

**Учебное пособие по
снижению вреда в
контексте химсекса**

Russian 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: Gennadii Ustinov
Translation review: Sagib Kulbayev
Text adjustment on design: Christos Krasidis & Deniz Uyanik (Krasidis LTD)
This training manual was translated by Estonian Network of People Living with HIV.



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**

Как использовать это руководство?

Данное руководство разделено на две части. В первой части руководства Вы узнаете о том, что такое химсекс, проблемное вовлечение в химсекс, методы снижения вреда в контексте химсекса, а также о некоторых основных рекомендациях по передовому опыту оказания услуг в области химсекса. Для того чтобы быть хорошо осведомлённым, тренерам необходимо изучить первую часть руководства перед внедрением обучающих программ. Конечно, представленная в руководстве информация не предназначена для того, чтобы сделать Вас экспертом в области химсекса, а лишь для того, чтобы сформировать прочную основу для изучения данной темы. Тем не менее, экспертиза, если таковая вообще существует, может быть приобретена только через постоянный опыт, практику и размышления. Первая часть руководства также может быть полезна для всех тех, кто интересуется темой химсекса и связанными с ним методами снижения вреда. Цель данного руководства не заключалась в создании исчерпывающего научного обзора. Однако, представленная здесь информация основана на научных, клинических или практических данных из множества литературных источников. Эти источники вы сможете найти в конце руководства в разделе литературы. Для тренеров, которые хотят укрепить своё понимание химсекса, этот раздел с источниками, также может стать полезным ресурсом для дальнейшего изучения.

Вторая часть руководства описывает тренинг по химсексу и методам снижения вреда. Конечно, предложенный тренинг необходимо адаптировать в соответствии особенностями каждой конкретной группы обучающихся, их потребностями, временными и иными ресурсами и ограничениями. Все необходимое для тренинга, например, учебные материалы, подробные инструкции по проведению практических упражнений также описаны в данной части руководства, для того чтобы тренера могли быть полностью подготовлены к реализации обучающих мероприятий.

Целью данного руководства является описать обучающий курс, который будет максимально интерактивным, чтобы участники могли использовать свои аналитические, критические и творческие навыки. Мы считаем, что творческое вовлечение людей является важнейшим условием, мотивирующим к обучению. Мы настоятельно рекомендуем тренерам использовать хотя бы некоторых из представленных во второй части активностей и практических упражнений или создать свои собственные в зависимости от конкретной группы обучающихся и имеющихся условий. Чтобы тренерам было проще донести информацию до участников в процессе тренинга, вся важная информация из первой части руководства кратко резюмируется во второй части в виде ключевых моментов. Это очень краткие резюме, и они предполагают, что тренер предварительно тщательно ознакомился с первой частью руководства, чтобы иметь возможность ответить на любые вопросы, которые могут возникнуть в группе участников.

БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА

Издание этого руководства AIDS Action Europe - бесценная инициатива. Для меня это было большой честью и возможностью принять участие в подобном проекте. Я благодарен за прекрасное сотрудничество с Nina Tumanyan и плодотворный обмен мнениями с Ferenc Bagyinszky.

Своим вкладом в создание этого руководства я обязан прежде всего моим пациентам, моим студентам и всем членам ЛГБТКИ+ сообщества, которые доверяли мне на протяжении многих лет и давали возможность продолжать учиться, размышлять над своей работой и развивать её. Всем им я посвящаю эту книгу.

Я бы хотел выразить благодарность моему бесценному компаньону, Анна Papadaki, за редактирование на английском языке, содержательный обмен мнениями и, конечно же, удовольствие. Я также благодарен моим друзьям и коллегам, Анна Apostolidou, Stavroula Triantafyllidou и Nikos Vegkos за их сотрудничество, поддержку и отзывы.

Мои исследования в области химсекса были бы невозможны, если бы у меня не было возможности сотрудничать с Greek Association of People Living with HIV "Positive Voice" и вносить свой вклад в её работу. Я особенно благодарю Giorgos Papadopetrakis, прежде всего за то, что он был моим другом, но также и коллегой, который так много сделал для людей, живущих с ВИЧ или употребляющих психоактивные вещества в Греции, с образцовой преданностью и добротой. Я также благодарен Marios Atzemis и за то, чему мы у него научились.

Наконец, я хотел бы выразить благодарность Nancy Papathanasiou и Elena-Olga Christidi, научным руководителям проекта Orlando LGBT+ "Mental health without Stigma", а также Alexandra Vasileiou и Venetia Bouronikou за наше сотрудничество, которое позволило мне продолжить развиваться в области обучения, но что самое главное, по-прежнему предлагает мне если не семью, то сообщество, к которому все мы, квиры, стремимся.

Информация об авторе: Dr. Antonios Poullos - клинический психолог, магистр наук, доктор философии и психоаналитик. Он работает в частном порядке как терапевт, а также является научным координатором общественных проектов Greek Association of People Living with HIV "Positive Voice". Кроме того, он является членом научного и учебного комитетов организации Orlando LGBT+ "Mental Health without Stigma" и приглашённым профессором на Department of Psychology of the University of Crete, Greece. В 2022 году он стал со-лауреатом Symonds Essay Prize за эссе, присуждаемой журналом Studies in Gender and Sexuality.

Пожалуйста, цитируйте это руководство как:

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

Оглавление

Оглавление	7
1. Введение...	10
2. Химсекс: больше, чем просто секс и наркотики	12
2.1 Что такое химсекс?	13
2.2 Где распространен химсекс?	13
2.3 Почему именно химсекс?	14
2.4 Химсекс и сексуальное здоровье	15
2.5 Проблемная вовлечённость в химсекс	16
3. Вещества для химсекса: наркотики, эффекты и снижение вреда	18
3.1 Кристаллический метамфетамин	19
3.1.1 Эффекты	19
3.1.2 Последствия длительного потребления и медикаментозное лечение	20
3.1.3 Взаимодействие с рецептурными препаратами и прочими веществами	20
3.1.4 Методы снижения вреда	21
3.2 ГБЛ (гамма-бутиролактон)/ГГБ (гамма-гидроксибутират)	24
3.2.1 Эффекты	24
3.2.2 Последствия длительного потребления	25
3.2.3 Взаимодействие с рецептурными препаратами и прочими веществами	25
3.2.4 Методы снижения вреда	26
3.3 Мефедрон	28
3.3.1 Эффекты	28
3.3.2 Последствия длительного потребления	29
3.3.3 Взаимодействие с рецептурными препаратами и прочими веществами	29
3.3.4 Методы снижения вреда	30
3.4 Кетамин	31
3.4.1 Эффекты	31
3.4.2 Последствия длительного потребления	32
3.4.3 Взаимодействие с рецептурными препаратами и прочими веществами	33
3.4.4 Методы снижения вреда	33

3.5 Кокаин	35
3.5.1 Взаимодействие с рецептурными препаратами и прочими веществами	35
3.5.2 Методы снижения вреда	36
4. Методы снижения вреда в контексте химсекса	38
4.1 Управление рисками, связанными с вовлечением в химсекс	39
4.1.1 До	39
4.1.2 Во время	43
4.1.3 После	48
4.2 Согласие	50
4.2.1 Что такое сексуальное согласие?	50
4.2.2 Согласие и химсекс	50
4.2.3 Согласие и методы снижения вреда	51
5. Создание услуг, дружественных по отношению к наркотикам	52
5.1 Позитивная практика для ЛГБТКИ+	53
5.2 Осознанное отношение к культурному многообразию и динамика власти	54
5.3 Сервисы, основанные на сообществе и под его руководством	55
5.4 Рекомендации по созданию эффективных служб по снижению вреда в контексте химсекса	57
6. Навыки, сервисы и примеры предоставляемых услуг	58
6.1 Некоторые «клинические» навыки	59
6.2 Самостоятельная/групповая рефлексия и супервизия	60
6.3 Примеры сервисов	61
6.3.1 Австралия	61
6.3.2 Бельгия	61
6.3.3 Франция	62
6.3.4 Германия	62
6.3.5 Грузия	62
6.3.6 Греция	63
6.3.7 Италия	63
6.3.8 Ливан	63

6.3.9 Нидерланды	64
6.3.10 Пакистан	64
6.3.11 Сербия	64
6.3.12 Испания	65
6.3.13 Тайвань	65
6.3.14 Тайланд	66
6.3.15 Украина	66
6.3.16 Великобритания	66
6.3.17 Америка	67
6.3.18 Вьетнам	67
7. Введение в тренинг по методам снижения вреда в контексте химсекса	68
7.1. Перед началом тренинга	69
7.2. Тренинг	72
7.2.1. Вступление	72
7.2.2. Что такое химсекс	74
7.2.3. Вещества, используемые для химсекса	79
7.2.4. Управление рисками, связанными с вовлечением в химсекс	93
7.2.5. Создание услуг, дружественных по отношению к наркотикам	103
7.2.6. Завершение	108
Список литературы – Рекомендации для дальнейшего изучения	110
Глава 1 – Введение в химсекс, методы снижения вреда и сексуальность	111
Глава 2 – Химсекс: больше чем просто секс и наркотики	115
Глава 3 – Вещества, используемые для химсекса; «химия», эффекты веществ и методы снижения вреда	117
Глава 4 – Методы снижения вреда в контексте химсекса	123
Глава 5 – Создание услуг, дружественных по отношению к наркотикам	126

01

Введение

На протяжении веков большинство сообществ использовали те или иные психоактивные вещества в различных целях: от общественных собраний и пиров, где употребление алкоголя является само собой разумеющимся, до религиозных церемоний и ритуального использования галлюциногенов. В этих случаях употребление психоактивных веществ укрепляет социальные узы, усиливает связь и чувство общности. Мы также используем вещества как инструмент для поиска и усиления удовольствия, для выхода за пределы нашего восприятия себя и окружающего мира.

Невозможно отрицать, что многие психоактивные вещества могут быть очень токсичными и вызывать привыкание, а их потребление сопряжено с рисками, которые необходимо преодолевать. Некоторые исследования, службы помощи или модели терапии заходят так далеко, что рассматривают потребление психоактивных веществ как признак болезни. В большинстве сообществ употребление психоактивных веществ, особенно когда речь идёт о запрещённых веществах, смешивают с зависимостью. И то, и другое часто рассматривается как личный провал или исключительно как результат личностных факторов, таких как наследственность, темперамент или психопатология. Такие взгляды не учитывают множество факторов, способствующих потреблению психоактивных веществ. В результате мы не можем предоставить людям, столкнувшимся с проблемой потребления психоактивных веществ, желаемую и необходимую поддержку и вместо этого обвиняем, стигматизируем и маргинализируем их. Потребление психоактивных веществ достаточно часто подвергается стигматизации и даже криминализуется по ряду политических, социальных или финансовых причин. Подобные условия могут ещё больше усугубить проблемы, с которыми люди, потребляющие психоактивные вещества, скорее всего, уже борются, поскольку другие части их личности и, по сути, сама их человечность могут игнорироваться и не приниматься во внимание, когда потребление психоактивных веществ рассматривается подобным образом.

Методы снижения вреда – это альтернативный подход, образ мышления, ведущий к внедрению самых разнообразных практик, направленных на минимизацию негативных последствий потребления психоактивных веществ, поддержание уровня качества жизни и самоопределение. Методы снижения вреда – это «работа с людьми без осуждения, принуждения, дискриминации или требования прекратить потребление наркотиков в качестве предварительного условия для получения помощи». Подобная работа обычно проводится в ориентированной на человека дружественной среде на базе общественных организаций, где люди, имеющие жизненный опыт потребления психоактивных веществ, участвуют в планировании, содействии и оценке программ и сервисов по снижению вреда.

Стоит отметить, что методы снижения вреда могут быть очень полезным инструментом и для тех, кто стремится сократить или исключить потребление психоактивных веществ. Эти методы позволяют каждому человеку сохранить контроль над потреблением психоактивных веществ, давая ему время подумать и найти свой собственный способ сократить потребление или воздержаться от него, если он этого хочет.

Кроме того, методы снижения вреда особенно важны для меньшинств, таких как ЛГБТКИ+ сообщество, секс-работники и т. д., до тех пор, пока этот подход учитывает взаимосвязь их идентичностей и препятствий, с которыми эти группы людей сталкиваются из-за стигмы, дискриминации или даже криминализации их идентичностей и поведения. Разумеется, не все программы снижения вреда учитывают эти факторы, и не все из них предоставляют инклюзивные услуги. Тем не менее, методы снижения вреда – это достаточно гибкий подход, его можно адаптировать к специфическим особенностям потребления химсекса и потребностям вовлечённых в него людей.

02

Химсекс:

больше, чем

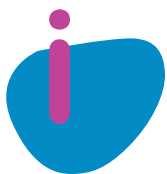
просто секс и

наркотики

2.1 ЧТО ТАКОЕ ХИМСЕКС?

Сексуализированное потребление наркотиков, то есть использование любых легальных или нелегальных психоактивных веществ до или во время секса, не является чем-то новым. На самом деле вещества использовались для усиления удовольствия и преодоления запретов во многих культурах на протяжении веков.

Исследования последних десятилетий показали, что потребление психоактивных веществ до или во время секса встречается чаще всего среди ЛГБТКИ+ сообщества, нежели чем среди других групп населения. Отчасти это можно объяснить стрессом меньшинств, который порождает более сильную потребность в общении, усилении чувства идентичности, преодолении болезненных эмоций и формировании чувства общности. В то же время для тех, чья сексуальность сама по себе подвергается стигматизации, потребление наркотиков может открыть дверь к удовольствию, выходящему за рамки гетеронормативных норм.



Сам термин «химсекс» был введён в оборот благодаря ныне покойному Дэвиду Стюарту. Стюарт хотел не просто дать названием явлению с определёнными характеристиками, но и дать людям, вовлечённым в химсекс, собственный термин, который смог бы учесть их жизненный опыт и способствовать развитию социокультурного подхода к оказанию помощи. Согласно определению Стюарта, химсекс это добровольное использование определённых психоактивных веществ, часто комбинированных, среди геев и бисексуалов, а также других мужчин, имеющих секс с мужчинами (ГБМСМ), трансгендерных и гендерно неконформных людей. Основная цель использования психоактивных веществ – усилить, продлить и разнообразить сексуальный опыт, а также раскрыть и реализовать квир-сексуальность. Обычно химсекс включает в себя несколько половых партнёров и сексуальные действия, которые могут длиться от нескольких часов до нескольких дней. Приложения для знакомств играют огромную роль в его практике.

Наиболее часто используемые в процессе химсекса психоактивные вещества, сокращённо называемые «химией», это кристаллический метамфетамин, GHB/GBL (гамма-гидроксibuтират/гамма-бутиролактон), катиноны (мефедрон, 3ММС, 4ММС), обычно в сочетании с дополнительными веществами, такими как кетамин, кокаин, алкоголь, препараты для улучшения эрекции, экстази, амилнитраты (попперсы) и антидепрессанты. Кетамин и кокаин иногда также относят к группе веществ, используемых для химсекса. Тем не менее, предпочитаемые вещества могут существенно различаться в зависимости от культурных факторов, географических условий, мер контроля над психоактивными веществами, а также спроса и предложения в определённой стране.

2.2. ГДЕ ПРАКТИКУЕТСЯ ХИМСЕКС?

Трудно точно оценить, сколько людей вовлечены в практику химсекса. В том числе из-за стигмы, которую несёт в себе химсекс, большая часть участников исследований не будет упоминать о своей вовлеченности. Ещё меньше данных (если они вообще есть) о трансгендерных и гендерно неконформных людях.

Однако, похоже, что показатели распространённости особенно высоки в США (достигают 46%) и Западной Европе (от 13% до 29%), а также в некоторых странах Азии (от 7% до 28%) и Южной Америки (от 15% до 26%). Напротив, в Восточной Европе, особенно на Балканах, уровень вовлеченности в химсекс очень низкий, хотя в Греции этот показатель схож с западноевропейским. Низкие показатели в некоторых странах могут вводить в заблуждение, поскольку о таких поведенческих практиках, как химсекс, скорее всего, сообщается редко из-за сильной стигматизации в сообществе, строгих законов и наказаний, а также плохо развитых систем оказания помощи. Тем не менее, эти разительные различия требуют радикально отличающихся подходов.

2.3 ПОЧЕМУ ИМЕННО ХИМСЕКС?

Химсекс - это больше, чем секс и наркотики. Согласно позиционному документу 2nd European Chemsex Forum от марта 2018 года:

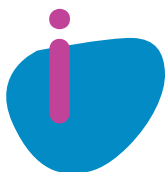
«Химсекс уникальным образом связан с гей-сексом в виду того, как на удовольствие от гей-секса повлияли:

- ⊖ Отношение общества к ЛГБТКИ+ людям и гей-сексу.
- ⊖ Травма, которую эпидемия ВИЧ/СПИДа нанесла людям ЛГБТКИ+ и гей-сексу.
- ⊖ Постоянная травля людей из ЛГБТКИ+ сообщества.
- ⊖ Как явное, так и скрытое давление со стороны сверстников среди геев.
- ⊖ Важность совместных ритуальных действий в стигматизированной группе.
- ⊖ Напряжённость в сообществе по поводу мужского/женского поведения (или самоидентификации), особенно в отношении получения удовольствия от секса и сексуальных фантазий.
- ⊖ Приложения для гей знакомств и гей сауны.
- ⊖ Повсеместная доступность психоактивных веществ для геев, трансгендерных и гендерно неконформных людей через приложения для знакомств.
- ⊖ Что в действительности МСМ, трансгендерные и гендерно неконформные люди, практикующие химсекс, могут быть секс-работниками, представителями расовых и этнических меньшинств, мигрантами и/или заключёнными. У них также могут быть психические расстройства, другие виды зависимостей, инвалидность, ВИЧ и/или гепатит С, или они могут быть безработными.
- ⊖ Осознание, что в настоящее время так много МСМ, трансгендерных и гендерно неконформных людей, которые погибли из-за последствий химсекса».

Вопреки мнению некоторых исследователей, нет никаких доказательств того, что химсекс вызван именно травмой. Тем не менее, некоторые люди могут использовать химсекс чтобы пережить травматический опыт, создавая приятную среду, где они могут почувствовать себя принятым. В некоторых случаях опыт химсекса может помочь освободиться от социальных устоев, гетеронормативных или даже гомонормативных предписаний, которые могут привести к удушающей для многих МСМ, трансгендерных и гендерно неконформных людей жизни. Опыт химсекса может даже позволить некоторым людям задуматься о своей идентичности, выборе и опыте. Однако не стоит забывать, что это состояние не лишено риска, поскольку химсекс всегда связан с сильнодействующими веществами, вызывающими привыкание, и потерей контроля, которая иногда приводит к беспорядку.

2.4. ХИМСЕКС И СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Существуют доказательства того, что участие в химсексе увеличивает или даже многократно повышает вероятность заражения инфекциями, передающимися половым путём или через кровь, из-за влияния веществ на принятие решений, а также склонности к рискованным формам поведения, таким как инъекционное потребление веществ и совместное использование инъекционного оборудования. Однако такой узкий подход, сфокусированный только на ВИЧ и передаче других инфекций, передающихся половым путём, может способствовать усилению стигмы, которой подвергаются люди, практикующие химсекс, и игнорировать другие важные аспекты этой проблемы.



Согласно результатам исследований, химсекс наиболее часто практикуется среди ГБМСМ, живущих с ВИЧ инфекцией, нежели среди тех, чей ВИЧ статус неизвестен или отрицательный. Тем не менее, это совсем не значит, что химсекс напрямую приводит к инфицированию ВИЧ. Возможно, люди, живущие с ВИЧ инфекцией с большей вероятностью, вовлекаются в химсекс, чтобы справиться с социальной стигмой в отношении ВИЧ-инфекции. Могут быть и другие факторы, например, склонность к рискованному поведению, которое повышает и вероятность вовлечения в химсекс и количество более опасных сексуальных практиках, что, в свою очередь, может повысить вероятность инфицирования ВИЧ.

С другой стороны, когда дело касается сексуального здоровья, есть данные свидетельствующие о том, что ГБМСМ, практикующие химсекс, используют ряд профилактических методов, позволяющих обезопасить себя и своих половых партнёров. Например, практика «серосортирования», которая позволяет подбирать половых партнёров с таким же ВИЧ-статусом в качестве метода профилактики возможных осложнений, которые таит в себе химсекс. Более того, химсекс-юзеры могут быть осведомлены о различных методах снижения вреда, проходить регулярное тестирование или использовать доконтактную (ДКП) и постконтактную (ПКП) профилактику ВИЧ в рамках комбинированного подхода к профилактике.

Когда мы создаём службы по снижению вреда для химсекс-юзеров, мы не должны игнорировать тот факт, что для многих людей секс по обоюдному согласию без презерватива может быть максимальным сексуальным удовольствием, раскрепощением или обеспечением более тесной связи. В конце концов, мы, люди, склонны отдавать предпочтение удовольствию перед физическим здоровьем. Стигматизация людей, ищущих более полноценный доступ к удовольствию, даже с помощью средств, не одобряемых нами лично, может подтолкнуть их к порочному кругу стыда и самобичевания, который с большой вероятностью может стать проблемным при самолечении с помощью потребления психоактивных веществ.



2.5. ПРОБЛЕМНАЯ ВОВЛЕЧЁННОСТЬ В ХИМСЕКС

Мы должны помнить, что не во всех случаях химсекс являются проблемой, по крайней мере, не в каждый момент времени. На самом деле, многие люди сохраняют контроль над собой с помощью различных приёмов, а также самоанализа, планирования жизни, поддержки в социальных сетях и т. д. С другой стороны, не существует чёткого определения того, когда вовлеченность в химсекс становится проблемной. То, что каждый человек считает «проблемным» для себя, очень субъективно и зависит от многих факторов. Кроме того, не все проблемы, связанные с химсексом, одинаково значимы, и люди, сталкивающиеся с ними, не всегда осознают их, даже если эти проблемы влияют на их жизнь.

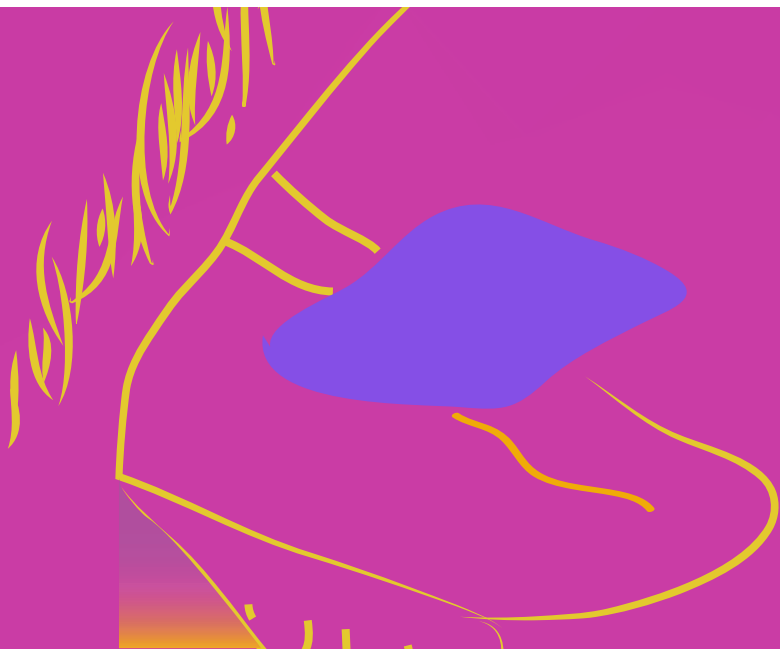
Platteau et al предоставили нам хорошо известную и важную схему, касающуюся пути к проблемному химсексу. По их мнению, квиры могут пытаться справиться с отягощающей историей их жизни или чувством одиночества, стыда и пустоты различными способами, включая случайные сексуальные встречи, обычно с помощью приложений для знакомств. Один из возможных способов сделать подобные встречи ярче, который также очень легко найти в приложениях для знакомств - это потребление психоактивных веществ. Как описывает Platteau et al, химсекс, будучи вначале ярким, возбуждающим и даже раскрепощающим опытом, в то же время связан с сильнодействующими веществами, вызывающими привыкание, и может приводить к состоянию, когда потребление веществ становится основным источником наслаждения, коммуникации и преодоления трудностей. Именно на этом этапе крайне высока вероятность развития привыкания и деструктивной зависимости.



Следует отметить, что этот путь является условным, поскольку он даёт лишь приблизительное представление о том, как химсекс может стать проблемным. Некоторые ключевые моменты, которые должны насторожить нас в отношении возможного проблемного химсекса, можно свести к следующему:

- ⊖ Трудности с трезвым сексом, иногда подкрепляемые тем, что последний раз трезвый секс был очень давно.
- ⊖ Трудности с получением удовольствия от вещей и занятий, которые нравились в прежней жизни.
- ⊖ Трудности с поиском чего-то нового, интересного, или мотивации заниматься чем-то ещё, кроме химсекса.
- ⊖ Систематические занятия химсексом длятся дольше, чем изначально планировалось.
- ⊖ Систематически пропадают часы или даже дни с работы или других занятий, которые человек считает важными для себя.
- ⊖ Время, проведённое с друзьями, семьёй или другими людьми, которые важны для нашей жизни, но не вовлечены в химический секс, сокращается.
- ⊖ Вечеринки и отдых (Party and play) в выходные дни становятся единственной мотивацией в течение всей недели, они придают смысл остальным дням или делают повседневную жизнь сносной.
- ⊖ Возникают проблемы с психическим здоровьем (часто довольно умеренные в начале и постепенно становящиеся все более интенсивными и продолжительными, независимо от того, потребляет человек вещества или нет). К ним относятся грусть, ангедония, то есть неспособность испытывать удовольствие, раздражительность, излишняя тревожность, сильная подозрительность, эмоциональная нестабильность, социальная тревога, а в более тяжёлых случаях - галлюцинации, паранойя и психоз.

Люди, находящиеся на разных этапах своего путешествия в химсекс, будут просить о различных видах помощи и иметь ресурсы для различных видов самоанализа, самоконтроля и личностного роста. По этим причинам очень важно быть открытым, чтобы встретить каждого человека там, где он находится, и внимательно выслушать его мнение.



Вещества 03

для химсекса:

наркотики,

эффекты и

снижение вреда

3.1 КРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ МЕТАМФЕТАМИН

Кристаллический метамфетамин - это очень мощный психостимулятор, который вызывает перевозбуждение отделов мозга, контролирующих эмоции, когнитивные функции и удовольствие. Метамфетамин воздействует на симпатический отдел центральной нервной системы, высвобождая дофамин, серотонин и норадреналин, которые вызывают перевозбуждение соответствующих рецепторов мозга, что, в свою очередь, обуславливает его эмпатогенные, галлюциногенные и эйфорические свойства.

Его можно курить, употреблять инъекционно (slammed), вводить ректально (booty bump), нюхать или глотать, в некоторых случаях завернув в бумагу, чтобы продлить процесс переваривания (bombing).

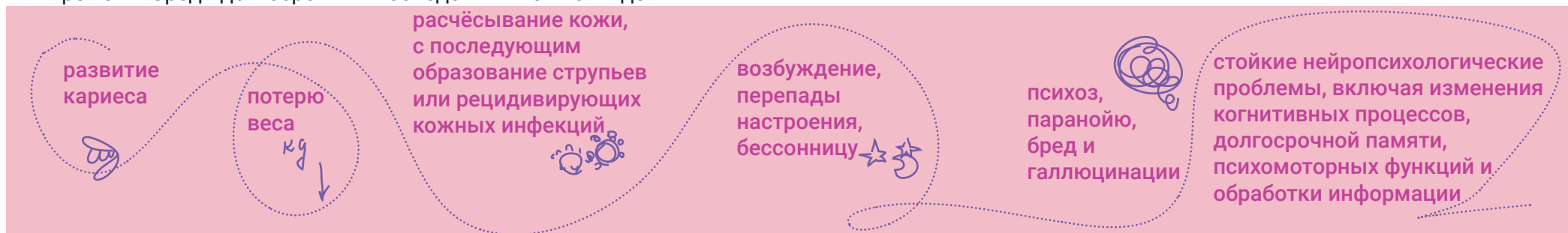
Его уличные названия включают Мет, Скорость, Лёд, Тина, Кристалл, Твик, Винт и Стекло.

3.1.1 ЭФФЕКТЫ

- ⊖ Вначале вызывает учащение пульса, повышение артериального давления и температуры, обильное потоотделение, учащённое поверхностное дыхание и расширение зрачков.
- ⊖ Значительно повышает сексуальное желание и вызывает сильное чувство эйфории, особенно при курении или инъекциях.
- ⊖ Люди, употребляющие кристаллический метамфетамин, отмечают, что чувствуют себя более уверенно, теряют аппетит и не нуждаются во сне.
- ⊖ Происходит повышение энергии, любопытства и бдительности и снижение тревожности.
- ⊖ У людей, потребляющих большое количество наркотика, могут наблюдаться гипертония, боли в груди, сердечная недостаточность, аритмия, затруднённое дыхание, высокая температура тела, паранойя, сильные боли в животе, кома, потеря сознания, внутричерепное кровоизлияние, судороги и ишемический инсульт.
- ⊖ Во время «отходосов» (comedown), когда действие наркотика начинает ослабевать, люди могут сообщать, что испытывают повышенную тревожность и депрессию, а также усталость и головные боли.

3.1.2 ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ И МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Длительное потребление кристаллического метамфетамина приводит к развитию привыкания, что, в свою очередь, может сопровождаться увеличением доз и частоты потребления. Кроме того, кристаллический метамфетамин остаётся в тканях мозга в течение длительного периода времени. Среди долгосрочных последствий можно выделить:



Зависимость от кристаллического метамфетамина трудно поддаётся лечению, поскольку не существует медикаментозного лечения, способного помочь воздержаться от потребления, а также одобренных препаратов для лечения рецидивов. Для облегчения отдельных симптомов было предложено несколько препаратов, включая модафинил, бупропион, налтрексон, миртазапин и каннабидиол (КБД).

Следует отметить, что кристаллический метамфетамин не вызывает серьёзной физической зависимости. Однако он вызывает сильную психологическую зависимость. Симптомы абстиненции включают депрессию, раздражительность, ангедонию (неспособность испытывать удовольствие), дефицит внимания и т. д. Из-за отсутствия физических симптомов абстиненции, люди, потребляющие метамфетамин, долгое время могут не осознавать, что они становятся зависимыми от него. Именно поэтому они могут начать потреблять большие дозировки метамфетамина, чтобы справиться с психологическими симптомами абстиненции. Это, в свою очередь, может привести к серьёзным проблемам и ещё более тяжёлым нежелательным последствиям.

3.1.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ И ПРОЧИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

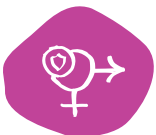
- ⊖ Некоторые антидепрессанты в сочетании с кристаллическим метамфетамином могут вызывать повышение артериального давления, повышение температуры тела и серотонинового синдрома.
- ⊖ Употребление кристаллического метамфетамина может снизить эффективность лекарств от психоза и артериальной гипертензии.
- ⊖ Смешивание метамфетамина с другими веществами, включая экстази, кокаин, попперсы и препараты для лечения эректильной дисфункции, очень опасно и может вызвать нарушение регуляции артериального давления, инфаркт или инсульт.
- ⊖ Препараты для лечения эректильной дисфункции обычно используются в сочетании с метамфетамином, чтобы обойти эффект “crystal dick” - «кристаллического члена», то есть хроническую эректильную дисфункцию даже при наличии сексуального возбуждения, которое вызывает кристаллический метамфетамин.

3.1.4 МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА



Питание

Полноценный приём пищи перед потреблением может защитить от последующего истощения. Кроме того, пища с высоким содержанием жиров защищает от вредных последствий перорального приёма кристаллического метамфетамина.



Сексуальное здоровье

Не забывайте, что кристаллический метамфетамин вызывает сильное и длительное повышение либидо. Поэтому если вы используете презерватив в качестве метода профилактики, старайтесь менять его каждые 30 минут в процессе секса, чтобы избежать ситуации, когда презерватив рвётся и теряет свою эффективность. Кроме того, предпочтительнее использовать интимную смазку на водной основе, поскольку другие виды лубрикантов могут разрушать латексную основу презерватива и увеличивать риск разрыва.



Делайте перерывы

Во время занятий химсексом рекомендуется делать перерывы для гидратации: выпить воды или сока, сделать перекус чтобы избежать переутомления организма. В процессе следует избегать таких продуктов как сахар, кофеин и алкоголь, поскольку они могут ускорить выведение электролитов из организма и усугубить обезвоживание. Когда человек потребляет кристаллический метамфетамин, он может не чувствовать голода, жажды или усталости. Однако это не означает, что организм не нуждается в пище, жидкости или отдыхе. В действительности же, в следствии повышенной сексуальной активности, эти потребности могут быть выше. По той же причине, принятие душа в течении «вечеринки» поможет немного отдохнуть и освежиться, а также поддержать чистоту тела.



Не переусердствуйте

Приём небольших доз наркотика через большие промежутки времени может помочь отследить действие вещества и уберечь тебя от передозировки.



Гигиена зубов

Чистка зубов (в случаи, когда потребление длится несколько дней), использование жевательной резинки без сахара и достаточное потребление жидкости помогут защитить твои зубы от вредного воздействия кристаллического метамфетамина и избежать проблем с зубами.



«Отходосы»

Отходосы, то есть симптомы, возникающие после того, как действие кристаллического метамфетамина ослабевает, могут быть довольно сильным, но в большинстве случаев они носят временный характер.



Уход за кожей

Важно также заботиться о повреждениях кожи, вызванных царапинами, расчёсыванием и/или инъекциями, используя соответствующие средства (например, мази с антибиотиками), чтобы кожа заживала правильно и можно было избежать инфекций.



Что касается психоза

Психоз, вызванный кристаллическим метамфетамином, встречается довольно часто. Его симптомы очень похожи на параноидальную шизофрению, включая параноидальные идеи, мысли о том, что за вами следят или наблюдают, акустические и тактильные галлюцинации и спутанность сознания.

Отходосы

Пищевые добавки с кальцием и магнием также могут помочь справиться с беспокойством и раздражительностью. Кроме того, можно использовать поливитаминовые добавки для восстановления организма.

Достаточное количество сна и нахождение в спокойной и безопасной обстановке также очень полезны, особенно в плане восстановления после психологического воздействия «отходосов». Отсутствие сна в течение 24 часов может вызвать серьезные когнитивные нарушения, а также галлюцинации (например, ползание насекомых по телу) и психозы.

Употребление питательной пищи, в том числе высококачественного белка, и большого количества жидкости (соки, чай, вода) имеет большое значение для восстановления организма.

**Некоторые
рекомендации по
снижению вреда,
связанные с отказом
от кристаллического
метамфетамина,
следующие:**

Если «отходосы» чрезмерно тяжелые, хорошей идеей может стать сокращение дозировки потребляемых веществ или даже временный отказ от химсекса. Тяжелые «отходосы» часто являются признаком зависимости.

Общение с надежными, не осуждающими друзьями, членами семьи и т. д. очень важно, особенно если человеку трудно прийти в себя и ему необходимо поделиться своими чувствами с другими людьми - само общение может быть целительным. По той же причине лучше избегать контактов с людьми и нахождения в обстановке, которая, как ожидается, вызовет раздражение или беспокойство. Поддерживать социальную сеть, не связанную с химсексом, полезно, чтобы получить поддержку и с удовольствием провести время, не связанное с потреблением психоактивных веществ, что может помочь сохранить контроль над потреблением.

Что касается психоза

По словам Дэвида Стюарта, «распространённые симптомы употребления кристаллического метамfetамина включают»:

- ⊖ Ощущение, что люди подслушивают под дверью/под окном дома.
- ⊖ Ощущение, что наши телефоны, компьютеры и электроприборы прослушиваются или взламываются.
- ⊖ Повышенную бдительность к возможным скрытым камерам.
- ⊖ Ощущение, что мы находимся в центре заговора, придуманного бандой или сектой, или людьми, с которыми мы недавно веселились.
- ⊖ Ощущение, что кто-то намеренно заразил нас ВИЧ/гепатитом С (или чем-то ещё).
- ⊖ Ощущение, что кто-то намеренно накачал нас наркотиками без согласия.
- ⊖ Ощущение, что нас «травят» (люди вокруг пытаются убедить нас в том, что мы сумасшедшие или все выдумываем).
- ⊖ Слуховые галлюцинации в виде преследующего шёпота или злобного голоса
- ⊖ Зрительные иллюзии в виде плавающих объектов на периферии зрения.
- ⊖ Ощущение, что под кожей завелись насекомые, или навязчивая потребность расчёсывать кожу, ковырять ранки.
- ⊖ Повышенную озабоченность странными симптомами, которые испытывает наше тело (боль в суставах, странный цвет кожи или ранки, изменение мочи или кала).
- ⊖ Вера в то, что мы можем слышать электричество в стенах или радиосигналы.
- ⊖ Повышенная настороженность по поводу насекомых или микробактерий, живущих в углах и карнизах комнат, текстильных изделиях.
- ⊖ Осознание невероятных совпадений, которые никто другой не может увидеть или интерпретировать.
- ⊖ Ощущение, что все осуждают нас за то, что мы под кайфом/занимаетесь гей-сексом/дрочите/болеете ВИЧ/были женоподобными/были несексуальными/не вписывались в общество/имели особые фантазии или фетиши/смотрели порно (или особое порно).
- ⊖ Ощущение, что происходит что-то чрезвычайное или опасное, чувство небезопасности.
- ⊖ Ощущение, что за нами следят, как через электронные приборы, так и в реальной жизни.
- ⊖ Навязчивое желание разгадать (или найти доказательства) любого из вышеперечисленных преступлений.

Вероятность развития метамfetаминового психоза увеличивается в случае регулярного потребления или при передозировках, а также из-за недостатка сна. Несмотря на то, что симптомы психоза кажутся пугающими, в большинстве случаев они проходят, если прекратить потребление наркотика или следовать правилам ухода за собой (например, спать достаточное количество времени, правильно питаться или отдыхать). В редких случаях симптомы могут сохраняться в течение нескольких дней или даже недель, а также возвращаться даже при потреблении небольшого количества наркотиков. В таких случаях можно рекомендовать воздержаться от потребления и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту по психическому здоровью и в сервисных организациях. Если подобные симптомы появляются во время хемсекс-вечеринки, стоит сделать перерыв и найти надёжного партнёра или партнёров для помощи. Самим партнёрам рекомендуется быть доброжелательными и спокойными, чтобы помочь человеку почувствовать себя в безопасности и немного расслабиться. Любые попытки убедить человека, что «все это происходит в его голове» - плохая идея.

3.2 ГБЛ (ГАММА-БУТИРОЛАКТОН)/ГГБ (ГАММА-ГИДРОКСИБУТИРАТ)

Джи - это депрессант центральной нервной системы, но в небольших дозах он также действует как стимулятор. Его действие схоже с действием алкоголя или препаратами для сна и снятия тревоги, которые расслабляют и вызывают сонливость.

Он выпускается в виде прозрачной, слегка солёной жидкости без запаха, реже - в виде белого порошка, иногда в виде капсул. Его можно принимать внутрь, часто смешивая с соком, из-за его неприятного вкуса и того факта, что он вызывает сильное раздражение слизистой если его не запить жидкостью. Его также можно потреблять ректально или реже, инъекционно.

Его действие начинается через 10-30 минут после приёма и длится около 4 часов, в зависимости от веса человека и степени привыкания. Джи довольно быстро метаболизируется, поэтому его можно обнаружить в крови только в течение 8 часов после потребления и в течение 12 часов в моче.

ГГБ и ГБЛ обладают схожим действием, но это не одно и то же. ГГБ - это вещество, которое вырабатывается в организме при приёме ГБЛ. ГГБ продаётся в капсулах или порошке, в то время как ГБЛ обычно жидкий, и его сила может сильно различаться. Эффект ГБЛ сильнее, чем у ГГБ, но длится он не так долго.

Уличные названия ГБЛ/ГГБ включают Джи, Гэшка, Гидро, Жидкий экстази, Растворитель, Очиститель, Капля, Соня, Лёгкая добыча, Мыло.

3.2.1 ЭФФЕКТЫ

УМЕРЕННЫЕ ДОЗЫ ВЫЗЫВАЮТ:

- эйфорию
- повышенную общительность
- сексуальное возбуждение
- расслабление
- сонливость
- отсутствие внутреннего торможения

он также популярен среди некоторых ГБМСМ благодаря своему расслабляющему эффекту, который делает секс в пассивной роли более лёгким и приятным.

ПЕРЕДОЗИРОВКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ:

- головокружение, тошноту
- тремор конечностей
- спутанность сознания, раздражение, нервозность
- потерю координации
- галлюцинации
- провалы в памяти
- судороги
- кому
- остановку дыхания и смерть

Иногда передозировка может привести к коматозному состоянию, называемому G-hole. Такие симптомы как спутанность сознания, бессвязная речь или произвольные мышечные сокращения являются предшественниками G-hole. Находящийся в G-hole человек теряет сознание и погружается в глубокий сон, который может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Это также может привести к остановке дыхания или сердечной недостаточности, если Джи сочетается с другими веществами.

3.2.2 ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

Помимо психологической, Джи вызывает и физическую зависимость. Это может произойти довольно быстро, даже после трёх дней потребления подряд. Симптомы абстиненции начинаются спустя 2-3 часа после приёма последней дозы, могут продолжаться до 12 часов и включают в себя:



В тяжёлых случаях также может наблюдаться гиперактивность, паранойя, психоз, судороги и даже смерть. Признаки зависимости включают продолжение потребления вещества даже при наличии вредных побочных эффектов, привыкание и симптомы абстиненции при прекращении потребления. Повторяющиеся комы могут вызвать проблемы с памятью и контролем эмоций.

3.2.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ И ПРОЧИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- ⊖ Смешивание Джи с депрессантами, такими как алкоголь, кетамин, опиаты, бензодиазепины, очень опасно и может привести к остановке дыхания, передозировке, G-hole и смерти.
- ⊖ Смешивать Джи со стимуляторами также опасно по двум причинам. Во-первых, стимуляторы не позволяют человеку, принимающему их, испытывать сонливость, которую обычно вызывает Джи, поэтому он может вовремя не осознать, сколько Джи он принял, и получить передозировку. Кроме того, сочетание Джи со стимуляторами увеличивает вероятность развития таких побочных эффектов как паранойя, галлюцинации и агрессивное поведение.
- ⊖ Сочетание Джи с попперами или препаратами для лечения эректильной дисфункции может вызвать резкое нарушение регуляции артериального давления, что иногда может привести к остановке сердца.

3.2.4 МЕТОДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА



Смешивание

Следует избегать сочетания Джи с другими веществами, поскольку взаимодействие веществ может быть крайне опасным, вплоть до летального исхода.



Предшествующие состояния

Если в прошлом у вас были диагностированы проблемы с артериальным давлением, судороги, проблемы с дыханием, депрессия или панические расстройства, рекомендуется воздержаться от употребления Джи.



Знать, кому доверять и что принимать

Источник, предоставляющий Джи, должен заслуживать доверия, поскольку состав вещества чрезвычайно важен, особенно в случае с ГГБ. При покупке через даркнет нет никаких гарантий качества наркотика, поэтому лучше быть осторожным и не делать предположений о нужной дозировке на основе предыдущих покупок. Кроме того, нужно быть полностью уверенным в том, что используется именно ГГБ или ГБЛ, поскольку ГБЛ значительно мощнее. Количество ГБЛ, равное обычной дозе жидкого ГГБ, может оказаться смертельным.



Продолжительность

Следует избегать непрерывного приёма в течение 6 часов и более, поскольку это может привести к передозировке или развитию зависимости, за которой последуют неприятные симптомы абстиненции.



Разбавление

Джи следует разбавлять в воде, соке или других безалкогольных напитках, так как он повреждает слизистую и может обжечь рот, глотку или желудок, если его проглотить неразтворённым. Кроме того, если пить его прямо из бутылки, повышается риск передозировки.



Не торопитесь

Употребление Джи следует начинать с небольших доз (обычно от 0,5 до 1,0 мл, в зависимости от массы тела), чтобы избежать передозировки - на самом деле, нужно подождать, чтобы проверить, подошла ли принятая доза, так как для проявления эффекта обычно требуется не менее 10 минут. Бывали случаи передозировки, когда люди, думали, что приняли слишком маленькую дозу, недожавшись необходимого для развития эффекта времени.



Контроль собственной дозы

Дозы должны определяться и проверяться самим человеком, который их принимает. Поскольку доза, необходимая для достижения желаемого эффекта, варьируется между людьми в зависимости от их уровня привыкания и массы тела, обычная доза для одного человека может оказаться слишком большой для другого. Во время химсекс-вечеринки полезно иметь способ различать стаканчики, чтобы убедиться, что каждый участник использует свой Джи. Для этого можно использовать стаканчики разных цветов или подписи на них.



Измерение

Шприцы (или другой лабораторный инструментарий, который поможет точно отмерить мл) - лучший способ отмерить количество, которое нужно принять. Для Джи очень важна точность дозировки. Даже небольшое отклонение может привести к серьёзной передозировке, поэтому ложки или крышки от бутылок не являются безопасными способами измерений. От инъекционного или ректального способа потребления лучше отказаться из-за высокой вероятности повреждения мочевого пузыря или вен и передозировки.



Хранение

Джи безопасно хранить в бутылках, не используемых для других жидкостей. Поскольку Джи прозрачен, его можно легко перепутать с водой или другими бесцветными напитками, и человек может принять слишком большую дозу, думая, что пьёт что-то другое, а потом понять, что это был Джи.



Выдерживайте достаточно времени и делайте заметки

Поскольку для наступления эффекта Джи требуется некоторое время, а его действие усиливается при приёме нескольких доз, во избежание передозировки следует подождать не менее двух часов, прежде чем принимать ещё одну дозу. Рекомендуется, чтобы каждая доза Джи была меньше предыдущей. Кроме того, Джи влияет на память, поэтому необходимо следить за тем, когда была принята каждая доза. Очень полезно использовать для этого мобильный телефон.



Сокращение потребления

Следует избегать резкого прекращения потребления Джи в случае зависимости, так как это может вызвать очень опасные проблемы со здоровьем. В таких случаях лучше постепенно снижать дозу или обратиться за помощью к врачу, чтобы получить необходимую медикаментозную поддержку.



Абстиненция

Если у человека наблюдаются тяжёлые симптомы абстиненции, ему следует обратиться в отделение неотложной помощи больницы.



Подмешивание

Подмешивание - это явление смешивания Джи с алкоголем без согласия человека, который собирается его выпить. Очевидно, что подмешивание направлено на сексуальное насилие. Это может произойти и при тайном смешивании Джи с лубрикантом с целью сексуального насилия над человеком, занимающим в сексе пассивную (нижнюю) роль. Чтобы избежать этого, рекомендуется иметь свой лубрикант или использовать небольшие закрытые упаковки лубрикантов, особенно если вы участвуете в хемсекс-вечеринке или собираетесь вступить в связь с незнакомцами.



В отношении насилия

Зафиксировано множество случаев сексуального нападения на людей, находящихся под действием Джи. Этот наркотик надёжнее потреблять в безопасной обстановке, когда есть хотя бы один или пара доверенных людей. Людям, занимающимся сексом с партнёрами под действием Джи, рекомендуется получить чёткое согласие, прежде чем приступать к сексуальным действиям.



Передозировка

Признаки передозировки Джи включают обильное потоотделение, рвоту, нерегулярное или поверхностное дыхание, неспособность стоять, непроизвольные мышечные сокращения и G-hole. Передозировка более вероятна в случаях высокой толерантности.

- В случае G-hole необходимо убедиться, что человек в коме находится в положении на боку, чтобы избежать блокировки дыхательных путей, которая может привести к остановке дыхания.
- Человек в состоянии G-hole уязвим для сексуального насилия, поэтому важно не оставлять его одного.
- Важно обратиться за медицинской помощью, вызвав скорую, если вы не уверены в состоянии партнёра, впавшего в кому. Иногда для пробуждения человека, находящегося в состоянии G-hole, используют другие вещества (например, стимуляторы), но это может быть очень опасно. Предпочтительнее поместить человека без сознания в положение на боку, не оставлять его одного и быть честным с медицинским персоналом относительно веществ, вызвавшего кому. В большинстве стран медицинский персонал обязан вызывать полицию только в случаях насилия или смерти, поэтому вряд ли кто-то столкнётся с преследованием, если вызовет скорую помощь в ситуации, вызванной Джи.

3.3 МЕФЕДРОН

Мефедрон - это синтетическое производное катинона и вещество с психостимулирующим действием, аналогичное амфетаминам, кокаину и экстази. Он влияет на работу сердечно-сосудистой системы, восприятие и эмоции, а также обладает галлюциногенным эффектом.

Он может выпускаться в виде мелкого белого порошка, в форме кристаллов, которые можно раздробить в порошок, или в виде крема горчичного или заварного цвета. Различия в цвете в основном зависят от его состава. Его запах описывается как неприятный, а вкус - как металлический.

Употребляется путём нюхания, глотания (bombing) или инъекций, а также в таблетках или капсулах, курится или принимается ректально (booty bump). Умеренная доза, принятая перорально, начинает действовать примерно через полчаса, а эффект длится около 3-4 часов. Нюхание и инъекции действуют гораздо быстрее. При инъекционном потреблении описывается внезапный сильный прилив сил после инъекции перед кайфом.

Уличные названия включают Меф, Фен, Мука, Снег, Миф, Пузырь, Мяс-Мяс.

3.3.1 ЭФФЕКТЫ

- чувство эйфории
- беспокойность
- уверенность в себе
- сексуальное возбуждение и сосредоточенность
- страсть
- чувство единения с другими людьми
- повышенное внимание, иногда становящееся навязчивым.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВКЛЮЧАЮТ:

- обезвоживание
- потливость
- скрежетание зубами и сжимание челюстей
- изменение температуры тела
- мышечные подёргивания
- головокружение
- головные боли
- изменение артериального давления
- боль и повреждения слизистой носа и ротоглотки

ВРЕДНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ВКЛЮЧАЮТ:

- беспокойство
- повышенную насторожённость
- головокружение
- паранойю
- тягу к повторным дозам (особенно при инъекционном потреблении)
- потерю кратковременной памяти
- бессонницу

ПЕРЕДОЗИРОВКА, КОТОРАЯ БОЛЕЕ ВЕРОЯТНА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНЪЕКЦИЙ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- судороги
- тахикардию
- лихорадку
- может привести к летальному исходу, в основном из-за сердечного приступа

3.3.2 ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

В основном психологическая зависимость.



Привыкание развивается довольно быстро и вызывает тягу к большим дозам и злоупотреблению, что, в свою очередь, приводит к ряду других вредных последствий.



Для людей с зависимостью положительные эффекты мефедрона превращаются в перепады настроения, агрессивное поведение и психотические симптомы. Они могут быть похожи на психоз, вызванный кристаллическим метамфетамином, который включает слуховые, обонятельные и тактильные галлюцинации.



Длительное употребление мефедрона вызывает истощение из-за бессонницы, недостатка пищи и обезвоживания, особенно при длительном приеме.



Нарушение кальциевого баланса в организме и скрежет зубов под воздействием мефедрона могут привести к проблемам с зубами, а хроническое нарушение контроля артериального давления - к повреждению сердечной мышцы, инсульту и проблемам со зрением.



3.3.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ И ПРОЧИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Мефедрон обладает рядом потенциально опасных эффектов, если его смешивать или использовать в сочетании с рядом других рекреационных или лекарственных веществ.

- Смешивание мефедрона с другими медикаментозными препаратами, особенно психиатрическими, в частности с некоторыми антидепрессантами, может быть очень опасным.
- Кроме того, смешивание мефедрона с другими психоактивными веществами, особенно с другими психостимуляторами, такими как кокаин или кристаллический мет, может вызвать опасное повышение артериального давления и температуры тела, а также увеличить вероятность возникновения вредных побочных эффектов.
- Мефедрон часто используется в сочетании с Джи или другими депрессантами. Как отмечалось ранее, такое сочетание может привести к передозировке любого из веществ.
- Особенно следует избегать употребления алкоголя в сочетании с мефедроном, так как это может вызвать усиление работы сердца, а также привести к особенно тяжёлому состоянию после потребления.

3.3.4. СНИЖЕНИЕ ВРЕДА



Не спеши

Если начинать употребление мефедрона с меньшей дозы и повторять приём через достаточно большие промежутки времени, то вероятность возникновения тяги к повторному приёму в качестве побочного эффекта снижается. Большие дозы не усиливают эффект, они просто заставляют мефедрон действовать дольше. Лучше всего, если вы будете нюхать его не чаще одного раза в 20 минут, а глотать - не чаще одного раза в более чем 40 минут.



Взвешивание доз

Взвешивать дозы полезно, чтобы избежать передозировки. Дозы свыше 80 мг крайне опасны.



Способы употребления мефедрона

Кажется, что наименее вредным способом потребления мефедрона является пероральный, при котором кайф достигается примерно через полчаса и длится от 2 до 3 часов. При нюхании возможно повреждение слизистой носа, воспаление и кровотечение, которые в некоторых случаях могут быть довольно серьёзными, а также повышается вероятность передачи инфекции, передающейся через кровь, если оборудование для потребления используется совместно. Инъекционное потребление, помимо других вредных последствий, связанных с внутривенным потреблением, также более рискованно с точки зрения передозировки. Это может привести даже к летальному исходу.



Курение

При курении кайф достигается довольно быстро, как и период спада действия наркотика. В результате тяга к повторной дозе усиливается. Рекомендуется курить не чаще, чем каждые полчаса.



Промывание

Рекомендуется промывать нос и рот после каждого использования. Это защитит нос, зубы и внутреннюю поверхность рта от разрушающего действия, вызванного мефедроном, а также защитит желудок от токсического воздействия вещества, помогая ему раствориться.



Питание

Употребление питательной пищи и воды очень важно для защиты желудка при пероральном потреблении. Кроме того, это даёт энергию и помогает избежать обезвоживания. Мефедрон заставляет вас чувствовать, что вы полны энергией, однако на самом деле он расходует энергетические запасы организма. Кроме того, из-за побочного эффекта в виде сильного потоотделения велика вероятность обезвоживания. Для профилактики обезвоживания рекомендуется употреблять безалкогольные напитки.



Охлаждение

При перегреве полезно найти тихое и безопасное место, чтобы передохнуть. Также полезно снять одежду или снизить температуру тела, выпив холодной воды.



Защита глаз

При приёме мефедрона также рекомендуется носить солнцезащитные очки, чтобы защитить глаза, которые становятся уязвимы к солнечному свету из-за расширенных зрачков.



Не засиживайся

Вечеринки в течение одного-двух дней подряд довольно опасны. Бессонница может быть очень опасной и спровоцировать психоз.

3.4. КЕТАМИН

Кетамин известен своим анестезирующим, анальгетическим, антидепрессивным и противовоспалительным действием, а его побочные эффекты включают повышенное слюноотделение, учащённое сердцебиение, повышенное артериальное и внутричерепное давление. Он также обладает психоактивными эффектами, включая успокаивающее действие, яркие сновидения, диссоциацию (дезориентацию в пространстве и времени), психомоторные нарушения, ухудшение памяти и когнитивных способностей, а также галлюцинации, которые кажутся более правдоподобными или реалистичными, если человек имеет какие-либо психические расстройства.

Как психоактивное вещество, он может выпускаться в виде бесцветной жидкости без запаха и вкуса, но чаще - в виде белого порошка или таблеток.

Его можно смешивать с безалкогольными напитками, нюхать (иногда с использованием дозатора для измерения доз во избежание передозировки), глотать (bombing), смешивать с водой и вводить внутримышечно, а также вводить ректально (booty bumps). Действие наркотика длится от 45 до 90 минут, если его нюхать, и до 3 часов, если проглотить или ввести инъекционно. Антидота для кетамина не существует.

Его уличные названия включают Кет, Кэт, Витамин К, Кетаха, Лошадь, К-соль или К-доз.

3.4.1 ЭФФЕКТЫ

В химсексе кетамин часто используется для дополнения эффектов других веществ. Его действие зависит от массы тела человека, степени привыкания, сочетаемости с другими веществами, дозировки и качества каждой отдельной партии. Он даёт:

- ощущение парения, отрешённости и расслабленности, что облегчает жёсткий секс и такие практики, как фистинг
- чувство эйфории, счастья и умиротворения
- сексуальное возбуждение и снятие ограничений.

ВРЕДНЫЕ ЭФФЕКТЫ ВКЛЮЧАЮТ

- дисфункцию мочевыводящих путей
- трудности с эрекцией и эякуляцией
- головокружение, тошноту и рвоту
- атаксию (потерю двигательного контроля)
- раздражение слизистой носа
- крайнюю степень диссоциации
- панические атаки
- тяжелые состояния с пугающими галлюцинациями

3.4.2 ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

Кетамин не вызывает физической зависимости. Однако, по некоторым данным, он вызывает психологическую зависимость и тягу, с которой в некоторых случаях можно справиться путём постепенного уменьшения количества принимаемого вещества. Последствия длительного или частого потребления включают в себя:

дизурию, болезненную гематурию и учащённое мочеиспускание, снижение функции почек.

K-cramps, т.е. интенсивные и необъяснимые с медицинской точки зрения боли в животе

психотические расстройства

нарушение когнитивных функций, проблемы с памятью и обучением.

Нарушение мочеиспускания обычно проходит после прекращения приёма наркотика, однако бывали даже случаи, когда требовалось хирургическое лечение.

Известным побочным эффектом кетамина является K-hole. Это коматозное состояние, которое характеризуется диссоциативным и седативным эффектом.

ПРИЗНАКАМИ ПРИБЛИЖАЮЩЕЙСЯ К-HOLE ЯВЛЯЮТСЯ:

- расплывчатое зрение
- яркие галлюцинации
- ощущение оторванности от своего тела
- ощущение неизбежности смерти

K-hole часто заканчивается без дальнейших проблем, за исключением некоторой дезориентации, но в K-hole человек становится уязвимым для сексуальных нападений, несчастных случаев например падений и т.д.

СИМПТОМЫ АБСТИНЕНЦИИ ВКЛЮЧАЮТ:

- чувство подавленности и тревоги
- потерю памяти
- всплывание неприятных воспоминаний в голове или зрительные галлюцинации.
- Симптомы отмены на почве психологической зависимости включают беспокойство, тремор конечностей, потливость, потерю аппетита, ночные кошмары и депрессию.

3.4.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ И ПРОЧИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- Смешивать кетамин с депрессантами, такими как алкоголь или Джи, довольно опасно, так как комбинированное угнетение центральной нервной системы может привести к серьезным нарушениям работы дыхательного центра и сердечной мышцы.
- Также следует быть осторожным и не сочетать кетамин с кристаллическим метамфетамином, кокаином и экстази, поскольку такие комбинации могут вызвать опасное учащение сердцебиения, спутанность сознания и риск получения травмы.

3.4.4 МЕТОДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА



Идентификация вещества

Поскольку кетамин выпускается в виде порошка, во время химсекс-вечеринок нужно быть очень осторожным, чтобы не перепутать кетамин с каким-либо другим порошкообразным веществом. Его обычная доза гораздо меньше, чем у других веществ (например, кокаина или мефедрона). Кроме того, на таблетках кетамина часто наносится изображения, поэтому их можно принять за экстази.



Не спеши

Рекомендуется начинать с небольших доз и не употреблять часто, чтобы избежать передозировки и других проблем со здоровьем, описанных выше.



Предшествующие заболевания и психическое здоровье

Употребление кетамина в состоянии депрессии, тревоги или при проблемах с психическим здоровьем опасно, так как вещество может усугубить эти психические состояния. Кроме того, если в прошлом у человека были проблемы с сердцем, печенью или высоким артериальным давлением, следует избегать потребление кетамина.



Смешивание с другими веществами

Кетамин не рекомендуется комбинировать с депрессантами. Стимуляторы также могут спровоцировать нежелательные взаимодействия, поскольку они противодействуют седативному эффекту кетамина и наоборот. В результате концентрация веществ в организме может достичь опасно высоких уровней.



Курение сигарет

Курение сигарет в сочетании с потреблением кетамина может быть опасным. В случаях K-hole или общего торможения моторики существует риск возгорания или ожогов, которые могут быть не сразу ощутимы из-за угнетающего и анестезирующего действия вещества.



Инъекции

Инъекций кетамина лучше избегать из-за того, что это может вызвать ряд проблем с кровью, кожей и стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Следует избегать инъекций в вены, так как это может привести к летальному исходу.



Следите за травмами

Обезболивающее действие кетамина может сделать жёсткий секс более лёгким и приятным, однако это также может сопровождаться повышенной опасностью внутренних повреждений, которые могут быть не замечены вовремя.



Использование с друзьями

Похоже, что употребление кетамина в одиночку - не самая лучшая идея, особенно в случае плохого прихода или K-hole. Употребление кетамина с доверенными людьми, с которыми ты чувствуешь себя в безопасности, важно для того, чтобы получить помощь или защититься от сексуального насилия в случаях K-hole. Как правило, кетамин снижает уровень запретов и тем самым повышает вероятность риска, на который в противном случае вы бы не пошли, - это дополнительная причина употреблять кетамин в присутствии надёжной компании.



K-hole

В случае K-hole рекомендуется перенести человека в тихое место без яркого света и вызвать скорую помощь, если он не приходит в себя. Хотя типичная длительность K-hole варьируется в зависимости от количества используемого вещества, способа употребления и т. д., если длится свыше 90 минут, присутствующие должны насторожиться, особенно если наблюдаются проблемы с дыханием.



В поисках K-hole

В тех случаях, когда кетамин используется для того, чтобы искусственно вызвать K-hole, необходимо убедиться в том, что обстановка вокруг безопасная и расположиться или лечь в таком месте, чтобы исключить возможность получения травм при падении.



Будь честным с медицинским персоналом

При общении с медицинским персоналом в случае передозировки кетамина следует быть честным, чтобы получить надлежащую помощь. Кроме того, употребляющему кетамин рекомендуется сообщить врачу, если ему предстоит операция, чтобы получить соответствующую дозу анестезии.

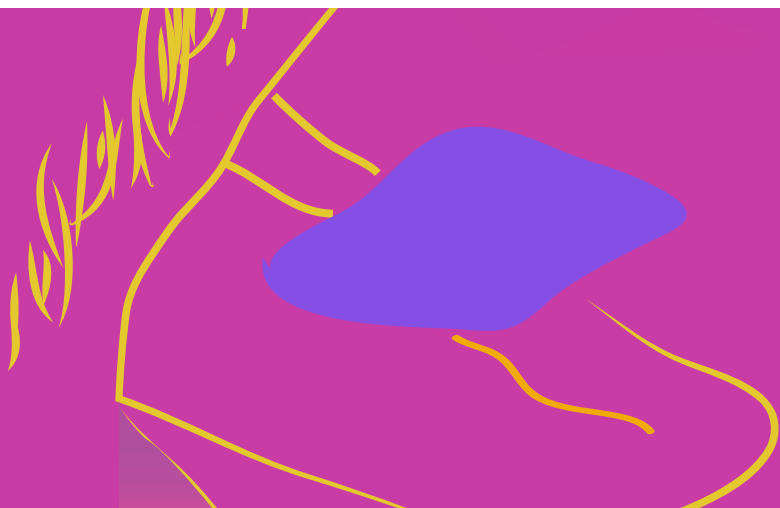


3.5. КОКАИН

И кокаин и крэк – два хорошо известных и популярных в рекреационном потреблении психостимулирующих вещества. Хотя кокаин обычно не включают в число веществ, используемых для химсекса, он часто используется в сексуальном контексте и в сочетании с веществами для химсекса.

3.5.1 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ И ПРОЧИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- Употребление кокаина с антидепрессантами, влияющими на серотониновую функцию мозга, может быть опасным. Это может привести к развитию состояния характеризующегося учащённым сердцебиением, потливостью, судорогами и бессонницей.
- Бензодиазепины могут противодействовать психоактивному действию кокаина и привести к передозировке.
- Парацетамол может усилить негативное воздействие кокаина на печень.
- Есть также некоторые свидетельства того, что систематическое употребление кокаина может снижать эффективность некоторых антиретровирусных препаратов.
- Кокаин блокирует действие амфетаминов и других психостимуляторов. В то же время он оказывает нагрузку на сердечную мышцу, повышая риск инсульта или развития сердечной недостаточности.
- Использование кокаина в сочетании с Джи также требует осторожности, так как может вызвать проблемы с дыханием, вплоть до остановки дыхания. Кроме того, как и все комбинации психостимуляторов и депрессантов, это сочетание может привести к передозировке кокаина.
- Смешивание кетамина с кокаином - комбинация, известная также как «Кельвин Кляйн», - может опасно усилить токсическое действие кетамина на организм.
- Смешивать кокаин с алкоголем тоже довольно рискованно, поскольку при соединении этих двух веществ в организме образуется кокаэтилен - вещество, вредное для сердца и печени, которое может даже привести к смерти.



3.5.2 МЕТОДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА



Проверяй перед употреблением

Кокаин часто подделывают таким образом, что он может быть очень вредным. Поэтому следует быть осторожным и проверять его перед потреблением. Это можно сделать с помощью соответствующего химического оборудования и реактивов. Если нет доступа к такому оборудованию или услугам, можно попробовать очень маленькую дозу. Кокаин быстро вызывает онемение языка. Кроме того, при плавлении фальсифицированный кокаин плавится неравномерно, и процедура занимает много времени.



Не спеши

Рекомендуется начинать с малых доз, не спешить с потреблением новой дозы и стараться не принимать слишком много (более 60 мг) за слишком короткий промежуток времени. Эффект от умеренной дозы обычно длится до 20 минут, в зависимости от выработанного привыкания. Длительное потребление кокаина может привести к проблемам с почками, желудочно-кишечным трактом, сердечно-сосудистой системой, нервной системой и психическим здоровьем.



Измельчение

Кокаин лучше всего измельчать в очень тонкий порошок, чтобы использовать его более безопасно и избежать передозировки.



Сексуальное здоровье

Что касается секса, то кокаин даёт энергию, сексуальное возбуждение, уверенность в себе, выносливость, обострение всех чувств, а также более сильные и продолжительные оргазмы. Однако он делает человека более ведомым, повышая вероятность отказа от использования методов безопасного секса. Кроме того, интенсивность полового акта под воздействием кокаина и его анестезирующий эффект (иногда им натирают анус для более жёсткого секса) могут привести к разрыву презерватива и травмам, что повышает вероятность заражения инфекциями, передающимися через кровь. Поэтому во время секса следует делать небольшие перерывы, чтобы убедиться, что все в порядке.



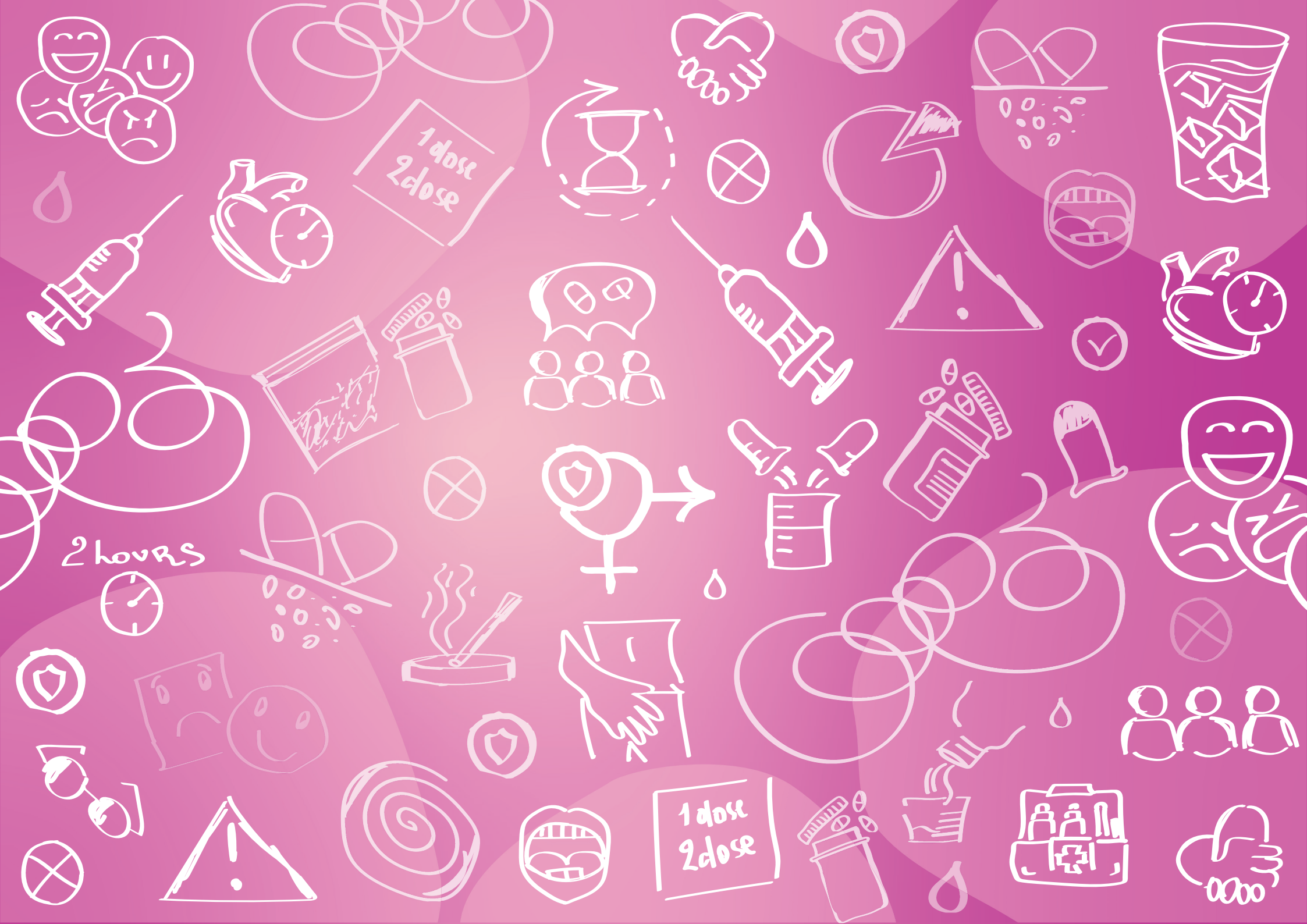
Что касается передозировки

Не существует единого мнения о том, какое количество кокаина может вызвать передозировку. Однако передозировка может быть очень опасной, вплоть до летального исхода. Признаками передозировки являются судороги, спутанность сознания, тремор, проблемы с дыханием, тошнота и рвота, тахикардия, повышение температуры тела, паранойя и галлюцинации, а также панические атаки. При появлении таких признаков необходимо прекратить употребление и вызвать скорую помощь.



Предшествующие заболевания

Люди, страдающие заболеваниями сердца, дыхательных путей, печени, почек, судорогами или психическими расстройствами, должны избегать употребления кокаина.



04

**Методы
снижения вреда
в контексте
ХИМСЕКС**

Методы снижения вреда могут применяться до, во время или после химсекса. После недавнего обзора мы разделили рекомендации на эти три категории. Важно отметить, что снижение вреда должно быть направлено не только на решение проблем, связанных непосредственно с потреблением психоактивных веществ. Здесь также необходимо учитывать общее качество жизни человека (людей), вовлеченного (вовлеченных) в химсекс. Наконец, мы рассмотрим вопрос согласия в контексте химсекса - область исключительно важная, но не всегда открыто обсуждаемая.

4.1. УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ВОВЛЕЧЕНИЕМ В ХИМСЕКС

4.1.1 ДО САМОПОМОЩЬ

ВАЖНО РАЗМЫШЛЯТЬ О СВОЕЙ ЖИЗНИ КАК ЛГБТКИ+ ИНДИВИДОВ

Полноценная жизнь, в которой удовольствие и удовлетворение не связаны исключительно с потреблением психоактивных веществ и случайным сексом, может помочь нам защититься от потенциального вреда. Уделять больше времени творчеству в своих уникальных проявлениях, иметь полноценную сеть людей с взаимной заботой и привязанностью - вот несколько хороших способов достичь этого. Полноценная жизнь, безусловно, зависит не только от нас, особенно если мы принадлежим к дискриминируемым группам людей, сталкиваемся с неблагоприятными событиями в своей жизни, имеем дело с гомонормативностью или переживаем времени общественного кризиса. Даже в таких случаях связь является лекарством; связь с другими людьми, сообществами, социальными действиями и нашим собственным «я», нашими потребностями и желаниями. Как пишет Fawcett²¹, путь к самоисцелению иногда может быть обременительным, но он ведёт к личностному росту и жизни, которую стоит прожить.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗАЩИЩАЕТ

Полноценное питание и физические упражнения укрепляют наше тело и организм и тем самым уменьшают некоторые вредные последствия химсекса (например, истощение, недостаток еды и/или питья и т. д.).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗНАКОМСТВ

Приложения для знакомств могут обеспечить лёгкий и иногда мгновенный доступ к удовольствию, но они также могут вызывать привыкание. Иногда они работают как игровые автоматы. Они заставляют нас поверить, что если мы проведём на них ещё немного времени или просмотрим несколько новых анкет, то это обеспечит нам «джекпот» в виде партнёра. Такое случается редко. Чаще всего мы тратим слишком много времени на пролистывание ленты, гораздо больше, чем собирались, и не получаем никакого удовлетворения. В результате мы расстраиваемся и упускаем потенциально более выгодные возможности. Сочетание веществ с использованием приложений может усилить этот процесс или даже заставить нас принимать слишком много веществ, пока мы ищем сексуальных партнёров. Кроме того, в таких ситуациях важно быть вежливым и дружелюбным по отношению к друг другу; дискриминация и стигма являются значимыми факторами проблемного вовлечения в химсекс. Приобретение веществ через приложения для знакомств может быть рискованным. Хорошо, если вы найдёте способы проверить вещество (вещества).

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

НЕ ТОРОПИСЬ И ВСЕ ПРОВЕРЬ

Важно продумать аспекты безопасности при участии в химсексе до его начала и в трезвом состоянии. Место проведения (частный дом, сауна, место для прогулки) должно вызывать доверие и ощущение безопасности. Информацию могут дать сверстники, интернет-форумы и т. д. При знакомстве важно доверять человеку/людям, с которыми мы встречаемся, или познакомиться с ними настолько, чтобы чувствовать себя в безопасности (т. е. потратить некоторое время!). На химсекс-вечеринки важно ходить с друзьями или проверенными партнёрами, чтобы каждый из них мог позаботиться о вас, а вы о них. Если мы идём одни в незнакомое место и не уверены в его безопасности, мы можем сообщить об этом паре надёжных людей (даже дать адреса или воспользоваться функцией обмена местоположением) и, возможно, сообщить им, когда мы придём туда (или уйдём).

ДУМАЙ НАПЕРЁД

Чтобы держать себя в руках, полезно планировать в трезвом состоянии, что мы хотим потреблять и как долго, каким сексом мы хотим заниматься, какие границы мы хотим установить в отношении секса и потребления психоактивных веществ.

УПОТРЕБЛЯЙ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ, А НЕ ХУЖЕ

Чтобы обезопасить себя, полезно потреблять вещества, когда нам хорошо, чтобы стало ещё лучше. Потребление веществ для преодоления трудностей делает более вероятным возникновение зависимости от них или столкновение с их вредными побочными эффектами, учитывая, что их действие во многом зависит от нашего настроения в момент потребления. Точно так же, если мы имеем дело с проблемами психического здоровья, нам следует быть очень осторожными в потреблении психоактивных веществ, поскольку это может усугубить уже имеющиеся симптомы. Важно не заниматься самолечением, а получать надлежащую психиатрическую помощь у хорошо подготовленных специалистов или в других местах, например, в группах взаимопомощи.

ПРОВЕРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Если мы принимаем какие-либо лекарства, мы должны честно обсудить своё намерение потреблять вещества или участвовать в химсексе с доверенным и не осуждающим нас медицинским работником, чтобы быть информированными о возможных вредных взаимодействиях. Если мы не чувствуем себя в безопасности, обсуждая такие вопросы с врачом, у которого мы лечимся, нам следует найти того, кто предоставит нам это безопасное пространство. Такие направления могут предложить сервисные организации или другие люди из сообщества. Существуют также онлайн-источники (например, сайт «Взаимодействие лекарств при ВИЧ» Ливерпульского университета: <https://www.hiv-druginteractions.org/>), где мы можем проверить потенциальное взаимодействие между нашими лекарствами и веществами для химсекса.

ХИМСЕКС И СЕКС-РАБОТА

Если мы занимаемся секс-работой, нам необходимо учитывать несколько аспектов, если мы вовлечены в химсекс во время работы. Полезно иметь чёткие границы, о которых мы заранее сообщаем нашим клиентам. Также полезно убедиться, что нам заплатят до начала занятий химсексом, и придерживаться заранее оговорённого времени оказания услуг. Некоммерческие организации и службы, а также интернет могут помочь нам получить информацию о снижении вреда для секс-работников. Rekart et al²² (Рекарт и соавторы) также опубликовали полезный обзор по снижению вреда при занятии секс-работой.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЛЕКАРСТВА ОТ ВИЧ

Некоторые антиретровирусные препараты, как выяснилось, препятствуют метаболизму психоактивных веществ в печени и, следовательно, повышают вероятность передозировки. К ним относятся кобицистат (Tybost) и ритонавир (Norvir), используемые в некоторых комбинированных препаратах, а также ингибитор протеазы атазанавир (Reyataz), нуклеотидные ингибиторы обратной транскриптазы невирапин (Viramune) и эфавиренц (Stocrin/ Sustiva), которые также могут входить в состав комбинированных таблеток (например, Atripla). Важно проконсультироваться с нашим специалистом по ВИЧ, чтобы быть уверенным, что мы минимизируем любое вредное взаимодействие между антиретровирусными препаратами и веществами для химсекса.

СДАЧА АНАЛИЗОВ

Важно регулярно сдавать анализы на инфекции, передающиеся половым путём, для того чтобы вовремя пройти лечение, и не передать их случайно партнёру. Если мы регулярно занимаемся химсексом, то необходимо сдавать анализы каждые три месяца. Общественные центры тестирования и клиники сексуального здоровья часто дружелюбны и безопасны для представителей ЛГБТКИ+ сообщества.

СМАЗКА И ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Перед занятием химсексом полезно приобрести или получить в дружественной организации смазку и презервативы, чтобы предотвратить передачу инфекций, передающихся половым путём.

УЗНАЙ О PREP И PEP

Мы можем получить информацию о доконтактной профилактике ВИЧ (ДКП) и решить, хотим ли мы использовать её, чтобы быть защищёнными от передачи ВИЧ в случае, если мы не используем презерватив (barebacking). Если мы используем ДКП, полезно проконсультироваться со специалистом по сексуальному здоровью, чтобы сдавать анализы с необходимой частотой, проверить наличие других ИППП, поскольку ДКП защищает только от ВИЧ, и проверить редкие, но возможные побочные эффекты от использования ДКП.

ПРИВИВКА ОТ ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ А И В (HAV/HBV), А ТАКЖЕ ОТ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (HPV).

Вакцинация от ВГА, ВГВ и ВПЧ, а также менингита и оспы обезьян в некоторых странах, рекомендуется для ГБМСМ, поскольку они защищают наше здоровье от инфекций, с высокой вероятностью передачи половым путём. Это особенно актуально в тех случаях, когда высоко вероятно наличие сразу нескольких партнёров, например, в случае химсекса. Кроме того, это помогает защитить и наших партнёров.

РАССМОТРИ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПКП ИЛИ ДКП ДЛЯ ЗАЩИТЫ И ЛЕЧЕНИЯ ИППП

Существуют некоторые данные об использовании антибиотиков азитромицина и доксицилина в качестве ПКП или ДКП при бактериальных инфекциях (таких как сифилис, хламидиоз или гонорея). Однако они ещё недостаточно хорошо документированы, и есть опасения, что из-за их ситуативного применения может развиться устойчивость к противомикробным препаратам.



УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

УЗНАЙ О СНИЖЕНИИ ВРЕДА

Ты можем узнать о снижении вреда от веществ, которые собираемся потреблять, из различных источников (например, из интернета, листовок и от доверенных лиц) и дружественных организаций (например, клиник сексуального здоровья). Таким образом, ты будем готов справиться с любыми проблемами, которые могут возникнуть.

ПОЗАБОТЬСЯ ОБ ИСПОЛЬЗУЕМОМ ИНСТРУМЕНТАРИИ

Поскольку стерильность инструментария чрезвычайно важна для предотвращения передачи инфекции, нам следует подготовить и проверить все, что мы собираемся использовать (соломинки, трубочки, стерильные иглы и т. д.). Мы можем либо купить этот инструментарий, либо, в некоторых случаях, получить его в соответствующих некоммерческих организациях. В частности, при инъекционном потреблении важно иметь при себе достаточное количество стерильных игл, шприцев и других инструментов, используемых для инъекций.

ЗАБОТА ДРУГ О ДРУГЕ

ОБЩЕНИЕ ДРУГ С ДРУГОМ

Обсуждение личных привычек, потребления психоактивных веществ и сексуальных предпочтений, а также соответствующих границ с потенциальными партнёрами до начала вечеринок очень важно, чтобы избежать неприятного или даже травмирующего опыта. Иногда, обсуждение таких вопросов кажется неловким, особенно в случае знакомства, но это помогает заботиться друг о друге, преодолевать запреты и даже может стать частью прелюдии и веселья, если обсуждать их в игровом, уважительном и дружелюбном контексте. На самом деле, если цель химсекса - удовольствие и веселье для всех, то такие обсуждения в интересах каждого.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Если ты планируешь практиковать фистинг, неплохо было бы подстричь ногти. Также же, следует заранее снять кольца, браслеты и часы.

4.1.2. ВО ВРЕМЯ

УХОД ЗА СОБОЙ

ПРИДЕРЖИВАЙСЯ ПЛАНА

Использование дневника (например, в мобильном телефоне или в ежедневнике) может быть полезным для отслеживания количества веществ, которые мы уже потребили, и того, когда мы сможем безопасно принять следующую дозу. В случае возникновения каких-либо проблем (например, передозировки) у вас будет информация о принятых веществах. Кроме того, соблюдение временных рамок, установленных для занятия химсексом, поможет избежать переутомления и пропуска важных мероприятий на следующий день или дни. Пропуск работы из-за химсекса может стоить нам работы. Кроме того, пропуск других важных обязанностей и мероприятий может вызвать чувство стыда и разочарования, а эти эмоции могут стать триггером для приёма ещё большего количества веществ. Это может создать порочный круг, испортить опыт и, возможно, привести к проблемному потреблению. Конечно, если во время встречи произойдёт что-то неожиданное и захватывающее, возможно, стоит отступить от планов. Предпочтительнее сделать сознательный выбор в пользу такого отступления, где запись в дневнике своих действий и планов может стать вспомогательным механизмом.

СЛЕДИ ЗА ЛИЧНЫМИ ВЕЩАМИ

Если мы посещаем незнакомое заведение, общественное место, например, сауну, находитесь на улице или среди незнакомых людей, полезно оставлять личные вещи в безопасном месте. Кроме того, не стоит носить с собой крупные суммы денег (это также может уберечь от того, чтобы под кайфом не купить больше наркотиков, чем было решено в трезвом состоянии, и не потерять больше денег, чем планировалось, или даже не получить передозировку) и другие ценные предметы. Для этого можно использовать небольшие под сумки или хранить деньги и кредитные карты в носках, которые мы носим.

СДЕЛАЙ ПЕРЕРЫВ

Перерывы очень важны, особенно при длительном занятии химсексом и на секс-вечеринках, так как истощение - одна из главных причин вредных последствий, включая психоз. Во время таких перерывов необходимо перекусывать питательными продуктами, чтобы защитить желудок и зарядиться энергией. Гидратация (но не более трёх стаканов воды или другой жидкости в час) с помощью безалкогольных и, возможно, не содержащих кофеин напитков и душ также защитят и охладят тело и сделают его чистым. Остатки смазки или других веществ на теле могут содержать крошечные количества крови. Аналогичным образом, мытье и дезинфекция рук между партнёрами важны для всех. Небольшое охлаждение может помочь нам вернуться на вечеринку свежими, но также даст возможность поболтать, обсудить и пообщаться с интересными людьми. Химсекс имеет много общего со связью, а связь - это больше, чем просто секс.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРЕЗЕРВАТИВЫ И СМАЗКА

Презервативы могут защитить нас и наших партнёров от некоторых инфекций, передающихся половым путём. Лубриканты также помогают избежать травм, в том числе открытых ранок и кровотечений, которые повышают вероятность заражения инфекциями. Лубриканты также могут повысить удовольствие от секса. Лучше не пользоваться общими лубрикантами и не полагаться на слюну, так как она быстро высыхает, а вещества, используемые для химсекса снижают выработку слюны.

УХОД ЗА ИГРУШКАМИ

Как правило, лучше использовать собственные секс-игрушки или дезинфицировать их перед использованием. Игрушки, дилдо и ректальные клизмы из силикона легко дезинфицируются, если погрузить их в смесь из одной части отбеливателя и девяти частей воды минимум на 5 минут, а затем промыть. Перед дезинфекцией следует удалить с их поверхностей жир.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЩЕСТВ

СЛЕДИ ЗА СВОИМ ИНВЕНТАРЁМ

Стерильный инвентарь для потребления наркотиков имеет первостепенное значение для защиты от травм и инфекций.

- **Соломинки** для нюхания должны быть чистыми и часто меняться.
- **Нюхать с помощью банкнот** - плохая идея. Они довольно грязные, и при нюхании может даже возникнуть небольшое кровотечение, которое трудно заметить, что делает нас уязвимыми для бактериальной инфекции.
- **Стеклянные трубки** также должны быть без сколов и из термоизоляционного материала. Трещины и слишком горячие трубки могут травмировать губы и сделать нас уязвимыми для инфекций, передающихся через кровь. Некоторые люди считают полезным использовать мундштуки из термостойких материалов.
- **Иньекции** сопряжены со многими рисками и возможным вредом. Поэтому об этом мы подробнее поговорим в следующем разделе.

ИНЪЕКЦИОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Хотя очень сильный и быстрый кайф, который оно даёт, может сделать его заманчивым/привлекательным, опасности, которые оно таит в себе (развитие зависимости, передозировка, инфекции кожи и крови и т.д.), могут быть ужасными. Однако при инъекционном потреблении следует учитывать следующее:

- Чтобы избежать заражения, инъекционное оборудование должно быть стерильным и использоваться только один раз. Кроме того, важно тщательно вымыть руки и продезинфицировать салфетками область, которую собираются прокалывать, чтобы избежать заражения.
- Делать венозные инъекции следует очень осторожно, чтобы минимизировать травмы. Очень важно не проколоть артерию. Артерии находятся глубже вен, и, если их проткнуть, будет много крови и боли. В случае неудачной инъекции следует немедленно извлечь иглу, прижать рану стерильной повязкой и срочно обратиться за медицинской помощью, если кровотечение не останавливается в течение 5 минут.

- Многократное использование одной и той же иглы может привести к снижению её остроты и, как следствие, к лёгкому повреждению вен и возникновению ряда проблем с кровообращением, работой сердца и здоровьем кожи.
- Если вена для инъекции не найдена сразу и хочется попробовать ещё раз, следует использовать новое стерильное оборудование и не делать уколы в одно и то же место.
- Следует избегать уколов в руки, так как эти вены довольно хрупкие.
- Также следует избегать областей под талией, так как регулярные уколы в эту область могут привести к серьёзным нарушениям кровообращения.
- Следует избегать инъекций в опухшие, раненые или травмированные участки кожи.
- Если для разведения веществ используется вода, её следует прокипятить и дать остыть перед применением.
- Использованные инъекционные приборы следует хранить в безопасном месте, например, в пустой бутылке с крышкой, прежде чем их утилизировать.
- Если место инъекции опухло, болит, на коже имеются повреждения или изменения цвета, которые не проходят, необходимо обратиться к врачу!

НЕ ДЕЛИТЬСЯ - ЗНАЧИТ ЗАБОТИТЬСЯ

Совместное использование оборудования сопряжено с высоким риском передачи инфекций, передающихся половым путём и через кровь. Чтобы отличать друг от друга оборудование, предназначенное для потребления психоактивных веществ, полезно использовать ленты или бейджи разных цветов.

НЕ СМЕШИВАЙ ВЕЩЕСТВА

Сочетание веществ может быть опасным и привести к непредсказуемым последствиям, возможно, даже более значительным, чем те, о которых говорилось в предыдущей главе. Лучше выбрать вещество, которое нам больше нравится, и использовать только его во время одного сеанса. Использование веществ, с которыми мы не знакомы, также связано с риском, особенно если мы находимся в относительно незнакомом месте с незнакомыми людьми. Это вызовет стресс, и мы с большей вероятностью получим нежелательные психоактивные эффекты. Поэтому, когда мы хотим попробовать новое вещество, лучше убедиться, что мы были проинформированы настолько, что чувствуем себя в безопасности при его использовании. Кроме того, на химсекс-вечеринке, на пике кайфа и возбуждения, можно спутать вещества, например, порошковые. Важно уметь легко их различать и использовать то, что мы действительно собираемся.

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

Многие люди принимают препараты от эректильной дисфункции во время химсекса, чтобы чувствовать себя уверенно, поддерживать длительную эрекцию во время продолжительного полового акта или бороться с эффектом снижения эрекции, который вызывают многие наркотики (особенно стимуляторы). Однако частое употребление может вызвать зависимость или вредное взаимодействие с другими веществами. Лучше принимать меньшие дозы через большие промежутки времени, в соответствии с показаниями к применению каждого препарата для лечения эректильной дисфункции. Перерыв в приёме наркотика и порнографии может помочь ослабить зависимость и её вредные последствия. В противном случае полезно проконсультироваться с дружественными специалистами по сексуальному здоровью.

ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ

При приёме психоактивных веществ, как и при употреблении алкоголя, следует избегать вождения. Психостимуляторы могут создавать впечатление, что они обостряют наши чувства и делают нас более аккуратными водителями. Однако они также могут повлиять на нашу рассудительность, которая очень важна при вождении, что сделает вождение рискованным как для нас, так и для окружающих.

ЗАБОТА ДРУГ О ДРУГЕ

Забота друг о друге имеет первостепенное значение и необходима для того, чтобы все участники получили удовольствие! Секс с проверенными партнёрами более безопасный, а также увеличивают удовольствие от опробования новых сексуальных практик.

ХОДИ С ДРУЗЬЯМИ

Предпочтительно посещать химсекс-вечеринки с проверенными друзьями. Во время занятий или в перерывах вы можете захотеть проверить друг друга, чтобы убедиться, что все в порядке и все получают удовольствие. В случае если ситуация выйдет из-под контроля или проявятся неприятные побочные эффекты, вы должны уделить друг другу столько времени, сколько необходимо. Для некоторых людей полезно решить, что один из компании друзей будет жёстче контролировать своё потребление, чтобы следить за остальными, подобно тому, как, собираясь выпить, тот, кто за рулём, не употребляет (слишком много) алкоголя.

СОВМЕСТНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЩЕСТВ

Если мы предлагаем партнёру какое-либо вещество, важно проинформировать его о действии наркотика и возможных побочных эффектах и не заставлять потреблять его, если он не уверен.

СТОП СЛОВО

Возможно, мы захотим установить стоп-слово, как это принято в BDSM-практике. Стоп-слово будет согласовано со всеми заранее. Если кто-то произносит его, то все происходящее должно прекратиться, и за этим человеком должны присмотреть.

ОБХОДИТЕЛЬНОСТЬ - ЭТО СЕКСУАЛЬНО

Хороший секс, включая очень жёсткий хороший секс, в любом понимании этого слова, требует доверия. Быть заботливым, добрым и уважительным, а также заботиться о тех, кому может понадобиться помощь, - это сексуально.





ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА

На хемсекс-вечеринках или при их проведении:

- Полезно предоставить презервативы, одноразовые перчатки, чистые полотенца, дезинфицирующие салфетки или спреи, пластиковые простыни и бумажные полотенца.
- Полезно иметь тихую комнату для отдыха или уголок для перерывов.
- Необходимо удалять жир и масло с поверхностей (секс-слинги, игрушки, мебель и т. д.), а затем дезинфицировать их перед сменой партнёра, сексуальной роли или позиции.
- Необходимо держать под рукой и на виду закуски и воду, чтобы напоминать участникам о необходимости пить.
- Кроме того, при проведении хемсекс-вечеринки полезно убедиться, что ценные вещи находятся вне поля зрения и закрыты на ключ. Возможно, какая-то комната будет закрыта во вечеринки.

ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

В экстренных случаях, например, если кто-то потерял сознание, дезориентирован, растерян или ведёт себя странно, испытывает ужас или сильное беспокойство, необходимо позаботиться о нём!

- Лучше всего перенести его в тихое место, где нет сильных раздражителей, например, музыки или света.
- Нужно говорить с ними спокойным и ободряющим тоном или положить его в положение на боку и оставаться с ними (очень полезно видеть знакомые лица при пробуждении).
- При психозе не следует пытаться убедить человека в том, что у него галлюцинации или бред, особенно если он об этом не просит. Лучше заверить его в том, что он в безопасности, отразить его чувства и расставить приоритеты, чтобы ему стало эмоционально легче здесь и сейчас.
- Лучше не предполагать тяжесть состояния человека, особенно если он находится без сознания.
- Если человек находится без сознания, следует вызвать скорую помощь и честно рассказать о том, какие вещества он потребил. В большинстве стран медицинский и парамедицинский персонал не обязан вызывать полицию, даже если очевидно потребление запрещённых веществ. Медицинский и парамедицинский персонал звонит в полицию только в том случае, если подтверждает, что кто-то умер. В любом случае решительные действия могут спасти чью-то жизнь.

4.1.3 ПОСЛЕ ЗАБОТА О СЕБЕ

ПИТАНИЕ

Расслабление, качественная еда и напитки, а также полноценный сон в период после потребления могут помочь. Аминокислоты и другие пищевые добавки (витамины и минералы) также могут помочь при срыве (либо через высококачественный протеин, либо через пищевые добавки).

ДАЙ СЕБЕ ВРЕМЯ

Полезно заканчивать потреблять чуть раньше, чем планировалось, чтобы иметь достаточно времени для преодоления отходняков. Пропуск работы или других занятий не поможет восстановлению и, более того, может навредить нам другими способами.

ДЬ СНИСХОДИТЕЛЕН К СЕБЕ

Если во время химсекса что-то пошло не так, допустим мы совершили поступки, о которых можем пожалеть потом, потеряли контроль над собой, пережили плохой приход и т. д., вполне возможно, что мы будем испытывать стыд, самобичевание и чувство вины. Эти эмоции могут осложнить период после потребления. Мы не должны реагировать на ошибки размышлениями о том, что же пошло не так, обвинять себя в неудачном сексуальном эксперименте, накручивать и наказывать себя, а наоборот – быть снисходительными и благоразумными, в первую очередь по отношению к себе. Для некоторых из нас химсекс может быть средством преодоления или переживания «квир травмы»²³ - субъективного способа, которым ЛГБТКИ+ человек рос и справлялся с миром, негостеприимным к нашей сексуальности. Неотъемлемой частью квир травмы является стыд за то, кем является человек. Однако чувство вины подпитывает и активизирует эту травму, а не лечит её так, как нам хотелось бы. Существует прекрасный набор необходимых инструментов для восстановления²⁴.

ВСЕ БЫЛО ПО ПЛАНУ?

Возможно, будет полезно подумать о плане потребления психоактивных веществ, который мы составили перед вечеринкой. Если он не сработал, возможно, нам стоит его пересмотреть. Если он не был выполнен, каковы были причины? Была ли вся вечеринка весёлой? Если нет, то, когда это изменилось? Спровоцировало ли что-то наше желание использовать или потреблять больше, чем мы собирались? Эти триггеры не обязательно будут чем-то очень глубоким или очевидным. Это может быть, например, сексуально возбуждающий стимул или внезапная сильная эмоция. Полезно подумать об этих триггерах и их роли в нашем отступлении от плана или неспособности не потреблять, когда мы этого хотим.

НУЖНА ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ?

Если мы осознаем, что продолжительность, количество принятого вещества или практики, в которых мы участвовали, не соответствовали запланированным, и чувствуем угрызения совести по этому поводу, особенно если это происходит часто, это может указывать на определённый уровень потери контроля. Это может быть признаком того, что мы погружаемся в проблемный путь химсекса, становимся зависимыми, развиваем повышенное привыкание или сталкиваемся с другими проблемами. В таких случаях очень важно получить помощь. Помощь может исходить от сверстников, друзей, некоммерческих организаций или квалифицированных специалистов, позитивно относящихся к ЛГБТКИ+. Неплохо рассматривать возникающие проблемы как возможность заботы о себе, роста и установления новых, более полноценных связей.

²³Poulios, A. (2022). Chemsex: Reintroducing Sexuality in the Pleasure and Pain of the Infans. *Studies in Gender and Sexuality*, 23(3), 171-183.

²⁴Fawcett, D. (2015). *Lust, Men, and Meth: A Gay Man's Guide to Sex and Recovery*. Wilton Manors, FL: Healing Path Press.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПКП

Если другие средства защиты не были использованы или не смогли обеспечить защиту, важно сразу же после окончания вечеринки подумать о ПКП. Иногда для лечения бактериальных инфекций предлагается использовать антибиотики, но пока нет достаточных доказательств в этой области. В таких случаях полезно проконсультироваться с врачом-специалистом.

ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

В любом случае, очень важно знать сроки проведения каждого теста на инфекции, передающиеся половым путём, и сдавать анализы, как только они дадут достоверные результаты.

ЗАБОТА ДРУГ О ДРУГЕ

После сессии также может быть хорошей идеей поддерживать связь с партнёрами, с которыми было нечто большее чем просто секс. Обсуждение того, что нам понравилось, что можно улучшить, что могло пойти не так, или потребностей, которые могут возникнуть во время трудного периода после потребления, может обеспечить столь необходимую заботу и возможность выпустить пар.

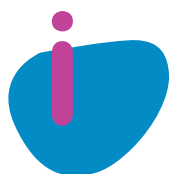
Во время периода после потребления, когда мы размышляем о событиях последней химсекс-вечеринки, могут возникнуть вопросы согласия. Согласие - очень деликатный вопрос, к которому следует относиться серьёзно. По этой причине мы обсудим его в следующей главе.



4.2 СОГЛАСИЕ

Патриархат и токсичная маскулинность, в которых мы воспитывались, часто делают сексуальное насилие запретной темой для людей, идентифицирующих себя как мужчины и маскулинность²⁵ в целом. Это делает нас ещё более уязвимыми к его последствиям. Эти последствия часто преодолеваются дезадаптивными способами.

4.2.1 ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ?



Согласие - это информированное, добровольное и осознанное «да» на предложение другого человека, которое включает в себя право в любой момент отозвать это «да». Как бы просто это ни звучало, все может усложниться, когда различные факторы ограничивают способность человека сказать «нет».

Сексуальное удовольствие - это удовольствие, исследование и, зачастую, поиск разрушения барьеров. Однако мы не всегда можем знать заранее, что мы найдём по пути или в конце этого поиска, и как этот опыт повлияет на нас. В частности, для квиров секс может быть полем, где мы пытаемся разрушить навязанную нам форму или роли, которые мы исполняем в повседневной жизни. В некоторых случаях мы даже можем согласиться на то, на что не согласились бы трезвыми. К таким случаям относятся жёсткий секс или BDSM-практики, где мы можем позволить себе отдаться опыту именно потому, что не знаем, куда он нас приведёт. Это может быть выходящим за пределы опытом, но также может привести к непредвиденным и нежелательным событиям.

4.2.2 СОГЛАСИЕ И ХИМСЕКС

Как мы уже говорили выше, когда люди участвуют в химсексе, целью часто является получение опыта, выходящего за пределы. Однако воздействие различных используемых веществ в сочетании с этой целью может размыть границы согласия.

Мы можем заранее согласиться на приём психоактивных веществ в рекреационных целях, например, для секса, но впоследствии эти вещества могут повлиять на наши суждения. Поэтому решения, которые мы принимаем под их воздействием, могут не совпадать с теми, которые мы приняли бы в трезвом состоянии, что, в свою очередь, может сделать их менее обоснованными. Не так уж редко случается, что под воздействием алкоголя или наркотиков человек может не понять, давал ли он согласие на совершение какого-либо действия. Партнёры также могут быть не в состоянии осознавать своё поведение, если поймут, что согласие не дано или даже невозможно. В итоге они могут нарушить чьи-то права, чего никогда бы не сделали в трезвом состоянии.

С другой стороны, под воздействием веществ человек не всегда может чётко выразить своё «нет». Если кто-то занимается с нами сексом в то время, когда мы не в состоянии осознанно сказать «нет», это изнасилование.

Нередко человек понимает, что согласился на то, на что не согласился бы, будучи трезвым, или поступил так, как не поступил бы, будучи трезвым, только позже, во время оцепенения, когда действие веществ ослабевает. На самом деле, это осознание может прийти через несколько дней, после того как период после потребления закончится.

Последствия таких случаев могут быть очень болезненными и даже травмирующими. Они могут не только испортить сам опыт, но и привести к другим, очень серьёзным последствиям, которые могут долгое время влиять на общее самочувствие участников.

²⁵Мы используем здесь слово «мужественности» во множественном числе по двум причинам. Во-первых, оно включает людей, которые, имея некоторые черты, традиционно ассоциируемые с мужчинами в их гендерной идентичности и/или выражении, не вписываются четко в гендерную бинарность. Во-вторых, слово «мужественности» подтверждает, что существует множество способов быть мужчиной и/или проявлять мужественность за пределами господствующей мужественности, которую общество настойчиво навязывает.

4.2.3 СОГЛАСИЕ И МЕТОДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА

ДО

Как мы уже отмечали в разделе о потреблении психоактивных веществ, перед вечеринкой полезно принять осознанное решение о границах и пределах. Об этом необходимо сообщить партнёрам до начала любой сексуальной активности.

Как и в случае с БДСМ, возможное участие в химсексе требует осознания возможных рисков и ознакомления с техниками и практиками снижения вреда.

ВО ВРЕМЯ

ПРИСМАТРИВАЙТЕ ДРУГ ЗА ДРУГОМ

Проверять друзей и сексуальных партнёров во время химсекс-вечеринок на случай, если их состояние не позволяет осознанно дать согласие или отказ.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО СОГЛАСИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ДАНО

Также очень важно не приступать к тому, что мы хотим сделать, если другой человек не в состоянии дать согласие. Тот, кто находится в G- или K-holes, не сможет выразить, хочет ли он участвовать в каком-либо действии.

ПОСЛЕ

ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

Мы должны потратить столько времени, сколько нам нужно. Наличие рядом людей, которым мы доверяем, может быть полезным. Не стоит давить на себя, требуя немедленно рассказать о пережитом. Также важно обратиться за помощью к хорошо подготовленному специалисту или в общественную организацию. Признаками того, что ситуация затянулась и, возможно, мы пережили травму, являются вспышки воспоминаний (в повседневной жизни, во сне или во время сексуальных контактов), перепады настроения или постоянные негативные эмоции, избегание сексуальных контактов или тяга к употреблению веществ, которая выходит из-под контроля.

ПРОВЕРКА ПАРТНЁРОВ

Важно также открыто обсуждать полученный опыт. Хороший опыт может быть только улучшен благодаря общению, а плохой можно устранить и, возможно, частично смягчить, если участники будут заботиться друг о друге.

Во многих правовых системах мира сексуальное нападение уголовно наказуемо. Вовлечение в сексуальные отношения человека, не способного дать согласие, также является уголовным преступлением. Если не ограничиваться юридическими вопросами, то согласие имеет отношение к тому, как мы вступаем в контакт с другими людьми, будь то в контексте отношений, свидания или знакомства. Для того чтобы опыт был приятным для всех, все участники должны уважать право друг друга на самоопределение, а также то, что любой человек может отозвать согласие в любой момент, даже если ситуация стала напряжённой.

05

**Создание услуг,
дружественных
по отношению к
наркотикам**

Помимо определённых стратегий, техник и моделей поведения, снижение вреда от химсекса требует среды, условий для предоставляемых услуг, которые обеспечат их эффективность и при правильном планировании и реализации будут сами по себе поддерживать, расширять возможности и даже оказывать терапевтическое воздействие.

5.1 ПОЗИТИВНАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ЛГБТКИ+

Учитывая тот факт, что химсекс тесно связан с проблемами, с которыми сталкивается ЛГБТКИ+ сообщество, и особенно ГБМСМ, имеющие секс с мужчинами, трансгендерные и гендерно неконформные люди, позитивная практика ЛГБТКИ+ является необходимым условием для предоставления безопасных и полезных услуг. Предоставление услуг негетеронормативным клиентам - это не только принятие и отсутствие стигматизации. Это также включает в себя утверждение их самоопределения, а также культурную компетентность в отношении их жизненного опыта и проблем, с которыми они сталкиваются. Подобный подход требует от нас, поставщиков услуг, самоанализа собственных предрассудков и стереотипов, которые могут мешать нашей работе, независимо от того, принадлежим мы к сообществу ЛГБТКИ+ или нет. Для того чтобы позитивная практика ЛГБТКИ+ была реализована в полной мере, необходимо пройти обучение. Некоторые основные принципы позитивной практики ЛГБТКИ+ включают:

- Признание и принятие того, как идентифицируют себя ЛГБТКИ+, использование правильной терминологии и местоимений при обращении к получателям услуг и их идентичности, опыту и практике. Патологизация самоидентификации ЛГБТКИ+ клиентов в любом случае отрицательно скажется на работе.
- Осознание сложностей и проблем, связанных с открытостью, не только в отношении гендерной идентичности и сексуальной ориентации, но и ВИЧ-статуса.
- Признание взаимообусловленности жизненного опыта получателей услуг, например, проблем, связанных с разным возрастом, гендерной идентичностью, сексуальной ориентацией, этнической и расовой принадлежностью, жизнью с ВИЧ, социально-экономическим классом, духовностью, занятием секс-работой и т. д. Эти факторы взаимодействуют друг с другом уникальным образом и влияют на каждого человека по-разному.
- Быть информированным о важных фигурах, символах, исторических датах и общественных ресурсах, таких как группы, организации и т. д.
- Знать о проблемах угнетения со стороны семьи, социальных институтов, гомонормативности, полиции, законов и политики и т. д., а также о негативных последствиях, которые влечёт за собой стресс меньшинств.
- Признание стойкости, которую выработали каждый человек и все ЛГБТКИ+ сообщество в целом, и готовность содействовать дальнейшему расширению их возможностей.
- Содействие изучению опыта и идентичности ЛГБТКИ+.

Важно отметить, что приведённые выше принципы позитивной практики предназначены не только для получателей услуг. Их необходимо внедрять и

среди сотрудников служб по снижению вреда. Если мы не сможем обеспечить позитивную, безопасную, принимающую, инклюзивную и расширяющую

возможности среду и условия работы для наших коллег, то мы также не сможем сделать это и для наших клиентов.

5.2. ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К КУЛЬТУРНОМУ МНОГООБРАЗИЮ И ДИНАМИКА ВЛАСТИ

Дисбаланс власти между поставщиками услуг и их клиентами, а также тот факт, что социальный опыт поставщиков услуг определённо влияет на то, как они работают с получателями услуг, с иным социальным опытом, ограничивает понимание клиентов и, следовательно, снижает качество предоставляемых услуг. По этим причинам полезно мыслить в терминах осознанного отношения к культурному многообразию. Избегая позиции поставщика услуг как эксперта, такой подход фокусируется на том, чтобы быть готовым к ограничениям нашего понимания. Таким образом, мы можем быть открыты для изучения опыта наших клиентов, чтобы предоставлять совместные, ориентированные на человека услуги, адаптированные для их получателей.

Учиться у наших клиентов - означает готовность и открытость к попыткам понять, как они воспринимают мир и свою жизнь, а также готовность «быть потревоженными» их опытом и взглядами. Это не значит полагаться на них для получения знаний, которые мы сами должны были освоить заранее. Тем не менее, саморефлексия о влиянии нашего собственного опыта, культурного фона, принципов, привилегий и других факторов всегда должна оставаться в центре внимания. Одной из проблем дисбаланса власти, которую мы часто не замечаем, является ситуация, когда мы чувствуем нехватку знаний для понимания получателей услуг или испытываем сильные эмоции, возникающие в процессе предоставления услуг. В таких случаях существует вероятность, что мы бессознательно попытаемся вернуть себе чувство контроля, манипулируя клиентами, теряя с ними связь вообще перестанем оказывать позитивные услуги, или даже начнём злоупотреблять служебным положением. Дополнительное обучение и личный контакт с представителями различных сообществ, в том числе вне контекста услуг, личная терапия и супервизия являются полезными инструментами для обеспечения практики осознанного отношения к культурному многообразию.

5.3. СЕРВИСЫ, ОСНОВАННЫЕ НА СООБЩЕСТВЕ И ПОД ЕГО РУКОВОДСТВОМ

Всемирная организация здравоохранения признала услуги на базе сообществ и под их руководством передовой практикой, особенно в сфере здравоохранения для меньшинств, уязвимых стигматизированных и разнообразных групп населения. В частности, в отношении хомосекса рекомендуются услуги по снижению вреда, основанные на сообществе, и услуги под его руководством.

Современная медицинская помощь на базе сообществ стремится преодолеть разрыв между учёными или обученными профессионалами и «экспертами по опыту», т.е. людьми, чьи корни уходят в сообщества.

Её компоненты включают:

- (i) сосредоточение внимания на экологических, природоохранных, финансовых, политических и социальных факторах, которые препятствуют или способствуют благополучию,
- (ii) уважение к разнообразию и самоопределению,
- (iii) проведение исследований и действий на основе принципов, ставящих под сомнение статус-кво, который увековечивает социальную несправедливость и дискриминацию, и
- (iv) вмешательства, ориентированные на системы, способствующие благополучию и саморегуляции систем и сообществ, а не на отдельные факторы и предотвращение проблем.

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.

УЧАСТИЕ

Люди, принадлежащие к сообществу, на которое направлена услуга, и имеющие жизненный опыт в отношении объекта предоставляемых услуг, должны быть включены во все аспекты её реализации: управление, обучение, планирование, предоставление и оценку. Очевидно, что участие является основным компонентом услуг, предоставляемых под руководством сообщества.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА РАСШИРЕНИИ ПРАВ И САМОУПРАВЛЕНИИ

Вмешательства или услуги должны быть направлены не только на решение проблем, но и на предоставление ресурсов и повышение устойчивости получателей услуг, чтобы сообщества могли в наибольшей степени контролировать свою жизнь

Некоторые руководящие принципы подхода, основанного на сообществе и руководимого сообществом, включают;

БОРЬБА ЗА ПЕРЕМЕНЫ

Использование любых привилегий и власти для адвокации и внесения изменений в политику, которые будут эффективно способствовать благополучию и устранять барьеры в доступе к получению услуг

ОЦЕНКА ПОТРЕБНОСТЕЙ

Услуга должна быть разработана с учётом потребностей конкретной ключевой группы и в конкретном контексте (культурном, географическом, социальном и т. д.), в котором она будет предоставляться. Лучшим способом достижения этой цели является надлежащее изучение и исследование, предпочтительно проводимое членами сообщества. Мы должны быть гибкими и готовыми изменить наши услуги и сервисы в соответствии с изменениями в сообществах, с которыми мы сотрудничаем.

5.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ ЭФФЕКТИВНЫХ СЛУЖБ ПО СНИЖЕНИЮ ВРЕДА В КОНТЕКСТЕ ХИМСЕКСА

Химсекс связан с потребностью в принадлежности, связи, самореализации и заботе. По этим причинам:

- Мы должны сосредоточиться не только на уменьшении проблем, но и на содействии благополучию. Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это не отсутствие болезней или заболеваний, а наличие биопсихосоциального благополучия. То же самое относится и к сексуальному здоровью: это не только отсутствие проблем, но и доступ к полноценной сексуальной жизни.
- Мы должны создать условия, которые позволят получателям услуг выразить себя и дадут им возможность общаться с сообществом на их собственных условиях без стигмы, что способствует саморазвитию. Работа с внутренней гомофобией и влиянием гомонормативности на нас самих и наших клиентов - это уже фактически снижение вреда.
- Клиентам может быть очень полезно чувствовать себя принятыми и не осуждаемыми, когда они говорят о практиках и поведении, которые некоторые могут считать нетрадиционными, например, о нескольких партнерах, полиамории, фистинге, BDSM и т. д.
- Некоторые получатели услуг могут не считать своё потребление проблемным, даже если оно наносит вред их жизни. Они могут скорее описать своё участие в химсексе как иногда выходящее «из-под контроля» или «слишком жёсткое», «постоянно жаждущее секса» и т. д. В таких случаях не всегда полезно убеждать их в обратном. Лучше присутствовать при этом и быть в их распоряжении, сосредоточившись на снижении вреда, исходя из их текущих потребностей и планируя его в сотрудничестве с их целями.
- Для нас очень важно поддерживать и расширять возможности наших клиентов, чтобы они могли жить полноценной, значимой, приятной и счастливой жизнью, в соответствии со своими потребностями и принципами, вне химсекса. Это может значительно помочь им контролировать своё потребление, а также получать больше удовольствия от химсекс-вечеринок.
- Снижение вреда от химсекса должно быть включено в услуги, которые удовлетворяют потребности на глобальном/комплексном уровне. Подобно комбинированной профилактике ВИЧ, такие услуги должны включать в себя снижение вреда от потребления психоактивных веществ, сексуальное здоровье, поддержку психического здоровья, расширение возможностей сообщества и равное консультирование, насколько это возможно. Если для того, чтобы удовлетворить свои потребности, им придётся обращаться в разные службы, люди, занимающиеся химсексом, могут быть обескуражены и перегружены. Клиники сексуального здоровья на базе сообщества являются идеальным местом для оказания таких услуг.
- Новые технологии и приложения очень полезны для снижения вреда от химсекса. Они экономически эффективны и легко доступны в виртуальной среде, где люди, занимающиеся химсексом, чаще всего просматривают сайты. Кроме того, они обеспечивают конфиденциальность для тех, кто ещё не готов открыться.
- Периодически обновляйте список организаций, которые не относятся к сфере снижения вреда, но могут понадобиться. К таким организациям могут относиться медицинские учреждения, специализирующиеся на ВИЧ и других инфекциях, передающихся половым путём, службы психического здоровья, агентства и НПО, оказывающие поддержку мигрантам, секс-работникам и сообществу ЛГБТКИ+. К сожалению, многие из этих служб не имеют позитивного отношения к проблемам, с которыми сталкиваются люди, занимающиеся химсексом, и не информированы о них должным образом. Обучение сотрудников этих служб - возможное вмешательство, которое может быть очень полезным для наших клиентов.

06

**Навыки,
сервисы и
примеры
предоставляемых
услуг**

6.1 НЕКОТОРЫЕ «КЛИНИЧЕСКИЕ» НАВЫКИ

Несмотря на то, что снижение вреда - это не терапия, во многих случаях поставщикам услуг могут пригодиться некоторые клинические навыки. Эти практики и техники часто требуют от нас прохождения дополнительного обучения. Это обучение - прекрасная возможность для нас заняться собственным расширением возможностей и саморазвитием, которые являются такой же неотъемлемой частью подхода, основанного на сообществе, как и у наших клиентов. У нас нет места для подробного анализа каждого из этих навыков, но мы решили представить их очень кратко в надежде, что этот список может стать полезной отправной точкой для их дальнейшего развития.

- Мотивационное интервью - это директивный метод, ориентированный на потребителей услуг, который очень полезен для содействия изменениям таким образом, чтобы устранить амбивалентность клиентов в отношении проблем, с которыми они сталкиваются, повышая мотивацию.
- Первая психологическая помощь. Эта методика разработана специально для социальных работников и специалистов, не занимающихся вопросами психического здоровья, и направлена на расширение возможностей и поддержку отдельных людей и сообществ, а также на направление клиентов в кризисные ситуации. Она оказалась более полезной, чем психотерапия, для тех, кто оказывает первую помощь в чрезвычайных ситуациях.
- Обучение навыкам кризисного вмешательства. При оказании услуг по снижению вреда поставщикам услуг часто приходится сталкиваться с кризисами, с которыми сталкиваются их клиенты, особенно в тот момент, когда они начинают доверять поставщикам услуг. Такими кризисами могут быть психозы или другие эмоциональные срывы, сексуальные домогательства, чрезвычайные ситуации, связанные со здоровьем, работой, социальной сетью или законом, и другие травмирующие ситуации. В таких случаях первоочередной задачей является направление клиентов в соответствующие специализированные службы и агентства. Однако прежде чем они смогут предпринять следующие шаги, необходимо облегчить их текущее эмоциональное состояние. В таких случаях очень полезна психологическая первая помощь, поскольку наша первая реакция может иметь первостепенное значение. По словам Saakvitne

«отношения могут быть терапевтическими независимо от того, длятся они пять минут или пятнадцать лет, когда они предлагают уважение, информацию, связь и надежду» (с. 446)²⁷.

Некоторые общие рекомендации в рамках этого подхода могут быть следующими:

- Уважайте то, как клиент переживает травмирующее событие, одобряйте его реакцию и то, как он адаптировался, даже если вам кажется, что можно было бы найти лучшие способы, или вы лично не согласны с его выбором.
- Предоставьте информацию о том, чего можно ожидать в таких кризисных и стрессовых ситуациях, а также о ресурсах и услугах, которые могут быть полезны.
- Обеспечьте подлинную связь и присутствие, а также принятие иногда разрушительных эмоций, которые могут возникнуть, не пытайтесь слишком сильно облегчить их или, даже не осознавая этого, создавая впечатление, что клиент не должен испытывать таких чувств или что он преувеличивает их.
- Дайте надежду, не обещая того, в чём нет уверенности, например, полного выздоровления, а подчёркивая, что есть вещи, которые можно сделать или даже попытаться сделать, которые могут изменить ситуацию в будущем, даже если их значение не видно сразу. Помните, что надежда даёт перспективу, когда кажется, что её нет, а не обещает, что все будет хорошо.

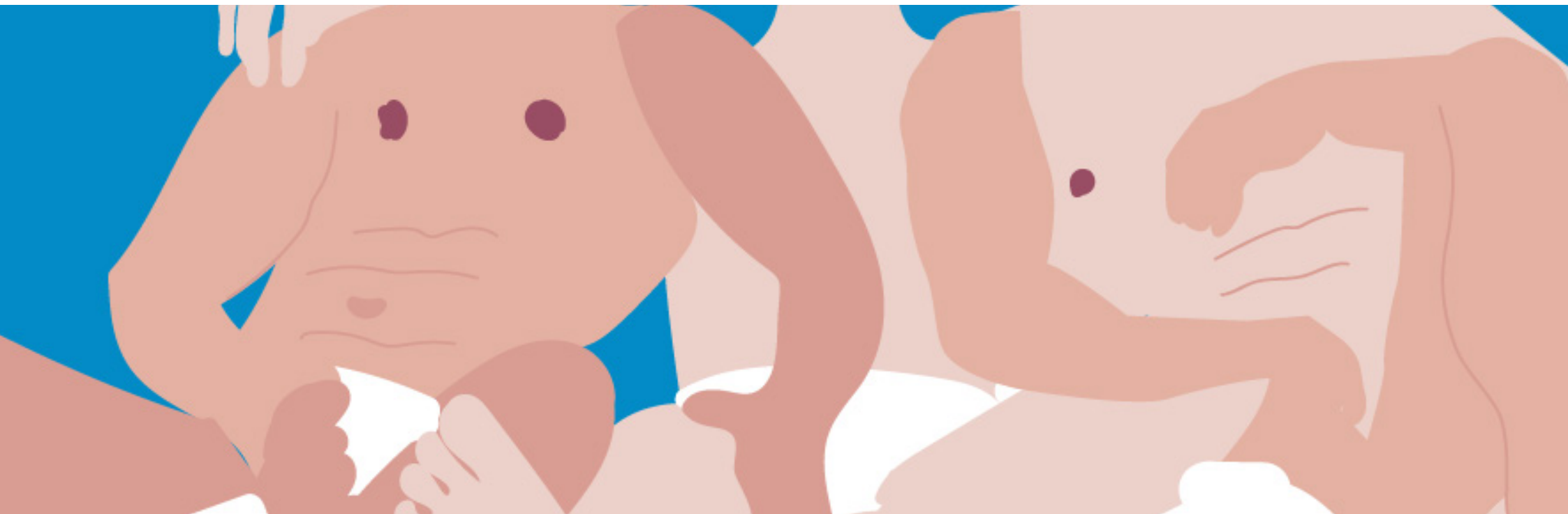
²⁷Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(3), 443–449. <https://doi.org/10.1080/10481881209348678>.

6.2 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ/ГРУППОВАЯ РЕФЛЕКСИЯ И СУПЕРВИЗИЯ

Организации, службы, даже целые сообщества не могут быть устойчивыми, если у них нет «готовности быть потревоженными»²⁸ новыми идеями, вызовами в их структуре или предположениям. При решении сложных вопросов, которые поднимает химвсек, эта «готовность к беспокойству» становится ещё более важной, чем в других областях. Неосознанные убеждения и предубеждения, а также такие факторы, как политика подавления, финансовые проблемы и другие, могут бросить вызов нашему мышлению и даже помешать тому, как мы предоставляем наши сервисы, что часто приводит к выгоранию, сопротивлению изменениям и неспособности предоставлять качественные услуги нашим клиентам. Супервизия может быть очень полезна для решения этих проблем. Лучше всего, если это будет делать специалист не из службы, обладающий достаточным опытом и подготовкой в отношении вопросов, которые необходимо проработать, а также групповой динамики. Общественный психоанализ²⁹, современное применение психоаналитического мышления специально для сообществ, сталкивающихся со стигмой и дискриминацией, может способствовать благополучию сообщества службы и предложить понимание, соответствующее его потребностям. Даже если поставщики услуг не желают проводить супервизию, необходимо систематически планировать встречи для командной рефлексии. Их можно использовать не только для планирования услуги, но и для того, чтобы поделиться эмоциями, трудностями, поразмышлять о динамике команды и сформулировать наилучшие лично-ориентированные услуги для каждого подопечного. Важно рассматривать каждую трудность в «бинокулярном» видении, воспринимая её не только на индивидуальном уровне, но и как вызов для службы и её членов в целом, как голос, который ещё не услышан.

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 ПРИМЕРЫ СЕРВИСОВ

Возникновение соответствующих сервисов по снижению вреда от химсекса требует большой работы и планирования для предоставления компетентных услуг, учитывающих социально-политические, культурные и специфические факторы сообщества, в котором служба будет функционировать. Для этого очень важно учиться у тех, кто уже создал такие сервисы, а в идеале - создать с ними сеть, внося в неё свои собственные знания и идеи.

6.3.1 АВСТРАЛИЯ



THORNE HARBOUR (THERAPEUTIC GROUPS | THORNE HARBOUR HEALTH)

Thorne Harbour - это организация, возглавляемая сообществом, с терапевтическими группами для представителей ЛГБТКИ+ сообщества. Организация реализует две программы, направленные на борьбу с употреблением психоактивных веществ, а именно Re-Wired и Defrosted. Программа Re-Wired ориентирована на группу ГБМСМ, употребляющих метамфетамин, и предлагает групповые консультации по снижению вреда, сексуальному здоровью и управлению психическим здоровьем. Эта услуга бесплатна для клиентов. Также предоставляются индивидуальные консультации, которые проводятся либо лично в клинике сексуального здоровья, либо по телефону. Программа «Defrosted» - это группа под руководством равных для людей, ранее употреблявших метамфетамин. Она включает в себя 8-недельную терапевтическую группу, в которой рассматриваются темы взаимоотношений, сексуального здоровья и благополучия.



ACON (www.acon.org.au)

Pivot Point - это проект компании Acon, направленный на снижение вреда от потребления алкоголя и наркотиков. Он предоставляет веб-сайт (www.pivotpoint.org.au), на котором собраны ресурсы для ЛГБТКИ+ сообщества по вопросам алкоголя и наркотиков, химсекс-вечеринок, методов снижения вреда, сексуального здоровья и безопасного секса. Пользователи могут найти инструменты самооценки потребления психоактивных веществ и химсекса, а также полезные ресурсы по сокращению или отказу от употребления. Проект также предлагает чат PNP - бесплатную, под руководством сверстников, очную или дистанционную консультацию по вопросам снижения вреда и сексуального здоровья.

6.3.2 БЕЛЬГИЯ

CHEMSEX

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

Этот веб-сайт адресован для группы ГБМСМ, практикующих химсекс. На нем представлены ресурсы по сексуальному здоровью и безопасному сексу, потреблению психоактивных веществ и методам снижения вреда, информация о местах проведения химсекс-вечеринок, использовании приложений и терминологии химсекса. На сайте также есть приложение для поиска соответствующих услуг.



ALIAS (ALIAS ASBL)

Alias занимается вопросами здоровья и прав секс-работников. Проект базируется в Брюсселе и предоставляет бесплатные и анонимные услуги. Служба распространяет презервативы и лубриканты, информацию о сексуальном здоровье и безопасном сексе, тестирование на ИППП и ВИЧ, информацию о веществах и методах снижения вреда, а также оказывает психосоциальную поддержку. Организация также реализует программу по работе с населением на улицах.

6.3.3 ФРАНЦИЯ



AIDES (www.aides.org)

AIDES предлагает телефон экстренной помощи, работающий круглосуточно, WhatsApp и группу в Facebook (Info chemsex by AIDES) для людей, практикующих химсекс. На сайте организации можно найти руководство по методам снижения вреда. Кроме того, AIDES организует группу взаимопомощи по снижению вреда от химсекса. Кроме того, AIDES управляет двумя службами - Le Spot Baumchair (Париж) и Le Spot Longchamp (Марсель). Это клиники сексуального здоровья, предоставляющие ДКП и ПКП, тестирование на ВИЧ, вакцинацию против ИППП, психологическую поддержку и консультации по снижению вреда, а также оборудование для анализа потребляемых психоактивных веществ. Кроме того, по вторникам они устраивают специальные встречи и совместное времяпрепровождение - обычно это самый тяжёлый день после химсекс-вечеринки.

6.3.4 ГЕРМАНИЯ

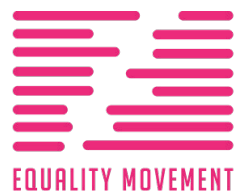


DEUTSCHE AIDSHILFE (CHEMSEX: HINTERGRUND UND HILFE | DEUTSCHE AIDSHILFE)

AidsHilfe предоставляет веб-сайт, на котором люди могут найти информацию о веществах, методах снижения вреда и первой помощи. Организация также предлагает следующие услуги в Берлине, Мюнхене, Франкфурте и Кельне:

- 1) Группа ChemSex - «Наркотики и секс». Группа поддержки для людей, занимающихся химическим сексом. Группа собирается еженедельно. Она предоставляет участникам безопасное пространство для разговора о действии и последствиях потребления наркотиков, а также для размышлений об их потреблении и обмена ценными знаниями и информацией.
- 2) QUAPSSS (QUALity development in self-help for GBMSM who use Psychoactive Substances in a Sexual Setting). Бесплатная служба снижения вреда, наркотической детоксикации и реабилитации, созданная для ГБМСМ, практикующих химсекс. Служба работает на групповом уровне.
- 3) Открытый час консультаций по химсексу. Открытый консультационный час - это бесплатная служба, работающая два часа в неделю, которая предлагает кризисное вмешательство, возможность поразмыслить над вступлением в группу QUAPSSS или просто обсудить химсекс.

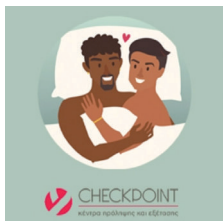
6.3.5 ГРУЗИЯ



ДВИЖЕНИЕ ЗА РАВЕНСТВО (https://equality.ge/en/home)

Движение равенства предлагает широкий спектр услуг по вопросам сексуального здоровья и снижения вреда от потребления психоактивных веществ, включая бесплатную психосоциальную службу (социальные работники, психологи/психиатры, наркологи, юридические консультации), информационные группы встреч и бесплатные ДКП и ПКП. Служба также распространяет набор для профилактики ВИЧ (самотестирование, презервативы и т. д.) и набор для снижения вреда от химсекса, включающий инструментарий для инъекционного и неинъекционного потребления.

6.3.6 ГРЕЦИЯ



ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПРАКТИКУЮЩИХ ХИМСЕКС

Поддержка для людей, практикующих химсекс - это услуга, предоставляемая Греческой ассоциацией людей, живущих с ВИЧ, «Позитивный голос». Она предоставляет индивидуальные равные консультации по снижению вреда, основанные на мотивационном интервьюировании, психообразовании и психоанализе сообщества. Служба поддержки химсекса также предоставляет веб-страницу в Facebook (ChemSex Support | Athens | Facebook), на которой размещается информация о методах снижения вреда и посты о расширении возможностей сообщества. В 2023 году они собираются проводить открытые групповые встречи для ГБМСМ и вовлеченных в химсекс, которые будут проводиться членом сообщества и психоаналитиком из сообщества квиров.

6.3.7 ИТАЛИЯ



ASSOCIAZIONE SOLIDARIETÀ AIDS

Эта ассоциация предоставляет веб-сайт (www.chemsex.it), на котором размещена информация о снижении вреда от потребления психоактивных веществ, сексуальном здоровье и безопасном сексе. Кроме того, Associazione Solidarietà AIDS разработала групповую психотерапию в Милане, ориентированную на людей, практикующих химсекс. Группу, которая собирается еженедельно, координируют психотерапевт и волонтер A.S.A.



ARCIGAY, LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO L' AIDS

Healthy peers - еще один сайт (Healthy Peers), направленный на укрепление сексуального здоровья, снижение вреда от потребления психоактивных веществ и решение проблемы стигмы и стресса меньшинств. Пользователи могут получить доступ к ресурсам по сексуальному здоровью, пройдя через онлайн-овый «секс-парк». Что касается химсекса, сайт предлагает информацию о соответствующих веществах, ресурсах по снижению вреда и полезные ссылки на итальянском и английском языках.

6.3.8 ЛИВАН



НКО «SKOUN» (<https://www.facebook.com/Skoun.org/>)

Skoun управляет наркологическим центром в Бейруте, предлагая тестирование на ВИЧ, сифилис и вирусные гепатиты, а также мероприятия по снижению вреда. Центр также предлагает услуги по психосоциальной поддержке и лечению, включающие консультации по вопросам психического здоровья, семейные консультации, юридические консультации и услуги по направлению к специалистам. На их странице в Facebook пользователи могут найти руководства по снижению вреда при потреблении психоактивных веществ и сексуальном здоровье.

6.3.9 НИДЕРЛАНДЫ

MAINline
DRUGS & HEALTH

MAINLINE (МИССИЯ MAINLINE - УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРАВ ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ)

Mainline разработала и внедрила ряд услуг по консультированию и снижению вреда в отношении химсекса. Служба поддержки химсекса предоставляет индивидуальные и групповые консультации в естественных условиях, посвящённые снижению вреда и сексуальному благополучию. Chemsex Chat - это анонимный онлайн-чат для потребителей психоактивных веществ. Кроме того, Mainline предлагает программу обмена шприцев и услугу проверки на наркотики. Mainline также создала сайт Sextina (www.sexntina.nl), посвящённый потреблению метамфетамина. На сайте представлена информация о веществе, его воздействии, методах безопасного потребления, самоконтроле и методах снижения вреда, сексуальном здоровье и советы по отказу от потребления. На сайте также представлен список специалистов по всей стране, работающих с проблемой химсекса.

**X GGD
X Amsterdam
X**

GDD AMSTERDAM (НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ - GGD AMSTERDAM)

GDD Amsterdam предлагает телефонную службу под руководством равных для людей, практикующих химсекс. Служба работает два дня в неделю и предлагает информацию об употреблении психоактивных веществ и методах снижения вреда.

6.3.10 ПАКИСТАН



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

HOPE - это общественная организация в Лахоре, Пакистан, деятельность которой направлена на защиту прав и благополучия женщин и представителей ЛГБТКИ+ сообщества. Деятельность HOPE на уровне сообщества включает в себя службу психосоциальной поддержки, группы поддержки при употреблении психоактивных веществ/злоупотреблении, юридические консультации/адвокацию, информационные семинары по вопросам потребления психоактивных веществ/сексуального здоровья и правовым вопросам.

6.3.11 СЕРБИЯ



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

Re Generation предлагает услуги по снижению вреда под руководством равных в области потребления психоактивных веществ и сексуального здоровья. На их сайте пользователи могут найти информацию и руководства по сексуальному здоровью и потреблению психоактивных веществ.

6.3.12 ИСПАНИЯ

stop.

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

Sida предоставляет веб-сайт (chemsex.info) с информацией о психоактивных веществах и методах снижения вреда, гендере и сексуальности, а также ссылки на соответствующие службы и блог. Кроме того, она реализует ряд услуг. Служба поддержки химсекса предлагает инклюзивную психологическую помощь, психосоциальную поддержку и консультации по снижению вреда как очно, так и по телефону. Комиссия по поддержке химсекса - это волонтерская группа под руководством равных, состоящая из настоящих и прошлых пользователей службы поддержки химсекса. Группа предлагает эмоциональную поддержку, тренинги по снижению вреда (очно, по электронной почте или в приложениях), мероприятия для получателей услуг, направленные на улучшение самочувствия, адвокацию по вопросам ЛГБТКИ+, а также ведут сайт «Блогеры химсекса» - пространство для общения и обмена опытом.



КОНТРОЛЬ ЭНЕРГИИ

Energy Control - это программа снижения вреда, осуществляемая Bienestar y Desarrollo Association (ABD) NGO. Energy Control реализует услугу специализированного терапевтического сопровождения (СТС), которая направлена на снижение вреда от потребления психоактивных веществ и интернета, предлагая психообразование и консультирование, а также психологическую поддержку. Услуга доступна лично в Мадриде и Барселоне, а в других регионах - дистанционно. Кроме того, Energy Control предоставляет веб-сайт Chem-Safe («Химическая безопасность»), на котором представлены материалы о веществах и способах их потребления, местах потребления, а также о сексуальных практиках и советах по безопасному сексу. Сайт также содержит ссылки на научные статьи и клинические ресурсы о химсексе. Наконец, Analyze your Chems - это служба проверки наркотиков, которая проверяет качество и чистоту метамфетаминов, мефедрона и других катинонов.



ΑΡΟΥΟPOSITIVO, ПРОЕКТ: СЕКС, НАРКОТИКИ И ТЫ (www.apoyopositivo.org)

Проект предлагает психологическое/психиатрическое обследование, консультирование по вопросам безопасного секса и снижению вреда, группы самопомощи для людей, живущих с ВИЧ, волонтерскую деятельность и вмешательство в жизнь сообщества. Кроме того, проект продвигает услугу «Анализируй свои химические препараты» в сотрудничестве с Energy Control.



VLC COMITE (www.comiteantisidavalencia.org)

Образовательный проект Siber - это телефонная служба или приложение, предлагающее информацию о безопасном сексе, сексуальном здоровье, потреблении наркотиков и методах снижения вреда, а также психологическую поддержку. Пользователи могут найти соответствующие ресурсы на его веб-сайте.

6.3.13 ТАЙВАНЬ



HERO CLINIC (HOME | MYSITE)

Клиника HERO - это единая служба для людей, практикующих химсекс, предоставляемая государственной больницей Мин-Шенг совместно с НПО «Ассоциация любви и надежды» в Гаосюне. Служба предлагает дружественные ЛГБТКИ+ обследования на ИППП и ВИЧ, лечение и профилактику, медицинские услуги, консультации по ДКП/ПКП, обследование и консультации по потреблению психоактивных веществ, группы поддержки и реабилитации после химсекса.

6.3.14 ТАИЛАНД



ПРОЕКТ АРСОМ PROJECT: TESTBKK (TESTBKK)

TestBKK - это инициатива сообщества, направленная на распространение информации о сексуальном здоровье, жизни с ВИЧ, профилактике и лечении. На сайте представлены материалы о потреблении алкоголя и психоактивных веществ, о методах снижения вреда от химсекса, а также предлагаются профилактические наборы (презервативы, лубриканты и т. д.), включая материалы по снижению вреда для людей, участвующих в групповых занятиях, которые клиенты могут заказать на сайте.

6.3.15 УКРАИНА



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

ALLIANCE.GLOBAL осуществляет проект Partybox (https://www.instagram.com/partybox_ukraine/). Partybox - это набор для химсекса, который распространяется среди МСМ, употребляющих неинъекционные вещества и практикующих химсекс. В набор входит все необходимое для безопасного секса и потребления наркотиков, материалы для проверки на наркотики, самотестирование на ВИЧ и информация о поиске ДКП. Кроме того, организация предлагает услуги консультирования по снижению вреда под руководством равных.

6.3.16 ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



56 DEAN STREET (56 DEAN STREET)

56 Dean Street предлагает услуги по поддержке химсек-юзеров, ориентированные на снижение вреда, управление потреблением психоактивных веществ и профилактику рецидивов. Имеется также веб-сайт с ресурсами по метамфетамину, мефедрону и ГГБ/ГБЛ.



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

Проект Friday Monday предоставляет веб-сайт (www.fridaymonday.org.uk), посвященный распространению информации о химсексе и методах снижения вреда. Проект «Поговорим о химсексе» представляет собой еженедельную онлайн-группу, предназначенную для МСМ, вовлеченных в химсекс. Группа направлена на снижение вреда и контроль потребления.



ЛОНДОНСКИЙ ДРУГ (LONDON FRIEND)

Проект Antidote - это ЛГБТ-служба, занимающаяся проблемами потребления наркотиков и алкоголя. Antidote предлагает экстренную поддержку один на один, консультации по снижению вреда, консультации по психическому здоровью на базе волонтеров и телефон доверия. Antidote также предлагает Структурированную программу выходного дня «Антидот» (SWAP) - интенсивную 4-недельную программу, направленную на усиление контроля над потреблением психоактивных веществ. Темы SWAP включают в себя потребление психоактивных веществ и снижение вреда, сексуальное здоровье и безопасный секс, а также вопросы взаимоотношений.



RAINBOW PROJECT (ЧТО ТАКОЕ ХИМИЧЕСКИЙ СЕКС? - RAINBOW PROJECT)

Rainbow Project - это организация, базирующаяся в Северной Ирландии, которая занимается укреплением физического, психического и эмоционального здоровья людей ЛГБТКИ+, а также их благополучия. Организация предлагает услуги по снижению вреда и консультированию по вопросам сексуального здоровья онлайн или по телефону.

6.3.17 АМЕРИКА



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

Peer N Peer - это программа снижения вреда под руководством сообщества и равных, предлагающая индивидуальные консультации и поддержку, онлайн-инструмент самодиагностики потребления психоактивных веществ и сексуального здоровья (www.MyBuzz.ca), бесплатное оборудование для реабилитации после потребления психоактивных веществ и обучение безопасному потреблению. Услуга бесплатна и может быть оказана как лично, так и дистанционно.



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

Stonewall Project - это программа лечения зависимости от психоактивных веществ и алкоголя для ЛГБТКИ+ сообщества, основанная на принципах снижения вреда и объединяющая потребление психоактивных веществ, психическое здоровье, а также профилактику и просвещение в области ВИЧ. В рамках программы проводятся групповые, групповые и индивидуальные консультации, направленные на снижение вреда и лечение.

6.3.18 ВЬЕТНАМ



МАЯК (GTOWN)

Lighthouse - это организация, возглавляемая сообществом, базирующаяся в Ханое, Вьетнам. Организация уделяет особое внимание ГБМСМ, молодёжи из ЛГБТКИ+ сообщества, молодым секс-работникам и людям, потребляющим инъекционные наркотики. Она осуществляет вмешательства под руководством равных и управляет центром «Lighthouse Clinic», предлагающим информацию о сексуальном здоровье и/или потреблении психоактивных веществ. Проект также ведёт веб-сайт GTown, на котором представлена информация и ресурсы по вопросам сексуального здоровья и потребления психоактивных веществ, ссылки на страницы и форумы сообщества, а также мобильное приложение «Hunt», которое связывает пользователей с местными службами здравоохранения.

07 Введение в тренинг по методам снижения вреда в контексте химсекса

В этой части руководства представлены некоторые рекомендации и схемы для обучения людей по вопросам химсекса и снижения вреда. Такой тренинг может быть полезен для служб, работающих с людьми, практикующими потребление психоактивных веществ и, в частности, химсекс, особенно если они используют методы снижения вреда. Он также может стать ценным инструментом для общественных центров, клиник сексуального здоровья, медицинских работников, работающих с ЛГБТКИ+ сообществом, и социальных работников НКО. Для того чтобы получить максимальную пользу от этого тренинга, рекомендуется, чтобы слушатели уже были ознакомлены с подходом снижения вреда. Также полезными будут предварительные знания о проблемах, с которыми сталкиваются представители ЛГБТКИ+ сообщества, о ВИЧ инфекции и других вопросах сексуального здоровья, а также о влиянии стресса меньшинств на биопсихосоциальное здоровье. Сам тренинг затрагивает эти вопросы, но они не являются его основной темой.

7.1 ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИНГА

- Тренера должны изучить первую часть руководства и, возможно, провести поиск дополнительной информации по интересующим их темам. В конце руководства приводится список литературы. Чем больше они узнают о феномене химсекса и методах снижения вреда при потреблении психоактивных веществ, сексуальном здоровье и других видах поведения, тем более насыщенным и полезным будет их тренинг для участников.
- Опыт проведения групповых тренингов будет полезен, но не является обязательным условием.
- Тренера могут решить сделать больший акцент на некоторых частях, создать собственные презентации или сократить тренинг в соответствии с потребностями участников, бюджетом и временем, которым они располагают для его проведения.
- Кроме того, перед началом обучения целесообразно провести онлайн-анкетирование, чтобы оценить уровень знаний участников до тренинга, их ожидания и особые пожелания в материалах курса для местных организаций. Аналогичную анкету можно использовать в конце курса для оценки его эффективности.
- Тренера или место проведения тренинга должны обеспечить доступ к техническому оборудованию, необходимому для проведения тренинга: ноутбук, проектор, экран, доска или другая поверхность для проецирования презентации и других материалов, возможно, доска для тренера или группы, на которой можно писать, флипчарты и маркеры, бумага, ручки и листки для заметок, а также все остальное, что тренера могут посчитать полезным для своего курса.
- Помните, что оказание поддержки людям, столкнувшимся с проблемами, требует опыта, практики и самоанализа. Этот тренинг предоставляет информацию и некоторые навыки, касающиеся химсекса. Однако его главная цель - завязать разговор между участниками и создать базовую основу, которую они смогут использовать в качестве отправной точки для дальнейшего расширения своих знаний и опыта, развивая свои услуги подходящими и уникальными способами, учитывающими особенности конкретных клиентов и контекста, в котором они работают.
- Возможно, тренерам будет целесообразно также предоставить участникам все необходимые ресурсы и контактные данные местных организаций, занимающихся смежными вопросами (например, сексуальным здоровьем или секс-работой), которые тренер считает надёжными, особенно тех, которые применяют принципы и методы снижения вреда. В этом случае участники смогут продолжить расширять своё понимание и опыт, а также решать вопросы, которые могли возникнуть в ходе тренинга, но которым не было уделено достаточно времени.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕЙТИ К ОПИСАНИЮ ТРЕНИНГА, ПОЛЕЗНО ПОДЧЕРКНУТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МОМЕНТЫ.



Безопасное пространство

Химсекс, связанный с сексом, удовольствием, избыточностью и идентичностью, но также иногда и с зависимостью, проблемами психического здоровья, преследованием и стигмой, часто вызывает у участников эмоциональные реакции, особенно в тех случаях, когда они имеют жизненный опыт в некоторых его проявлениях или сталкиваются с проблемами, связанными с химсексом. **Приоритетная задача тренера - обеспечить безопасное пространство для проведения тренинга и быть уверенным, что он будет делать это на протяжении всего тренинга.** Они должны признать трудности, которые может осознанно или неосознанно вызывать эта тема, но при этом избегать обсуждения личных вопросов (см. «Излишняя откровенность» ниже). Многие из следующих рекомендаций помогут обеспечить такую защиту для участников.



Обучение коллег

При обучении людей, **уже работающих в организации, то есть в группе коллег, частью которой можем быть, и мы сами, вполне вероятно,** что во время тренинга могут возникнуть вопросы, связанные не с химсексом, а с другой динамикой внутри группы и/или организации. В таких случаях следует переключить внимание участников на цель тренинга, поддерживать внимание группы, делать акцент на трудности работы с такими деликатными вопросами, как те, что связаны с химсексом, и то, как они могут затронуть области, в которых мы также можем быть уязвимы. Для самой организации очень важно сформировать устойчивое и сильное сообщество, чтобы предоставлять наилучшие услуги.



Излишняя откровенность

Следует ожидать, что во время тренинга некоторые участники могут делиться опытом, идеями, эмоциями и т. д. На самом деле, некоторые мероприятия по экспериментальному обучению, которые предлагаются здесь, включают компонент эмоционального обмена. Однако такой обмен направлен на сплочение команды и самоанализ, а не на раскрытие личных проблем, которые необходимо решать за пределами тренинга. В таких случаях рекомендуется вежливо прекратить обсуждение личных проблем любого участника группы и перенаправить внимание на цель тренинга даже при использовании такого обмена. Например, если участник тренинга делится своим гневом по поводу того, что в прошлом его стигматизировали за потребление психоактивных веществ, полезнее поблагодарить его за рассказ и указать на то, что его опыт позволяет понять, с каким гневом могут сталкиваться и наши клиенты. Затем предложите группе поразмышлять и придумать, как мы, поставщики услуг, могли бы справиться с этим гневом.



Эмоции... снова

Аналогичным образом существует вероятность того, что в группе участников могут возникнуть сильные эмоции, включая безнадежность (*ничего нельзя сделать*), чрезмерный энтузиазм (*давайте изменим мир прямо сейчас*), даже скука (*я даже не знаю, что мы здесь делаем*). Эти эмоции не нужно оспаривать или преодолевать, их нужно принимать как различные эмпирические аспекты обсуждаемых явлений. Это может быть плодотворным только в том случае, если они будут переосмыслены как сопоставимые с опытом наших клиентов. Например, чрезмерный энтузиазм может быть тем, что чувствует человек, только начинающий своё участие в химсексе, в то время как безнадежность может быть чувством того, кто слишком глубоко зашёл в проблемный путь химсекса. Затем группа может продолжить работу над тем, как добиться наилучшего снижения вреда для людей, испытывающих подобные эмоции.



Отклонение от цели тренинга

Нередко, особенно в сложных вопросах, таких как химсекс, участники тренинга фокусируются на интересных или важных темах, которые не имеют прямого отношения к самому курсу. Перенаправьте внимание на цели тренинга. Помните, что иногда успешный тренинг заканчивается желанием или потребностью его участников пройти дальнейшее обучение по вопросам, возникшим в ходе его проведения!



Работа в команде

Постарайтесь сделать тренинг как можно более интерактивным. Информацию могут искать и получать сами участники с помощью различных средств. Это более эффективный метод обучения, чем предоставление информации с помощью лекций. Чтобы сделать курс интерактивным, предпочитайте рассадку участников по кругу. Цель - помочь участникам понять, что стоит на кону при предоставлении услуг по снижению вреда для потребителей химсекса, и подумать о себе и об организации, в которой они работают, о том, как решить проблемы, связанные с химсексом, в позитивном ключе для своих клиентов. По этой причине собственные взгляды и жизненный опыт участников в смежных областях могут оказаться бесценными. Даже если тренер чувствует, что вклад участников может быть не связан с рассматриваемой темой или слишком личным (см. выше «Излишняя откровенность» и «Отклонение от цели тренинга»), он ни в коем случае не должен отвергать этот вклад, торопясь вернуться к своей программе. Помните, что химсекс связан с созданием инклюзивных сообществ - умение создать продуктивное и инклюзивное тренинговое «сообщество» - это первый шаг.



Забота об участниках

Как и в случае со снижением вреда в контексте химсекса, во время тренинга обязательно делайте перерывы, чтобы участники могли отдохнуть, пообщаться или перекусить. Вы можете счесть полезным устраивать небольшие перерывы, даже незапланированные, в тех случаях, когда вы считаете, что группа нуждается в этом. Групповые упражнения, заряжающие энергией, также полезны в качестве перерывов, особенно после трудной или сложной части тренинга.



Совершенство-это недостижимый идеал

Будут ошибки, вещи, которые в ретроспективе вы сделаете по-другому или захотите решить более продуктивно. Независимо от того, сколько у вас опыта, работа с разными людьми или на разные темы может повлечь за собой непредсказуемые подводные камни. Во многих отношениях лучший материал для самоанализа и обучения для всех становится возможным, когда все идёт не самым лучшим образом. Как говорил Фрейд, «От ошибки к ошибке человек открывает для себя всю правду»!

7.2. ТРЕНИНГ³⁰

7.2.1. ВСТУПЛЕНИЕ

ЦЕЛИ СЕССИИ

- Познакомиться друг с другом и установить доверительные отношения.
- Установить основные правила тренинга и, в частности, создать безопасное пространство для тренинга.
- Определить цели для всего тренинга в целом.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ СЕССИИ I

- Убедитесь, что атмосфера максимально дружелюбная и безопасная.
- Убедитесь в том, что технические моменты рассмотрены, чтобы вы могли продолжить тренинг без стресса по поводу вопросов, не связанных с ним.
- Пусть вся группа знает, чего ожидать от этого тренинга.

ПРОВЕДЕНИЕ СЕССИИ

- 1 Представьте и попросите участников сделать то же самое. Не забывайте о предпочтительных местоимениях! Это можно сделать в непринуждённой обстановке или с помощью «энерджайзера», который будет стимулировать интерес к курсу и способствовать сплочению команды. Ниже приведены два примера таких «энерджайзеров».



Поймайте мяч

Начните с представления себя, держа в руках небольшой мяч или что-то подобное. Закончив, бросьте мяч другому участнику и попросите его представиться. В свою очередь, они перебрасывают мяч другому участнику, который ещё не представился, и так далее, пока вся группа не представится.

То, чего вы обо мне не знаете

Каждый участник в случайном порядке представляется и поделится фактом о себе, который мы не знаем. Уточните, что эта информация ни в коем случае не должна смущать или разоблачать участника! Каждый должен поделиться тем, что кажется ему безопасным. Смысл в том, чтобы снять напряжение в начале тренинга и сделать его проведение более лёгким. Приведите пример, представившись, например, «Я Йохан, социальный работник по снижению вреда в организации X. Вы не знаете обо мне только то, что я играю в настольные игры „Подземелья и драконы“ или „Я люблю ходить в горы“ и т. д. [Необязательное дополнение: Это задание можно также провести с мячом (см. выше). В качестве дополнительного шага участники могут передавать мяч друг другу, повторяя имя другого человека и то, что он рассказал о себе, например, «Йохан, игрок в „Подземелья и драконы“»]

72 ³⁰Части, которые относятся к упражнениям для повышения энергии, самоанализу, практическим упражнениям и работе в малых группах, выделены розовым цветом. Части, которые можно транскрибировать и представить на слайдах PowerPoint, выделены синим цветом.

2 Установите основные правила тренинга в самом начале, предоставив информацию о его продолжительности, контексте, запланированных перерывах, о том, что будет предоставлено в конце (например, раздаточный материал), и о других технических вопросах. В этот момент хорошо ответить на любые вопросы слушателей по техническим вопросам.

Ещё важнее установить основные правила безопасности. Лучше всего это сделать с помощью интерактивного упражнения, подобного предложенному ниже, позволив каждому участнику высказаться о том, что ему нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности. Климат станет более доброжелательным, и группа будет больше уважать просьбы друг друга, если они уже были высказаны.

Свод правил

Положите большой лист бумаги на доску или на пол и попросите участников написать то, что важно для них, чтобы чувствовать себя в безопасности во время тренинга. Предпочтите цветные ручки. Затем повесьте бумагу на стену или в другое место, которое будет хорошо видно всем, и оставьте её там на весь тренинг. В конце добавьте то, что вы считаете важным, если это не было упомянуто. Если вы считаете, что на этом этапе участникам будет сложно выразить свои мысли открыто, попросите их написать свои правила на маленьком листочке (например, на бумажке для записок), соберите их, а затем сами перепишите на большой лист бумаги, добавив все, что вы считаете важным и не упомянутым. Для этого неплохо было бы заранее подготовить предварительный список правил, которые ни в коем случае нельзя упускать, хотя, конечно, в идеале обучающиеся должны упомянуть все те «незаметные» правила.

3 Приступайте к представлению и постановке целей тренинга. Вы можете представить их сами.

Например, хорошим набором целей могут быть следующие:

- Понять, что такое химсекс и что отличает его от других видов сексуализированного употребления наркотиков.
- Быть внимательным к признакам проблемного химсекса.
- Ознакомиться с веществами, используемыми для химсекса, и методами снижения вреда, связанными с потреблением этих веществ.
- Быть информированным о других методах снижения вреда, связанных с химсексом, помимо самих веществ (например, о сексуальном здоровье, согласии).
- Уметь применить методы снижения вреда в рамках лично-ориентированного подхода на индивидуальном уровне.
- Уметь составить схему сервиса или вмешательства по снижению вреда, которая будет дружественной и подходящей для ГБМСМ, трансгендерных и гендерно неконформных людей, практикующих химсекс.

Если вы отправили анкету по электронной почте (см. раздел «Перед началом тренинга» выше), вы можете представить то, о чём просили участники, перед тем как представить цели, или включить их пожелания в ваши цели.

В качестве альтернативы можно попросить участников написать на небольших листочках бумаги до трёх вещей (на это им даётся около 5 минут), которые они ожидают от этого тренинга, собрать их, сопоставить с презентацией целей выше и обсудить, будут ли они освещены, можно ли их добавить в цели курса, а если нет, то почему и т. д. При проведении этого занятия тренеру следует помнить, что время, отведённое на беседу, будет крайне ограничено, и не отвлекаться от темы.

³⁰Части, которые относятся к упражнениям для повышения энергии, самоанализу, практическим упражнениям и работе в малых группах, выделены розовым цветом. Части, которые можно транскрибировать и представить на слайдах PowerPoint, выделены синим цветом.

7.2.2. ЧТО ТАКОЕ ХИМСЕКС

ЦЕЛИ СЕССИИ

- Познакомить участников с потреблением психоактивных веществ в контексте, не вызывающем стигматизации.
- Донести до участников что химсекс - это особый вид сексуализированного потребления наркотиков.
- Дать информацию о специфическом контексте химсекса (полинаркомания, множество партнёров, длительная сексуальная активность, использование приложений для знакомств).
- Понять цели, риски и другие факторы, связанные с химсексом (стресс меньшинства, интернализованная гомофобия и т. д.).
- Понять связь химсекса с сексуальным здоровьем.
- Понять, что не все ГБМСМ, трансгендерные и гендерно неконформные люди, потребляющие психоактивные вещества, занимаются химсексом.
- Понять, что не все ГБМСМ, трансгендерные и гендерно неконформные люди, практикующие химсекс, делают это проблемно.
- Изучить признаки, указывающие на вероятность проблемного вовлечения в химсекс.

ПРОВЕДЕНИЕ СЕССИИ

На этом этапе тренер может представить несколько слайдов PowerPoint и обсудить их с участниками тренинга.

КРАТКОЕ ВВЕДЕНИЕ

Потребление психоактивных веществ и общество: введение

- Потребление психоактивных веществ распространено практически во всех исторических, культурных и социальных контекстах.
- Потребление психоактивных веществ подвергается стигматизации.
- Вовлеченные в него люди, сталкивающиеся с проблемами и подвергаются маргинализации.
- Доступ к помощи и поддержке затруднен.
- Методы снижения вреда - лучшая альтернатива традиционным методам лечения зависимости.
 - Они направлены на минимизацию рисков, связанных с потреблением психоактивных веществ, в сотрудничестве с людьми, потребляющими наркотики и их индивидуальными потребностями.
 - Это «работа с людьми без осуждения, принуждения, дискриминации или требования прекратить потребление наркотиков в качестве предварительного условия для получения поддержки».
 - Она учитывает взаимообусловленность идентичностей и опыта наших клиентов, что крайне важно при работе с ЛГБТКИ+ и другими стигматизированными группами населения.

ХИМСЕКС: БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО СЕКС И НАРКОТИКИ

ЧТО ТАКОЕ ХИМСЕКС?

- Сексуализированное потребление наркотиков - это потребление любого легального или нелегального психоактивного вещества до или во время секса.
 - Чаще всего встречается среди ЛГБТКИ+ людей (негетеронормативная связь, стресс меньшинств и т.д.).
- Химсекс (или Party and Play) - особый вид сексуализированного потребления наркотиков:
 - Химсекс - это добровольное потребление специфических психоактивных веществ, называемых «химией», среди ГБМСМ, трансгендерных и гендерно неконформных людей.
 - Целью химсекса является усиление, продление и раскрытие сексуального опыта, а также исследование и обработка квир-сексуальности.
 - Химсекс обычно включает в себя:
 - ◊ Несколько половых партнёров.
 - ◊ Длительные сексуальные контакты, которые могут продолжаться от нескольких часов до нескольких дней.
 - ◊ Широкое использование приложений для знакомств.
 - ◊ Комбинирование психоактивных веществ.
 - Занятия химсексом сопряжены с риском зависимости, передозировки, проблем сексуального здоровья и других биопсихосоциальных трудностей

ВЕЩЕСТВА, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ХИМСЕКСЕ

- Кристаллический метамфетамин.
- ГГБ/ГБЛ (гамма-гидроксibuтират/гамма-бутиролактон).
- Катиноны (мефедрон, 3ММС, 4ММС).
- Часто сочетаются друг с другом, а также с кетаминем, кокаином, алкоголем, препаратами для лечения эректильной дисфункции, экстази, амилнитратами (попперсами), антидепрессантами и другими веществами.
- Предпочтения в отношении психоактивных веществ, продолжительность жизни и способы потребления варьируются в разных городах, странах, культурах, политиках и других факторах. Данных о трансгендерных и гендерно неконформных людях очень мало (если они вообще есть).

На этом этапе, перед тем как представить следующий слайд, тренер может решить **провести небольшой мозговой штурм с группой участников и спросить их, что они думают о факторах, связанных с феноменом химсекса, который особенно часто встречается среди ГБМСМ, трансгендерных и гендерно неконформных людей.** Тренер может использовать доску, чтобы записать ответы и обсудить их в сочетании с содержанием следующего слайда. Тренер должен быть осторожен, чтобы не осуждать стереотипы и заблуждения, которые могут возникнуть в ходе мозгового штурма. Цель состоит в том, чтобы сделать эти самые заблуждения видимыми, предоставить более точную перспективу и дать участникам возможность поразмышлять над своими представлениями. Однако тренер также должен быть готов выступить посредником, если кто-то из участников почувствует себя оскорбленным или задетым сказанным, и разрядить обстановку, уважая чувства всех участников.

³⁰Части, которые относятся к упражнениям для повышения энергии, самоанализу, практическим упражнениям и работе в малых группах, выделены **розовым** цветом. Части, которые можно транскрибировать и представить на слайдах PowerPoint, выделены **синим** цветом.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ОТДЕЛЬНЫЙ ТЕРМИН ХИМСЕКС? - ПОЗИЦИОННЫЙ ДОКУМЕНТ 2-ГО ЕВРОПЕЙСКОГО ФОРУМА ПО ХИМСЕКСУ (МАРТ 2018 Г.)

Химсекс уникальным образом связан с гей-сексом в контексте того, как на удовольствие от гей-секса повлияли:

- Отношение общества к ЛГБТКИ+ людям и гей-сексу.
- Травма, которую эпидемия ВИЧ/СПИДа нанесла людям из ЛГБТКИ+ сообщества и гей-сексу.
- Постоянное издевательство над ЛГБТКИ+ сообществом. Как явное, так и скрытое давление со стороны сверстников среди геев.
- Как явное, так и более скрытое давление со стороны сверстников среди геев.
- Важность совместных ритуальных действий в стигматизированной группе.
- Напряженность в сообществе по поводу мужского/женского поведения (или самоидентификации), особенно в отношении получения удовольствия от секса и сексуальных фантазий.
- Развитие приложений для гей-знакомств и гей-саун.
- Широкая доступность психоактивных веществ для геев, трансгендерных и гендерно неконформных людей через приложения для знакомств.
- Реальность того, что ГБМСМ, трансгендерные и гендерно неконформные люди, практикующие химсекс также могут быть секс-работниками, представителями расовых и этнических меньшинств, мигрантами и/или заключёнными. Они также могут иметь психические заболевания, другие аддиктивные расстройства, инвалидность, жить с ВИЧ и/или гепатитом С или быть безработными.
- Осознание, что в настоящее время так много МСМ, трансгендерных и гендерно неконформных людей, которые погибли из-за последствий химсекса».

ХИМСЕКС И СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Существуют доказательства того, что химсекс является фактором риска передачи ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем и через кровь.
- Влияние веществ на принятие решений о безопасном сексе.
- Многочисленные партнеры.
- Слэмминг (внутривенное потребление) и использование общего инъекционного оборудования.
- Химсекс более распространён среди ГБМСМ, живущих с ВИЧ.
- Однако связь между химсексом и ВИЧ сложна, и чёткие причинно-следственные связи между ними не установлены.
- На связь ВИЧ и химсекса сильно влияют травма, нанесённая пандемией ВИЧ/СПИДа, и стигма, с которой сталкивается ЛГБТКИ+ сообщество.
- Связь ВИЧ и химсекса способствует усугублению стигмы, которой подвергаются люди, живущие с ВИЧ и практикующие химсекс!

ПРОБЛЕМНОЕ ВОВЛЕЧЕНИЕ В ХИМСЕКС

- Не все ГБМСМ, трансгендерные и гендерно неконформные люди, потребляющие психоактивные вещества, занимаются химсексом.
- Не все люди, вовлечённые в химсекс, делают это проблемно.
- Не существует чёткого определения проблемного вовлечения в химсекс.
 - Проблемная вовлеченность часто очень субъективна.
 - Не все проблемы, возникающие в результате проблемного химсекса, одинаково серьёзны.
 - Не всегда люди, столкнувшиеся с ним, воспринимают его как таковой.

ПРОБЛЕМНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ХИМСЕКС; РАМКИ (PLATTEAU ET AL. 2019)

- История жизни (неблагоприятное детство, гомосексуальная история, синдром ВИЧ/СПИД).
- Одиночество и пустота, ведущие к подавлению.
- Поиск связей (например, через социальные сети и приложения для знакомств).
- Сексуальная связь, возможно, поддерживается с помощью веществ.
- Связь с химсексом; сильная, хотя может стать единственным источником удовольствия и связи.
- Проблемный химсекс: потеря работы, передача ИППП, пересечение с обменом секса на вещества ил другие материальные блага, проблемы с психическим здоровьем.
- Тяжелые последствия для здоровья и вероятность передозировки.

ПРИЗНАКИ ПРОБЛЕМНОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ В ХИМСЕКС

- Трудности с трезвым сексом, иногда подкрепляемые тем, что последний раз у человека был трезвый секс очень давно.
- Трудности с получением удовольствия от вещей и занятий, которые нравились раньше.
- Трудности с поиском чего-то нового, что кажется интересным.
- Трудности с поиском мотивации для занятий, отличных от химсекса.
- Занятия химсексом систематически длятся дольше, чем планировалось.
- Систематически пропадают часы или даже дни с работы или других важных дел.
- Время, проведенное с друзьями, семьёй или другими людьми, не вовлечёнными в химсекс, сокращается.
- Химсекс-вечеринки в выходные дни становятся единственной мотивацией в течение всей недели.
- Появляются проблемы с психическим здоровьем (постепенно становятся более интенсивными и продолжительными).
- Печаль, ангедония, раздражительность, излишняя тревожность, повышенная настороженность, эмоциональные срывы, социальная тревожность, психотические симптомы и т. д.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ СЕССИИ II

- Убедитесь, что участники понимают, что химсекс - это не просто потребление наркотиков в сексуальном контексте.
- Подробно расскажите о факторах, связанных с химсексом (удовольствие, связь, культура быстрых свиданий, преодоление стресса меньшинства и других неблагоприятных последствий), давая понять, что сам по себе он не является патологией.
- Уточните, что работа с химсексом - это работа с проблемами, с которыми сталкиваются ГБМСМ, трансгендерные и гендерно неконформные люди.
- Поясните, что влияние стигмы потребления психоактивных веществ, в сочетании с другими стигмами, является одним из самых вредных факторов, связанных с вовлечением в химсекс.
- Критически осветите вопрос о связи ВИЧ инфекции и химсекса.
- Уточните, что диагностических критериев проблемного химсекса не существует - участники должны понимать, что проблемное вовлечение должно определяться на индивидуальной основе.

7.2.3. ВЕЩЕСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ХИМСЕКСА

ЦЕЛИ СЕССИИ

- Узнать, что такое вещества для химсекса.
- Ознакомиться с их действием, способами применения и потенциальными негативными последствиями их использования.
- Ознакомиться с рекомендациями по снижению вреда для каждого вещества.

ПРОВЕДЕНИЕ СЕССИИ

На этом этапе тренер может приступить к презентации веществ, используемых для химсекса - возможно, после небольшого перерыва, который последовал за предыдущим занятием.



ФАКУЛЬТАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ: УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ

Вместо того, чтобы тренер рассказывал обо всем на этом занятии, было бы неплохо разделить участников на пять групп, по одной на каждое из веществ, обсуждаемых в этом руководстве. Группам даётся определённое количество времени на чтение по одному веществу (примерно 20 минут). Материал для чтения может быть предоставлен тренером и представлять собой соответствующие страницы первой части данного руководства. Группе также может быть предоставлен доступ к слайдам по веществу, над которым они работают. За отведённое время они прочитают материал и подготовят презентацию, используя слайды (или дополнив их, если это покажется правильным). В это время тренер будет следить за работой всех групп и готов ответить на любые вопросы или оказать необходимую поддержку. Каждой группе будет полезно отрепетировать свою презентацию перед тренером, чтобы повысить уверенность в себе и устранить возможные недоразумения, связанные с материалом (ещё 20 минут на репетицию). В конце каждая группа представит свою работу остальным (30 минут на презентацию). В этот момент тренер должен ответить на вопросы аудитории.

Это занятие требует достаточно высокого уровня эффективности и доверия как внутри групп, так и между ними. Оно подойдёт не всем, но может быть очень полезным при обучении людей, которые уже установили хорошие связи и рабочие отношения до этого тренинга. С другой стороны, если он будет признан подходящим и хорошо сработает, он может стать хорошей ступенькой на пути к более высокому уровню самостоятельной работы, требуемой для сессии IV.

³⁰Части, которые относятся к упражнениям для повышения энергии, самоанализу, практическим упражнениям и работе в малых группах, выделены розовым цветом. Части, которые можно транскрибировать и представить на слайдах PowerPoint, выделены синим цветом.

ЗНАКОМСТВО С ВЕЩЕСТВАМИ ДЛЯ ХИМСЕКСА; ЭФФЕКТЫ И МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА

КРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ МЕТАМФЕТАМИН

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Очень мощный психостимулятор.
- Выпускается в виде порошка или кристаллов, которые измельчают перед употреблением.
- Уличные названия: Мет, Скорость, Лёд, Тина, Кристалл, Твик, Винт и Стекло.
- Способы потребления:
 - Курение (с помощью стеклянной трубки).
 - Введение внутривенно (slammed).
 - Ректальное введение (booty bump).
 - Вдыхание через нос.
 - Пероральное употребление, иногда заворачивают в бумагу, чтобы замедлить переваривание (bombing).

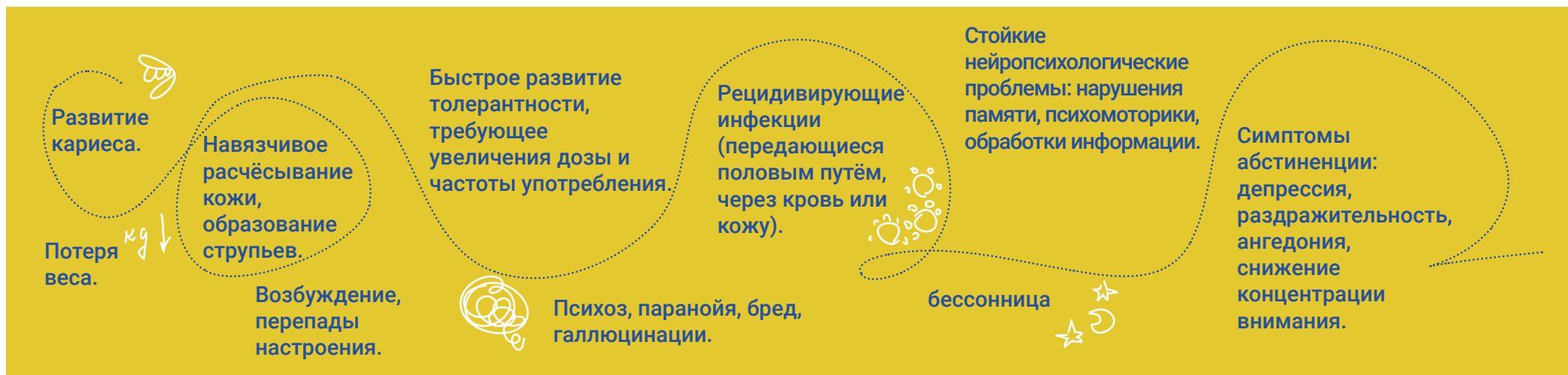
ЭФФЕКТЫ

- Учащение пульса, повышение артериального давления и температуры.
- Обильное потоотделение, поверхностное учащённое дыхание, расширение зрачков.
- Повышение сексуального желания.
- Сильное чувство эйфории.
- Повышение уверенности в себе.
- Потеря аппетита и снижение потребности во сне.
- Увеличение энергии, любопытства и бдительности.
- Уменьшение тревожности.

ОПАСНЫЕ ЭФФЕКТЫ (В СЛУЧАЕ ПЕРЕДОЗИРОВКИ)

- Гипертония.
- Боли в груди.
- Сердечная недостаточность.
- Аритмия.
- Затруднённое дыхание.
- Высокая температура тела.
- Паранойя.
- Сильные боли в животе.
- Кома или потеря сознания.
- Внутрочерепное кровоизлияние.
- Судороги.
- Ишемический инсульт.
- Эректильная дисфункция («кристаллический член»).
- «Отходосы»: тревожность, депрессия, усталость, головные боли.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ



СМЕШИВАНИЕ С ДРУГИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- Антидепрессанты: возможно повышение артериального давления, температуры, риск серотонинового синдрома.
- Лекарства от психоза и гипертензии: могут становиться менее эффективными.
- Экстази, кокаин, попперсы, препараты для эректильной дисфункции: дисрегуляция давления, инфаркт или инсульт.

МЕТОДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА



Питание: полноценный приём пищи перед вечеринкой, жирная пища для защиты при пероральном употреблении.



Перерывы: пить воду или сок, перекусывать, принимать душ.



Гигиена зубов: чистить зубы, использовать жевательную резинку без сахара, увлажнять организм.



Сексуальное здоровье: менять презерватив каждые 30 минут, использовать лубриканты на водной основе.



Дозирование: принимать небольшие дозы с интервалами.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ «ОТХОДОСОВ»

- Употребление питательной пищи (высококачественный белок, жидкости без алкоголя).
- Приём добавок с кальцием, магнием, поливитаминов.
- Восстановление сна в безопасной обстановке (длительный недостаток сна может привести к когнитивным нарушениям и галлюцинациям).
- Поддержание контакта с надёжными, не осуждающими людьми и качественное время без потребления веществ.
- Если «отходосы» становятся слишком тяжёлыми, сократите частоту и дозы или сделайте перерыв.
- Если симптомы не проходят или тяжело поддаются контролю, обратитесь за помощью.
- Забота о повреждениях кожи: Используйте средства для заживления ран и профилактики инфекций.

ПСИХОЗ, ВЫЗВАННЫЙ МЕТАМФЕТАМИНОМ

- Часто проявляется в виде паранойи, идей слежки или наблюдения, акустических и тактильных галлюцинаций, спутанности сознания.
- Вероятность увеличивается при регулярном потреблении, передозировке или недостатке сна.
- В большинстве случаев симптомы проходят при прекращении употребления и правильном уходе за собой (сон, питание, отдых).
- Если симптомы сохраняются, необходимы длительное воздержание и профессиональная помощь.
- Если симптомы возникают во время химсекс-вечеринки, сделайте перерыв и обратитесь за поддержкой к надёжным партнёрам.

ГБЛ (ГАММА-БУТИРОЛАКТОН)/ГГБ (ГАММА-ГИДРОКСИБУТИРАТ)

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Депрессант центральной нервной системы; в небольших дозах также действует как стимулятор.
- Прозрачная, слегка солоноватая жидкость без запаха, реже встречается в виде белого порошка или капсул.
- Уличные названия: Джи, Гина, Гибс, Жидкий экстази, Жидкий X, Жидкий Г, Гуп, Джорджия хоум бой, Лёгкая добыча, Мыло.
- Способы потребления:
 - Потребляется внутрь перорально (часто смешивается с соком).
 - Вводится ректально.
 - В редких случаях вводится инъекционно.
- Эффекты начинаются через 10–30 минут после приёма и длятся около 4 часов (в зависимости от веса тела и уровня привыкания).
 - Джи быстро метаболизируется: обнаруживается в крови только в течение 8 часов и в моче — до 12 часов.
- ГГБ (продаётся в порошке или капсулах) — это вещество, которое образуется в организме при приёме ГБЛ. ГБЛ действует сильнее, но эффект длится меньше.

ЭФФЕКТЫ: УМЕРЕННЫЕ ДОЗЫ

- Эйфория.
- Повышенная общительность.
- Сексуальное возбуждение.
- Расслабление.
- Сонливость.
- Снижение внутренних запретов

ЭФФЕКТЫ: ПЕРЕДОЗИРОВКА

- Головокружение.
- Тошнота.
- Тремор.
- Спутанность сознания.
- Раздражение и возбуждение.
- Потеря координации.
- Галлюцинации.
- Провалы в памяти.
- Судороги.
- Кома (G-hole, потеря сознания и глубокий сон от нескольких минут до часов с риском остановки дыхания или сердечной мышцы).
- Предвестники G-hole: спутанность сознания, бессвязная речь, произвольные мышечные сокращения.
- Остановка дыхания и смерть

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

Психологическая и физическая зависимость:

- развивается быстро, иногда после трёх дней потребления подряд.

Симптомы абстиненции начинаются через 2–3 часа после последней дозы и длятся до 12 часов:

- Беспокойство, тремор, бессонница, рвота, высокое артериальное давление, тахикардия, спутанность сознания, галлюцинации. В тяжёлых случаях: гиперактивность, паранойя, психоз, судороги или смерть.

Повторяющиеся комы могут привести к ухудшению памяти и эмоциональной регуляции.

СМЕШИВАНИЕ С ДРУГИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- Депрессанты (алкоголь, кетамин, опиаты, бензодиазепины): крайне опасно, может вызвать остановку дыхания, передозировку, G-hole и смерть.
- Стимуляторы: опасны из-за риска передозировки и увеличения вероятности паранойи, галлюцинаций и агрессии.
- Попперсы или препараты для лечения эректильной дисфункции: могут вызвать резкое нарушение регуляции давления и остановку сердца.

МЕТОДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА



Избегайте сочетания Джи с другими веществами.



Будьте осторожны, ГБЛ значительно мощнее ГГБ.



Начните с маленьких доз, подождите, чтобы проверить достаточный ли эффект.



Джи следует безопасно хранить в бутылках, которые не используются для других жидкостей.



В случае зависимости лучше постепенно снижать дозу или обратиться за медицинской помощью.



Признаки передозировки: потливость, рвота, нерегулярное или поверхностное дыхание, неспособность стоять, непроизвольные мышечные сокращения и G-hole.



Избегайте употребления Джи прямо из бутылки.



Не потребляйте Джи, если у вас были проблемы с артериальным давлением, судороги, респираторные нарушения, депрессия или панические расстройства.



Избегайте непрерывного потребления более 6 часов подряд.



Дозировку определяет и контролирует сам потребитель.



Проверьте свои напитки и используйте свои собственные лубриканты, чтобы избежать подмешивания.



При тяжёлых симптомах абстиненции следует обратиться в отделение неотложной помощи больницы.



Убедитесь в согласии; употребляйте Джи в безопасной обстановке.



Убедитесь, что поставщик заслуживает доверия.



Потребляйте Джи в разбавленном виде с водой, соком или другими безалкогольными напитками.



Шприцы (или другие лабораторные инструменты, которые могут точно измерить миллилитры) — лучший способ измерить количество, которое нужно принять.



Во время химсекс-вечеринки используйте разные цвета или подписи.



Перед следующей дозой подождите не менее двух часов, чтобы избежать передозировки.

- Каждая следующая доза Джи должна быть меньше предыдущей.
- Ведите учёт того, когда была принята каждая доза.

В случае G-hole:

- Убедитесь, что человек в коме лежит в положении на боку.
- Следите за ним.
- Вызовите скорую помощь, если сомневаетесь, впал ли человек в кому. Сообщите медперсоналу, что вызвало симптомы или кому.
- Избегайте использования других веществ (например, стимуляторов), чтобы разбудить человека в состоянии G-hole.

МЕФЕДРОН (СИНТЕТИЧЕСКИЕ КАТИНОНЫ)

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Психостимулирующее вещество с некоторыми галлюциногенными эффектами.
- Выпускается в виде мелкого белого порошка, кристаллов белого или желтоватого цвета, которые можно раздробить в порошок, или крема горчичного или заварного цвета.
- Уличные названия: Меф, Фен, Мука, Снег, Миф, Пузырь, Мяс-Мяс.
- Способы потребления:
 - Нюхание.
 - Введение внутривенно (slammed).
 - Курение.
 - Глотание (bombing).
 - Пероральное потребление в таблетках или капсулах.
 - Ректальное введение (booty bump).

ЭФФЕКТЫ

- Эйфория.
- Повышенная бдительность.
- Уверенность в себе.
- Сексуальное возбуждение, сосредоточенность, чувство привязанности.
- Чувство единения с другими людьми.
- Высокая степень внимания, иногда перерастающая в навязчивость.

ПОТЕНЦИАЛЬНО ВРЕДНЫЕ ЭФФЕКТЫ

- Обезвоживание.
- Скрежетание зубами и сжимание челюстей.
- Изменение температуры тела.
- Мышечные подёргивания.
- Головокружение.
- Головные боли.
- Изменение артериального давления.
- Боль и повреждения в области горла и носа.
- Тревожность.
- Повышенная настороженность.
- Головокружение.
- Паранойя.
- Тяга к повторной дозе.
- Потеря кратковременной памяти.
- Бессонница.
- Передозировка: судороги, тахикардия, лихорадка, сердечный приступ.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Психологическая зависимость, толерантность, приводящая к желанию увеличить дозу и злоупотреблению.



Перепады настроения, агрессивное поведение, психотические симптомы (включая слуховые, обонятельные и тактильные галлюцинации).



Истощение из-за бессонницы, недостатка пищи и обезвоживания.



Проблемы с зубами.



Повреждение сердечной мышцы, инсульт и нарушения зрения.



СМЕШИВАНИЕ С ДРУГИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- Психиатрические препараты (особенно антидепрессанты): может быть очень опасным.
- Психоактивные вещества, особенно психостимуляторы: увеличивает вероятность опасного повышения артериального давления и температуры тела.
- Депрессанты центральной нервной системы: может привести к передозировке любого из веществ.
- Алкоголь: следует избегать.

МЕТОДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА



Начните с маленькой дозы и увеличивайте медленно.

- Нюхать лучше не чаще чем раз в 20 минут, а глотать — раз в 40 минут



Взвешивание доз: дозы свыше 80 мг крайне опасны.



Наименее вредный способ: пероральное употребление.



Промывайте нос и рот после каждого употребления.



Ешьте питательную пищу и пейте воду (или другие безалкогольные напитки с низким содержанием сахара).

- Нюхание может вызвать повреждения слизистой носа, воспаление и кровотечение.
- Введение внутривенно может привести к повреждению вен, кожных покровов, инфекциям и передозировке.
- Курение усиливает тягу к повторной дозе. Не курите чаще, чем раз в полчаса.



При перегреве найдите тихое и безопасное место для отдыха, снимите часть одежды или снизьте температуру тела, выпив холодной воды или приняв душ.



Избегайте совместного использования оборудования для потребления.



Носите солнцезащитные очки для защиты глаз, которые становятся чувствительными из-за расширенных зрачков.



Вечеринки продолжительностью более 1–2 дней подряд опасны.



В случае передозировки уложите человека в положение на боку, если он без сознания, или убедитесь, что он находится в спокойной и безопасной обстановке.

КЕТАМИНЕ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Обладает анестезирующим, анальгетическим, антидепрессивным, противовоспалительным и психоактивным (седативным и галлюциногенным) эффектом.
- Часто используется вместе с другими веществами в химсексе.
- Выпускается в виде бесцветной жидкости без запаха и вкуса, а чаще — в виде белого порошка или таблеток.
- Уличные названия: Кет, Кэт, Витамин К, Кетаха, Лошадь, К-соль или К-доз.
- Способы потребления:
 - Смешивается с напитками.
 - Нюхается (иногда с использованием дозаторов).
 - Глотается (bombing).
 - Смешивается с водой и вводится в мышцы.
 - Вводится ректально (booty bumps).

ЭФФЕКТЫ

- Ощущение парения.
- Отрешённость и расслабление мышц.
- Чувство эйфории.
- Счастье и умиротворение.
- Сексуальное возбуждение и снижение запретов.
- Дисфункция мочевыводящих путей.
- Трудности с эрекцией и эякуляцией.
- Головокружение, тошнота и рвота.
- Атаксия.
- Раздражение слизистой носа.
- Крайняя степень диссоциации.
- Панические атаки.
- Плохие приходы с пугающими галлюцинациями.

СМЕШИВАНИЕ С ДРУГИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- Смешивание с депрессантами может привести к серьёзным нарушениям дыхания и сердечной деятельности.
- Потребление вместе с кристаллическим метамфетамином, кокаином или экстази может вызывать опасное учащение сердцебиения, спутанность сознания и увеличить риск получения травм.

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

Психологическая зависимость и тяга к повторному потреблению.

Психотические расстройства.

K-cramps: интенсивная и необъяснимая боль в животе.

Признаки приближающейся K-hole: расплывчатое зрение, яркие галлюцинации, чувство оторванности от тела, ощущение неминуемой смерти. K-hole часто проходит без серьёзных последствий, кроме дезориентации.

Симптомы абстиненции: беспокойство, тремор, потливость, потеря аппетита, ночные кошмары, депрессия.

Дизурия, болезненная гематурия, учащённое мочеиспускание, нарушение функции почек.

Нарушение когнитивных функций.

K-hole: коматозное состояние, характеризующееся диссоциативными и седативными эффектами.

Симптомы отходосов: подавленность, тревожность, потеря памяти, флешбеки или зрительные галлюцинации.

МЕТОДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА



Будьте осторожны, чтобы не перепутать кетамин с другими порошками или таблетками.



Начните с маленькой дозы и увеличивайте медленно.



Избегайте употребления, если у вас есть проблемы с психическим здоровьем, сердцем, печенью или артериальным давлением.



Не сочетайте кетамин с депрессантами и психостимуляторами.



Курение в сочетании с кетаминном может быть опасным из-за риска ожогов или возгораний.



Инъекции кетамина опасны, инъекции в вены следует избегать.



Обезболивающее действие кетамина может скрывать внутренние травмы, полученные во время секса.



Употребляйте кетамин в присутствии надёжных людей.



В случае K-hole: перенесите человека в тихое место без яркого света, вызовите скорую помощь, если он не приходит в себя. Обратите внимание на возможные проблемы с дыханием.



Если K-hole используется намеренно: убедитесь, что обстановка безопасна, и расположитесь в месте, где вы не сможете упасть или получить травму.



При взаимодействии с медицинским персоналом в случае передозировки будьте честными и сообщите медицинским работникам, чтобы получить надлежащую помощь. Уведомьте врача об употреблении кетамина если вам планируется проведение операции.

³⁰Части, которые относятся к упражнениям для повышения энергии, самоанализу, практическим упражнениям и работе в малых группах, выделены розовым цветом. Части, которые можно транскрибировать и представить на слайдах PowerPoint, выделены синим цветом.

КОКАИН

СМЕШИВАНИЕ С РЕЦЕПТУРНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ И ДРУГИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- Антидепрессанты, влияющие на серотониновую функцию мозга: могут быть очень опасны.
- Бензодиазепины: могут привести к передозировке.
- Парацетамол: может усилить вредное воздействие кокаина на печень.
- Есть данные, что систематическое потребление кокаина может снизить эффективность антиретровирусных препаратов
- Кокаин частично блокирует действие амфетаминов и другие психостимуляторов, одновременно повышая риск инсульта или сердечной недостаточности.
- Джи: может вызвать серьёзные дыхательные проблемы или передозировку.
- Кетамин (комбинация известна как «Кельвин Кляйн»): может опасно усилить токсическое действие кетамина на организм.
- Алкоголь: смешивание образует в организме кокаэтилен – вещество, вредное для сердца и печени, которое может привести к смерти.

HARM REDUCTION



Проверяйте на примеси перед употреблением.



Начинайте с малых доз и увеличивайте медленно.



Измельчайте кокаин в очень тонкий порошок.



Учтите риски импульсивного поведения в сексе: обеспечьте безопасный секс заранее.



Делайте короткие перерывы во время секса, чтобы проверить состояние (травмы, разрывы презервативов и т. д.).



Признаки передозировки: судороги, спутанность сознания, тремор, проблемы с дыханием, тошнота и рвота, тахикардия, высокая температура тела, паранойя, галлюцинации, панические атаки.



Избегайте употребления кокаина, если у вас есть проблемы с сердцем, дыхательной системой, печенью, почками, судороги или психические расстройства.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ СЕССИИ III

- Знать о веществах, используемых для химсекса, их названиях и способах применения.
- Уметь описать желаемые эффекты от их применения.
- Уметь описать нежелательные или вредные побочные эффекты от их использования.
- Быть информированным о последствиях длительного потребления или злоупотребления каждым веществом, чтобы не только устранить их, но и быть в курсе признаков злоупотребления, с которыми сталкиваются получатели услуг, которые, возможно, не осознавали вероятной потери контроля.
- Быть информированным о методах снижения вреда и первой помощи при потреблении каждого вещества.

На этом этапе тренер может сделать перерыв (если он ещё не был сделан), прежде чем приступить к следующей сессии. Если вы проводите двухдневный курс, это, вероятно, подходящее время для завершения первого дня. В этом случае тренеру будет полезно уделить некоторое время перед завершением дневного занятия, чтобы выяснить, как обстоят дела у участников. Это можно легко сделать, попросив их назвать фразу, слово или эмоцию, с которой они уходят с тренинга этого дня. Тренер может использовать технику мяча (см. Вводное занятие), чтобы сделать закрытие первой части более интерактивным.

Прогулочная галерея. На этом этапе, перед завершением занятия, особенно в том случае, если осталось немного свободного времени до окончания, можно рассмотреть ещё одно полезное и, возможно, весёлое занятие. В таблице ниже приведены характеристики и эффекты для каждого из трёх основных веществ. Чтобы облегчить это занятие, тренеру необходимо распечатать и вырезать отдельные ячейки таблицы или написать их на маленьких листочках бумаги или стикерах до начала занятия.

Когда наступает время прогулочной галереи, обучающиеся делятся на группы, и каждой группе назначается одно вещество для работы и часть комнаты. [Примечание: Если использовалось занятие с учебными группами, то группы могут быть одинаковыми, а те, кто работал с кокаином и кетамином, делятся на три другие. Однако в этом случае крайне важно, чтобы все группы работали с веществом, отличным от того, на котором они уже сосредоточились].

Затем тренер может либо разбросать маленькие бумажки по комнате, либо оставить их все в шляпе, чтобы слушатели могли их рассортировать. Каждая группа должна найти свои бумажки (т. е. те, которые соответствуют веществу, назначенному группе) и разложить их в своей зоне.

Предлагается, чтобы на этом этапе тренер не оказывал обучающимся никакой помощи и не отвечал на вопросы. В действительности, они могут покинуть комнату, если это покажется им необходимым. Цель этого занятия - дать участникам возможность закрепить понимание обсуждаемых концепций, при необходимости пересмотреть свои записи и укрепить взаимопонимание, позволив им сотрудничать и обмениваться знаниями. По этой причине крайне важно, чтобы это занятие (как и все предложенные здесь) было построено не как соревнование между группами, а как сотрудничество: вы «выигрываете» игру только в том случае, если все вещества будут обладать всеми необходимыми характеристиками.

Когда тренер возвращается в комнату (если он её покинул), чтобы прогуляться по пешеходной галерее, было бы неплохо задать обучающимся вопросы относительно их выбора. Это должно происходить в дружеской, неформальной, разговорной манере.

³⁰Части, которые относятся к упражнениям для повышения энергии, самоанализу, практическим упражнениям и работе в малых группах, выделены розовым цветом. Части, которые можно транскрибировать и представить на слайдах PowerPoint, выделены синим цветом.

КРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ МЕТАМФЕТАМИН	ГБЛ/ГГБ	МЕФЕДРОН
Тина	Джи	Мяу-Мяу
Введение внутривенно	Введение внутривенно	Введение внутривенно
Порошок/Кристаллы	Жидкость	Порошок/Крем
Сильное сексуальное желание и эйфория	Расслабление	Эйфория и чувство единения
Потеря аппетита	Головокружение	Скрежетание зубами
Паранойя	G-hole	Паранойя
Психоз	Остановка дыхания во время комы	Галлюцинации
Проблемы с зубами	Лёгко передозировать	Проблемы с зубами
Стойкие нейропсихологические нарушения	Физическая зависимость	Тяга к большим дозам
Потливость	Сомнительное согласие	Перегревание

7.2.4. УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ВОВЛЕЧЕНИЕМ В ХИМСЕКС

ЦЕЛИ СЕССИИ

- Осознать, какие области химсекса в целом сопряжены с рисками.
- Знать о способах снижения потенциального вреда, связанного с этими рисками.
- Уметь понимать, что предотвращение или снижение вреда от рисков, связанных с химсексом, зависит от временных рамок, чтобы адаптировать снижение вреда в соответствии с этими рамками.
- Уметь определять, какие аспекты вовлечения в химсекс могут быть связаны с рисками для конкретного клиента, чтобы проводить вмешательство, ориентированное на конкретного человека, и расширять его возможности.
- Быть готовым к решению ряда проблем, которые могут возникнуть в связи с химсексом.

СПРОВЕДЕНИЕ СЕССИИ

Это прекрасный момент для тренера, чтобы сделать тренинг интерактивным. На самом деле, если третья сессия была основана на лекциях и предоставлении информации, то обучающаяся группа будет рада возможности принять более активное участие и поразмышлять о химсексе и снижении вреда, конструктивно размышляя и обмениваясь мнениями и идеями.

Поэтому в этой части мы предлагаем провести **мероприятие в малых группах**. Если тренер решит его провести (как описано ниже), он может сделать презентацию этой сессии после занятия, в основном в контексте обсуждения, которое последует за работой в малых группах, например, добавив идеи, которые не были высказаны участниками, основываясь на примерах занятия, а также чтобы завершить сессию. Если тренер или участники курса не сочтут проведение мероприятия подходящим для их обучения, курс может продолжиться только презентацией и её обсуждением.

РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

Это задание направлено на то, чтобы слушатели лучше поняли вовлеченность в химсекс и задумались о снижении вреда, используя несколько вымышленных кейсов, основанных на реальных клиентах. Участники должны представить, что каждый пример - это конкретный клиент, с которым они впервые встречаются в организации, в которой работают. Это мероприятие поможет слушателям:

- (i) получить представление о реалистичных случаях различных видов химсекса,
- (ii) думать о снижении вреда в целостном подходе (иметь дело не только с потреблением психоактивных веществ, но и с сексуальным здоровьем, уходом за собой и т. д.),
- (iii) обмениваться идеями и точками зрения с коллегами, а также
- (iv) размышлять о своих собственных эмоциональных реакциях, контрпереносе и «слепых пятнах», вызванных материалами кейсов.

³⁰Части, которые относятся к упражнениям для повышения энергии, самоанализу, практическим упражнениям и работе в малых группах, выделены розовым цветом. Части, которые можно транскрибировать и представить на слайдах PowerPoint, выделены синим цветом.

Таким образом, материал этой сессии будет складываться из сочетания группового процесса и информации, которую тренер предоставит в конце. Участников необходимо предупредить, что приведённые случаи являются условными примерами и в реальной жизни в консультировании по снижению вреда, конечно, все может быть иначе - они должны рассматривать этот материал скорее как стимул к размышлению. Также целесообразно сообщить участникам, что реальные люди, на примере которых были рассмотрены эти случаи, действительно получили пользу от полученной помощи и чувствуют себя лучше.

Это задание можно провести и с участниками, работающими индивидуально, но такое решение не даст им возможности для обсуждения. Если учебная группа очень маленькая (менее шести человек), то будет работать только одна группа, участники не будут разделены.

ШАГ 1: Разделите участников на небольшие группы. Идеальным вариантом являются группы из четырёх человек, но при необходимости вполне подойдут группы из трёх или пяти человек. Избегайте групп из шести и более участников.

Лучше всего формировать группы случайным образом, чтобы каждому участнику приходилось сотрудничать с людьми, которых он ещё не знает. Это можно сделать разными способами - один из примеров – рассчитаться по порядку. Пронумеруйте каждого участника в соответствии с количеством групп, которые у вас будут. 1 - группа, 2 - группа и так далее.

Небольшие группы должны рассредоточиться по месту проведения тренинга, чтобы иметь возможность уединиться, но при этом незаметно следите за ними и будьте доступны для них, если возникнут вопросы.

ШАГ 2: Раздайте каждой группе все три кейса (представлены ниже). Их можно распечатать или отправить по электронной почте, доступ к которой можно получить с помощью мобильного телефона. Однако печатная версия более удобна для того, чтобы иметь возможность вести письменные заметки рядом с кейсами. Бумага должна быть в свободном доступе, если она понадобится участникам.

ШАГ 3: Раздайте каждой группе следующие вопросы (опять же в распечатанном виде или по электронной почте) для каждого примера. Каждая группа обсудит эти вопросы, а затем поделится своими мыслями с другими группами.

1. С каким видом (видами) вреда сталкивается или рискует столкнуться каждый пример?
2. Считаете ли вы химсекс в каждом примере проблематичным?
 - a. Почему?
 - b. Если да, то на каком этапе проблемного пути, по вашему мнению, они находятся?
3. Какие меры по снижению вреда и профилактике вы бы порекомендовали? Расположите их в зависимости от того, в какой момент времени их лучше всего применять (до, во время и после химсекса).
4. Что, по вашему мнению, будет сложным для вас в работе с каждым примером?
5. Какова ваша личная эмоциональная реакция на каждый пример?

Дайте группам достаточно времени для работы с каждым примером (около 1 часа и не менее 45 минут), прежде чем они вернутся обратно. Также предусмотрите небольшой перерыв (например, 5 минут) перед возвращением.

ШАГ 4: Пусть каждая группа представит свои ответы остальным участникам тренинга. Избегайте обсуждения между группами на этом этапе и убедитесь, что у каждой группы будет достаточно времени, чтобы представить свои выводы и вопросы, которые могут возникнуть. Записывайте каждый ответ и, возможно, напишите основные моменты снижения вреда и профилактики на доске (флипчарте или иным способом), разделив их на «до», «во время» и «после», чтобы их могла видеть вся группа. Если это практично, эти пункты могут быть даже написаны самими участниками. Это будет проще сделать с небольшими группами и в небольших помещениях.

ШАГ 5: После того как все группы представят свои выводы, обсудите их и добавьте то, о чём они не подумали (в конце каждого примера приведены ключевые моменты, которые связывают их с презентацией этой сессии). В этот момент слушатели могут обсуждать между собой и, конечно, с тренером.

Следите за разногласиями, которые могут обостриться. Эмоции участников, стереотипы или личный опыт могут спровоцировать бурные споры. Помогите перефокусироваться, указав на то, что внутренний конфликт часто является проблемой, которая мешает нашим клиентам получать помощь и справляться с проблемами и трудностями, с которыми они сталкиваются. Этот конфликт проявляется, конечно, в контексте тренинга и помогает нам сопереживать их опыту, а также продуктивно думать о том, как интегрировать различные мнения и подходы в интересах каждого получателя услуг. Не забудьте напомнить участникам, что в некоторых случаях речь может идти о людях, которые в данный момент имеют проблемное отношение к химсексу, и далеко не все люди, вовлеченные в него, сталкиваются с проблемами. Дело в том, что большинство людей, которые обратятся к нам за помощью, скорее всего, столкнутся с проблемами, связанными с потреблением. С другой стороны, те, у кого все под контролем, с меньшей вероятностью обратятся к нам. Эти случаи - всего лишь примеры, и они ни в коем случае не представляют всех людей, практикующих химсекс.

ШАГ 6: Проведите презентацию, представленную ниже (**синим цветом**), чтобы подвести итог сессии. Постарайтесь как можно чаще обращаться к кейсам, над которыми работали участники. Это будет легче сделать, если их идеи будут видны на доске.

ПРИМЕР 1

Джордан - приятный и вежливый 21-летний трансгендерный мужчина. Он недавно переехал в ваш город, потому что учиться здесь. Когда он приехал, он открылся. Он очень рад этому. В его родном городе все было «довольно дерьмово». Он пришёл к вам, потому что подумывает поэкспериментировать с веществами и сексом, и это его «немного беспокоит».

Уже несколько месяцев он состоит в отношениях с парнем своего возраста. Неделю назад он и его партнёр решили «поиграть» с другой парой «парней постарше», около 30 лет, с которыми они познакомились через Scruff. Когда они пришли к ним домой, атмосфера была «довольно жаркой», хотя другая пара вела себя немного «странно». Они предложили им что-то, что те налили в свой сок, выпили все вместе, и это было здорово. На следующий день у них кружилась и сильно болела голова, хотя у них «уже был химсекс, так как они используют попперсы». Джордана беспокоит то, что во время «веселья» они не всегда пользовались презервативами.

Его парень, похоже, не беспокоится, потому что другая пара сказала им, что они «на АРВТ». Джордан не понял, что это такое, но постеснялся спросить. Он также упоминает, что в следующие выходные их пригласили снова поехать к ним домой. На этот раз там будут и другие люди, и они все вместе хорошо проведут время. Джордан хочет пойти, но «немного волнуется».

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Обратитесь к презентации этого раздела, а также предыдущего (особенно в отношении Джи) и убедитесь, что каждый пункт (до, во время и после, включает методы безопасного потребления Джи).
- Не забудьте обратить внимание слушателей на то, что не стоит торопиться убеждать клиента не экспериментировать, избегать поездки и т. д., поскольку вполне вероятно, что он все равно поедет. Важнее наладить тесное рабочее сотрудничество, решить вопросы снижения вреда как для общего здоровья, так и для сексуального (например, использование ДКП) и быть в его распоряжении на случай, если произойдёт что-то неприятное.
- Укажите на важность таких вопросов, как жестокое обращение с Джорданом в годы его несовершеннолетия, проблемы, связанные с «выходом из шкафа», и тот факт, что в данный момент он может быть очень взволнован своей новой жизнью и открывающимися перед ним возможностями, что может сделать его немного несдержанным. Эти вопросы будут частично рассмотрены в следующем разделе тренинга.

ПРИМЕР 2

Морган вспотел и очень напряжён. Он громко разговаривает и спрашивает вас, есть ли в комнате камеры, ведущие запись, - он отвечает, что не уверен, но у него такое появилось такое ощущение, что с того момента, как он зашёл к вам в организацию. Сразу же после приветствия он начинает, ещё даже не сев за стол, говорить с мыслями, которые кажутся вам довольно запутанными. Он злится на своего партнёра потому что он предложили ему пройти тест на ВИЧ и подумать о посещении специалиста по психическому здоровью, «как будто он сумасшедший».

Что касается этого клиента, то он говорит: «Я знаю, что Генри хочет заботиться обо мне и беспокоится о моем благополучии. Я иногда остаюсь у него, но ему 50 лет, а я профессионал, я ещё очень молод, мне 31 год, и я хочу заниматься своими делами. Я почувствовал себя оскорблённым, когда он попросил меня сдать анализы, как будто я шлюха. Генри очень важен для меня, я никогда не встречался со своим отцом».

Морган также рассказал вам, что потребляет Тину, но держит это под контролем. Его оскорбляет, что его друзья и клиенты больше не хотят с ним общаться, как будто он «наркоман». Иногда он уверен, что его друзья и клиенты тайно общаются между собой, обсуждают его и собираются отправить в психиатрическую клинику. Однако у него есть и другие друзья, с которыми он общается и практикует химсекс, и они понимают его, находясь в таком же положении. В этот момент он показывает вам свои руки и говорит, что у него есть проблемы с кожей и раны. Действительно, вы видите, что некоторые участки опухли и сильно повреждены.

Он продолжает, что сегодня утром потребил инъекционно, чтобы быть в хорошем настроении по дороге на встречу с вами. Со своими клиентами он только актив, но любит и быть пассивом, когда потребляет инъекционно. Отвечая на ваши вопросы о его потреблении, он сообщает, что последние два года у него не было трезвого секса. Вместе с Тиной он потребляет также Джи, Виагру и, во время отходосов - антидепрессанты.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Обратитесь к изложению этого раздела, а также предыдущего (особенно в отношении кристаллического мета и его взаимодействия с другими веществами) и убедитесь, что каждый пункт (до, во время и после, а также безопасное употребление кристаллического мета и работа с психозом, вызванным кристаллическим метамфетамин) рассмотрен.
- В данном случае речь идёт о довольно проблемном потреблении и активном психозе, вызванном кристаллическим метамфетамин. Конечно, многое ещё предстоит решить. Важно расставить приоритеты (исходя из того, что наиболее срочно необходимо, но и того, что осуществимо). На этом этапе самые важные шаги - дать клиенту почувствовать себя в безопасности и заслужить его доверие честным путём. Затем важно сотрудничать с клиентом и вместе ставить цели, а не навязывать ему свои собственные идеи, приоритеты или убеждения. После создания прочного рабочего альянса направьте Моргана к врачу, чтобы он проверил его сексуальное здоровье и возможные повреждения, вызванные инъекциями, а также к специалисту по психическому здоровью.
- Укажите на важность пересечения с профессией секс-работника и на то, что снижение вреда применяется и там. Возможно, будет полезно направить Моргана в организацию секс-работников.

ПРИМЕР 3

Эрик - 51-летний трансгендерный мужчина. Он очень худой, с темными кругами под глазами и выглядит довольно усталым.

Он прошёл к вам, чтобы решить проблемы с потреблением психоактивных веществ. Он обращался в реабилитационную службу, но там его очень долго не могли записать на приём, а когда он все-таки попал на встречу, ему показалось, что его не поняли, так как направили на программу для потребителей героина, включавшую групповые занятия, на которых он чувствовал себя не в своей тарелке.

Несмотря на то что его лицо не выражает особых эмоций, он признается, что очень переживает. Последние четыре года он колол и нюхал мефедрон, иногда совмещал его употребление с экстази и кетамином, а иногда принимал Джи. Раньше он устраивал у себя дома химсекс-вечеринки, но теперь люди «пугают его», так как из его дома украли ноутбук. Теперь он потребляет в одиночку, просматривая порно или, иногда, звонит проверенному другу, чтобы заняться фистингом.

Он материально обеспечен и получает доход от домов, которые сдаёт в аренду, поэтому, как он рассказывает, он не покидает свой дом надолго, оставаясь внутри с закрытыми ставнями. Он говорит вам, что ему нравится потреблять вещества, но ему не нравится то состояние, в котором он оказался. Он разочарован в себе из-за того, что недавно перепутал кетамин с мефедрон, и его на некоторое время парализовало.

Из-за этого он пропустил свидание с молодым парнем, который продолжал флиртовать с ним через Instagram. Парень ему нравится, но он не знает, что делать; он боится рассказать о том, что живёт с ВИЧ, и о том, что занимается химсексом. Ему не хватает компании, но он все равно скорее всего откажет тому молодому парню.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Обратитесь к презентации этого раздела, а также предыдущего (особенно в отношении смешивания веществ, инъекционного потребления и booty bumping) и убедитесь, что каждый пункт (до, во время и после, а также безопасное употребление веществ и работа с G- и K-holes) рассмотрен.
- Это случай довольно опытного пользователя с некоторыми проблемными аспектами. Обязательно укажите на необходимость заботы о себе, связи и пересечения с возрастом и жизнью с ВИЧ. Направление к специалисту по психическому здоровью (если клиент считает это хорошей идеей) или в какую-либо общественную организацию может быть действительно полезным.
- Укажите на то, что, помимо планирования и снижения вредных последствий потребления психоактивных веществ, снижение вреда может стать для клиента возможностью установить связь, переходным пространством, каким-то образом помочь ему обрести силы для формирования новых связей или возобновления старых.

МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА В КОНТЕКСТЕ ХИМСЕКСА

УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ВОВЛЕЧЕНИЕМ В ХИМСЕКС

СНИЖЕНИЕ ВРЕДА ДО:

УХОД ЗА СОБОЙ

- Поразмышляйте о жизни ЛГБТКИ+.
- Удовольствие и удовлетворение не только от потребления психоактивных веществ и случайного секса.
- Уделяйте больше времени творчеству, полноценному общению с людьми.
- Здоровый образ жизни помогает нам быть в форме.
- Использование приложений для знакомств.
- Подумайте о времени, проведённом там.
- Подумайте о том, что вы там ищете.
- Будьте уважительны и добры.
- Будьте осторожны с веществами, приобретёнными там из неизвестных источников.
- Потратьте время на то, чтобы все проверить.
- Обдумайте вопросы безопасности (например, относительно мест, которые предстоит посетить) в трезвом состоянии.
- Подумайте о том, насколько безопасными будут встречи.
- Возможно, сообщите друзьям о своём местонахождении.
- Планируйте химсекс-вечеринку заранее (количество, с кем, как, как долго, что делать), будучи трезвым.
- Избегайте потребления в плохом настроении, психическом состоянии и т. д.
- Обсудите взаимодействие потребляемых веществ с рецептурными препаратами с врачом, которому вы доверяете.
- Если вы занимаетесь секс-работой, подумайте о границах и обозначьте их в трезвом состоянии.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ, ПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ЗАБОТА ДРУГ О ДРУГЕ

- Некоторые лекарства от ВИЧ имеют очень опасное взаимодействие с веществами. Узнайте об этом до начала занятий химсексом.
- Регулярно сдавайте анализы на ИППП.
- Обеспечьте себя смазками и презервативами перед тем, как отправиться на вечеринку.
- Получите информацию о ПКП и ДКП.
- Пройдите вакцинацию (HBV, HAV, HPV, COVID-19, MPOX, менингит).
- Получите информацию о снижении вреда перед потреблением веществ, которые вы собираетесь употребить.
- Приобретите чистые и безопасные приспособления для личного пользования (соломинки, трубки, стерильные иглы и т. д.).
- Обсуждайте с партнёрами предпочтения, границы и т. д., прежде чем начать с ними взаимодействия.
- Следите за личной гигиеной.

ДЫ СНИЖЕНИЕ ВРЕДА ВО ВРЕМЯ:

УХОД ЗА СОБОЙ, СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Придерживайтесь плана.
- Используйте дневник для отслеживания вида веществ, их количества, частоты потребления и т. д.
- Соблюдайте заранее установленные временные рамки.
- Не оставляйте личные вещи и ценности без присмотра.
- Делайте перерывы (отдыхайте, пейте достаточное количество жидкости, перекусывайте, принимайте душ, разговаривайте друг с другом).
- Подумайте об использовании презервативов и лубрикантов.
- Ухаживайте за сексуальными игрушками (промывайте перед повторным использованием).

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

- Присматривайте за инструментарием для потребления.
- Содержите соломинки в чистоте и часто меняйте их.
- Не используйте купюры для нюхания веществ
- Храните стеклянные трубки в целости и сохранности - используйте термостойкие мундштуки.
- Используйте стерильное инъекционное оборудование и часто меняйте его.
- Не делиться (оборудованием) - значит заботиться.
- Избегайте смешивания веществ.
- Не садитесь за руль, даже если чувствуете себя бодро.

ИНЪЕКЦИОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- Быстрые, очень интенсивные максимумы НО
- Может быть очень вредным.
- Чтобы избежать заражения:
 - Стерилизуйте оборудование
 - Не используйте оборудование повторно
 - Мойте руки
 - Проздезинфицируйте место прокола салфетками.
 - Утилизируйте оборудование безопасным способом, например, поместите его в пластиковую бутылку и закройте крышкой.
- Не протыкайте артерии!
 - Глубже, чем вены
 - Кровь, боль
 - В случае прокола: извлеките иглу и надавите стерильным оборудованием. Если кровотечение не останавливается в течение пяти минут, немедленно обратитесь за медицинской помощью!
- Не делайте инъекции в одно и то же место, если вену не удаётся найти с первого раза.
- Не делайте инъекции в руки.
- Не делайте инъекции ниже пупка.
- Разбавляйте вещества в кипячёной воде, которая остыла.
- Если кожа выглядит повреждённой или болезненной, обратитесь за медицинской помощью.

ЗАБОТА ДРУГ О ДРУГЕ

- Отправляйтесь на химсекс- вечеринки с проверенными друзьями - проверяйте друг друга в течение всего времени пребывания там.
- Информировать о видах и эффектах веществ, которые вы можете предложить другим (и наоборот).
- Подумайте об использовании стоп-слов, чтобы сообщить о (не)даче согласия.
- Обеспечьте безопасность места проведения вечеринки.
- Предоставьте презервативы, одноразовые перчатки, чистые полотенца, дезинфицирующие салфетки или спреи, пластиковые простыни и бумажные полотенца.
- Подумайте о том, чтобы оборудовать тихое место для отдыха участников.
- Удаляйте жир и масло с поверхностей и часто дезинфицируйте их.
- Если вы принимаете гостей, храните ценные вещи в безопасности.
- Если что-то пойдет не так.
- Перейдите в тихое место.
- Поговорите, успокойте и уложите человека, если он без сознания, в положение на боку.
- Не вступайте в конфликт, если у человека начался психоз! Успокойте и составьте компанию.
- Не делайте предположений о серьёзности происходящих проблем.
- Вызовите скорую помощь - будьте честны с медицинским/парамедицинским персоналом.
- Доброта - это сексуально!

РАССЛАБЛЕНИЕ, КАЧЕСТВЕННАЯ
ЕДА И ПИТЬЕ, ДОСТАТОЧНЫЙ
СОН И, ВОЗМОЖНО, ПИЩЕВЫЕ
ДОБАВКИ..

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ КАК МОЖНО
СКОРЕЕ ПРОЙДИТЕ КУРС ПКП.

ЕСЛИ ВЫ ТЕРЯЕТЕ КОНТРОЛЬ
НАД СОБОЙ, ПЛОХО ПРОВОДИТЕ
ВРЕМЯ ИЛИ ВИДИТЕ
ПРИЗНАКИ ПРОБЛЕМНОЙ
ВОВЛЕЧЕННОСТИ, ПОДУМАЙТЕ
О ПОМОЩИ.

БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ!
ОБВИНЕНИЯ, НАКАЗАНИЯ
И Т. Д. НЕ ПОМОГАЮТ - А
СОВСЕМ НАОБОРОТ.

Методы снижения вреда после: уход за собой, сексуальное здоровье, забота друг о друге

ПРОЙДИТЕ
ТЕСТИРОВАНИЕ.

ПЕРЕСМОТРИТЕ ПЛАН
(ВРЕМЯ УХОДА С ВЕЧЕРИНКИ,
ТРИГГЕРЫ И Т. Д.).

ДАЙТЕ ДОСТАТОЧНО
ВРЕМЕНИ НА
ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
СВЯЗЬ,
ОБСУЖДАЙТЕ,
БУДЬТЕ ДОБРЫ И
ЗАБОТЛИВЫ.

СЕКСУАЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ

ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ



- Сознательно сказать «да», имея право отозвать это «да» в любой момент.
- Если согласие отсутствует, речь идёт о сексуальном насилии.
- Дискриминированные люди чаще становятся жертвами сексуальных насилий и сталкиваются с большими трудностями в разговорах о согласии.
- Однако, когда речь идёт о сексе, бывают случаи, когда согласие неясно, его нелегко дать/отменить - особенно когда целью является потеря контроля - «дать согласие, чтобы не дать согласие».
- Химсекс иногда является такой ситуацией...

СЕКСУАЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ И ХИМСЕКС

- Даже если границы установлены заранее, вещества затуманивают рассудок, что затрудняет дачу согласия или понимание того, дано оно или нет.
- «Да» недействительно, когда «нет» сказать трудно, страшно или невозможно.
- Иногда вовлечение в секс без согласия происходит во время или после оцепенения.
- Последствия таких случаев могут быть очень тяжелыми.

СЕКСУАЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ И СНИЖЕНИЕ ВРЕДА

До

- Принимайте осознанные решения, общайтесь и обсуждайте их.

Во время

- Присматривайте друг за другом
- не продолжайте, если чёткое согласие не дано, не может быть дано или вызывает сомнения (будьте бдительны в отношении К- или G-holes).

После

- Если что-то пошло не так, обсудите, когда будете готовы, рассмотрите возможность обращения за профессиональной помощью, избегайте самобичевания.
- Проверяйте партнёров!

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ СЕССИИ IV

- Участники должны понимать, что снижение вреда от химсекса - это нечто большее, чем снижение вреда от потребления психоактивных веществ.
- Участники должны понять, что снижение вреда начинается до вовлечения в химсекс и продолжается после его окончания, а также иметь представление о том, когда лучше применять тот или иной метод снижения вреда.
- Обучающихся следует побуждать к разнообразному пониманию взаимодействий с химсексом и возможных вредных последствий, которые может нести пересечение различных жизненных опытов.
- Участники должны понимать, насколько важно для них быть правильно информированными о вопросах сексуального здоровья.
- Обучающиеся должны понимать, что химсекс во многом связан с различными аспектами жизни, и поэтому важно помнить об этом при планировании вмешательств по снижению вреда.

7.2.5. СОЗДАНИЕ УСЛУГ, ДРУЖЕСТВЕННЫХ ПО ОТНОШЕНИЮ К НАРКОТИКАМ

В этой части мы рассмотрим, что должен включать в себя поставщик услуг по снижению вреда, а также служба снижения вреда, чтобы обеспечить соответствующее снижение вреда для своих клиентов. Некоторые из этих рекомендаций могут потребовать дополнительного обучения, выходящего за рамки данного руководства. Тем не менее, мы считаем важным упомянуть их здесь.

ЦЕЛИ СЕССИИ

- Уметь внедрять позитивный подход ЛГБТКИ+ в работу службы.
- Повысить осведомлённость о динамике власти между поставщиком услуг и клиентами.
- Повысить осведомлённость о перспективе осознанного отношения к культурному многообразию.
- Понять важность услуг, предоставляемых на базе сообщества и под его руководством, а также вовлечения равных консультантов, и подумать о том, как применить некоторые из этих принципов.
- Ознакомиться с принципами создания сервисного пространства, которое будет благоприятным для разных людей и их потребностей.
- Повысить осведомлённость о некоторых навыках, которые могут оказаться полезными (например, мотивационное интервью, первая психологическая помощь и кризисное вмешательство).
- Осознать важность рефлексии и супервизии в работе службы.

ПРОВЕДЕНИЕ СЕССИИ

На данном этапе тренеры могут рассмотреть возможность проведения мероприятия, которое будет одновременно и заряжать энергией, и стимулировать содержание этой сессии, то есть работу в команде и размышления о лучших практиках.

НАЙДИТЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ

Шаг 1. Попросите слушателей потратить некоторое время (например, 2 минуты) на то, чтобы подумать об одной вещи, навыке, знании, таланте и т. д., которые они хорошо умеют делать в своей работе, повседневной жизни, активной деятельности, при общении или взаимодействии с другими людьми и т. д.

Шаг 2. Попросите их записать это на одинаковых маленьких листочках бумаги (подойдут стикеры).

Шаг 3. Соберите бумажки, перетасуйте их и снова раздайте по очереди остальным участникам.

Шаг 4. Попросите участников пройти по залу, перемешаться и найти человека из группы, обладающего навыком, который написан на выданном им листке бумаги, взять его за руку и оставаться с ним до конца упражнения.

В месте проведения тренинга должно быть достаточно места, чтобы группа могла двигаться, взаимодействовать друг с другом и т. д. Чтобы было веселее, можно включить музыку и установить довольно узкий временной лимит на завершение задания (максимум 5 минут для больших групп). Будет полезно напомнить участникам, что они должны сотрудничать и помогать друг другу, если кому-то покажется, что они испытывают трудности. Следует отметить, что это занятие подходит для больших групп, скажем, из 10 или более участников.

Шаг 5. После завершения задания дайте участникам время подумать о сети, которая сформировалась среди участников, которым удалось найти человека, которого они искали, а также среди тех, кто, возможно, не смог этого сделать.

Шаг 6. Соберитесь, чтобы обсудить, как каждый участник чувствовал себя во время этого задания, что он понял, насколько важным он считает для себя назначенный навык или понял ли он, что некоторые другие навыки, таланты и т. д. не были написаны ни на одной бумаге или навыки, которые были написаны более чем одним участником.

³⁰Части, которые относятся к упражнениям для повышения энергии, самоанализу, практическим упражнениям и работе в малых группах, выделены розовым цветом. Части, которые можно транскрибировать и представить на слайдах PowerPoint, выделены синим цветом.

ЦЕЛИ УПРАЖНЕНИЯ:

- Оживить слушателей, если они устали.
- Указать на важность командной работы и разнообразие навыков, которые могут внести вклад в работу службы снижения вреда от химсекса.
- Укажите на важность специализированных, но в то же время «мягких навыков» и знаний.
- Укажите, что отсутствие навыков влечёт за собой необходимость дальнейших размышлений, общения и анализа в организации.

Затем тренеры могут перейти к представлению содержания этой сессии. Если они решили провести вышеупомянутое занятие, полезно не забыть связать навыки, знания и т.д., которые обсуждались в ходе занятия, с рекомендациями, представленными в данном руководстве.

СОЗДАНИЕ УСЛУГ, ДРУЖЕСТВЕННЫХ ПО ОТНОШЕНИЮ К НАРКОТИКАМ

ПОЗИТИВНАЯ ПРАКТИКА ЛГБТКИ+

- Предоставление услуг негетеронормативным клиентам — это больше, чем принятие и отсутствие стигматизации.
- Это также включает утверждение их самоопределения, признание их жизненного опыта и проблем, с которыми они сталкиваются.
- Требуется самоанализа предрассудков и стереотипов у самих поставщиков услуг.
- Принципы позитивной практики ЛГБТКИ+ (также применимые к персоналу организаций):
 - Признание и принятие того, как идентифицируют себя ЛГБТКИ+ получатели (правильная терминология, местоимения и т. д.).
 - Осознание сложностей и проблем, связанных с любыми формами каминг-аута.
 - Признание взаимосвязанности жизненного опыта получателей услуг.
 - Информированность о значимых фигурах, символах, исторических датах и ресурсах сообщества.
 - Осведомлённость о проблемах угнетения, исходящих из разных источников, и негативных последствиях стресса меньшинств.
 - Признание стойкости, выработанной каждым человеком и сообществом в целом, готовность содействовать дальнейшему расширению их возможностей.
 - Содействие изучению опыта и идентичности ЛГБТКИ+ получателей услуг.

ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К КУЛЬТУРНОМУ МНОГООБРАЗИЮ И ДИНАМИКА ВЛАСТИ

- Дисбаланс власти в отношениях поставщика услуг и клиента может мешать нашей работе.
- Осознанное отношение к культурному многообразию означает отказ от позиции «эксперта» и признание того, что опыт клиентов уникален и не может быть полностью понят нами.
- Готовность учиться у их опыта и сотрудничать, исходя из их потребностей.
- Осведомлённость об ограничениях, накладываемых нашим собственным опытом, привилегиями и т. д., и о том, как они могут мешать нашей работе.

ПРАКТИКА, ОСНОВАННАЯ НА СООБЩЕСТВЕ: ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

1

Фокус на экологических, природоохранных, финансовых, политических и социальных факторах, которые препятствуют или способствуют благополучию.

3

Действия, основанные на принципах, ставящих под сомнение статус-кво, увековечивающий социальную несправедливость и дискриминацию.

2

Уважение к разнообразию и самоопределению.

4

Интервенции, направленные на системы, которые поддерживают благополучие и саморегуляцию систем и сообществ, а не на отдельные факторы и предотвращение проблем.

ПРАКТИКА, ОСНОВАННАЯ НА СООБЩЕСТВЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ

- Участие: Включайте экспертов с опытом жизни в сообществе во все аспекты реализации услуг: управление, обучение, планирование, предоставление и оценку.
- Оценка потребностей: Разрабатывайте услуги в соответствии с потребностями конкретной группы и в контексте, где они будут предоставляться, принимая во внимание, как эти потребности выражены самим сообществом. Гибкость и готовность к изменениям крайне важны, а также следование изменениям в сообществе.
- Фокус на расширении прав и самоуправлении: Услуги должны быть направлены на повышение устойчивости и навыков самоуправления у получателей услуг и их сообществ.
- Борьба за перемены: Используйте свои привилегии и власть для адвокации и внесения изменений в политику, которые будут способствовать благополучию и устранять барьеры в доступе к услугам

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНЫХ СЛУЖБ ПО СНИЖЕНИЮ ВРЕДА В КОНТЕКСТЕ ХИМСЕКСА

- Сосредоточьтесь не только на уменьшении проблем, но и на содействии благополучию.
- Сексуальное здоровье — это не только отсутствие проблем, но и доступ к полноценной сексуальной жизни.
- Содействуйте саморазвитию, самовыражению и связи с сообществом.
- Работа с внутренней гомофобией и влиянием гомонормативности — это фактически снижение вреда от хомосекса.
- Будьте принимающими и не осуждайте практики и поведение, которые могут считаться нетрадиционными.
- Сосредоточьтесь на текущих потребностях в снижении вреда совместно с клиентами, вместо попыток убедить их в том, что их потребление проблематично.
- Поддерживайте и расширяйте возможности для полноценной, значимой, приятной и весёлой жизни вне участия в хомосексе.
- Услуги по снижению вреда должны быть интегрированы в сервисы, которые отвечают глобальным и комплексным потребностям (например, клиники сексуального здоровья на базе сообщества).
- Новые технологии и приложения очень полезны для снижения вреда от хомосекса.
- Поддерживайте актуальную сеть направлений для услуг за пределами снижения вреда, которые могут быть необходимы, таких как медицинские учреждения, службы психического здоровья или поддержки мигрантов.

ПОЛЕЗНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

МОТИВАЦИОННОЕ ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЕ:

клиент-ориентированный метод, направленный на изменение через разрешение амбивалентности и повышение мотивации.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

предназначена для внедрения, в основном, немедицинскими специалистами, чтобы поддерживать, расширять возможности и направлять клиентов в кризисных ситуациях.

ОБУЧЕНИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВУ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ:

до перехода к снижению вреда или даже направлению в другие службы часто требуется решить экстренную проблему. Первая реакция может быть крайне важной.

- Общие рекомендации (Сааквитне, 2002):
- * Уважайте восприятие травматического события клиентом, признавайте его реакцию и адаптацию.
- * Предоставляйте информацию о том, что можно ожидать, а также о ресурсах и услугах, которые могут быть полезны.
- * Обеспечивайте искреннюю связь, присутствие и принятие.
- * Дарите надежду, помня, что надежда — это перспектива, а не обещание, что всё будет хорошо.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И КОМАНДНАЯ РЕФЛЕКСИЯ И СУПЕРВИЗИЯ

- «Готовность быть потревоженными» — необходимое условие для устойчивости организаций, служб и сообществ.
- Бессознательные убеждения и предвзятости, а также такие факторы, как подавляющая политика, финансовые проблемы и т. д., могут бросать вызов нашим действиям и мешать практике.
- Супервизия может быть полезной для обработки этих вызовов.
- Психоанализ сообщества может способствовать благополучию сообщества и предлагать инсайты, адаптированные под его нужды.
- Даже если поставщики услуг не хотят супервизии, командные встречи для рефлексии должны проводиться систематически.
- Рассматривайте каждую сложность через «бинокулярное зрение» (широкий и детальный взгляд одновременно).

УПРАЖНЕНИЕ: СОЗДАЙТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ СЕРВИС.

На этом этапе может быть полезным ещё одно упражнение для небольших групп.

Шаг 1: Разделите участников на малые группы по принципу случайности (как описано в упражнении сессии IV).

Шаг 2: Попросите каждую группу составить план услуги или вмешательства по снижению вреда в контексте химсекса, стараясь как можно больше учесть рекомендации и принципы, описанные в этой сессии тренинга и в целом в рамках всего курса. Дайте им достаточно времени (например, около 40 минут).

Шаг 3: Собравшись, попросите каждую группу представить свою услугу или вмешательство и обсудить их со всей группой.

Шаг 4: Представьте несколько примеров, приведённых в последней главе первой части данного руководства. Предпочтите представить примеры, более соответствующие культурным, политическим, финансовым и т.д. факторам, определяющим положение слушателей, а также те, в которых уже реализованы идеи и предложения самих слушателей.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ СЕССИИ V

- Убедитесь, что слушатели поняли, что снижение вреда от химсекса - это нечто большее, чем знание некоторых техник и т. д.
- Помогайте группе осознать важность не только того, что они слышат, но и того, как они это слышат, как они относятся к информации, которую сообщают им клиенты.
- Акцентируйте внимание на том, что продуктивная служба зависит не только от индивидуальной работы, но и от динамики и командной работы всех вовлечённых в неё людей.
- Дайте возможность слушателям нестандартно мыслить при планировании и проведении мероприятий по снижению вреда.

7.2.6. ЗАВЕРШЕНИЕ

На этом этапе обучение можно завершить. Поскольку вы только что провели такой обширный курс, в котором было много новой информации и так много заданий, важно завершить его, чтобы облегчить самоанализ и обеспечить обратную связь.

В КАЧЕСТВЕ ЗАВЕРШАЮЩЕГО ЭТАПА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОСЛЕДНЕЕ ЗАДАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА САМОАНАЛИЗ;

Шаг 1. Раздайте участникам чистые листы бумаги и попросите их вспомнить себя в момент, предшествующий началу тренинга. Попросите их записать слово (возможно, эмоцию), которое обозначает их самих к началу тренинга. Дайте им немного времени на размышление (возможно, 2-3 минуты).

Шаг 2. Попросите участников подумать о трёх вещах, которые изменились (если изменились) к концу тренинга в отношении (i) их восприятия химсекса, (ii) новых знаний, которые они получили, (iii) их восприятия себя. Дайте им немного времени (возможно, до 10 минут).

Шаг 3. Попросите участников записать эмоцию, с которой они покидают тренинг. Дайте им ещё одну минуту.

Шаг 4. Попросите участников поделиться тем, что они написали. Вы можете использовать упражнение с мячом, чтобы все участники представили свои размышления в соответствии с динамикой группы.

Если в начале вы использовали анкету для оценки их знаний, вы можете использовать её снова, как обратную связь для тренинга. В противном случае целесообразно распространить одну анкету для оценки тренинга либо в печатном виде, либо через ссылку с помощью платформы, например, Google Docs. Оценку тренинга полезно проводить анонимно, особенно в тех случаях, когда участники вам знакомы (например, если вы работаете в одной организации). Некоторые полезные вопросы, касающиеся обратной связи, могут быть следующими:

1. В целом тренинг соответствовал моим ожиданиям.
2. Тренер хорошо разобрался в вопросах химсекса и снижения вреда.
3. Тренер обладал достаточными навыками в передаче содержания тренинга.
4. Атмосфера тренинга была безопасной и инклюзивной.
5. Мне было предоставлено достаточно места для выражения своих вопросов и мыслей.

На приведённые выше вопросы слушателям лучше всего отвечать по шкале: 1 - полностью не согласен, 2 - скорее не согласен, 3 - ни согласен, ни не согласен, 4 - скорее согласен, 5 - полностью согласен.

Рассмотрите также возможность включения следующих открытых вопросов:

1. Что, по вашему мнению, было самым сильным элементом тренинга?
2. Что можно улучшить в тренинге?

**Спасибо и
удачи!**

08

**Список
литературы –
Рекомендации
для дальнейшего
изучения**

ГЛАВА 1 – ВВЕДЕНИЕ В ХИМСЕКС, МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

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>

ΓΛΑΒΑ 2 – ΧΙΜΣΕΚΣ: ΒΟΛΨΗ ΧΕΜ ΠΡΟΣΤΟ ΣΕΚΣ Ι ΝΑΡΚΟΤΙΚΙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГЛАВА 3 – ВЕЩЕСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ХИМСЕКСА; «ХИМИЯ», ЭФФЕКТЫ ВЕЩЕСТВ И МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА

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., Tagliabracci, 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>
- Panenka, 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 méphédrone : 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.

ГЛАВА 4 – МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА В КОНТЕКСТЕ ХИМСЕКСА

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/acscchemneuro.8b00117>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<https://adf.org.au>

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

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

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

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

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

ГЛАВА 5 – СОЗДАНИЕ УСЛУГ, ДРУЖЕСТВЕННЫХ ПО ОТНОШЕНИЮ К НАРКОТИКАМ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chow, L., & St. John, M. S. (2021). “A difficulty in the path of psychoanalysis”: The community psychoanalysis consortium and the community consultants. *Psychoanalytic Dialogues*, 31(4), 439–449. <https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1926792>

- Christidi, E. O., & Papathanasiou, N. (2020). Βασικές κατευθυντήριες οδηγίες στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία με ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα [Basic guidelines in counseling and psychotherapy with LGBTI+ people]. In Nancy Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 86–140). Gutenberg.
- Crisp, C., & McCave, E. L. (2007). Gay affirmative practice: A model for social work practice with gay, lesbian, and bisexual youth. *Child & Adolescent Social Work Journal: C & A*, 24(4), 403–421.
<https://doi.org/10.1007/s10560-007-0091-z>
- Davies, D. (1996). *Pink therapy: A guide for counsellors and therapists working with lesbian, gay and bisexual clients* (D. Davies & C. Neal, Eds.). Open University Press.
- Dávila, P. F. (2022). “Nada sobre nosotr@s, sin nosotr@s”: la Investigación Basada en la Comunidad como enfoque necesario en los estudios con poblaciones clave. *Revista Multidisciplinar Del Sida*, 10(27), 45–56.
- Drahota, A., Meza, R. D., Brikho, B., Naaf, M., Estabillo, J. A., Gomez, E. D., Vejnaska, S. F., Dufek, S., Stahmer, A. C., & Aarons, G. A. (2016). Community-academic partnerships: A systematic review of the state of the literature and recommendations for future research: Systematic review of community-academic partnerships. *The Milbank Quarterly*, 94(1), 163–214.
<https://doi.org/10.1111/1468-0009.12184>
- El Arifeen, S., Christou, A., Reichenbach, L., Osman, F. A., Azad, K., Islam, K. S., Ahmed, F., Perry, H. B., & Peters, D. H. (2013). Community-based approaches and partnerships: innovations in health-service delivery in Bangladesh. *Lancet*, 382(9909), 2012–2026.
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(13\)62149-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)62149-2)
- Everly, G. S., Barnett, D. J., & Links, J. M. (2012). The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID-PFA): Curriculum development and content validation. *International Journal of Emergency Mental Health*.
- Everly, George S., Jr, Lee McCabe, O., Semon, N. L., Thompson, C. B., & Links, J. M. (2014). The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained public health personnel: the Johns Hopkins RAPID-PFA: The Johns Hopkins RAPID-PFA. *Journal of Public Health Management and Practice: JPHMP*, 20 Suppl 5(Supplement 5), S24-9.
<https://doi.org/10.1097/PHH.000000000000065>
- Fawcett, D. M. (2015). *Lust, men, and meth: A gay man's guide to sex and recovery*. S FL Center for Counseling and Therapy.
- Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 31(3), 217–230.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>
- Friday / Monday. (n.d.). Friday / Monday. Retrieved December 19, 2022, from <http://www.fridaymonday.org.uk>
- Garcia, D. (1990). (Sin título). *Chasqui*, 19(1), 135.
<https://doi.org/10.2307/29740258>

- González, F. J., & Peltz, R. (2021). Community psychoanalysis: Collaborative practice as intervention. *Psychoanalytic Dialogues*, 31(4), 409–427.
<https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1926788>
- Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 1593787.
<https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>
- Hettema, J., Wagner, C. C., Ingersoll, K. S., & Russo, J. M. (2014). Brief interventions and motivational interviewing (K. J. Sher, Ed.). Oxford University Press.
Home. (n.d.). Org.uk. Retrieved December 19, 2022, from <http://www.tht.org.uk>
- Home*. (2015, April 13). Apoyo Positivo.
<https://apoyopositivo.org/>
- Home*. (2021, July 9). Healthy Peers; Healty Peers.
<https://healthypeers.it/>
- Home*. (2022, October 25). Equality Movement.
<https://equality.ge/en/home>
- Kim, K., Choi, J. S., Choi, E., Nieman, C. L., Joo, J. H., Lin, F. R., Gitlin, L. N., & Han, H.-R. (2016). Effects of community-based health worker interventions to improve chronic disease management and care among vulnerable populations: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 106(4), e3–e28.
<https://doi.org/10.2105/ajph.2015.302987>
- Lexx. (n.d.). ГО “АЛЪЯНС.ГЛОБАЛ” – Сайт громадської організації «АЛЪЯНС.ГЛОБАЛ». Net.Ua. Retrieved December 19, 2022, from <http://ga.net.ua/en/>
- Logan, L., Fakoya, I., Howarth, A., Murphy, G., Johnson, A. M., Rodger, A. J., Burns, F., & Nardone, A. (2019). Combination prevention and HIV: a cross-sectional community survey of gay and bisexual men in London, October to December 2016. *Euro Surveillance: Bulletin European Sur Les Maladies Transmissibles [Euro Surveillance : European Communicable Disease Bulletin]*, 24(25).
<https://doi.org/10.2807/1560-7917.es.2019.24.25.1800312>
- London Friend - LGBT mental health & wellbeing*. (2018, June 8). London Friend.
<https://londonfriend.org.uk/>
- Lussier, M. T., & Richard, C. (2007). The motivational interview: in practice. *Canadian Family Physician*, 53(12), 2117–2118.
- Mainline - Home*. (n.d.). Mainline.NI. Retrieved December 19, 2022, from <https://english.mainline.nl/page/home>
- Minkler, M. (2005). Community-based research partnerships: Challenges and opportunities. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 82(2_suppl_2), ii3–ii12.
<https://doi.org/10.1093/jurban/jti034>
- Moncrieff, M. (2018). Towards a supportive policy and commissioning environment for chemsex in England. *Sexual Health*, 15(2), 170.

<https://doi.org/10.1071/sh17188>

Page d'accueil. (n.d.). Aides.org. Retrieved December 19, 2022, from <https://www.aides.org/>

Papathanasiou, N., & Christidi, E. O. (2020). Θεωρητικό πλαίσιο. Επίδραση των διακρίσεων, μειονοτικό στρες, ψυχική ανθεκτικότητα και κοινοτική ψυχολογία [Theoretical Framework. Impact of discrimination, minority stress, resilience and community psychology]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 29–69). Gutenberg.

Pepping, C. A., Lyons, A., & Morris, E. M. J. (2018). Affirmative LGBT psychotherapy: Outcomes of a therapist training protocol. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 55(1), 52–62. <https://doi.org/10.1037/pst0000149>

Pinkham, S., & Stone, K. (2015). *A Global Review of the harm reduction response to amphetamines: a 2015 update*. Harm Reduction International.

Pires, C. V., Gomes, F. C., Caldas, J., & Cunha, M. (2022). Chemsex in Lisbon? Self-reflexivity to uncover the scene and discuss the creation of community-led harm reduction responses targeting chemsex practitioners. *Contemporary Drug Problems*, 49(4), 434–452.

<https://doi.org/10.1177/00914509221094893>

Pollard, A., Nadarzynski, T., & Llewellyn, C. (2018). Syndemics of stigma, minority-stress, maladaptive coping, risk environments and littoral spaces among men who have sex with men using chemsex. *Culture, Health & Sexuality*, 20(4), 411–427.

<https://doi.org/10.1080/13691058.2017.1350751>

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

Poulios, A. (2020b). Σεξουαλικότητα και HIV: Gay και Κοινωνικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα [Sexuality and HIV: Gay and Socially Transmitted Diseases]. In N. 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/>

