeme, případně jak nás daná zkušenost ovlivní. Zejména pro queer lidi může být sex oblastí, kde se snažíme prolomit šablonu, která nám byla vnucena, nebo role, které plníme v každodenním životě. V některých případech můžeme dokonce souhlasit s tím, že svým způsobem nesouhlasíme. Mezi takové případy patří tvrdší sex nebo BDSM praktiky, kdy se můžeme poddat zážitku právě proto, že nevíme, kam nás zavede. To může být transcendentální zážitek, ale může také vést k nepředvídaným a nežádoucím událostem.

4.2.2 KONSENT A CHEMSEX

Jak jsme již diskutovali výše, když se lidé účastní chemsexu, cílem je často transcendentální zážitek. Účinky různých použitých látek v kombinaci s tímto cílem však mohou rozmazat hranice konsentu.

Můžeme předem souhlasit s užíváním psychoaktivních látek pro rekreační účely, jako je sex, ale tyto látky mohou později ovlivnit náš úsudek. Takže rozhodnutí, která učiníme později, pod jejich vlivem, nemusí být stejná jako ta, která bychom učinili střízliví, což je zase může učinit méně platnými. Není tak vzácné, že někdo v návalu emocí nebo pod vlivem návykových látek nemusí pochopit, zda mu byl dán souhlas k nějaké činnosti. Nemusí být dokonce schopen změnit své chování, pokud si uvědomí, že souhlas není dán, nebo dokonce není možný. Situace by tedy mohla skončit tím, že někoho znásilní, což by za střízlivosti nikdy neudělal.

Na druhou stranu, pod vlivem chems nemusí být člověk vždy schopen jasně vyjádřit ne. Přitom pokud s námi někdo má sex, zatímco my jsme nebyli plně schopni vědomě říci ne, je to znásilnění.

Není vzácné, že si někdo uvědomí až později, během dojezdu, když účinky látek odezní, že souhlasil s věcmi, se kterými by nesouhlasil, kdyby byl střízlivý. Nebo že jednal tak, jak by nejednal, kdyby byl střízlivý. Dokonce může toto uvědomění přijít o několik dní později, až bude dojezd u konce.

Účinky takových případů mohou být velmi bolestivé nebo dokonce traumatické. Nejenže mohou zničit samotnou zkušenost, ale mohou mít i jiné, velmi závažné důsledky, které mohou ovlivnit celkovou pohodu zúčastněných na dlouhou dobu.

²⁵Používáme zde slovo „maskulinita“ v množném čísle, a to ze dvou důvodů. Zaprvé zahrnuje lidi, kteří sice mají některé rysy tradičně spojované s muži v jejich genderové identitě a/nebo projevy, nespádají přesně do genderové binární struktury. Za druhé, slovo „maskulinita“ potvrzuje, že existuje mnoho způsobů, jak být mužem a/nebo maskulinitou mimo hranice hegemonní maskulinity, na jejímž prosazování společnost trvá.

4.2.3 KONSENT A MINIMALIZACE ŠKOD

PŘED AKCÍ

Jak jsme také poznamenali v části o užívání návykových látek, je užitečné dělat vědomá rozhodnutí týkající se hranic a limitů před večírkem a hraním. Ta je třeba sdělit partnerům před jakoukoli sexuální aktivitou.

Stejně jako u BDSM, naše možné zapojení do chemsexu vyžaduje znalost možných rizik, která by mohl obsahovat, a vzdělávání se v technikách a postupech harm reduction.

BĚHEM AKCE

STARAT SE JEDEN O DRUHÉHO

Zajímat se o stav přátel a sexuálních partnerů během chemsex večírků je důležité zvláště v případě, že je jejich opojení příliš intenzivní na to, aby byli schopní (vědomého) konsentu.

ZAJIŠTĚNÍ MOŽNOSTI POSKYTNOUT KONSENT

Je také velmi důležité nepokračovat v tom, co chceme udělat, pokud druhá osoba není schopna souhlasit. Někdo v G-hole nebo K-hole nebude schopen vyjádřit, zda se chce účastnit nějaké aktivity.

PO AKCI

POKUD BY SE NĚCO POKAZILO

Měli bychom si vyhradit tolik času, kolik potřebujeme. Mít kolem sebe lidi, kterým důvěřujeme, může být užitečné. Nutit se k tomu, abychom okamžitě mluvili o své zkušenosti, to nikoli. Je také důležité vyhledat dobře vyškolenou odbornou nebo komunitní pomoc a péči. Mezi známky toho, že se nás věci zmocnily a možná jsme byli traumatizováni, patří flashbacky (v každodenním životě, ve snech nebo během sexuálních aktivit), změny nálad, přetrvávající negativní emoce, vyhýbání se sexuálními aktivitám nebo touha užívat látky, která se vymyká kontrole.

PŘIHLÁŠENÍ SE K PARTNERŮM

Je také důležité být otevřený a poté o své zkušenosti mluvit. Dobrou zkušenost lze zlepšit pouze prostřednictvím komunikace, zatímco špatnou lze řešit a možná částečně zmírnit, pokud se účastníci budou starat jeden o druhého.

V mnoha právních systémech po celém světě je sexuální napadení trestáno zákonem. Zapojení osoby, která nemusí být schopna souhlasu, do sexuálních aktivit je také trestným činem. Pokud odhlédneme od právních otázek, konsent souvisí se způsoby, jakými přicházíme do kontaktu s jinými lidmi, ať už v rámci vztahu, rande nebo známosti. Aby byl zážitek zábavný pro všechny, musí všichni účastníci vzájemně respektovat své právo na sebeurčení a to, že kdokoli může svůj souhlas kdykoli odvolat, i když se věci vyhroť.

05

**Budování
chems-friendly
služeb**

Kromě určitých strategií, technik a chování vyžaduje harm reduction chemsexu kontext, rámec pro poskytované služby, který zajistí jejich účinnost a při správném plánování a provádění bude sám o sobě podporující, posilující nebo dokonce terapeutický.

5.1 LGBTQI+ AFIRMATIVNÍ PRAXE

Vzhledem k tomu, že chemsex je hluboce spojen s výzvami, kterým čelí LGBTQI+ a zejména GBMSM, kteří mají sex s muži, trans a nebinární lidé, je LGBTQI+ afirmativní praxe předpokladem pro poskytování bezpečných a užitečných služeb. Poskytování služeb neheteronormativním příjemcům je více než jen o přijetí a nestigmatizujícím chování. Zahrnuje také potvrzení jejich sebeurčení a kulturních kompetencí týkajících se jejich životních zkušeností a výzev, kterým čelí. Vyžaduje to také, abychom my, poskytovatelé, sebereflektovali své vlastní předsudky a stereotypy, které mohou bránit naší praxi, ať už patříme do LGBTQI+ komunity, nebo ne. Aby mohla být afirmativní praxe LGBTQI+ plně implementována, je zapotřebí školení. Mezi základní principy afirmativní praxe LGBTQI+ patří:

- Uznání a přijetí způsobu, jakým se příjemci podpory z komunity LGBTQI+ identifikují, používání správné terminologie a zájmen při odkazování na příjemce a jejich identitu, zkušenosti a postupy. Patologizace způsobu, jakým se LGBTQI+ příjemci jakýmkoli způsobem identifikují, je škodlivá.
- Uvědomění si složitosti a výzev spojených s coming outem, a to nejen pokud jde o genderovou identitu a sexuální orientaci, ale také o stav HIV.
- Uznání intersekcionality prožitých zkušeností příjemců, např. výzvy související s odlišným věkem, genderovou identitou, sexuální orientací, etnickým původem a rasou, životem s HIV, socioekonomickou třídou, spiritualitou, zapojení do sexuální práce atd. Tyto faktory na sebe vzájemně působí jedinečným způsobem, který ovlivňuje každého člověka jinak.
- Informovanost o důležitých postavách, symbolech, historických datech a komunitních zdrojích, jako jsou skupiny, organizace atd.
- Uvědomění si problémů spojených s útlakem způsobeným rodinami, sociálními sítěmi, homonormativitou, policií, zákony, různými politikami apod. a nepříznivých dopadů, které s sebou nese menšinový stres.
- Uznání odolnosti, kterou si každý LGBTQI+ člověk a komunita vytvořili, a připravenost podpořit její další posilování.
- Usnadnění zkoumání zkušeností a identit LGBTQI+ příjemcům.

Zde je důležité poznamenat, že výše uvedené zásady afirmativní praxe nejsou určeny pouze pro klienty. Je třeba je implementovat mezi

zaměstnance harm reduction služeb. Pokud se nám nepodaří poskytnout pozitivní, bezpečný, akceptující, inkluzivní a posilující kontext a

pracovní rámec pro naše kolegy, nebudeme toho schopni dosáhnout ani pro naše klienty.

5.2 KULTURNÍ POKORA A POVĚDOMÍ O DYNAMICE MOCI

Nerovnováha sil mezi poskytovateli služeb a jejich příjemci, stejně jako skutečnost, že kulturní zázemí poskytovatelů služeb určitě ovlivní způsob, jakým pracují s příjemci, kteří toto zázemí nesdílejí, omezuje chápání zkušeností příjemců, a tím i kvalitu služeb. Z těchto důvodů je užitečné uvažovat v pojmech kulturní pokory. Kulturní pokora se vyhýbá pozici poskytovatele služeb jako odborníka a zaměřuje se na to, abychom byli připraveni poznat a uznat hranice naší zkušenosti. Tímto způsobem můžeme být otevřeni učení se od našich klientů, abychom mohli poskytovat služby zaměřené na spolupráci, zaměřené na člověka, šité na míru jejich příjemcům.

Učit se od našich klientů znamená být otevřený a být jim k dispozici, snažit se pochopit způsob, jakým vnímají svět a své životy, a „být ochoten nechat se jimi vyrušit“²⁶. Nespolehneme se na to, že nám dají školení, o které bychom se měli postarat sami. Nicméně bychom si měli stále sebereflexivně uvědomovat vliv našich vlastních zkušeností, zázemí, principů, privilegií apod. Jeden problém s nerovnováhou moci, který často nevidíme, nastává, když máme pocit, že nám chybí znalosti potřebné k pochopení klientů, nebo když jsme zahlceni emocemi vyvolanými při poskytování služby. V těchto případech je velmi pravděpodobné, že se nevědomě pokusíme získat zpět moc na svou stranu tím, že budeme s klienty manipulovat, ztratíme na ně napojení, obecně přestaneme poskytovat afirmativní služby, nebo dokonce užívat nekalé praktiky. Další školení a osobní kontakt s různými komunitami, včetně kontaktu mimo kontext služby, osobní terapie a supervize jsou užitečnými nástroji k zajištění praxe kulturní pokory.

5.3 KOMUNITNĚ VEDENÁ PRAXE

Komunitní a komunitně vedené služby byly zavedeny jako osvědčený postup Světové zdravotnické organizace, zejména v oblasti zdravotní péče o menšinové, utlačované, stigmatizované a různorodé skupiny obyvatel. Zejména pokud jde o chemsex, doporučuje se komunitní harm reduction a komunitně vedené služby.

Současná komunitní péče se snaží překlenout propast mezi vědci či vyškolenými odborníky a "odborníky z praxe", tedy lidmi, kteří mají zázemí v rámci komunit.

Mezi její principy patří:

- (i) zaměření se na ekologické, environmentální, finanční, politické a sociální faktory, které brání, nebo usnadňují možnost zažívat životní pohodu,
- (ii) respektování rozmanitosti a sebeurčení,
- (iii) zkoumání a jednání vedené principy, které zpochybňují status quo, který udržuje sociální nespravedlnost a diskriminaci, a
- (iv) intervence zaměřené na systémy, které podporují životní pohodu a samoregulaci těchto systémů a komunit, spíše než na individuální faktory a prevenci problémů.

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.

ÚČAST

Lidé patřící do komunity, na kterou je služba zaměřena, a kteří mají živou zkušenost s předmětem poskytovaných služeb, by měli být zahrnuti do všech aspektů jejího provádění: řízení, školení, plánování, poskytování a hodnocení. Je zřejmé, že participace je hlavní složkou komunitně vedených služeb.

BOJUJTE ZA ZMĚNU

Využívejte jakýchkoli privilegia a moc při prosazování a změny v politikách, které budou účinně podporovat životní pohodu a odstraňovat překážky v přístupu k péči.

Některé pokyny komunitního a komunitně vedeného přístupu zahrnují;

ZAMĚŘTE SE NA POSÍLENÍ KOMPETENCÍ A SEBEŘÍZENÍ

Intervence nebo služba by se neměla zaměřovat pouze na řešení problémů, ale měla by poskytovat zdroje a budovat odolnost svých příjemců, aby komunity získaly co největší kontrolu nad svými životy.

POSOUZENÍ POTŘEB

Služba by měla být navržena na základě potřeb konkrétní populace v konkrétním kontextu (kulturním, geografickém, sociálním atd.), ve kterém bude poskytována. Řádné šetření a výzkum, nejlépe prováděné členy komunity, je nejlepším způsobem, jak toho dosáhnout. Musíme být flexibilní a připraveni měnit naše služby a postupy v návaznosti na změny v komunitách, se kterými spolupracujeme.

5.4. DOPORUČENÍ PRO EFEKTIVNÍ SLUŽBY CHEMSEX HARM REDUCTION

Chemsex má co do činění s potřebou sounáležitosti, spojení, sebedůvěry a péče. Z těchto důvodů:

- Měli bychom se zaměřit nejen na snižování problémů, ale také na podporu životní pohody. Podle Světové zdravotnické organizace není zdraví nepřítomnost nemoci, ale také přítomnost biopsychosociální pohody. Totéž platí pro sexuální zdraví: nejde jen o absenci problémů, ale také o přístup k plnohodnotnému sexuálnímu životu.
- Musíme poskytnout prostředí, které příjemcům usnadní vyjádření sebe sama a poskytne jim příležitosti spojit se se svou komunitou podle svých vlastních podmínek v neodsuzujícím kontextu, který podporuje vlastní růst. Práce s internalizovanou homofobií, jak naší vlastní, tak našich klientů a dopadem homonormativity je právě chemsex harm reduction.
- Příjemci mohou velmi těžít z pocitu, že jsou přijímáni a nejsou souzeni, když mluví o praktikách a chování, které někteří mohou považovat za nekonvenční, jako je více partnerů, polyamorie, fisting, BDSM atd.
- Někteří uživatelé nemusí považovat své užívání za problematické, i když si vybírá daň na jejich životech. Svě zapojení do chemsexu mohou spíše popisovat tak, že se jim někdy „vymkne z rukou“ nebo je „příliš tvrdý“, „neustále touží po sexu“ atd. V takových případech není vždy užitečné přesvědčovat je o opaku. Může být lepší být jen přítomen a jim k dispozici, zaměřit se na harm reduction na základě aktuálních potřeb klientů a plánovat s ohledem na jejich perspektivu.
- Je pro nás zásadní podporovat a posilovat naše klienty, aby měli naplňující, smysluplný, příjemný a zábavný život, podle svých potřeb a zásad, mimo užívání chemsexu. To jim může výrazně pomoci kontrolovat své užívání, a také si užít více zábavy během párty a hraní.
- Chemsex harm reduction by mělo být začleněno do služeb, které řeší potřeby globálním/holistickým způsobem. Podobně jako kombinovaná prevence HIV by tyto služby měly co nejvíce zahrnovat minimalizaci škod spojených s užíváním návykových látek, sexuální zdraví, podporu duševního zdraví, posílení postavení komunity a vzájemné poradenství. Pokud se uživatelé chemsexu musí obracet na různé služby, aby byly řešeny jejich potřeby, může je to odrazovat a zahlcovat. Ideálními místy pro takové služby se zdají být komunitně vedené kliniky sexuálního zdraví se zdají být ideálními místy pro takové služby. *(V Česku se o takový přístup snažíme v České společnosti AIDS pomoc, z.s., především v našem dome světla.)*
- Nové technologie a aplikace jsou velmi užitečné při chemsex harm reduction. Jsou nákladově efektivní a snadno dostupné ve virtuálním prostředí, kde se lidé zabývající se chemsexem s největší pravděpodobností pohybují. Kromě toho poskytují důvěrnost příjemcům, kteří ještě nejsou připraveni na coming-out.
- Udržujte aktuální síť odkazů na služby, které nespádají do oblasti harm reduction, ale je velmi pravděpodobné, že budou potřeba. Mezi tyto služby mohou patřit zdravotnická zařízení specializující se na HIV a jiné sexuálně přenosné infekce, služby duševního zdraví, agentury a nevládní organizace poskytující podporu migrantům, sítě sexuálních pracovníků a sdružení LGBTQI+. Bohužel, mnoho z těchto služeb není řádně informovaných o problémech, kterým uživatelé chemsexu čelí. Školení pracovníků těchto služeb je možnou cestou, která by mohla být pro naše klienty velmi užitečná.

06

**Dovednosti,
postupy a
příklady služeb**

6.1 NĚKTERÉ "KLINICKÉ" DOVEDNOSTI

Navzdory skutečnosti, že harm reduction není terapie, existuje mnoho případů, kdy se některé klinické dovednosti mohou poskytovatelům služeb hodit. Tyto praktiky a techniky často vyžadují, abychom prošli dalším školením. Takové školení je pro nás skvělou příležitostí k vlastnímu posilování a sebezdokonalování, které jsou v komunitním přístupu stejně důležité u poskytovatelů služeb jako u jejich příjemců. Nemáme zde prostor na to, abychom každou z těchto dovedností rozebírali do hloubky, ale rozhodli jsme se je velmi stručně představit v naději, že se tento seznam může ukázat jako užitečný výchozí bod pro jejich další rozvoj.

- Motivační rozhovor je nedirektivní metoda zaměřená na příjemce, velmi užitečná pro usnadnění změny způsobem, který zohledňuje ambivalenci příjemců ohledně problémů, jimž čelí, posílením motivace.
- Psychologická první pomoc. Tato technika je speciálně navržena tak, aby ji mohli využívat komunitní pracovníci a obecně neodborníci na duševní zdraví, s cílem posílit a podpořit jednotlivce a komunity a také pomoci klientovi v krizi. Ukázalo se, že pro první zasahující v případech nouze je užitečnější než psychoterapie.
- Výcvik krizové intervence. Při poskytování služeb harm reduction existuje mnoho případů, kdy poskytovatelé služeb musí řešit krizové situace, kterým klienti čelí, zejména jakmile si vybudují důvěru k poskytovatelům služeb. Takovými krizemi mohou být nějaké psychotické nebo jiné emocionální zhroucení, sexuální obtěžování, mimořádné události související se zdravím, prací, sociální sítí nebo zákonem a jiné traumatické situace. V takových případech je prioritou odkázat příjemce na řádné, specializované služby a instituce. Než však budou moci podniknout další kroky, je třeba zlepšit jejich aktuální emoční stav. Psychologická první pomoc se v takových případech hodí, protože naše první reakce může mít prvořadý význam. Jak říká Saakvitne:

“

Vztah může být terapeutický, ať už trvá pět minut nebo patnáct let, když nabízí respekt, informace, vztah a naději (p. 446)²⁷.

”

Některá obecná pravidla v tomto přístupu by mohla být:

- Respektujte způsob, jakým klient traumatickou událost prožívá, oceňte jeho reakci a způsob, jakým se přizpůsobil, i když si myslíte, že by mohly existovat lepší způsoby, nebo s jeho volbou osobně nesouhlasíte.
- Poskytněte informace o tom, co lze očekávat v případě takových krizí a traumatických událostí, jakož i o zdrojích a službách, které by mohly být užitečné.
- Poskytněte opravdové spojení a svou přítomnost, stejně jako přijetí někdy ničujících emocí, které se mohou objevit, aniž byste se příliš snažili je zmírnit, nebo dokonce (neúmyslně) vyvolali dojem, že by se klient neměl cítit tímto způsobem nebo že přehání.
- Poskytněte naději ne slibováním věcí, které nemusí být jisté, jako je úplné uzdravení, ale zdůrazňováním, že existují věci, které lze udělat nebo se o ně dokonce pokusit, které mohou mít v budoucnu význam, i když jejich význam není okamžitě viditelný. Mějte na paměti, že naděje dává perspektivu, když se zdá, že žádná není, neslibuje, že všechno bude v pořádku.

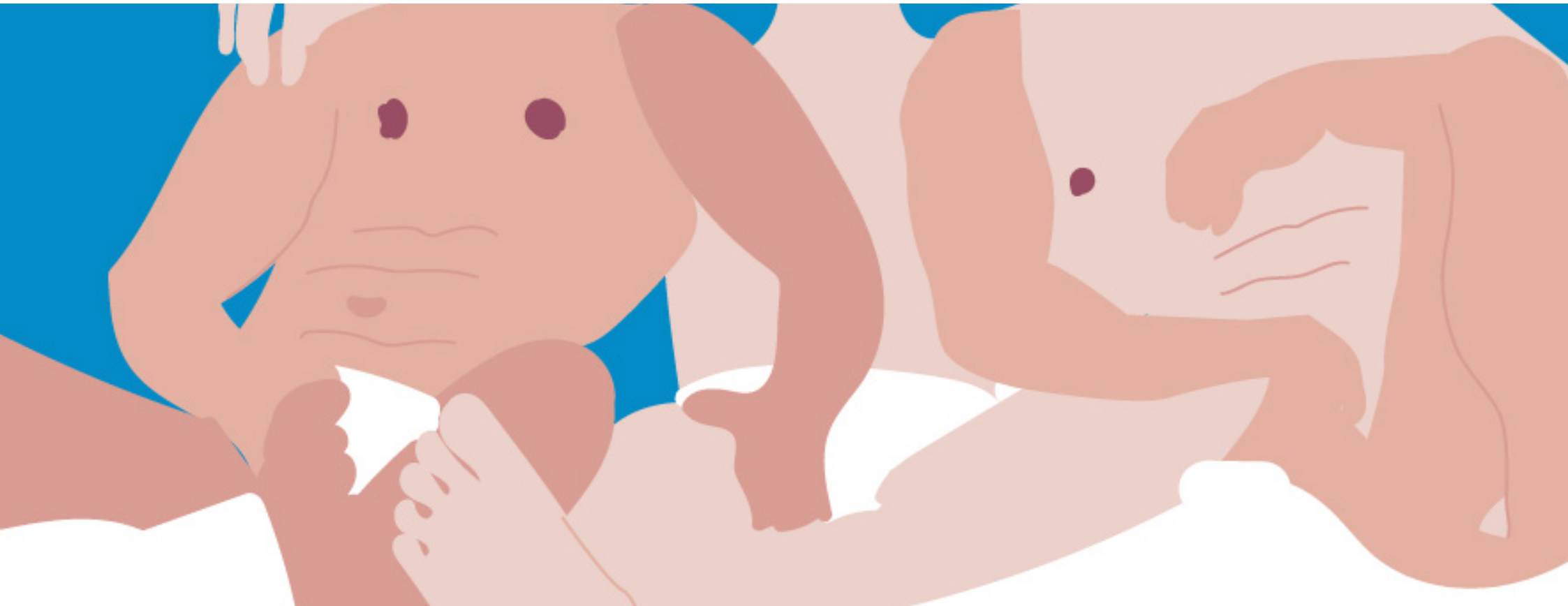
²⁷Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(3), 443–449. <https://doi.org/10.1080/10481881209348678>.

6.2 TÝMOVÁ SEBEREFLEXE A SUPERVIZE

Organizace, služby, dokonce ani celé komunity nemohou být udržitelné, pokud nemají "ochotu nechat se rušit"²⁸ novými myšlenkami nebo výzvami vůči své struktuře a předpokladech. Řešení složitých otázek, které chemsex vyvolává, činí tuto "ochotu být rušen" ještě důležitější než v jiných oblastech. Nevědomá přesvědčení a předsudky, stejně jako faktory, jako je supresivní politika, finanční problémy a další, mohou zpochybnit naše myšlení a dokonce narušit způsob, jakým fungujeme v naší praxi, což často vede k vyhoření, odporu ke změnám a neposkytování kvalitních služeb našim klientům. Supervize může být velmi užitečná pro zpracování těchto výzev. To nejlépe provede profesionál mimo službu, s dostatečnými zkušenostmi a školením týkajícím se problémů, které mají být zpracovány, stejně jako skupinové dynamiky. Komunitní psychoanalýza²⁹, současná aplikace psychoanalytického myšlení určená speciálně pro komunity, které čelí stigmatizaci a diskriminaci, může přispět k dobré kondici komunitní služby a nabídnout vhledy šité na míru jejím potřebám. Pokud si poskytovatelé služeb nepřejí supervizi, měli by systematicky vytvářet prostor pro týmové reflexe. Ty lze využít nejen k plánování služby, ale také ke sdílení emocí, obtíží, reflexi dynamiky týmu a formulování, jak vypadají nejlepší možné služby orientované na člověka s ohledem na každého příjemce. Je důležité uvažovat o každém problému komplexním způsobem, který ho vnímá na individuální úrovni, ale také jako výzvu pro službu a její členy jako celek, jako dosud nevyslyšený hlas.

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 PŘÍKLADY SLUŽEB

Vybudování vhodné služby pro chemsex harm reduction vyžaduje hodně práce a plánování, aby bylo možné poskytovat kompetentní služby, které zohledňují sociopolitické, kulturní a specifické komunitní determinanty, ve kterých bude služba fungovat. Aby toho bylo možné dosáhnout, je nanejvýš důležité učit se od těch, kteří již takové služby vybudovali, a v ideálním případě s nimi vytvořit síť a přispívat svými vlastními znalostmi a nápady.

6.3.1 AUSTRÁLIE



THORNE HARBOUR (thorneharbour.org)

Thorne Harbour je komunitně vedená organizace s terapeutickými skupinami pro lidi z LGBTQI+ komunity. Organizace provozuje dva programy zabývající se užíváním návykových látek, a to Re-Wired a Defrosted. Program Re-Wired se zaměřuje na GBMSM užívající metamfetaminy a nabízí skupinová poradenská sezení v oblasti harm reduction, sexuálního zdraví a péče o duševní zdraví. Služba je pro uživatele zdarma. Jsou také poskytovány individuální poradenská sezení, a to buď osobně na zdravotní klinice organizace, nebo telefonicky. Program Defrosted je skupina vedená vrstevníky pro lidi, kteří v minulosti užívali metamfetaminy. Skládá se z 8týdenní terapeutické skupiny, která se zabývá tématy vztahů, sexuálního zdraví a pohody.



ACON (www.acon.org.au)

Pivot Point je projekt společnosti Acon zaměřený na harm reduction užívání alkoholu a drog. Poskytuje internetovou stránku (www.pivotpoint.org.au), která obsahuje zdroje pro komunitu LGBTQI+ týkající se alkoholu a návykových látek, večírků a her, harm reduction, sexuálního zdraví a bezpečnějšího sexu. Příjemci zde najdou nástroje pro sebehodnocení užívání návykových látek a chemsexu, jakož i užitečné zdroje týkající se snižování užívání nebo odvykání. Projekt také nabízí chat, bezplatnou, peery vedenou, osobní nebo distanční poradenskou službu v oblasti harm reduction a sexuálního zdraví.

6.3.2 BELGIE

CHEMSEX

EX AEQUO, BRUSSELS NETWORK ON CHEMSEX, THE OBSERVATORY OF AIDS AND SEXUALITIES (www.chemsex.be)

Tato webová stránka je určena GBMSM, které se zabývají chemsexem. Obsahuje zdroje o sexuálním zdraví a bezpečném sexu, užívání návykových látek a harm reduction, informace o večírcích a hrách, používání aplikací a chemsexové terminologii. Stránka také obsahuje vyhledávací aplikaci v příslušných službách.



ALIAS (alias.brussels/fr/)

Alias se zaměřuje na zdraví a práva sexuálních pracovníků. Projekt sídlí v Bruselu a poskytuje bezplatné a anonymní služby. Služba distribuuje kondomy a lubrikanty, informace o sexuálním zdraví a bezpečném sexu, pohlavně přenosných chorobách a testování na HIV, informace o látkách a harm reduction a také psychosociální podporu. Organizace také realizuje komunitní streetwork.

6.3.3 FRANCIE



AIDES (www.aides.org)

AIDES nabízí Tísňovou linku pomoci, fungující 24 hodin denně, 7 dní v týdnu na WhatsApp a facebookovou skupinu (Info chemsex by AIDES) pro lidi zapojené do chemsexu. Na stránkách mohou uživatelé najít Průvodce harm reduction. Kromě toho AIDES provozuje peer podpůrnou skupinu o harm reduction v chemsexu. Kromě toho AIDES provozuje dvě služby, a to Le Spot Baumchair (Paříž) a Le Spot Longchamp (Marseille). Jedná se o kliniky sexuálního zdraví poskytující PrEP a PEP, testování na HIV, očkování proti pohlavně přenosným chorobám, psychologickou podporu a poradenství v oblasti harm reduction, jakož i pomůcky pro čisté užívání návykových látek. Mají také speciální prostor pro setkávání a odpočinek, a to v úterý, což je obvykle nejhůrší den po víkendové párty.

6.3.4 NĚMECKO

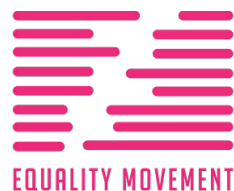


AIDS-HILFES (aidshilfe.de/chemsex)

AidsHilfe poskytuje webovou stránku, kde mohou lidé najít informace o látkách, harm reduction a první pomoci. Organizace také nabízí následující služby v Berlíně, Mnichově, Frankfurtu a Kolíně nad Rýnem:

- 1) Skupina ChemSex - Drogy a sex. Podpůrná skupina pro lidi, kteří se zabývají chemsexem. Skupina se schází každý týden. Poskytuje účastníkům bezpečný prostor pro rozhovory o účincích a důsledcích návykových látek, stejně jako pro reflexi užívání a výměnu cenných znalostí a informací.
- 2) quapsss (Zvyšování kvality svépomoci pro GBMSM, kteří užívají psychoaktivní látky v sexuálním prostředí). Bezplatná služba harm reduction, detoxikace a rehabilitace, zaměřená na GBMSM zabývající se chemsexem. Služba funguje skupinovou formou.
- 3) Open Chemsex Consultation. Open Consultation Hour je bezplatná nízkoprahová služba, která funguje dvě hodiny týdně a nabízí krizovou intervenci, prostor k zamyšlení nad připojením se ke skupině quapsss nebo jen k diskusi o chemsexu.

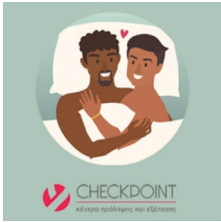
6.3.5 GRUZIE



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

Equality Movement nabízí řadu služeb v oblasti sexuálního zdraví a harm reduction při užívání návykových látek, včetně bezplatné psychosociální podpory (sociální pracovníci, psychologové, psychiatři, adiktologové, právní konzultace), informačních skupin a bezplatných PrEP a PEP. Služba také distribuuje sadu pro prevenci HIV (sebetest, kondomy atd.) a sadu Chemsex Harm Reduction včetně pomůcek pro injekční i neinjekční použití.

6.3.6 ŘECKO



CHEMSEX SUPPORT

Chemsex Support je služba realizovaná Řeckou asociací lidí žijících s HIV "Positive Voice". Poskytuje individuální peer poradenství v oblasti harm reduction, založené na motivačním rozhovoru, psychoedukaci a perspektivě komunitní psychoanalýzy. Chemsex support také provozuje facebookovou stránku (www.facebook.com/ChemSexGR), která obsahuje informace o harm reduction a příspěvky na posílení postavení komunity.

6.3.7 ITÁLIE



ASSOCIAZIONE SOLIDARIETÀ AIDS

Tato asociace provozuje webovou stránku (www.chemsex.it), kde jsou uvedeny informace o harm reduction týkající se užívání návykových látek, sexuálního zdraví a bezpečného sexu. Kromě toho Associazione Solidarietà AIDS nabízí v Miláně uživatelům chemsexu skupinovou psychoterapeutickou podporu. Skupina, která se schází každý týden, je koordinována psychoterapeutem a dobrovolníkem A.S.A.



ARCIGAY, LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO L' AIDS

Healthy Peers je další webová stránka (healthypeers.it), jejímž cílem je podporovat sexuální zdraví, snižovat škody způsobené užíváním návykových látek a řešit stigma a stres menšin. Uživatelé mají přístup ke zdrojům sexuálního zdraví procházením online "sexuálního parku". Pokud jde o chemsex, stránka nabízí informace o relevantních látkách, zdroje harm reduction a užitečné odkazy v italštině a angličtině.

6.3.8 LIBANON



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

Skoun provozuje centrum pro závislé v Bejrútu, které nabízí testování na HIV, syfilis a virovou hepatitidu a intervence zaměřené na harm reduction. Centrum také nabízí službu psychosociální podpory a léčby, která se skládá z poradenství v oblasti duševního zdraví, rodinných konzultací, právního poradenství a odkazování na další služby. Na facebookové stránce mohou uživatelé najít průvodce harm reduction pro užívání návykových látek a sexuální zdraví.

6.3.9 NIZOZEMSKO



MAINLINE (mainline.nl)

Společnost Mainline vyvinula a implementovala řadu poradenských služeb a služeb harm reduction týkajících se chemsexu. Služba Chemsex Support poskytuje individuální a skupinová poradenská sezení nízkoprahového typu se zaměřením na harm reduction a sexuální pohodu. Chemsex Chat je anonymní online chat pro uživatele návykových látek. Kromě toho Mainline nabízí program výměny jehel a službu kontroly drog. Společnost Mainline také vytvořila webovou stránku Sextina (chemsex.nl), která se zaměřuje na užívání pervitinu. Stránka nabízí informace o látce, jejích účincích, způsobech bezpečnějšího užívání, o sebekontrolě a harm reduction, o sexuálním zdraví a tipy na odvykání. Stránka také obsahuje seznam profesionálů z celé země, kteří umí pracovat uživateli chemsexu.



GDD AMSTERDAM (ggd.amsterdam.nl/english/)

GDD Amsterdam nabízí peer telefonní službu pro lidi, kteří se zabývají chemsexem. Služba funguje dva dny v týdnu a nabízí informace o užívání návykových látek a harm reduction.

6.3.10 PÁKISTÁN



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

HOPE je komunitní organizace v pákistánském Láhauru, jejímž cílem je podporovat práva a blahobyt žen a lidí v LGBTQI+ komunitě. Komunitní intervence HOPE zahrnují službu psychosociální podpory, podpůrné skupiny k užívání a zneužívání návykových látek, právní poradenství, advokacii, informační workshopy o užívání návykových látek, sexuálním zdraví a právních záležitostech.

6.3.11 SRBSKO



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

Re Generation nabízí peer harm reduction službu pro oblasti užívání návykových látek a sexuálního zdraví. Na jejich webových stránkách mohou uživatelé najít informace o sexuálním zdraví a užívání návykových látek.

6.3.12 ŠPANĚLSKO



STOP. (SIDA) (stopsida.org/sexo-y-drogas/)

Sida poskytuje webovou stránku (chemsex.info) s informacemi o látkách a minimalizaci škod, pohlaví a sexualitě, jakož i odkazy na příslušné služby a blog. Kromě toho i řadu služeb. Podpůrná služba Chemsex nabízí komplexní psychologickou péči, psychosociální podporu a poradenství v oblasti harm reduction, a to buď tváří v tvář, nebo po telefonu. Chemsex Support Commission je dobrovolnický tým peerů, tedy současných a minulých uživatelů chemsexu. Skupina nabízí emocionální podporu, školení v oblasti harm reduction (tváří v tvář, prostřednictvím e-mailu nebo aplikací), vrstevnické aktivity, které se zaměřují na pohodu, obhajobu otázek LGBTQI+ a také provozuje webovou stránku "Chemsex Bloggers", prostor pro komunikaci a sdílení.



ENERGY CONTROL

Energy Control je program snižování škod provozovaný nevládní organizací Bienestar y Desarrollo Association (ABD). Energy Control nabízí službu Specializovaná terapeutická péče a doprovod (SAE), která se zaměřuje na harm reduction užívání návykových látek a internetu, nabízí psychoedukaci, poradenství a také psychologickou podporu. Služba je dostupná osobně v Madridu a Barceloně, v ostatních oblastech pak na dálku. Energy Control navíc provozuje webové stránky Chem-Safe (chem-safe.org), které obsahují materiály o psychoaktivních látkách a způsobech jejich užívání, sexuálních praktikách a tipech pro bezpečný sex. Stránka také obsahuje odkazy na vědecké články a klinické zdroje o chemsexu. Nakonec Analyze your Chems service je služba kontroly drog, která testuje kvalitu a čistotu pervitinu, mefedronu a dalších.



APOYOPOSITIVO, PROJEKT: SEX, DROGY A VY (www.apoyopositivo.org)

Projekt nabízí psychologické/psychiatrické vyšetření, poradenství v oblasti bezpečného sexu a harm reduction, svépomocné skupiny pro lidi žijící s HIV, dobrovolnické aktivity a komunitní intervence. Kromě toho projekt ve spolupráci s Energy Control propaguje službu Analyze your Chems.



VLC COMITE (www.comiteantisidavalencia.org)

Projekt Ciber Educator je službou založenou na telefonickém kontaktu nebo použití aplikace, která nabízí informace o bezpečnějším sexu, sexuálním zdraví, užívání drog a harm reduction, stejně jako psychologickou podporu. Uživatelé mohou najít relevantní zdroje na webové stránce projektu.

6.3.13 TCHAJ-WAN



HERO CLINIC (herokhh8f.wixsite.com/myhero)

HÉROS je služba pro uživatele chemsexu, kterou poskytuje státní nemocnice Min-Sheng ve spolupráci s nevládní organizací Love and Hope Association v Kaohsiungu. Služba nabízí LGBTQI+ vstřícné testování pohlavně přenosných chorob a HIV, vzdělávání v oblasti léčby a prevence, lékařské služby, poradenství v oblasti PrEP/PEP, poradenství v oblasti užívání návykových látek, podporu uživatelům chemsexu a recovery skupinu.

6.3.14 THAJSKO



APCOM PROJECT: TESTBKK (testbkk.org)

TestBKK je komunitní iniciativa, která se věnuje šíření informací o sexuálním zdraví, životě s HIV, prevenci a léčbě. Webová stránka obsahuje materiály o užívání alkoholu a návykových látek, principech harm reduction chemsexu a nabízí také preventivní balíčky (kondomy, lubrikanty atd.) a harm reduction materiály, které si příjemci mohou objednat na webových stránkách.

6.3.15 UKRAJINA



ALLIANCE.GLOBAL (ga.net.ua/en/)

ALLIANCE.GLOBAL provozuje projekt s názvem Partybox ([instagram.com/partybox_ukraine/](https://www.instagram.com/partybox_ukraine/)). Partybox je chemsex sada distribuovaná MSM, kteří užívají neinjekčně psychoaktivní látky a jsou uživateli chemsexu. Souprava obsahuje vybavení pro bezpečný sex a užívání drog, materiál pro kontrolu drog, sebetesty na HIV a informace o tom, kde dostat PrEP. Kromě toho organizace nabízí peer poradenskou službu v oblasti harm reduction.

6.3.16 SPOJENÉ KRÁLOVSTVÍ



56 DEAN STREET (dean.st)

56 Dean Street nabízí podpůrnou službu uživatelům chemsexu, zaměřenou na harm reduction, zvládání užívání návykových látek a prevenci relapsu. K dispozici je také webová stránka, která obsahuje zdroje o pervitinu, mefedronu a GHB/GBL.



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

Projekt Friday Monday poskytuje webovou stránku (fridaymonday.org.uk) věnovanou šíření informací o chemsexu a harm reduction. Projekt Let's Talk About Chemsex je založený na online skupině, která se schází každý týden a je určena MSM, kteří užívají chemsex. Skupina se zaměřuje na harm reduction a kontrolu užívání.



LONDON FRIEND (londonfriend.org.uk)

Projekt Antidote je LGBT služba zabývající se oblastí užívání drog a alkoholu. Antidote nabízí individuální okamžitou podporu v oblasti návykových látek, poradenství v oblasti harm reduction, dobrovolnickou poradenskou službu v oblasti duševního zdraví a poradenskou linku pomoci. Antidote také nabízí strukturovaný víkendový program Antidote (SWAP), intenzivní 4týdenní program, jehož cílem je zlepšit kontrolu užívání návykových látek. Témata SWAP zahrnují užívání návykových látek a harm reduction, sexuální zdraví a bezpečnější sex i vztahové otázky.



RAINBOW PROJECT (rainbow-project.org/what-is-chem-sex/)

Rainbow Project je organizace se sídlem v Severním Irsku, která podporuje fyzické, duševní a emocionální zdraví LGBTIQ+ lidí a také jejich pohodu. Organizace nabízí poradenství v oblasti harm reduction a sexuálního zdraví online nebo telefonicky.

6.3.17 SPOJENÉ STÁTY AMERICKÉ



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

Peer N Peer je komunitní peer harm reduction program, který nabízí individuální poradenství a podporu, online nástroj pro sebescreening užívání návykových látek a sexuálního zdraví (mybuzz.ca), harm reduction pomůcky pro užívání návykových látek a vzdělávání v oblasti bezpečnějšího používání. Služba je zdarma a lze ji poskytovat buď osobně, nebo na dálku.



SAN FRANCISCO AIDS FOUNDATION (sfaf.org/services/substance-use-treatment/)

Projekt Stonewall je program léčby drog a alkoholu pro LGBTQI+ komunitu, založený na principech harm reduction, který integruje užívání návykových látek, duševní zdraví a prevenci a vzdělávání v oblasti HIV. Služba nabízí nízkoprahová, skupinová a individuální poradenská sezení zaměřená na harm reduction a léčbu.

6.3.18 VIETNAM



LIGHTHOUSE (lighthousevietnam.org/en/)

Lighthouse je komunitně vedená organizace se sídlem v Hanoji ve Vietnamu. Organizace se zaměřuje na GBMSM, LGBTIQ mládež, mladé sexuální pracovnice a lidi, kteří si aplikují drogy nitrožilně. Realizuje intervence vedené peery a provozuje nízkoprahové centrum s názvem Klinika Lighthouse nabízející informace o sexuálním zdraví a/nebo užívání návykových látek. V rámci projektu je k dispozici také webová stránka GTown (gtown.vn), která nabízí informace a zdroje o sexuálním zdraví a užívání návykových látek a poskytuje odkazy na komunitní stránky a fóra. A dále mobilní aplikace Hunt, která uživatele propojuje s místními zdravotnickými službami.

07

**Úvod do kurzu
chemsex harm
reduction**

Tato část příručky obsahuje několik pokynů a osnovu pro školení osob v oblasti chemsexu a harm reduction. Takové školení by mohlo být užitečné pro služby zabývající se problematikou užívání návykových látek, a zejména chemsexem, zejména pokud využívají harm reduction. Může být také cenným nástrojem pro komunitní centra, kliniky sexuálního zdraví, zdravotníky pracující s příjemci LGBTQ+ a komunitní pracovníky. Abyste z tohoto školení měli co největší prospěch, doporučuje se, aby se účastníci školení již seznámili s přístupem harm reduction. Užitečné by byly také určité předchozí znalosti o problémech, kterým čelí LGBTQI+ populace, o problematice HIV a dalších otázkách sexuálního zdraví, jakož i o dopadu stresu menšin na biopsychosociální zdraví. Samotné školení se těmito otázkami zabývá, ale nejsou jeho hlavním zaměřením.

7.1 PŘED ŠKOLENÍM

- Školitelé by si měli prostudovat první část příručky a případně si sami vyhledat relevantní témata, která je zajímají. Některá bibliografie je uvedena na konci této příručky. Čím více se seznámí s fenoménem chemsexu a harm reduction v souvislosti s užíváním návykových látek, sexuálním zdravím a dalším souvisejícím chováním, tím bohatší a užitečnější budou moci školení účastníkům poskytnout.
- Určité zkušenosti se skupinovým tréninkem by se hodily, ale nejsou podmínkou.
- Školitelé se mohou rozhodnout klást větší důraz na některé části, vytvářet vlastní prezentace nebo zkrátit školení podle potřeb svých účastníků, rozpočtu a času, který mají na absolvování školení.
- Může být také vhodné použít před školením online dotazník, aby bylo možné posoudit stávající úroveň znalostí účastníků školení, jejich očekávání a specifické potřeby místního materiálu kurzu služeb. Podobný dotazník lze použít i na konci kurzu k posouzení jeho účinnosti.
- Školitelé by měli zajistit přístup k potřebnému technickému vybavení pro školení; notebook, projektor, plátno, tabule nebo jiné místo pro promítání prezentace. Dále pak tabuli na psaní pro školitele nebo skupinu, flipcharty a fixy, papíry, pera, post-it papírky a další věci, které školitelé považují za užitečné pro svůj kurz.
- Mějte na paměti, že poskytování podpory lidem, kteří se potýkají s problémy, vyžaduje zkušenosti, praxi a sebereflexi. Toto školení poskytuje informace a některé dovednosti týkající se chemsexu. Jeho hlavním cílem je však zahájit mezi účastníky konverzaci a vytvořit základní rámec, který pak mohou využít jako odrazový můstek k tomu, aby své znalosti a zkušenosti dále rozšiřovali a rozvíjeli své služby vhodným a jedinečným způsobem, přizpůsobeným jednotlivým příjemcům a kontextům, ve kterých pracují.
- Bylo by vhodné, aby školitelé poskytli účastníkům školení také zdroje a kontaktní údaje na místní poskytovatele služeb, kteří se zabývají souvisejícími otázkami (např. sexuálním zdravím nebo sexuální prací) a které školitelé považují za spolehlivé, zejména ty, které uplatňují zásady a techniky harm reduction. Školení pracovníci tak budou moci dále rozšiřovat své znalosti a zkušenosti a zabývat se otázkami, které mohly být vzneseny během školení, ale nemohl jim být věnován dostatek času.

NEŽ PŘEJDETE K OSNOVĚ ŠKOLENÍ, JE UŽITEČNÉ MÍT NA PAMĚTI NÁSLEDUJÍCÍ BODY.



Bezpečný prostor

Chemsex, který se zabývá sexem, rozkoší, nadbytkem a identitou, ale někdy také závislostí, problémy s duševním zdravím, obtěžováním a stigmatizací, je pro účastníky často spouštěčím faktorem, zejména v případech, kdy mají s některými jeho průsečíky živou zkušenost nebo se potýkají s problémy souvisejícími s chemsexem. **Prioritou pro školitele je zajistit bezpečný prostor pro průběh školení a dbát na to, aby tak činil po celou dobu trvání školení.** Musí si uvědomit obtíže, které toto téma může vědomě či nevědomě vyvolávat, ale také se vyhnout otevírání diskuze o osobních problémech (viz níže „nadměrné sdílení“). Mnohá z následujících doporučení pomáhají tuto ochranu účastníkům školení zajistit.



Školení kolegů

Při školení lidí, **kteří již pracují ve službě, tedy ve skupině kolegů, jejíž součástí můžeme být i my sami, je velmi pravděpodobné,** že se během školení mohou objevit problémy, které nesouvisí s chemsexem, ale s jinou dynamikou ve skupině a/nebo službě. V takových případech bychom měli přesměrovat pozornost na předmět školení a uvědomit si napětí ve skupině, náročnost práce s choulostivými záležitostmi, jako jsou ty, které souvisí s chemsexem, a to, jak mohou vyvolat oblasti, v nichž můžeme být citliví i my. Pro samotnou službu je zásadní, aby tvořila odolnou a silnou komunitu, aby mohla poskytovat co nejlepší služby.



Nadměrné sdílení

Lze očekávat, že během školení budou někteří účastníci sdílet své zkušenosti, nápady, emoce atd. Ve skutečnosti některé aktivity zážitkového učení, které jsou zde navrženy, obsahují složku sdílení emocí. Cílem tohoto sdílení je však budování týmu a sebereflexe, nikoliv otevírání osobních problémů, které je třeba řešit mimo školení. Doporučuje se takové případy řešit zdvořilým přerušením jakýchkoli diskusí o osobních problémech kteréhokoli účastníka skupiny a přesměrovat pozornost na cíl školení i s využitím tohoto sdílení. Pokud se například účastník školení podělí o hněv, který cítí v souvislosti s tím, jak byl v minulosti stigmatizován kvůli užívání návykových látek, je užitečnější poděkovat účastníkovi školení za sdílení a poukázat na to, že jeho zkušenost přináší hněv, se kterým se mohou potýkat i naši příjemci. , Poté vyzvěte skupinu, aby se zamyslela a vymyslela, jak bychom jako poskytovatelé služeb mohli tento hněv řešit.



Emoce... znovu

Podobně je pravděpodobné, že se v tréninkové skupině objeví silné emoce, včetně beznaděje (nedá se nic dělat), přehnaného nadšení (pojdme změnit svět hned teď), dokonce i nudy (vůbec nevím, co tady děláme). Tyto emoce není třeba zpochybňovat nebo řešit, ale je třeba je vítat jako různé prožitkové aspekty probíraných jevů. To může být plodné pouze tehdy, jsou-li přerámovány jako srovnatelné se zkušeností našich příjemců. Například nadměrné nadšení může být něco, co pociťuje někdo, kdo s chemsexem teprve začíná, zatímco beznaděj může být pocit někoho, kdo vstoupil příliš hluboko na problematickou cestu chemsexu. Skupina pak může postupovat podle toho, jak dosáhnout co nejlepšího snížení škod u lidí, kteří takové emoce pociťují.



Odklon od cíle školení

Není neobvyklé, zejména u složitých témat, jako je chemsex, že se účastníci školení věnují zajímavým nebo důležitým tématům, která přímo nesouvisí se samotným kurzem. Přesměrujte pozornost na cíle školení. Mějte na paměti, že někdy úspěšné školení končí tím, že jeho účastníci si přejí nebo potřebují další školení v otázkách, které se objevily během jeho realizace!



Týmová práce

Snažte se, aby školení bylo co nejvíce interaktivní. Informace mohou účastníci vyhledávat a získávat sami mnoha způsoby. To je účinnější metoda školení než poskytování informací prostřednictvím přednášek. Aby byl kurz interaktivní, upřednostněte takové uspořádání sedadel, kdy účastníci sedí v kruhu. Cílem je pomoci účastníkům školení pochopit, co je v sázce při poskytování služeb harm reduction pro uživatele chemsexu, a zamyslet se nad sebou samými i nad službou, ve které pracují, pokud jde o to, jak řešit problémy, které přináší zapojení do chemsexu, pozitivním způsobem pro jejich uživatele. Z tohoto důvodu mohou být neocenitelné vlastní názory a životní zkušenosti účastníků v souvisejících oblastech. I když má školitel pocit, že by příspěvky účastníků mohly s daným tématem nesouviset nebo být příliš osobní (viz výše „přílišné sdílení“ a „odklon od předmětu“), neměl by je v žádném případě odmítat ve spěchu, aby se mohl vrátit ke svému učebnímu plánu. Pamatujte, že chemsex má co do činění s vytvářením inkluzivních komunit - schopnost vytvořit produktivní a inkluzivní „komunitu“ školitelů je prvním krokem.



Sebepéče

Stejně jako při snižování škod způsobených chemsexem dbejte na to, aby účastníci měli během školení dostatek přestávek na odpočinek, společenský život nebo svačinu. Může být užitečné poskytnout malé přestávky, a to i neplánované, v případech, kdy se domníváte, že je skupina potřebuje. Jako přestávky jsou užitečná také energizující skupinová cvičení, zejména po obtížné nebo náročné části školení.



Dokonalost je fantazie

Budou se vyskytovat chyby, věci, které byste při zpětném pohledu udělali jinak nebo si přáli, abyste je řešili produktivněji. Bez ohledu na to, kolik máme zkušeností, práce s různými lidmi nebo na různých tématech může přinášet nepředvídatelná úskalí. V mnoha ohledech je pro každého nejlepším materiálem pro sebereflexi a učení se, když věci nejdou tím nejlepším možným způsobem. Jak řekl Freud: „Od chyby k chybě člověk objevuje celou pravdu“!

7.2. ŠKOLENÍ³⁰

7.2.1 OTEVŘENÍ

CÍLE ŠKOLENÍ

- Vzájemně se poznat a navázat vztah.
- Stanovit základní pravidla tréninku a zejména dosáhnout bezpečného tréninkového prostoru.
- Stanovit cíle celého školení.

KLÍČOVÉ BODY PRO ŠKOLENÍ I

- Ujistěte se, že atmosféra je co nejpříjemnější a nejbezpečnější.
- Ujistěte se, že jsou vyřešeny technické záležitosti, abyste mohli pokračovat ve školení bez stresu z problémů, které s tím nesouvisejí.
- Ujistěte se, že celá skupina ví, co může od celého školení očekávat.

REALIZACE ŠKOLENÍ

1 Představte se a požádejte účastníky, aby udělali totéž. Nezapomeňte na preferovaná zájmena!

To lze provést neformálně nebo prostřednictvím energizéru, který by podnítil zájem o kurz a přispěl k budování týmu. Níže jsou uvedeny dva příklady energizérů.



Chytíte míč

Začněte tím, že se představíte, zatímco držíte malý míček nebo něco podobného. Po skončení hod'te míček dalšímu účastníkovi a požádejte ho, aby se představil. Když na ně přijde řada, hodí míček dalšímu účastníkovi, který se ještě nepředstavil, a tak dále, dokud se nepředstaví celá skupina.

Něco, co o mně nevíte

Každý účastník se v náhodném pořadí představí a sdělí informaci, která o něm není známa. Ujasněte si, že sdílené informace v žádném případě nemají za cíl účastníka ztrapnit nebo odhalit! Člověk by se měl podělit o něco, co mu připadá bezpečné. Jde o to, aby se uvolnilo napětí na začátku a bylo to zábavné. Uved'te příklad, kdy se představíte, např. takto: „Jsem Johan, komunitní pracovník v oblasti harm reduction v organizaci X, a věc, kterou o mně nevíte, je, že hraji deskové hry Dungeons and Dragons“ nebo „Miluji horskou turistiku“ apod. [Volitelný doplněk: Tuto aktivitu lze provádět také s míčem (viz výše). Jako další krok si pak účastníci mohou míč předat a znovu říci jméno druhé osoby a skutečnost, kterou o sobě řekla, např. „Johan, hráč Dungeons and Dragons“].

2 Na začátku stanovte základní pravidla školení a poskytněte informace o jeho délce, osnově, plánovaných přestávkách, o tom, co bude poskytnuto na konci (např. materiály), a o dalších technických záležitostech. Na tomto místě je vhodné zodpovědět případné dotazy účastníků školení týkající se technických záležitostí.

Ještě důležitější je stanovit základní pravidla týkající se bezpečnosti. Toho lze nejlépe dosáhnout prostřednictvím interaktivního cvičení, jako je to, které je navrženo níže, a nechat každého účastníka vyjádřit se k tomu, co potřebuje, aby se cítil bezpečně. Atmosféra se stane přívětivější a skupina bude více respektovat požadavky ostatních, pokud již byly jejich požadavky vyjádřeny.

Tapiserie pravidel

Připravte si na tabuli nebo na zem velký list papíru a požádejte účastníky, aby na něj napsali věc, která je pro ně důležitá, aby se během kurzu cítili bezpečně. Dávejte přednost barevným fixům. Papír pak vyvěste na zeď nebo na místo, které je pro všechny dobře viditelné, a nechte ho tam po celou dobu kurzu. Na závěr přidejte věci, které považujete za důležité, pokud nebyly zmíněny. V případě, že si myslíte, že pro účastníky kurzu bude obtížné se v tomto bodě otevřeně vyjádřit, požádejte je, aby napsali své pravidlo na malý papírek (např. post-it), shromážděte je a pak je sami přepište na velký papír tak, že doplníte vše, co považujete za důležité a nebylo zmíněno. Pro tento účel může být dobré mít předem připravený předběžný seznam pravidel, která se nesmí za žádných okolností vynechat, i když samozřejmě v ideálním případě účastníci školení uvedou všechna ta „nevynechatelná“ pravidla.

3 Pokračujte v prezentaci a stanovení cílů školení. Můžete je prezentovat sami.

Vhodným souborem cílů může být například:

- Pochopte, co je chemsex a co ho odlišuje od jiných typů sexualizovaného užívání drog.
- Dávejte si pozor na příznaky problematického chemsexu.
- Seznamte se s látkami používanými v chemsexu a harm reduction, pokud jde konkrétně o jejich užívání.
- Buďte informováni o dalších způsobech harm reduction souvisejících se zapojením do chemsexu, kromě samotných látek (např. sexuální zdraví, souhlas).
- Buďte schopni praktikovat harm reduction s přístupem orientovaným na jednotlivce na individuální úrovni.
- Buďte schopni zmapovat službu nebo intervenci zaměřenou na harm reduction, která bude přátelská a vhodná pro GBMSM, trans a nebinární osoby zapojené do chemsexu.

V případě, že jste zaslali dotazník e-mailem (viz část před školením výše), můžete před vlastním představením cílů prezentovat to, o co účastníci požádali, nebo jejich požadavky nechat vložit do svých cílů.

Případně je můžete požádat, aby na malé lístečky napsali až tři věci (přičemž jim věnujte přibližně 5 minut), které od tohoto školení očekávají, shromáždili je a porovnali s výše uvedenou prezentací cílů a prodiskutovali, zda se jimi budou zabývat, zda je lze do cílů kurzu doplnit, a pokud ne, proč atd. Pokud školitel tuto aktivitu facilite, měl by mít na paměti, že čas, který bude mít na tento rozhovor k dispozici, bude velmi omezený, a měl by se držet tématu.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

7.2.2 CO JE CHEMSEX

CÍLE ŠKOLENÍ

- Představte užívání návykových látek v kontextu, který není stigmatizující.
- Buďte schopni chápat chemsex jako specifický druh sexualizovaného užívání drog.
- Buďte informováni o konkrétních souvislostech chemsexu (užívání více drog, více partnerů, dlouhotrvající sexuální aktivity, častější používání aplikací).
- Rozumějte cílům, rizikům a dalším faktorům spojeným s chemsexem (stres menšin, internalizovaná homofobie atd.).
- Pochopte souvislost chemsexu se sexuálním zdravím.
- Pochopte, že ne všichni GBMSM, trans a nebinární lidé užívající psychoaktivní látky se věnují chemsexu.
- Pochopte, že ne všichni GBMSM, trans a nebinární lidé, kteří se věnují chemsexu, tak činí problematickým způsobem.
- Dávejte pozor na příznaky, které naznačují pravděpodobnost problematického zapojení chemsexu.

REALIZACE ŠKOLENÍ

V tomto okamžiku může školitel prezentovat několik snímků v aplikaci PowerPoint a diskutovat o nich s účastníky školení.

STRUČNÝ ÚVOD

Užívání návykových látek a společnost: úvod

- Užívání psychoaktivních látek je běžné téměř ve všech historických, kulturních a společenských kontextech.
- Užívání návykových látek je stigmatizováno.
- Lidé, kteří se na něm podílejí a čelí problémům, jsou odsouváni na okraj společnosti.
- Přístup k péči a podpoře je náročný.
- Harm reduction je lepší alternativou k tradiční léčbě závislostí.
 - Jeho cílem je minimalizovat rizika spojená s užíváním psychoaktivních látek ve spolupráci s příjemci a jejich individuálními potřebami.
 - Je to "práce s lidmi bez odsuzování, nátlaku, diskriminace nebo vyžadování, aby lidé přestali užívat drogy jako podmínku podpory".
 - Zohledňuje provázanost identit a zkušeností svých příjemců, což je při práci s LGBTQI+ lidmi a dalšími stigmatizovanými skupinami obyvatelstva zásadní.

CHEMSEX: VÍC NEŽ SEX A DROGY

CO JE CHEMSEX?

- Sexualizované užívání drog je užívání jakékoli legální nebo nelegální psychoaktivní látky před sexem nebo během něj.
 - Častější je u LGBTQI+ lidí (neheteronormativní spojení, menšinový stres atd.).
- Chemsex (nebo také Party and Play) je specifický druh sexualizovaného užívání drog.:
 - Chemsex je dobrovolné užívání specifických psychoaktivních látek, označovaných jako chems, mezi GBMSM, trans a nebinárními lidmi.
 - Smyslem chemsexu je zlepšit, prodloužit a zbavit zábran sexuální prožitek, stejně jako prozkoumat a zpracovat queer sexualitu.
 - Chemsex běžně zahrnuje
 - ◊ Více partnerů.
 - ◊ Dlouhodobé sexuální aktivity, které mohou trvat hodiny až dny.
 - ◊ Rozsáhlé používání seznamovacích aplikací.
 - ◊ Kombinace psychoaktivních látek.
 - ◊ Zapojení do chemsexu s sebou nese riziko závislosti, předávkování, sexuálního zdraví a dalších biopsychosociálních problémů

LÁTKY NEJPOUŽÍVANĚJŠÍ V CHEMSEXU

- Pervitin.
- GHB/GBL (gama-hydroxybutyrát / gama-butyrolakton).
- Katinony (mefedron, 3MMC, 4MMC).
- Často se kombinují navzájem i s ketaminem, kokainem, alkoholem, léky na erektilní dysfunkci, MDMA, amylnitráty (poppers), antidepresivy a dalšími látkami.
- Preference látek, míra užívání a způsoby užívání se v různých městech, zemích, kulturách, politikách a dalších faktorech liší. Existuje jen velmi málo údajů (pokud vůbec nějaké) o trans nebo nebinárních osobách.

V tomto okamžiku, před prezentací dalšího slajdu, se školitel může rozhodnout provést se skupinou školených malý brainstorming a zeptat se jich, co si myslí o faktorech spojených s fenoménem chemsexu, se kterými se setkávají zejména GBMSM, trans a nebinární osoby. Školitel může použít tabuli, na kterou odpovědi napíše, a diskutovat o nich v kombinaci s obsahem následujícího slajdu. Musí si dát pozor, aby neodsuzoval případné stereotypy a mylné představy, které se mohou během brainstormingu objevit. Cílem je zde zviditelnit právě tyto mylné představy, poskytnout přesnější pohled na věc a vytvořit účastníkům prostor pro zamyšlení nad jejich vnímáním. Školitel však musí být také připraven být mediátorem, pokud se jiný účastník cítí uražen nebo zraněn tím, co bylo řečeno, a deeskalovat situaci, přičemž musí respektovat pocity všech zúčastněných.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

PROČ JE CHEMSEX? - POZIČNÍ DOKUMENT 2. EVROPSKÉHO FÓRA CHEMSEX (BŘEZEN 2018)

Chemsex se jedinečným způsobem spojuje s gay sexem, a to v kontextu toho, jak byl požitok z gay sexu ovlivněn:

- Společenskými postoji k LGBTQ+ lidem a gay sexu.
- Traumaty, které epidemie HIV/AIDS způsobila LGBTQ+ lidem a gay sexu.
- Chronickou šikanou LGBTQ+ lidí.
- Otevřeným i skrytým tlakem vrstevníků mezi homosexuály.
- Důležitostí sdílených ritualizovaných aktivit ve stigmatizované skupině.
- Napětím v komunitě ohledně chování mužů a žen (nebo sebezpetí), zejména pokud jde o prožívání sexu a sexuální fantazie.
- Gay seznamovacími technologiemi a saunami.
- Širokou dostupností psychotropních látek pro homosexuály a transsexuály a nebinární osoby prostřednictvím aplikací pro gaye.
- Skutečností, že GBMSM, trans a nebinární osoby provozující chemsex mohou být také sexuálními pracovníky, rasovými a etnickými menšinami, migranty a/nebo vězni. Mohou mít také diagnózu duševního zdraví, jiné návykové poruchy, zdravotní postižení, žít s HIV a/nebo HCV nebo být mimo pracovní proces.
- Současným traumatem z úmrtí gayů, trans a nebinárních lidí v důsledku užívání chemsexu.

CHEMSEX A SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

- Existují důkazy, že chemsex je rizikovým faktorem pro přenos HIV a dalších sexuálně a krví přenosných infekcí.
- Vliv látek na rozhodování o praktikách bezpečnějšího sexu.
- Více partnerů.
- Slamming/injekční užívání (intravenózní podání) a používání sdíleného vybavení.
- Chemsex je častější mezi GBMSM žijícími s HIV.
- Souvislost mezi zapojením do chemsexu a HIV je však komplikovaná a nebyla mezi nimi zjištěna jasná příčinná souvislost.
- Spojení HIV s chemsexem je silně ovlivněno traumatem z pandemie AIDS a stigmatem, kterému čelí LGBTQI+ komunita.
- Spojení HIV a chemsexu přispělo k zesílení stigmatu, kterým trpí ti, kteří žijí s HIV a zabývají se chemsexem!

PROBLEMATICKÝ CHEMSEX

- Ne všichni GBMSM, trans a nebinární lidé užívající látky jsou zapojeni do chemsexu.
- Ne všichni lidé, kteří se zabývají chemsexem, to dělají problematičtým způsobem.
- Neexistuje žádná jasná definice týkající se problematičtého užívání chemsexu:
 - Problematičtější užívání je často vysoce subjektivní.
 - Ne všechny problémy vyplývající z problematičtého chemsexu jsou stejně závažné.
 - Ne vždy je tak vnímán lidmi, kteří se s tím potýkají.

PROBLEMATICKÁ CESTA CHEMSEXEM; RÁMEC (PLATTEAU ET AL. 2019)

- Životní historie (nepříznivé dětství, gay orientace, syndromy, HIV/AIDS).
- Osamělost a prázdnota vedoucí k zábranám.
- Hledání spojení (např. prostřednictvím sociálních médií a seznamovacích aplikací).
- Sexuálnímu spojení pravděpodobně napomáhají návykové látky.
- Spojení přes chemsex; silné, i když se může stát jediným zdrojem potěšení a spojení.
- Problematičtější chemsex; ztráta zaměstnání, přenos pohlavních chorob, prolínání s nuceným transakčním sexem, problémy s duševním zdravím.
- Závažný zdravotní dopad a pravděpodobnost předávkování.

PŘÍZNAKY PROBLEMATICKÉHO CHEMSEXU

- Potíže se střízlivým sexem, někdy podpořené skutečností, že naposledy měl člověk střízlivý sex před dlouhou dobou.
- Potíže s užíváním si věcí a činností, které jste si užívali dříve.
- Potíže s nalezením něčeho nového, co vypadá zajímavě.
- Potíže s nalezením motivace dělat jiné věci než chemsex.
- Zapojení do chemsexu systematicky trvá déle, než se plánovalo.
- Systematicky dochází ke ztrátě hodin nebo dokonce dnů z práce nebo jiných důležitých činností.
- Čas s přáteli, rodinou nebo jinými lidmi, kteří nejsou zapojeni do chemsexu, se zkracuje.
- Jedinou motivací v průběhu týdne je víkendový večírek a hra.
- Objevují se problémy duševního zdraví (postupně se stávají intenzivnějšími a dlouhodobějšími).
- Smutek, anhedonie, podrážděnost, nepřiměřená úzkost, intenzivní podezřívavost, emocionální výbuchy, sociální úzkost, psychotické příznaky atd..

KLÍČOVÉ BODY PRO ŠKOLENÍ II

- Ujistěte se, že účastníci školení chápou, že chemsex není jen užívání drog v sexuálním kontextu.
- Rozpracujte faktory, které souvisejí s chemsexem (potěšení, spojení, kultura známosti, zvládání menšinového stresu a dopad dalších nepříznivých událostí), a objasněte, že to samo o sobě není patologické.
- Dejte jasně najevo, že práce s chemsexem je práce s výzvami, kterým čelí GBMSM, trans a nebinární lidé.
- Objasněte, že dopad stigmatizace užívání návykových látek, umocněný dalšími stigmaty, je jedním z nejškodlivějších faktorů spojených se zapojením do chemsexu
- Kriticky rozpracujte propojení HIV a chemsexu.
- Objasněte, že pro problematický chemsex neexistují žádná diagnostická kritéria – účastníci školení by měli pochopit, že problematické zapojení musí být rozpoznáno individuálně.

7.2.3 CHEMS/NÁVYKOVÉ LÁTKY

CÍLE ŠKOLENÍ

- Zjistěte, o jaké chemické látky se jedná
- Seznamte se s jejich účinky, způsoby použití a možnými negativními dopady jejich užívání.
- Seznamte se pokyny pro harm reduction u jednotlivých látek.

REALIZACE ŠKOLENÍ

V tomto bodě může školitel pokračovat v prezentaci chemických látek – pravděpodobně po malé přestávce, která následovala po předchozím sezení.



VOLITELNÁ AKTIVITA: STUDIJNÍ SKUPINY

Namísto toho, aby školitel vše prezentoval v tomto sezení, může být dobré rozdělit účastníky do pěti skupin, jednu pro každou z látek probíraných v této příručce. Skupiny mají stanovený čas, aby si každá přečetla jednu látku (přibližně 20 minut). Materiál ke čtení může poskytnout školitel a může se jednat o odpovídající stránky v první části této příručky. Skupině lze také poskytnout přístup ke slajdům k látce, na které pracují. V čase, který mají k dispozici, si materiál přečtou a mohou připravit prezentaci s využitím slajdů. Během této doby bude školitel sledovat všechny skupiny a bude jim k dispozici pro případné dotazy nebo podporu, kterou by mohly potřebovat. Pro každou skupinu bude vhodné, aby si před školitelem vyzkoušela svou prezentaci, aby posílila svou sebedůvěru a odstranila případná nedorozumění, která se mohla objevit v souvislosti s materiálem (dalších 20 minut na zkoušku). Na závěr každá skupina představí svou práci ostatním (30 minut na prezentaci). Otázky publika by měl v tomto okamžiku zodpovědět školitel.

Tato aktivita vyžaduje poměrně vysokou úroveň efektivity a důvěry, a to jak v rámci skupin, tak mezi nimi. Nebude vhodná pro každého, ale může být velmi užitečná při školení lidí, kteří si již před tímto školením vybudovali dobré vztahy a pracovní vztahy. Na druhou stranu, pokud je to považováno za vhodné a funguje dobře, může to být dobrý odrazový můstek k vyšší úrovni samostatné práce vyžadované v části IV.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

SEZNÁMENÍ S LÁTKAMI, ÚČINKY A HARM REDUCTION

KRYSTALICKÝ METAMFETAMIN/PERVITIN

ZÁKLADNÍ INFORMACE

- Silná psychostimulační látka.
- Dodává se v prášku nebo krystalech k drcení.
- Názvy, pod kterými je známa; pervitin, speed, ice, Tina, crystal,
- Způsoby užívání:
 - Kouření (se skleněnou dýmkou).
 - Injekčně, intravenózně (slamming).
 - Rektálně (booty bump).
 - Šňupáním
 - Perorálně, v některých případech zabalených do kusu papíru k prodloužení trávení (bombing).

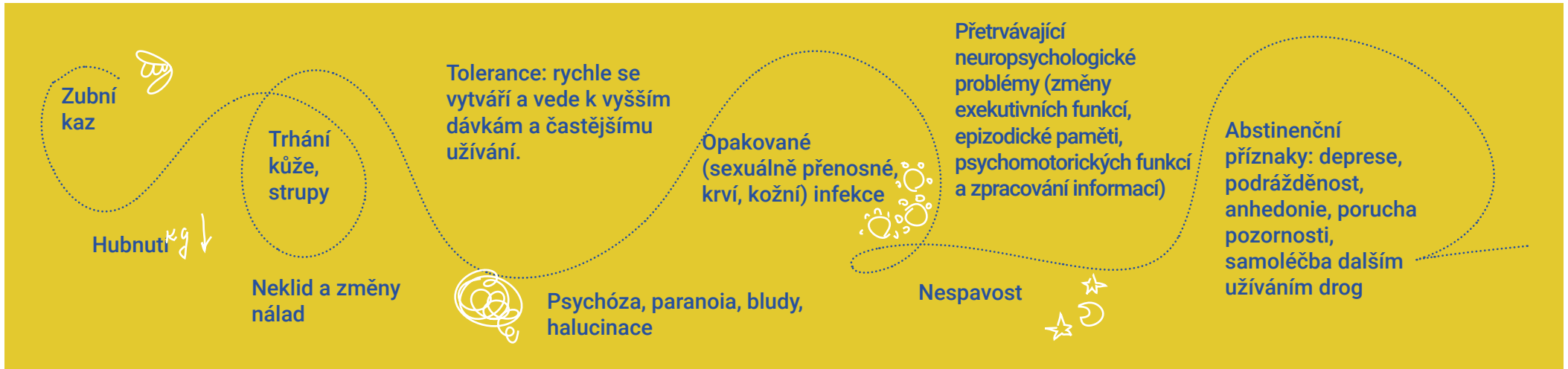
ÚČINKY

- Vyšší srdeční frekvence, krevní tlak a teplota.
- Nadměrné pocení, rychlé mělké dýchání a rozšíření zornic.
- Zvýšení sexuální touhy.
- Silný pocit euforie.
- Sebevědomí
- Ztráta chuti k jídlu a menší potřeba spánku.
- Zvýšení energie, zvědavosti a bdělosti.
- Snížení úzkosti.

NEBEZPEČNÉ ÚČINKY (V PŘÍPADĚ PŘEDÁVKOVÁNÍ)

- Hypertenze
- Bolesti na hrudi
- Srdeční selhání
- Arytmie
- Dýchací potíže
- Vysoká tělesná teplota
- Paranoia
- Silná bolest žaludku
- Neschopnost reagovat a kóma
- Intrakraniální krvácení
- Záchvaty
- Ischemická cévní mozková příhoda
- Erektální dysfunkce ("crystal dick")
- Dojezd: úzkost, deprese, únava a bolesti hlavy

DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ



MÍCHÁNÍ LÁTEK

- Antidepresiva: pravděpodobný vysoký krevní tlak, zvýšená tělesná teplota, serotoninová toxicita.
- Léky na psychózu a krevní tlak mohou být méně účinné, pokud se používá pervitin.
- Další látky (např. extáze, kokain, poppers a léky na erektilní dysfunkci): dysregulace krevního tlaku, srdeční infarkt nebo mrtvice.

HARM REDUCTION



Kvalitní strava před večírkem. Potraviny s vysokým obsahem tuku chrání před škodlivými účinky perorálního příjmu.



Dělejte si přestávky, abyste se vyhnuli fyzickému vyčerpání, pamatujte na hydrataci (nejlépe voda, džusy, elektrolyty), svačinu a sprchu.



Čištění zubů, používání žvýkaček bez cukru a hydratace chrání zuby.



Výměna kondomu každých 30 minut. Vhodnější jsou lubrikanty na vodní bázi.



Užívání menších dávek v delších časových intervalech.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

ZOTAVENÍ Z DOJEZDU

- Výživná strava (kvalitní bílkoviny, hodně nealkoholických tekutin).
- Doplňky stravy s vápníkem, hořčíkem a multivitaminy.
- Dostatečné množství spánku – klidné a bezpečné prostředí. (Dlouhodobý nedostatek spánku může způsobit vážné kognitivní deficity a halucinace.)
- Udržování kontaktu s důvěryhodnými a neodsuzujícími lidmi a kvalitní trávení času, které není spojeno s užíváním návykových látek.
- Pokud jsou dojezdy obzvláště zdrcující, snižte frekvenci užívání návykových látek a/nebo jejich množství nebo si dejte úplně pauzu.
- Pokud abstinenční příznaky neustupují nebo se obtížně kontrolují, vyhledejte podporu.
- Ošetřete poškozenou kůži.

PSYCHÓZA VYVOLANÁ PERVITINEM

- Běžný výskyt projevující se paranoidními představami, představami o tom, že je někdo sledován nebo akustickými a hmatovými halucinacemi a zmateností.
- Pravděpodobnější v případech závislosti, pravidelného užívání nebo předávkování, stejně jako při nedostatku spánku.
- Ve většině případů příznaky ustanou, pokud přestanete látku užívat a budete mít správnou péči o sebe (např. spánek, výživa, relaxace). Pokud příznaky přetrvávají, doporučuje se dlouhodobá abstinence a odborná podpora.
- Pokud příznaky přetrvávají, doporučuje se dlouhodobá abstinence a odborná podpora.
- Pokud se příznaky projeví během chemsex párty, udělejte si přestávku a vyhledejte společnost důvěryhodného partnera nebo partnerů.

GBL (GAMA-BUTYROLAKTON)/GHB (GAMA-HYDROXYBUTYRÁT)

ZÁKLADNÍ INFORMACE

- Tlumí centrální nervový systém – v malých dávkách působí také jako stimulant.
- Průhledná, mírně slaná tekutina bez zápachu, vzácněji bílý prášek, někdy uzavřený v tobolkách.
- Názvy, pod kterými je známa: G, Gina, Geebs, Liquid Ecstasy, Tekutá extáze, Liquid X, Liquid G, Goop, Georgia Home Boy, Easy Lay, Soap.
- Způsoby užívání:
 - Vypití (často ve směsi se šťávou/džusem).
 - Rektálně.
 - Injekčně (ne často).
- Účinky nastupují 10 až 30 minut po požití, trvají asi 4 hodiny (v závislosti na tělesné hmotnosti a snášenlivosti).
 - G se poměrně rychle metabolizuje, takže jej lze v krvi detekovat pouze 8 hodin po užití a 12 hodin v moči.
- GHB (často prodávané v prášku nebo kapslích) je látka, která se v těle produkuje při užívání GBL. GBL má silnější účinek než GHB, ale trvá kratší dobu.

ÚČINKY; MÍRNÉ DÁVKY

- Euforie
- Družnost
- Sexuální vzrušení
- Uvolnění
- Ospalost
- Nedostatek zábran

ÚČINKY; PŘEDÁVKOVÁNÍ

- Závratě
- Nevolnost
- Třes
- Zmatenost
- Podráždění a rozrušení
- Ztráta koordinace
- Halucinace
- Výpadky paměti
- Záchvaty
- Kóma – G-hole (ztráta vědomí a bezvědomí, které může trvat minuty až hodiny - nebezpečí zástavy dýchání nebo srdečního selhání).
- Prekurzory G-hole: zmatenost, nesouvislá řeč nebo mimovolné svalové kontrakce
- Zástava dýchání a smrt

DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ

Psychická a fyzická závislost

- Vyskytuje se rychle, a to i po třech po sobě jdoucích dnech používání.

Abstinenční příznaky začínají 2 až 3 hodiny po poslední dávce a mohou trvat až 12 hodin:

- Úzkost, třes, nespavost, zvracení, vysoký krevní tlak, tachykardie, zmatenost a halucinace, v závažných případech hyperaktivita, paranoia, psychóza, záchvaty nebo dokonce smrt.

Opakované kóma může způsobit problémy s funkcí paměti a regulací emocí.

MÍCHÁNÍ LÁTEK

- Tlumivé látky (alkohol, ketamin, opiáty, benzodiazepiny atd.): vysoce nebezpečné, dokonce smrtelné.
- Stimulanty jsou rovněž nebezpečné pro předávkování a zvyšují pravděpodobnost paranoie, halucinací a agrese.
- Poppers nebo léky na erektilní dysfunkci mohou způsobit srdeční zástavu.

HARM REDUCTION



Je třeba se vyvarovat míchání G s jinými látkami.



Pozor, nezaměňujte GHB a GBL.



Začněte s menšími dávkami a počkejte, zda byla užitá dávka dostatečná.



G je bezpečně skladován v lahvích, které se nepoužívají pro jiné tekutiny.



V případě závislosti je lepší postupně snižovat dávku nebo vyhledat lékařskou pomoc.



Příznaky předávkování G: pocení, zvracení, nepravidelné nebo mělké dýchání, neschopnost stát, mimovolní svalové kontrakce a G-hole.



Je třeba se vyhnout pití G přímo z láhve.



Je třeba se užívání vyhnout při potížích s krevním tlakem, záchvatech, dýchacích potížích, depresi nebo panické poruše.



Je třeba se vyvarovat nepřetržitého užívání po dobu delší než 6 hodin.



O dávkách by měla rozhodovat a kontrolovat je osoba, která je užívá.



Kontrolujte své nápoje a používejte vlastní lubrikanty.



V případě závažných abstinenčních příznaků se obraťte na pohotovost nemocnice.



Dbejte na otázky souhlasu; užívejte v bezpečném prostředí a zajistěte souhlas při sexu s partnery na G.



Mějte způsob, jak rozeznat skleničky během chemsex párty.



Zdroj, od kterého máme G by měl být důvěryhodný.



G by se měl ředit ve vodě, džusu nebo jiných nealkoholických nápojích.



Injekční stříkačky (nebo jiné laboratorní nástroje, které dokážou přesně měřit ml) jsou nejlepším způsobem, jak změřit množství, které má být užito.



Před další dávkou počkejte alespoň dvě hodiny, abyste se vyhnuli předávkování.

- Každá dávka G by měla být menší než předchozí.
- Zaznamenejte si, kdy byla každá dávka užita.

V případě G-hole:

- Ujistěte se, že osoba v kómatu leží ve stabilizované poloze
- Dohlížejte na ni.
- Pokud si nejste jisti, zda partner neupadl do kómatu, zavolejte záchranou službu. (V případě zapojení zdravotnického personálu upřímně sdělte, co příznaky/koma způsobilo).
- Vyvarujte se použití jiných látek (např. stimulantů) k probuzení osoby v G-hole.

MEFEDRON (SYNTETICKÉ KATINONY)

ZÁKLADNÍ INFORMACE

- Psychostimulační látka s určitými halucinačními účinky.
- Dodává se ve formě jemného bílého prášku, v podobě krystalů bělavé nebo žluté barvy, které lze rozložit na prášek, nebo ve formě krému hořčicové nebo krémové barvy.
- Názvy, pod kterými je známa: Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow/Mňau mňau a Drone.
- Způsoby použití:
 - Šňupání
 - Slamming/injekční užití
 - Kouřením
 - Polykání (bombing)
 - V pilulkách nebo kapslích
 - Rektálně (booty bump)

ÚČINKY

- Euforie
- Bdělost
- Sebevědomí
- Sexuální vzrušení a soustředění, stejně jako láskyplné emoce
- Pocit spojení s ostatními
- Vysoká pozornost, která se někdy stává obsedantní

POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÉ ÚČINKY

- Dehydratace
- Skřípání zubů a zatínání čelistí
- Změny tělesné teploty
- Svalové záškuby
- Závratě
- Bolesti hlavy
- Změny krevního tlaku
- Bolest a škrábání v krku a nose.
- Úzkost
- Hypervigilance
- Paranoia
- Touha po opakovaném podání dávky
- Ztráta krátkodobé paměti
- Nespavost
- Předávkování: křeče, tachykardie, horečka, srdeční infarkt

DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY

Psychická závislost, tolerance, které způsobují touhu po větších dávkách a nadužívání.



Změny nálady, agresivní chování a psychotické příznaky (včetně sluchových, čichových a hmatových halucinací).



Vyčerpání z důvodu nespavosti, nedostatku jídla a dehydratace.



Problémy se zuby



Poškození srdce, mrtvice a problémy se zrakem.



MÍCHÁNÍ LÁTEK

- Psychiatrické léky (zejména některá antidepresiva) mohou být velmi nebezpečné.
- Psychoaktivní látky, zejména další psychostimulanty zvyšují pravděpodobnost nebezpečně vysokého krevního tlaku a tělesné teploty.
- Látky tlumící CNS (centrální nervovou soustavu) mohou vést k předávkování kteroukoli z těchto látek.
- Alkoholu je třeba se vyhnout.

HARM REDUCTION



Začněte malými dávkami a postupujte pomalu.

- Šňupání je nejlepší omezit na jednou za 20 minut a polykání maximálně jednou za 40 minut.



Vážení dávek - dávky nad 80mg jsou velmi nebezpečné.



Nejméně škodlivý způsob použití mefedronu je perorální.



Po každém užití si vypláchněte nos a ústa.



Jezte výživné jídlo a pijte vodu (nebo jiné nealkoholické nápoje a nápoje s nízkým obsahem cukru).



V případě přehřátí si najděte klidné a bezpečné místo na přestávku. Může být také užitečné svléknout se nebo snížit tělesnou teplotu pitím studené vody a sprchou.



Je třeba se vyvarovat sdílení pomůcek.



Noste sluneční brýle, abyste chránili oči před rozšířením zornic, které mephedron způsobuje.



Párty trvající déle než jeden až dva dny po sobě je poměrně nebezpečná.



V případě předávkování umístěte člověka do stabilizované polohy, pokud je dotčený v bezvědomí udržujte ho v bezpečí.

KETAMIN

ZÁKLADNÍ INFORMACE

- Anestetické, analgetické, antidepressivní, protizánětlivé a psychoaktivní (depressivní a halucinační) účinky.
- Často se používá společně s jinými látkami.
- Dodává se jako bezbarvá tekutina bez zápachu a chuti a častěji jako bílý prášek nebo tablety.
- Názvy, pod kterými je známa; K, Special K, Vitamin K, Ket, Káčko, Kiddy/Techno smack.
- Způsoby užívání:
 - Míchání s nápoji
 - Šňupání
 - Spolknutý (bombing)
 - Smíchání s vodou a vstříknutí do svalů
 - Rektálně (booty bumps)

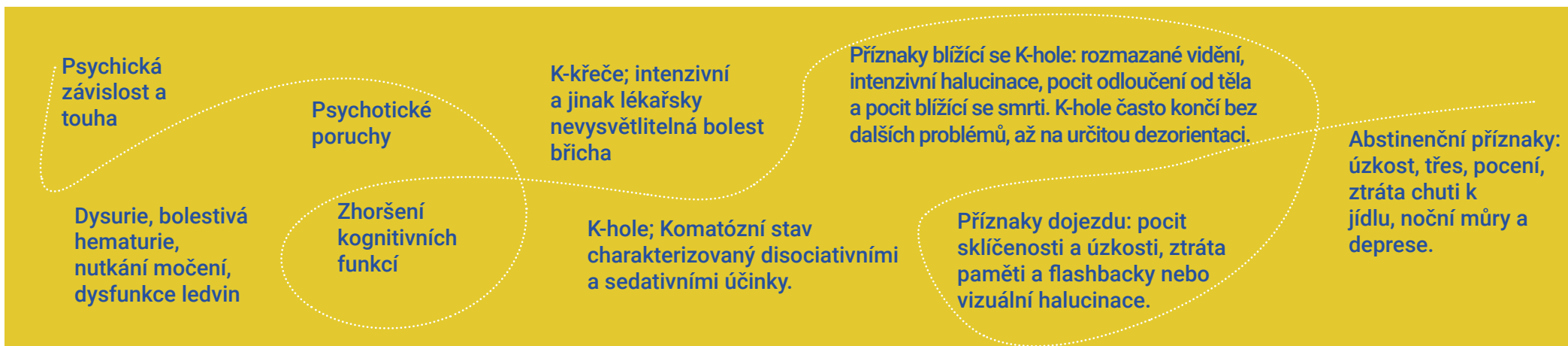
ÚČINKY

- Pocit vznášení se
- Odpoutání a uvolnění svalů
- Pocit euforie
- Štěstí a klid
- Sexuální vzrušení a ztráta zábran
- Dysfunkce močových cest
- Potíže s erekcí a ejakulací
- Závratě, nevolnost a zvracení
- Ataxie
- Podráždění nosu
- Extrémní disociace
- Záchvaty paniky
- Špatné tripy s děsivými halucinačními zážitky

MÍCHÁNÍ LÁTEK

- Míchání s tlumivými látkami může vést k závažné respirační a srdeční dysfunkci.
- Míchání s pervitinem, kokainem a extází může způsobit škodlivé zvýšení srdečního tepu, zmatenost a riziko zranění.

DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ



HARM REDUCTION



Dávejte pozor, abyste nezaměnili ketamin s jinými prášky nebo tabletami.



Začněte s malými dávkami a postupujte pomalu.



Vyhnete se užívání, pokud máte problémy s duševním zdravím, srdcem, játry nebo krevním tlakem.



Je třeba se vyhnout kombinaci ketaminu s antidepresivy a psychostimulanty.



Kouření při užívání ketaminu může být nebezpečné kvůli vzniku požáru nebo popálenin.



Injekční aplikace ketaminu je nebezpečná - je třeba se vyvarovat injekce do žil.



Vlastnosti ketaminu tlumící bolest s sebou nesou nebezpečí vnitřních poranění při sexu, která si nemusíme včas uvědomit.



Preferujte užívání v přítomnosti důvěryhodné společnosti.



V případě K-hole; Přesuňte osobu na klidné místo bez jasných světel a pokud se neprobudí, zavolejte sanitku – buďte ostražití kvůli dýchacím potížím.



Pokud se užívá za účelem prožití K-hole, ujistěte se, že prostředí je bezpečné a lehněte si na místo, kde nespadnete a nezraníte se.



Při jednání se zdravotnickým personálem v případě předávkování buďte upřímní, aby se vám dostalo správného ošetření. O užívání informujte lékaře při plánování operace.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

KOKAIN

MÍCHÁNÍ S PŘEDEPSANÝMI LÉKY A JINÝMI LÁTKAMI

- Antidepresiva, která ovlivňují funkci serotoninu v mozku: může být velmi nebezpečné.
- Benzodiazepiny: mohou vést k předávkování.
- Paracetamol: může zvýšit nežádoucí účinky kokainu na játra.
- Existují důkazy, že pravidelné užívání kokainu může snížit antiretrovirovou účinnost.
- Mírně blokuje účinek amfetaminů a jiných psychostimulantů a zvyšuje riziko mrtvice nebo srdečního selhání.
- G: může způsobit vážné dýchací potíže nebo předávkování.
- Ketamin ("Calvin Klein"): může nebezpečně zvýšit toxicitu ketaminu v těle.
- Alkohol: směs vytváří v těle kokaethylen. To je škodlivé pro srdce a játra a může dokonce způsobit smrt.

HARM REDUCTION



Před použitím otestujte, zda není látka falešná.



Začněte malými dávkami a postupujte pomalu.



Rozdrťte na velmi jemný prášek.



Předem zvažte bezpečnější sex kvůli impulzivě vyvolané kokainem.



Během sexu si dělejte krátké přestávky, abyste se ujistili, že je vše v pořádku (zranění, protržené kondomy atd.).



Příznaky předávkování: záchvaty, zmatenost, třes, dýchací problémy, nevolnost a zvracení, tachykardie, vysoká tělesná teplota, paranoia a halucinace a záchvaty paniky.



Vyhňte se kokainu, pokud čelíte srdečním, respiračním, jaterním, ledvinovým, záchvatovým nebo psychiatrickým problémům.

KLÍČOVÉ BODY PRO ČÁST III

- Informujte se o chemických látkách, jejich názvech a způsobech použití.
- Buďte schopni popsat jejich žádoucí účinky u lidí, kteří je používají.
- Buďte schopni popsat nežádoucí účinky nebo škodlivé vedlejší účinky jejich užívání.
- Buďte informováni o rizicích dlouhodobého užívání nebo zneužívání jednotlivých látek, abyste se jimi mohli jednak zabývat, ale také abyste si byli vědomi příznaků zneužívání, s nimiž se setkali u příjemců, kteří si pravděpodobnou ztrátu kontroly nemuseli uvědomit.
- Buďte informováni o harm reduction a první pomoci v souvislosti s užíváním jednotlivých látek.

V tomto bodě by školitel mohl zvážit přestávku (pokud ji ještě neměl), než bude pokračovat v dalším sezení. Pokud máte dvoudenní kurz, je to pravděpodobně vhodný okamžik pro ukončení části prvního dne. V takovém případě je užitečné, aby si školitel před přerušением denního setkání vzal nějaký čas na kontrolu účastníků. *To lze snadno provést tak, že je požádáte, aby řekli větu, slovo nebo emoci, se kterou odcházejí z tohoto dne školení. Školitel může použít techniku míče (viz úvodní aktivita), aby bylo ukončení první části interaktivnější.*

Vycházková galerie. Na tomto místě, před ukončením sezení, je třeba zvážit další užitečnou a pravděpodobně i zábavnou aktivitu, zejména v případě, že nebyla využita aktivita studijní skupiny. V níže uvedené tabulce je výběr charakteristik a účinků pro každou ze tří hlavních chemsexuálních látek. Pro usnadnění této aktivity je třeba, aby si školitel před zahájením sezení vytiskl a vystřihl jednotlivá políčka tabulky nebo je napsal na malé kousky papíru či lístečky.

Když nastane čas pro procházku galerií, účastníci školení se rozdělí do skupin a každé skupině je přidělena jedna látka, na které budou pracovat, a část místnosti. [Poznámka: Pokud byla použita aktivita studijních skupin, mohou být skupiny stejné, přičemž účastníci školení, kteří pracovali na kokainu a ketaminu, se rozdělí do ostatních tří. V tomto případě je však nesmírně důležité, aby všechny skupiny pracovaly na jiné látce, než na kterou se již zaměřily].

Školitel pak může papírky rozházet po místnosti nebo je nechat všechny v klobouku, aby je účastníci mohli roztřídit. Každá skupina musí najít své vlastní papírky (tj. ty, které odpovídají látce, jež byla skupině přidělena) a vystavit je ve svém prostoru.

Doporučujeme, aby v této fázi školitel neposkytoval školeným žádnou pomoc ani neodpovídal na žádné otázky. Ve skutečnosti mohou opustit místnost, pokud to považují za nutné. Cílem této aktivity je poskytnout účastníkům školení příležitost upevnit si porozumění pojmům, které byly probírány, v případě potřeby si opravit poznámky a podpořit vztah tím, že se umožní spolupráce a výměna znalostí. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité, aby tato aktivita (stejně jako všechny zde navrhované aktivity) nebyla koncipována jako soutěž mezi skupinami, ale spíše jako spolupráce: hru „vyhraje“ pouze tehdy, pokud všechny látky mají všechny vlastnosti, které by měly mít.

Když se školitel vrátí do místnosti (pokud ji mezitím opustil), aby se prošel po pěší galerii, může být dobré položit školeným otázky týkající se jejich výběru. Mělo by to probíhat přátelsky, neformálně a v družném hovoru.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

PERVITIN	GBL/GHB	MEFEDRON
Tina	Gina	Mew-mňouk
Přibouchnutí	Přibouchnutí	Přibouchnutí
Prášek/krystaly	Kapalina	Prášek/Smetana
Silná sexuální touha a euforie	Uvolnění	Euforie a spojení
Ztráta chuti k jídlu	Závratě	Broušení zubů
Paranoia	G-otvor	Paranoia
Psychóza	Zástava dýchání během kómatu	Halucinace
Problémy se zuby	Snadné předávkování	Problémy se zuby
Přetrvávající neuropsychologické problémy	Fyzická závislost	Touha po větších dávkách
Pocení	Nejistý souhlas	Přehřívání

7.2.4 ŘÍZENÍ RIZIK SPOJENÝCH S CHEMSEXEM

CÍLE ŠKOLENÍ

- Bud'te si vědomi oblastí v chemsexu jako celku, která s sebou nesou rizika.
- Bud'te si vědomi prostředků ke snížení potenciálních škod způsobených těmito riziky.
- Bud'te schopni porozumět prevenci nebo harm reduction, která s sebou nese zapojení do chemsexu v časovém horizontu tak, aby bylo možné přizpůsobit harm reduction těmto podmínkám.
- Bud'te schopni rozlišit, které části zapojení do chemsexu mohou být pro konkrétního příjemce rizikové, aby bylo možné provést intervenci zaměřenou na člověka a posílit jeho postavení.
- Bud'te připraveni řešit několik problémů, které se mohou objevit v souvislosti se zapojením do chemsexu.

REALIZACE ŠKOLENÍ

To je pro školitele vhodná část, aby školení bylo docela interaktivní. Pokud bylo třetí sezení založeno na přednáškách a poskytování informací, skupina školených osob uvítá možnost aktivněji se zapojit a přemýšlet o chemsexu a harm reduction konstruktivním myšlením a výměnou názorů a nápadů.

Z tohoto důvodu v této části navrhujeme **aktivitu v malých skupinách**. V případě, že se ji školitel rozhodne realizovat (jak je popsáno níže), může po skončení aktivity provést **prezentaci** tohoto sezení, většinou v rámci diskuse, která bude následovat po aktivitě v malých skupinách, např. doplněním myšlenek, které školení účastníci nepřinesli na základě příkladů z aktivity. V případě, že školitel nebo účastníci kurzu nepovažují realizaci aktivity za vhodnou pro své školení, může kurz pokračovat pouze prezentací a její diskusí.

PRÁCE V MALÝCH SKUPINÁCH, PŘÍPADOVÁ AKTIVITA

Cílem této aktivity je, aby účastníci lépe porozuměli zapojení do chemsexu a zamysleli se nad harm reduction pomocí některých fiktivních případů, které jsou založeny na skutečných příjemcích. Účastníci si musí představit, že každý příklad případu je příjemce, se kterým se poprvé setkávají ve službě, ve které pracují. Tato aktivita pomůže školeným:

- (i) mít představu o reálných případech zapojení do chemsexu,
- (ii) přemýšlet o harm reduction v holistickém přístupu (řešení užívání návykových látek, ale také sexuálního zdraví, péče o sebe atd.),
- (iii) vyměňovat si nápady a názory s kolegy
- (iv) zamyslet se nad svými vlastními emocionálními reakcemi, protipřenosem a slepými cestami, které jsou vyvolány těmito případy.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny **růžovou** barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny **modře**.

Tímto způsobem vznikne materiál tohoto sezení kombinací skupinového procesu a informací, které školitel poskytne na konci. Účastníci musí být informováni o tom, že uvedené případy jsou provizorními příklady a v reálném životě poradenství harm reduction může být samozřejmě vše jinak – tento materiál mají brát spíše jako podnět k zamyšlení. Bylo by také vhodné informovat účastníky o tom, že skuteční lidé, na kterých jsou tyto případy založeny, skutečně využili péči, kterou dostali, a daří se jim lépe.

Tuto aktivitu lze provádět i s účastníky, kteří pracují samostatně, ale toto rozhodnutí jim nedá příležitost k diskusi.

Pokud je školicí skupina velmi malá (méně než šest účastníků), bude se jednat pouze o jednu skupinu, účastníci nebudou rozděleni.

KROK 1: Rozdělte účastníky školení do malých skupin. Ideální jsou skupiny po čtyřech, ale v případě potřeby budou stačit skupiny po třech nebo pěti. Vyhněte se skupinám šesti a více účastníků.

Skupiny je nejlepší vytvářet náhodně, aby každý účastník musel spolupracovat s lidmi, které ještě nezná. To lze provést různými způsoby - jedním z příkladů je odpočítávání. Každého účastníka očísľujte podle počtu skupin, které budete mít. Jedničky jsou skupina, dvojky jsou skupina a tak dále.

Vyzvěte malé skupiny, aby se rozptýlily po místě konání školení, aby měly trochu soukromí, ale diskrétně je sledujte a buďte k dispozici pro případ jakýchkoli dotazů.

KROK 2: Dejte každé malé skupině všechny tři případy (uvedené níže). To lze provést tak, že si je necháte vytisknout nebo sdílet prostřednictvím e-mailu, aby k nim měli přístup ze svého mobilního telefonu. Tištěná verze je však užitečnější, protože je možné mít vedle případů psané poznámky. Papír by měl být snadno dostupný, pokud by jej účastníci potřebovali.

KROK 3: Dejte každé skupině následující otázky (opět vytištěné nebo sdílené e-mailem) ke každému případu. Každá skupina bude diskutovat o otázkách a jejich myšlenky pak budou sdíleny s ostatními skupinami.

1. Jakému druhu újmy čelí nebo může čelit daný příklad?
2. Myslíte si, že zapojení chemsexu do jednotlivých příkladů je problematické?
 - a. Proč?
 - b. Pokud ano, v jaké části problematické cesty se podle vás nacházejí?
3. Jaká opatření harm reduction a prevenci byste doporučili? Uspořádejte je podle času, kdy by se nejlépe uplatnily (před, během a po zapojení chemsexu).
4. Co si myslíte, že by pro vás bylo obtížné při práci s jednotlivými příklady?
5. Jaká je vaše osobní emocionální reakce na jednotlivé příklady?

Dejte malým skupinám dostatek času na práci s každým případem (asi 1 hodinu, a ne méně než 45 minut), než se vrátí. Zvažte také malou přestávku (např. 5 minut) před návratem.

KROK 4: Nechte každou malou skupinu prezentovat své odpovědi ostatním účastníkům školení. V tomto bodě se vyhněte diskusi mezi skupinami a ujistěte se, že každá skupina bude mít dostatek času na prezentaci svých závěrů a otázek, které by se mohly objevit. Ke každé odpovědi si udělejte poznámky a možná napište hlavní body harm reduction a prevence na tabuli (flipchart nebo jinou) rozdělenou na "před", "během" a "po", aby ji viděla celá skupina. Pokud je to praktické, mohou si tyto body dokonce napsat sami účastníci. To bude snazší s menšími skupinami a na menších místech.

KROK 5: Poté, co všechny skupiny představí své závěry, diskutujte o nich a přidejte vše, co je nenapadlo (na konci každého příkladu jsou uvedeny některé klíčové body, které je spojují s prezentací tohoto sezení). V tomto okamžiku mohou účastníci školení diskutovat mezi sebou a samozřejmě i se školitelem.

Dávejte pozor na neshody, které se mohou vystupňovat. Emoce, stereotypy nebo osobní zkušenosti účastníků mohou vyvolat intenzivní hádky. Pomozte vše znovu zaměřit zpět tím, že poukážete na to, že vnitřní konflikty jsou často problémem, který našim příjemcům ztěžuje získání pomoci a zvládnutí problémů a výzev, kterým čelí. Tento rozpor se samozřejmě projevuje v kontextu školení a pomáhá nám vcítit se do jejich zkušeností a také produktivně přemýšlet o tom, jak integrovat různé názory a přístupy v nejlepším zájmu každého příjemce. Nezapomeňte účastníkům připomenout, že některé případy se mohou týkat lidí, kteří mají v současné době problematické zapojení do chemsexu a v žádném případě ne všichni lidé, kteří se jím zabývají, čelí problémům. Faktem je, že většina lidí, kteří budou hledat naši pomoc, se s největší pravděpodobností bude potýkat s problémy s jejich používáním. Ti, kteří to mají pod kontrolou, nás naopak navštíví méně. Tyto případy jsou jen cvičením a v žádném případě nereprezentují celou populaci, která se chemsexem zabývá.

KROK 6: Uved'te níže uvedenou prezentaci (modře) jako způsob zakončení této přednášky. Snažte se co nejvíce vracet k případům, na kterých účastníci pracovali. To bude snazší, pokud budou jejich nápady viditelné na tabuli.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

PŘÍKLAD PŘÍPADU 1

Jordan je příjemný a zdvořilý 21letý muž. Nedávno se přestěhoval do vašeho města, protože zde studuje. Když dorazil, vyoutoval se. Má z toho opravdu dobrý pocit. V jeho rodném městě to bylo "pěkně na hovno". Přichází k vám, protože uvažuje o experimentování s látkami a sexem a "trochu ho to štve".

Už pár měsíců je ve vztahu s klukem v jeho věku. Před týdnem se on a jeho partner rozhodli "hrát" s dalším párem "starších kluků", kolem 30 let, se kterými se seznámili přes Scruff/Grindr. Když šli do jejich domu, atmosféra byla "docela hot", i když druhý pár se choval trochu "divně". Nabídl jim něco, co si nalili do džusu, všichni společně pili a bylo to skvělé. Druhý den měli intenzivní bolesti hlavy a cítili trochu závratě, i když "chemsex měli už dříve, protože používají poppers". Co Jordana trápí, je to, že během "zábavy" nepoužívali kondomy po celou dobu.

Jeho přítel se nezdá, že by si dělal starosti, protože jim druhý pár řekl, že jsou "na TASP". Jordan nechápal, co to je, ale bylo mu příliš trapné se zeptat. Také se zmíní, že byli pozváni na příští víkend, aby šli znovu k nim domů. Tentokrát tam budou i další lidé a všichni se spolu budou dobře bavit. Jordan chce jít, ale má "trochu obavy".

KLÍČOVÉ BODY

- Podívejte se na prezentaci této části i na předchozí (zejména pokud jde o G) a ujistěte se, že každý bod (před, během a po, stejně jako bezpečnější použití G) je řešen.
- Nezapomeňte upozornit účastníky školení, aby nespěchali s přesvědčováním příjemce, aby neexperimentoval nebo se vyhýbal návštěvě atd., protože se zdá docela pravděpodobné, že stejně půjde. Důležitější je navázat fungující pracovní spolupráci, řešit harm reduction jak pro návykové, tak pro sexuální zdraví (například užívání PrEP) a být mu k dispozici v případě, že se stane něco nepříjemného.
- Poukažte na důležitost otázek, jako je tvrdé zacházení v letech, kdy byl Jordan nezletilý, na problémy spojené s coming outem a na skutečnost, že v této chvíli může být velmi nadšený ze svého nového života a z příležitostí, které se před ním otevírají a může být trochu kompulzivní. Těmito otázkami se budeme částečně zabývat v další části školení.

PŘÍKLAD PŘÍPADU 2

Morgan je docela zpocený a nesmírně napjatý. Mluví hlasitě a ptá se vás, zda v místnosti jsou kamery, které nahrávají – řekne vám, že si není jistý, ale že má takový pocit už od chvíle, kdy vstoupil do vaší služby. Ihned poté, co vás přivítá, začne, ještě než se posadí, mluvit myšlenkovým pochodem, který vám připadá poněkud zmatený. Zlobí se na svého zákazníka, který ho požádal, aby se šel otestovat na HIV a zvažil návštěvu odborníka na duševní zdraví, „jako by byl blázen“.

O tomto zákazníkovi říká: "Vím, že se o mě Henry chce starat a bojí se o mé blaho. Občas u něj přespávám, ale jemu je 50 let a já jsem profesionál a jsem stále velmi mladý, je mi 31 a chci si dělat svoje. Cítil jsem se uražený, když mě požádal, abych se nechal otestovat, jako bych byl děvka. Henry je pro mě důležitý, nikdy jsem svého otce nepotkal."

Morgan vám také řekne, že pervitin užívá, ale drží to pod kontrolou. Je uražený, že jeho přátelé a zákazníci se s ním už nechtějí stýkat, jako by byl "feťák". Někdy si je jistý, že jeho přátelé a zákazníci jsou mezi sebou v tajném kontaktu, diskutují o něm a plánují ho poslat na psychiatrickou kliniku. Má ale i jiné přátele, se kterými se schází a hrají si spolu a ti mu rozumějí, protože jsou ve stejné náladě. V tomto okamžiku vám ukáže své ruce a řekne vám, že má nějaké kožní problémy a rány. Skutečně, vidíte, že některé oblasti jsou oteklé a hluboce poškozené.

Pokračuje, že dnes ráno si stěli (užil injekčně), aby měl dobrou náladu na cestě za vámi. U svých zákazníků je jen aktiv, ale má rád i být pasiv, když se nastřeluje. V odpovědi na vaše otázky týkající se jeho užívání vás informuje, že poslední dva roky neměl střízlivý sex. Spolu s perníkem užívá G, Viagru a během dojezdů antidepresiva.

KLÍČOVÉ BODY

- Podívejte se na prezentaci této části i na předchozí (zejména pokud jde o pervitin a jeho interakce s jinými látkami) a ujistěte se, že je řešen každý bod (před, během a po, stejně jako bezpečnější užívání pervitinu a řešení psychózy vyvolané pervitinem).
- Jedná se o případ poněkud problematického užívání a psychózy vyvolané aktivním užíváním pervitinu. Je toho samozřejmě hodně, co je třeba řešit. Důležité je stanovit priority (na základě toho, co je nejnaléhavější potřeba, ale také na základě toho, co je proveditelné). V této fázi je nejdůležitějším krokem, aby se příjemce cítil bezpečně a čestným způsobem jste získali jeho důvěru. Pak je důležité spolupracovat s příjemcem a společně si stanovit cíle než mu vnucovat vlastní nápady, priority nebo přesvědčení. Poté, co jste vytvořili silné pracovní spojení, odkažte Morgana k lékaři, aby se postaral o jeho sexuální zdraví a pravděpodobné poškození způsobené injekčním užíváním, a také k odborníkovi na duševní zdraví.
- Poukázat na důležitost vzájemného vztahu s profesí sexuálního pracovníka a na fakt, že i zde se uplatňuje harm reduction. Pravděpodobně by také pomohlo odkázat Morgana na organizaci sexuálních pracovníků.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

PŘÍKLAD PŘÍPADU 3

Eric je 51letý muž. Je velmi hubený, má tmavé kruhy pod očima a vypadá dost unaveně.

Přišel vás navštívit, aby řešil problémy s užíváním návykových látek. Navštívil odvykací službu, ale trvalo jim velmi dlouho, než ho objednali, a když se tam dostavil na setkání, měl pocit, že mu nerozumějí, protože ho odkázali na program pro uživatele heroinu, který zahrnoval skupinová sezení, na nichž se cítil jako podivín.

Přestože se v jeho tváři neobjevuje mnoho emocí, přiznává, že má velké obavy. Poslední čtyři roky slamuje a šnupe mefedron, někdy jeho užívání kombinuje s MDMA a ketaminem a příležitostně si dává rektálně G. Dříve u sebe pořádal chemsexuální večírky, ale teď ho lidé „děsí“, protože mu z domu ukradli notebook. Nyní užívá sám, dívá se na porno nebo občas zavolá důvěryhodnému kamarádovi, aby se nechal opíchat.

Je na tom finančně dobře, má příjem z pronájmů domů, takže, jak popisuje, neopouští svůj dům na dlouhou dobu a zůstává uvnitř se zavřenými okny. Řekne vám, že rád užívá látky, ale nelíbí se mu stav, ve kterém se nachází. Je zklamaný sám ze sebe, protože si nedávno spletl ketamin s mefedronem a na nějakou dobu ochrnl.

Kvůli tomuto poslednímu incidentu zmeškal rande s mladým klukem, který s ním neustále flirtoval přes Instagram. Má toho kluka rád, ale neví, co má dělat; bojí se prozradit skutečnost, že žije s HIV a že se věnuje chemsexu. Chybí mu nějaká společnost, ale přesto kluka odmítne.

KLÍČOVÉ BODY

- Podívejte se na prezentaci této části i na předchozí (zejména pokud jde o míchání látek, slamming a užívání rektálně) a ujistěte se, že každý bod (před, během a po, stejně jako bezpečnější užívání látek a řešení G- a K-hole) je řešen.
- Jedná se o případ poměrně zkušeného uživatele s některými problematickými aspekty. Nezapomeňte upozornit na potřebu péče o sebe, na spojení a průsečík s věkem a životem s HIV. Doporučení odborníkovi na duševní zdraví (pokud si příjemce myslí, že je to dobrý nápad) nebo nějaké komunitní organizaci může být opravdu užitečné.
- Poukažte na skutečnost, že harm reduction může být pro příjemce kromě plánování a snižování škodlivých účinků užívání návykových látek také příležitostí k navázání kontaktů, přechodným prostorem, který mu může pomoci získat sílu k vytvoření nových vazeb nebo obnovení starých.

HARM REDUCTION PŘI ZAPOJENÍ CHEMSEXU

ŘÍZENÍ RIZIK SPOJENÝCH SE ZAPOJENÍM DO CHEMSEXU

HARM REDUCTION PŘED:

SELF-CARE/SEBEPÉČE

- Zamyslete se nad životem LGBTQI+ osob.
- Potěšení a uspokojení nepochází výhradně z užívání návykových látek a příležitostného sexu.
- Investujte více času do kreativity, a do toho mít kolem se naplňující okru lidí.
- Zdravý životní styl nám pomáhá být v bezpečí.
- Používání seznamovacích aplikací.
- Zamyslete se nad časem stráveným v aplikacích.
- Zamyslete se nad tím, co tam hledáte.
- Buďte ohleduplní a přátelští.
- Dávejte si pozor na látky, které tam nakupujete z neznámých zdrojů.
- Udělejte si čas na to, abyste si věci ověřili.
- Zvažte bezpečnostní otázky (např. pokud jde o místa, která chcete navštívit), když jste střízliví.
- Zvažte, jak bezpečně se cítíte při seznamování.
- Informujte své přátele o tom, kde se budete nacházet.
- Naplánujte si party dopředu (množství, s kým, jak, na jak dlouho, co chcete dělat), dokud jste střízliví.
- Vyhněte se užívání, když nejste v dobré náladě, psychickém stavu atd.
- Proberte interakce s užívanými léky s důvěryhodným lékařem.
- Pokud se věnujete sexuální práci, zvažte své hranice a komunikujte o nich, když jste střízliví.

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ, UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK, VZÁJEMNÁ PODPORA A PÉČE

- Některé léky na HIV mají velmi nebezpečné interakce s dalšími chemickými látkami. Informujte se před tím, než se pustíte do chemsexu.
- Pravidelně se nechte testovat na pohlavně přenosné choroby.
- Než se dostanete na večírek, vybavte se lubrikanty a kondomy.
- Informujte se o PEP a PrEP.
- Nechte se očkovat (HBV, HAV, HPV, COVID-19, MPOX, meningitida).
- Informujte se o harm reduction před použitím látek, které se chystáte užít.
- Poříďte si čisté a bezpečné pomůcky pro osobní použití (brčka, dýmky, sterilní jehly atd.).
- Než si s partnery začnete hrát, proberte s nimi preference, hranice atd.
- Dbejte na osobní hygienu.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

HARM REDUCTION BĚHEM:

PÉČE O SEBE, SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

- Držte se plánu.
- Používejte nástroje (deník, mobil) k zapisování a sledování druhu, množství, frekvence atd. užívané látky.
- Zvažte dodržení předem stanovených časových limitů.
- Dávejte pozor na osobní věci a cennosti.
- Udělejte si přestávku (odpočívajte, napijte se, dejte si svačinu, dejte si sprchu, mluve spolu).
- Zvažte použití kondomů a lubrikantů.
- Pečujte o sexuální hračky.

UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

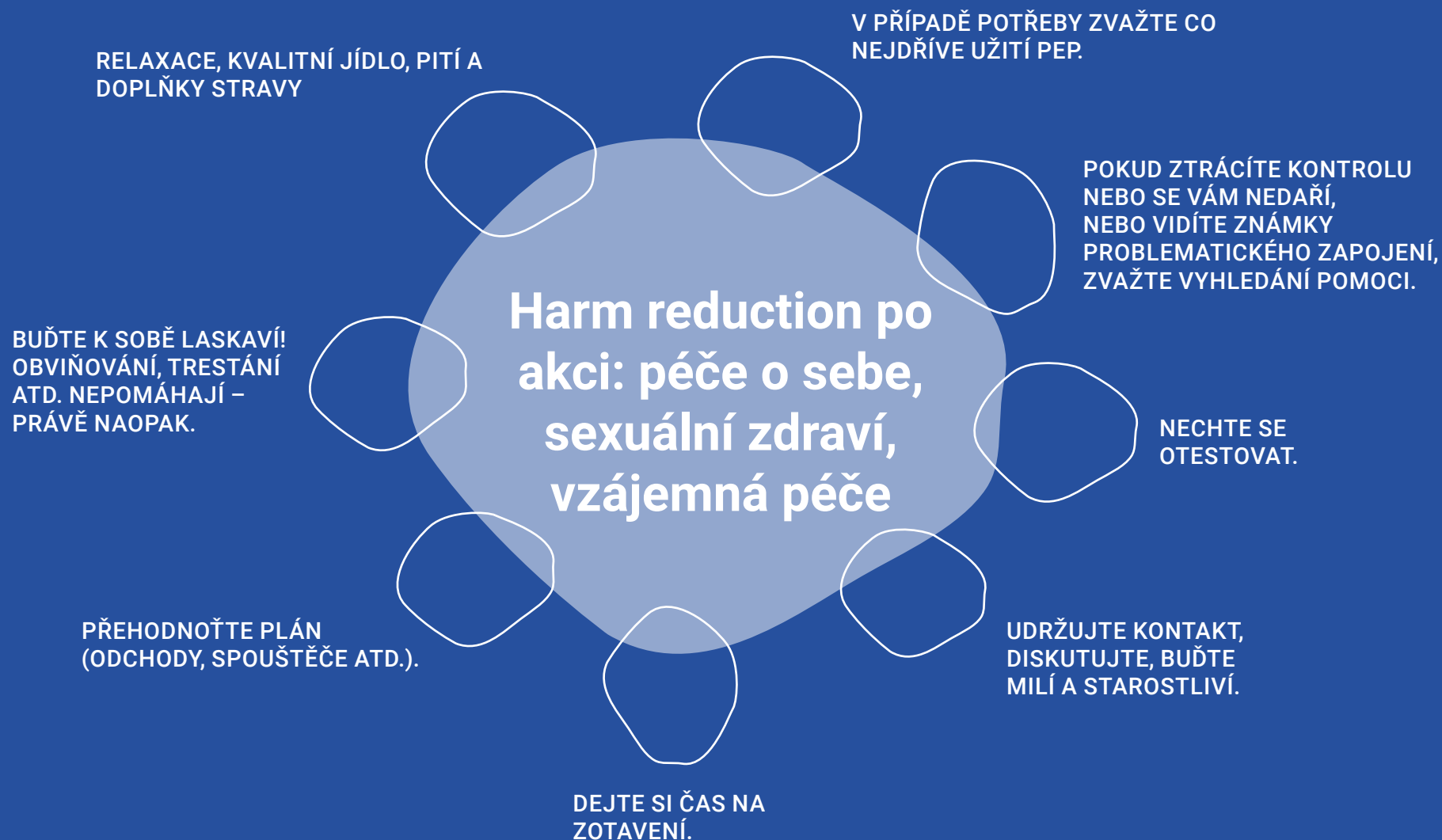
- Pečujte o pomůcky
- Udržujte brčka čistá a často je měňte.
- Vyhněte se šňupání s bankovkami.
- Uchovávejte neporušené skleněné dýmky – zvažte použití teplotně odolných náustků.
- Používejte sterilní jehly a často měňte injekční vybavení.
- Nesdílet (používat vybavení) je opatrnost.
- Vyvarujte se míchání látek.
- Vyhněte se řízení, i když se cítíte bdělí.

SLAMMINGU

- Rychlé, velmi intenzivní nájezdy, ale
- Může být velmi škodlivé.
- Abyste se vyhnuli infekci:
 - Sterilizační pomůcky
 - Nepoužívejte injekční stříkačky opakovaně
 - Umyjte si ruce
 - Dezinfikujte oblast, v které má být vpich, dezinfekčními ubrousky
 - Injekční stříkačky bezpečně zlikvidujte, např. vložte do plastové láhve a zavřete uzávěr
- Vyhněte se vpichu do tepen!
 - Nevpichujte hlouběji, než jsou žíly
 - Pozor na krev a bolest
 - V případě nehody: vyjměte jehlu a zatlačte sterilní pomůckou. Pokud se krvácení nezastaví do pěti minut, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc!
- Neaplikujte jehlu do stejného místa, pokud žílu nelze nalézt okamžitě.
- Neaplikujte jehlu do hřbetu rukou.
- Neaplikujte jehlu pod úroveň pasu.
- Zředťe látky v převařené vodě, která vychladla.
- Pokud kůže vypadá poškozená nebo je bolestivá, vyhledejte lékařskou pomoc.

VZÁJEMNÉ PÉČE

- Vydejte se na párty a hrajte si s důvěryhodnými lidmi – během akce se navzájem kontrolujte.
- Informujte o druhu a účincích látek, které můžete nabízet ostatním (a naopak).
- Zvažte použití bezpečných slov k upozornění na (ne)udělení souhlasu.
- Zajistěte bezpečné místo konání párty.
- Zajistěte kondomy, jednorázové rukavice, čisté ručníky, dezinfekční ubrousky nebo spreje, plastová prostěradla a papírové ručníky.
- Zvažte vytvoření klidného odpočinkového prostoru, kde si účastníci mohou dělat přestávky.
- Odstraňte z povrchů mastnotu a olej a často je dezinfikujte.
- Pokud jste hostiteli, mějte v bezpečí své cennosti.
- Pokud se něco pokazí.
- Přesuňte se na klidné místo.
- Mluvte, uklidněte se a umístěte osobu, pokud je v bezvědomí, do stabilizované polohy.
- Nevytvářejte konflikt, když se dostaví psychóza! Uklidněte dotyčného a dělejte mu společnost.
- Nevytvářejte si domněnky o závažnosti problémů.
- Zavolejte sanitku – buďte upřímní k lékařskému/nelékařskému personálu.
- Laskavost je sexy!



³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny **růžovou** barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny **modře**.

KONSENT

CO JE KONSENT/SOUHLAS



- Vědomě říci ano s tím, že máte právo toto ano kdykoli odvolat.
- Pokud chybí souhlas, jedná se o sexuální napadení.
- Diskriminovaní lidé jsou náchylnější k tomu, aby se stali oběťmi sexuálních útoků a čelí větším potížím při vyjednávání souhlasu.
- Když však mluvíme o sexu, existují případy, kdy souhlas není jasný, není snadné ho dát/odvolat - zejména když je cílem ztratit kontrolu - „dát souhlas nedat souhlas“.
- Chemsex někdy takovou situací je...

KONSENT A CHEMSEX

- I když jsou hranice stanoveny předem, látky zatemňují úsudek, což ztěžuje udělení souhlasu nebo pochopení, zda je dán nebo ne.
- "Ano" neplatí, když je "ne" obtížné, děsivé nebo nemožné říci.
- Někdy si nedobrovolné zapojení do sexu uvědomíme během dojezdu nebo po něm.
- Dopad takových událostí může být opravdu špatný.

KONSENT A MINIMALIZACE ŠKOD

Před

- Udělejte vědomé rozhodnutí, komunikujte o něm a diskutujte o něm.

Během

- starejte se o sebe navzájem,
- nic nepokračujte, pokud není dán jasný souhlas, nelze jej udělit nebo je pochybný (dávejte pozor na K- nebo G-hole).

Po

- Pokud se něco pokazilo, prodiskutujte, až budete připraveni, zvažte vyhledání odborné pomoci, vyhněte se obviňování
- Obraťte se na partnery!

KLÍČOVÉ BODY PRO ŠKOLENÍ IV

- Účastníci školení by měli pochopit, že chemsex harm reduction je více než jen harm reduction užívání návykových látek.
- Účastníci by si měli ujasnit, že harm reduction začíná před zapojením do chemsexu a pokračuje i po skončení, a také by měli mít představu o tom, kdy je lepší použít jaký druh harm reduction.
- Účastníci by měli být motivováni k různým zapojením v chemsexu a k potenciálním škodám, které s sebou může nést vzájemná provázanost zkušeností.
- Účastníci by měli pochopit, jak je pro ně důležité, aby byli řádně informováni o otázkách sexuálního zdraví.
- Účastníci by měli pochopit, že chemsex má hodně společného se spojením, a proto je důležité mít to na paměti při plánování intervencí zaměřených na harm reduction.

7.2.5 CHEMSEX FRIENDLY SLUŽBY

Tato část se zabývá tím, co by měl poskytovatel harm reduction, ale také služba harm reduction zahrnovat, aby svým příjemcům poskytoval vhodnou chemsex harm reduction. Některé z těchto pokynů mohou vyžadovat další školení nad rámec této příručky. Považuje se však za důležité se na ně zde odkazovat.

CÍLE ŠKOLENÍ

- Umět začlenit LGBTQI+ afirmativní přístup do služby.
- Zvyšovat povědomí o dynamice mezi poskytovatelem služeb a příjemcem.
- Zvyšovat povědomí o perspektivě kulturní pokory.
- Pochopit význam komunitních a komunitou vedených služeb a začleňování vrstevníků a zamyslet se nad tím, jak aplikovat některé z jejích zásad.
- Seznámit se s principy poskytování prostoru pro služby, který je vstřícný k různorodým lidem a jejich potřebám.
- Zvýšit povědomí o některých dovednostech, které se mohou ukázat jako užitečné (např. motivační pohovor, psychologická první pomoc a krizová intervence).
- Uvědomte si důležitost reflexe a supervise služby.

NAJDĚTE NĚKOHO, KDO

Krok 1. Požádejte účastníky, aby si našli čas (např. 2 minuty) na přemýšlení o jedné věci, dovednostech, znalostech, talentu atd., ve kterých jsou dobří ve své práci, každodenním životě, aktivitách, při jednání nebo navazování kontaktů s ostatními lidmi atd.

Krok 2. Nechte je to napsat na stejné malé kousky papíru (post-it papírky by měly stačit).

Krok 3. Posbírejte kousky papíru, zamíchejte je a náhodně je znovu rozdejte mezi účastníky.

Krok 4. Požádejte účastníky, aby se prošli a vmísili se mezi sebe a našli osobu ze skupiny, která má jejich dovednost napsanou na papírku, který dostali, chytili ji za ruku nebo paži a zůstali s ní až do konce.

Je vhodné mít dostatek prostoru, aby se skupina mohla pohybovat, poskakovat po místnosti atd. Aby to byla zábava, můžete mít puštěnou hudbu a přidělit poměrně úzký časový limit pro dokončení hledání (maximálně 5 minut pro velké skupiny). Může být užitečné připomenout účastníkům, že by měli spolupracovat a vzájemně si pomáhat, pokud se zdá, že někteří mají potíže. Nutno podotknout, že tato aktivita je vhodná pro větší skupiny, řekněme 10 a více účastníků.

Krok 5. Po ukončení aktivity nechte účastníkům chvíli na rozmyšlenou, jaká síť se vytvoří mezi účastníky, kterým se podařilo najít hledanou osobu, ale i mezi účastníky, kterým se to třeba nepodařilo.

Krok 6. Sejděte se a diskutujte o tom, jak se každý účastník během této aktivity cítil, co si uvědomil, jak důležitá by pro něj byla dovednost, která mu byla přidělena, nebo zda si uvědomil, že některé další dovednosti, talenty atd. nebyly napsány na žádném papíře nebo dovednosti, které byly napsány více než jedním účastníkem.

REALIZACE ŠKOLENÍ

V tomto okamžiku mohou školitelé zvážit zavedení aktivity, která funguje jako stimulátor, ale také jako podnět k obsahu tohoto sezení, tj. týmové práci a reflexi osvědčených postupů.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

CÍLE AKTIVITY:

- Oživit účastníky v případě, že se cítí unavení.
- Poukázat na důležitost týmové práce a rozmanitosti dovedností, které mohou přispět ke službě poskytující chemsex harm reduction.
- Poukázat na důležitost odborných, ale i měkkých dovedností a znalostí.
- Poukázat na to, že chybějící dovednosti s sebou nesou potřebu další reflexe, komunikace a zkoumání ve službě..

Poté mohou školitelé přistoupit k prezentaci obsahu tohoto sezení. Pokud se rozhodli realizovat výše uvedenou aktivitu, je vhodné nezapomenout propojit dovednosti, znalosti atd., které byly v aktivitě probírány, s pokyny uvedenými v tomto manuálu.

BUDOVÁNÍ CHEMSEX FRIENDLY SLUŽEB

LGBTQI+ AFIRMATIVNÍ PRAXE

- Poskytování služeb neheteronormativním uživatelům je více než jen o přijetí a nestigmatizaci.
- Zahrnuje také potvrzení jejich sebeurčení, prožitých zkušeností a výzev, kterým čelí.
- Vyžaduje od poskytovatelů, aby sebereflektovali vlastní předsudky a stereotypy.
- Principy afirmativní praxe LGBTQI+ (budou implementovány i mezi obslužným personálem);
 - Rozpoznání a přijetí způsobu, jakým se LGBTQI+ osoby identifikují (terminologie, zájmena atd.).
 - Být si vědom složitosti a výzev spojených s jakýmkoli druhem coming outu.
 - Uznání prožité zkušenosti příjemců.
 - Být informován o důležitých postavách, symbolech, historických datech a komunitních zdrojích.
 - Být si vědom problémů týkajících se útlaku z jakéhokoli zdroje a nepříznivých účinků, které s sebou menšinový stres přináší.
 - Uznáváme odolnost, kterou si každý LGBTQI+ člověk a komunita vytvořili, a jsme připraveni usnadnit jejich další posilování.
 - Usnadnění zkoumání zkušeností a identit osob LGBTQI+.

KULTURNÍ POKORA A POVĚDOMÍ O DYNAMICE MOCI

- Nerovnováha moci ve vztahu mezi poskytovatelem a příjemcem může narušovat naši praxi.
- Kulturní pokora znamená odstoupit z pozice "experta" a uznat limity dané tím, že zkušenosti příjemců jsou jedinečné a pro nás ne zcela pochopitelné.
- Buďte připraveni se z těchto zkušeností poučit a spolupracovat podle potřeb, které s sebou nesou.
- Uvědomujte si limity, které nám jako poskytovatelům služeb ukládají naše vlastní zkušenosti, privilegia atd. a způsoby, jakými mohou naši práci brzdit.

KOMUNITNÍ PRAXE; SOUČÁSTI

1

Zaměřit se na ekologické, environmentální, finanční, politické a sociální faktory, které brání nebo usnadňují blahobyt.

3

Zkoumání a jednání vedené principy, které zpochybňují status quo, který udržuje sociální nespravedlnost a diskriminaci.

2

Respekt k rozmanitosti a sebeurčení.

4

Intervence zaměřené na systémy, které podporují blahobyt a samoregulaci systémů a komunit, spíše než na prevenci jednotlivých faktorů a problémů.

KOMUNITNÍ PRAXE; POKYNY

- Účast. Zapojení odborníků na základě zkušeností do všech aspektů jejího provádění: řízení, školení, plánování, poskytování a hodnocení.
- Posouzení potřeb. Navrhujte služby podle potřeb každé konkrétní komunity v konkrétním kontextu, ve kterém budou poskytovány, s přihlédnutím k tomu, jak byly tyto potřeby vyjádřeny samotnou komunitou. Flexibilita a připravenost na změny jsou velmi důležité, stejně jako sledování změn v komunitě.
- Zaměřte se na posílení postavení a sebeřízení. Zaměřte se na budování odolnosti a samostatnosti příjemců a komunit.
- Bojujte za změnu. Využijte všech privilegií a moci při prosazování a tvorbě politiky.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

DOPORUČENÍ PRO EFEKTIVNÍ SLUŽBY CHEMSEX HARM REDUCTION

- Zaměřte se nejen na snížení problémů, ale také na podporu pohody.
- Sexuální zdraví není jen absence problémů, ale také přístup k plnohodnotnému sexuálnímu životu.
- Podporujte osobní růst, sebevyjádření a spojení s komunitami.
- Práce s naší vlastní internalizovanou homofobií naší a našich uživatelů a dopadem homonormativity je ve skutečnosti chemsex harm reduction.
- Naučte se přijímat a neodsuzovat praktiky a chování, které jsou považovány za nekonvenční.
- Buďte přítomni a zaměřte se společně na aktuální potřeby harm reduction a nesnažte se uživatele přesvědčovat, že jejich užívání je problematické.
- Podporujte a posilujte směrem k naplňujícímu, smysluplnému, příjemnému a zábavnému životu mimo zapojení do chemsexu.
- Chemsex harm reduction by mělo být začleněno do služeb, které řeší potřeby globálním/holistickým způsobem (např. komunitní kliniky sexuálního zdraví).
- Nové technologie a aplikace jsou velmi užitečné při chemsex harm reduction.
- Udržujte aktuální síť odkazů na služby, které jsou mimo oblast harm reduction, je velmi pravděpodobné, že budou potřeba.

UŽITEČNÉ ODBORNÉ DOVEDNOSTI

MOTIVAČNÍ ROZHOVOR; direktivní metoda zaměřená na příjemce, usnadňující změnu prostřednictvím řešení ambivalence zvýšením motivace.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC, navržená tak, aby byla realizována především odborníky v oblasti duševního zdraví s cílem posílit postavení, podporu a nasměrování osob v krizi.

VÝCVIK KRIZOVÉ INTERVENCE; Než přistoupíme k harm reduction nebo dokonce k doporučení člověka v krizi, je často třeba nějak vyřešit nouzový problém – naše první reakce může být velmi důležitá.

- Obecné pokyny (Saakvitne, 2002):
- * Respektujte způsob, jakým příjemce prožívá traumatickou událost, ověřte jeho reakci a způsob, jakým se přizpůsobil.
- * Poskytněte informace o tom, co lze očekávat, o zdrojích a službách, které by mohly být užitečné.
- * Poskytněte skutečné spojení, přítomnost a přijetí.
- * Poskytujte naději a mějte na paměti, že naděje dává perspektivu, když se zdá, že žádná není, neslibujte, že všechno bude v pořádku.

SEBE/TÝMOVÁ REFLEXE A SUPERVIZE

- "Ochota být rušen" je předpokladem pro organizaci, službu a udržitelnost komunity.
- Nevědomá přesvědčení a předsudky, stejně jako faktory, jako jsou utlačovatelské politiky, finanční problémy atd., mohou zpochybnit naše myšlení a dokonce narušit způsob, jakým fungujeme v naší praxi.
- Supervize může být velmi užitečná pro zpracování těchto výzev.
- Komunitní psychoanalýza může přispět k blahu komunity a nabídnout vhledy šité na míru jejím potřebám.
- I když si poskytovatelé služeb nepřejí supervizi, měly by být systematicky naplánovány týmové reflexe.
- Je důležité zvážit každou obtíž v "binokulárním" pohledem.

AKTIVITA: VYTVOŘTE SI VLASTNÍ SLUŽBU.

V tomto bodě by mohlo být užitečné další cvičení v malé skupině.

Krok 1: Rozdělte účastníky do malých skupin náhodně (jak je popsáno v aktivitě IV)

Krok 2: Požádejte každou skupinu, aby naplánovala službu nebo intervenci v oblasti chemsex harm reduction a pokusila se co nejvíce začlenit pokyny a principy popsané v této části školení a obecně z celého kurzu. Dejte jim dostatek času (tj. cca 40 minut).

Krok 3: Shromážděte se, požádejte každou skupinu, aby představila svou službu nebo intervenci a diskutovala o tom s celou skupinou.

Krok 4: Uveďte některé příklady uvedené v poslední kapitole první části této příručky. Raději uvádějte příklady, které jsou relevantnější pro kulturní, politické, finanční atd. determinanty účastníků, stejně jako ty, které již implementují vlastní nápady a návrhy účastníků.

KLÍČOVÉ BODY PRO ŠKOLENÍ V

- Ujistěte se, že si účastníci uvědomili, že chemsex harm reduction je více než jen znalost některých technik atd.
- Usnadněte skupině pochopení důležitosti nejen toho, co slyší, ale také toho, jak to slyší, jakým způsobem přistupují k informacím, které uživatelé přinášejí.
- Zaměřte se na to, že produktivní služba nezávisí pouze na individuální práci, ale také na dynamice a týmové práci všech lidí, kteří se na ní podílejí.
- Dejte účastníkům školení příležitost, aby při plánování a realizaci harm reduction přemýšleli nestandardně.

³⁰Části, které se týkají energizérů, zážitkových cvičení pro sebereflexi, práce v malých skupinách atd., jsou označeny růžovou barvou. Části, které mohou být přepsány a prezentovány v powerpointové prezentaci, jsou podbarveny modře.

7.2.6 UZAVŘENÍ

Školení může být v tomto bodě ukončeno. Vzhledem k tomu, že jste právě realizovali tak rozsáhlý kurz se spoustou nových informací a tolika poskytovanými aktivitami, je důležité, aby závěr usnadnil sebereflexi a poskytl zpětnou vazbu.

NA ZÁVĚR MŮŽETE POUŽÍT POSLEDNÍ AKTIVITU ZAMĚŘENOU NA SEBEREFLEXI;

Krok 1. Dejte účastníkům prázdné listy papíru a požádejte je, aby se zamysleli nad dobou před zahájením tohoto školení. Požádejte je, aby si na začátku školení zapsali slovo (pravděpodobně emoci), které je označuje. Dejte jim trochu času na přemýšlení (možná 2-3 minuty).

Krok 2. Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad třemi věcmi, které se na konci školení změnilo (pokud se změnilo) a které se týkají (i) toho, jak vnímají chemsex, (ii) nového poznatku, který získali, (iii) jak vnímají sami sebe. Dejte jim nějaký čas (pravděpodobně až 10 minut).

Krok 3. Požádejte účastníky, aby si zapsali emoci, se kterou ze školení odcházejí. Dejte jim ještě minutu.

Krok 4. Požádejte účastníky, aby se podělili o to, co napsali. Můžete použít techniku míče, aby všichni účastníci prezentovali své úvahy.

Pokud jste na začátku použili dotazník k posouzení jejich znalostí, můžete jej použít znovu, jako zpětnou vazbu pro školení. V opačném případě je dobré rozdat jeden hodnotící dotazník buď vytištěný, nebo prostřednictvím internetového odkazu jako jsou Dokumenty Google. Hodnocení školení je dobré dělat anonymně, zejména v případech, kdy jsou vám účastníci školení známí (např. pokud pracujete ve stejné službě). Některé užitečné otázky týkající se zpětné vazby mohou být následující:

1. Celkové školené odpovídalo mým očekáváním.
2. Školitel měl dobrý přehled o chemsexu a harm reduction angažovanosti.
3. Školitel měl dostatečné dovednosti při předávání obsahu školení.
4. Atmosféra školení bylo bezpečná a přátelská.
5. Dostal jsem dostatek prostoru k vyjádření svých otázek a myšlenek.

Na výše uvedené otázky je nejlepší odpovědět na stupnici od 1 - Zcela nesouhlasím, 2 - Spíše nesouhlasím, 3 - Ani souhlasím, ani nesouhlasím, 4 - Spíše souhlasím, 5 - Zcela souhlasím.

Zvažte zahrnutí následujících otevřených otázek:

1. Který prvek školení byl podle vás nejsilnější??
2. Co by se dalo v rámci školení zlepšit?

**Děkujeme
a hodně štěstí!**

08

**Odkazy a
doporučení
na další literaturu**

KAPITOLA 1 - ÚVOD DO PROBLEMATIKY UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK, HARM REDUCTION A SEXUALITY

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., Tagliabracci, 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>

KAPITOLA 2 - CHEMSEX: VÍC NEŽ SEX A DROGY

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/csfparis/>

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*.

KAPITOLA 3 - SEXUÁLNÍ LÁTKY: CHEMIE, ÚČINKY A HARM REDUCTION

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://fileserv.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.

KAPITOLA 4 - HARM REDUCTION PŘI UŽÍVÁNÍ CHEMSEXU

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/acschemneuro.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://fileserv.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/>

KAPITOLA 5 - BUDOVÁNÍ CHEMS-FRIENDLY SLUŽEB

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 Κοινωνικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα [Sexuality and HIV: Gay and Socially Transmitted Diseases]. In N. 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/>

