An illustration of a man and a woman in a close embrace. The man is on the left, smiling with his eyes closed. The woman is on the right, leaning her head against his. Her hand is resting on his forehead. The background is a mix of purple and brown tones.

**Зменшення шкоди  
в контексті хімсексу:  
навчальний посібник**

Ukrainian version

## LEGAL NOTICE

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

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

HPLGBT

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

*Як користуватися цим посібником*

*Цей посібник складається з двох частин. У першій частині представлено визначення поняття "хімсекс", проблемне залучення до хімсексу, зменшення шкоди в контексті залучення до хімсексу та деякі основні рекомендації щодо найкращих практик надання послуг у сфері хімсексу. Для того, щоб бути належним чином поінформованими, тренери повинні вивчити цю частину перед початком проведення тренінгових програм. Звичайно, надана інформація не має на меті зробити когось експертом з питань хімсексу, а лише забезпечити надійну основу для вивчення цієї теми. Тим не менш, експертиза, якщо така взагалі існує, може бути отримана тільки через постійний досвід, практику та роздуми. Перша частина посібника також може бути корисною для всіх, хто цікавиться хімсексом та зменшенням шкоди від нього. Посібник не ставив за мету бути вичерпним науковим оглядом. Однак він ґрунтується на науковому, клінічному або практичному досвіді багатьох джерел. Ці ресурси представлені в кінці посібника в розділі посилань, відсортованих за розділами. Для тренерів, які бажають закріпити своє розуміння хімсексу, цей розділ також може стати корисною відправною точкою для подальшого читання.*

*У другій частині посібника описано навчальний семінар з питань хімсексу та зменшення шкоди. Звичайно, запропонований семінар необхідно буде модифікувати відповідно до кожної конкретної групи учасників, їхніх потреб, часових рамок, інших ресурсів та обмежень у кожному конкретному контексті. У цій частині посібника наведено всі передумови, такі як необхідні матеріали та детальні інструкції щодо рекомендованих видів діяльності, щоб тренери мали можливість бути повністю підготовленими до реалізації змісту.*

*Мета цього посібника - запропонувати максимально інтерактивний навчальний курс, який дозволить слухачам використовувати свої аналітичні, критичні та творчі навички. Ми вважаємо, що творче залучення людей є важливим для створення у них мотивації до навчання. Тренерам наполегливо рекомендується розглянути можливість використання принаймні деяких видів діяльності та експериментальних вправ, наведених у другій частині, або створити власні, на власний розсуд. Для того, щоб допомогти тренерам представити інформацію під час навчального курсу, інформація, надана в першій частині посібника, знову узагальнена в другій частині у вигляді пунктів. Це, безумовно, дуже стислий виклад, і він передбачає, що тренер попередньо ретельно ознайомився з першою частиною, щоб мати змогу відповісти на будь-які запитання, які можуть виникнути в групі.*





# ПОДЯКИ АВТОРАМ

Видання цього посібника Європейським проектом з ВІЛ/СНІДу є безцінною ініціативою. Для мене було честю і чудовою можливістю взяти участь у цій роботі. Я вдячний за чудову співпрацю з Ніною Туманян та за змістовний обмін думками з Ференцом Багінським.

Своїм внеском у створення цього посібника я завдячую насамперед моїм аналітикам, моїм студентам та всім представникам ЛГБТКІ+ спільноти, які довіряли мені протягом багатьох років і дали мені можливість продовжувати вчитися, рефлексувати над своєю роботою та розвивати її. Я присвячую її їм усім.

Я хотів би висловити подяку моїй безцінній супутниці, Анні Пападакі, за редагування англійською мовою, змістовний обмін думками і, звичайно ж, за веселощі. Я також вдячна моїм друзям і колегам, Анні Апостоліду, Ставроулі Тріантафілліду і Нікосу Вегкосу за нашу співпрацю, підтримку і відгуки.

Моє розуміння хімсексу було б неможливим, якби я не мав можливості співпрацювати з Грецькою асоціацією людей, які живуть з ВІЛ, "Позитивний голос" і робити свій внесок у її роботу. Я особливо дякую Гіоргосу Пападопетракісу, насамперед за те, що він є моїм другом, а також колегою, який так багато зробив для людей, які живуть з ВІЛ або борються з проблематичним хімсексом у Греції, із зразковою відданістю та добротою. Я також вдячний Маріосу Ацемісу за все, чого ми від нього навчилися.

Наостанок, я хотів би висловити подяку Ненсі Папатанасіу та Олені-Ользі Христиді, науковим керівникам Орландо ЛГБТ+ "Психічне здоров'я без стигми", а також Александрі Васілеіу та Венеції Буроніку за нашу співпрацю, яка дозволила продовжувати розвиватися в проведенні тренінгів, але, що найголовніше, все ще пропонує мені спільноту, якщо не сім'ю, все, чого ми, квір, прагнемо.

Інформація про автора: Доктор Антоніос Пуліос - клінічний психолог, магістр, доктор філософії та психоаналітик. Він працює приватним психотерапевтом, а також є науковим координатором громадських проектів Грецької асоціації людей, які живуть з ВІЛ "Позитивний голос". Крім того, він є членом наукового та навчального комітетів Орландо ЛГБТ+ "Ментальне здоров'я без стигми" та ад'юнкт-професором кафедри психології Університету Криту, Греція. Він був співлуреатом премії Саймондса за есе 2022 року, яку присуджує журнал "Studies in Gender and Sexuality".

Будь ласка, посилайтеся на цей посібник:

Poulios, A (2022). *Зменшення шкоди в контексті хімсексу: навчальний посібник Європейської дії зі СНІДу*. Берлін: Європейська дія з ВІЛ/СНІДу.

**Зміст**

<b>Зміст</b>	<b>7</b>
<b>1. Вступ</b>	<b>10</b>
<b>2. Хімсекс: більше, ніж секс і наркотики</b>	<b>12</b>
2.1 Що таке хімсекс?	13
2.2 Де знаходиться хімсекс?	13
2.3 Чому хімсекс?	14
2.4 Хімсекс і сексуальне здоров'я	15
2.5 Проблемний хімсекс	16
<b>3. Секс-речовини: хімічні речовини, наслідки та зменшення шкоди</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Кристалічний метамфетамін</b>	<b>19</b>
3.1.1 Ефекти	19
3.1.2 Наслідки тривалого вживання та медикаментозне лікування	20
3.1.3 Змішування з призначеними ліками та іншими речовинами	20
3.1.4 Зменшення шкоди	21
<b>3.2 ГБЛ (GBL) - гамма-бутиролактон)/ГГБ (ГНВ) - гамма-гідроксибутират</b>	<b>24</b>
3.2.1 Ефекти	24
3.2.2 Наслідки довготривалого використання	25
3.2.3 Змішування з призначеними ліками та іншими речовинами	25
3.2.4 Зменшення шкоди	26
<b>3.3 Мефедрон</b>	<b>28</b>
3.3.1 Ефекти	28
3.3.2 Наслідки довготривалого використання	29
3.3.3 Змішування з призначеними ліками та іншими речовинами	29
3.3.4 Зменшення шкоди	30
<b>3.4 Кетамін</b>	<b>31</b>
3.4.1 Ефект	31
3.4.2 Наслідки тривалого вживання	32
3.4.3 Змішування з призначеними ліками та іншими речовинами	33
3.4.4 Зменшення шкоди	33

<b>3.5 Кокаїн</b>	<b>35</b>
3.5.1 Змішування з ліками та іншими речовинами, що відпускаються за рецептом	35
3.5.2 Зменшення шкоди	36
<b>4. Зменшення шкоди при залученні/вживанні хімічного сексу</b>	<b>38</b>
<b>4.1 Управління ризиками залучення до хімсексу</b>	<b>39</b>
4.1.1 Перед тим, як	39
4.1.2 Під час	43
4.1.3 Після того, як	48
<b>4.2 Згода</b>	<b>50</b>
4.2.1 Що таке сексуальна згода?	50
4.2.2 Згода та хімсекс	50
4.2.3 Згода та зменшення шкоди	51
<b>5. Створення дружніх сервісів</b>	<b>52</b>
5.1 Позитивна практика щодо ЛГБТКІ+	53
5.2 Культурна покірність та усвідомлення динаміки влади	54
5.3 Практика на базі спільноти	55
5.4 Рекомендації щодо ефективних послуг зі зменшення шкоди від хімсексу	57
<b>6. Навички, практики та приклади послуг</b>	<b>58</b>
6.1 Деякі "клінічні" навички	59
6.2 Самостійна/командна рефлексія та супервізія	60
<b>6.3 Приклади послуг</b>	<b>61</b>
6.3.1 Австралія	61
6.3.2 Бельгія	61
6.3.3 Франція	62
6.3.4 Німеччина	62
6.3.5 Грузія	62
6.3.6 Греція	63
6.3.7 Італія	63
6.3.8 Ліван	63

6.3.9 Нідерланди	64
6.3.10 Пакистан	64
6.3.11 Сербія	64
6.3.12 Іспанія	65
6.3.13 Тайвань	65
6.3.14 Таїланд	66
6.3.15 Україна	66
6.3.16 Сполучене Королівство	66
6.3.17 Сполучені Штати	67
6.3.18 В'єтнам	67
<b>7. Вступ до курсу зменшення шкоди від хімсексу</b>	<b>68</b>
<b>7.1. Перед початком тренінгу</b>	<b>69</b>
<b>7.2. Навчальні заняття</b>	<b>72</b>
7.2.1. Відкриття	72
7.2.2. Що таке хімсекс	74
7.2.3. Речовини хімсексу	79
7.2.4. Управління ризиками залучення до хімсексу	93
7.2.5. Створення дружніх послуг	103
7.2.6. Закриття	108
<b>Список використаної літератури - Рекомендації для подальшого читання</b>	<b>110</b>
Розділ 1 – Вступ до вживання психоактивних речовин, зменшення шкоди та сексуальності	111
Розділ 2 – Хімсекс: більше, ніж секс і наркотики	115
Розділ 3 – Секс-речовини: хімічні речовини, ефекти та зменшення шкоди	117
Розділ 4 – Зменшення шкоди при залученні до хімсексу	123
Розділ 5 – Створення дружніх сервісів	126

01

**Вступ**

Протягом століть більшість суспільств використовували деякі психоактивні речовини з різною метою: від соціальних зустрічей і бенкетів, де вживання алкоголю є обов'язковим, до релігійних церемоній і ритуального вживання галюциногенів. У цих випадках вживання психоактивних речовин зміцнює соціальні зв'язки, посилює згуртованість і відчуття спільності. Ми також використовуємо психоактивні речовини як інструмент для пошуку та посилення задоволення, щоб вийти за межі нашого відчуття себе і світу.

Не можна заперечувати, що багато психоактивних речовин можуть бути високотоксичними і викликати залежність, а їх вживання тягне за собою низку ризиків, з якими необхідно боротися. Деякі дослідження, послуги або терапевтичні моделі заходять так далеко, що розглядають вживання психоактивних речовин як ознаку хвороби. У більшості суспільств вживання психоактивних речовин, особливо коли йдеться про нелегальні речовини, асоціюється із залежністю. І те, і інше часто розглядається як особиста невдача або виключно як результат особистих факторів, таких як спадковість, особистість або психопатологія. Ці погляди замовчують багато факторів, які сприяють тому, що людина вживає психоактивні речовини. Як наслідок, вони призвели до того, що ми не можемо надати людям, які стикаються з проблемами вживання психоактивних речовин, підтримку, якої вони хочуть і потребують, натомість їх звинувачують, стигматизують і маргіналізують. Вживання психоактивних речовин стигматизують і часто криміналізують з різних політичних, соціальних і фінансових причин. Це може ще більше загострити проблеми, з якими люди, які вживають психоактивні речовини, ймовірно, вже борються, оскільки інші складові їхньої ідентичності та, власне, сама їхня людська сутність можуть бути проігноровані та знехтувані, коли їхнє вживання психоактивних речовин розглядається в такий спосіб.

Зменшення шкоди - це альтернативний підхід, спосіб мислення, що призводить до впровадження дуже різноманітних практик, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків вживання психоактивних речовин і сприяння підвищенню якості життя та самовизначенню. Зменшення шкоди - це "робота з людьми без осуду, примусу, дискримінації та без вимоги припинити вживання наркотиків як передумови для отримання підтримки". Зазвичай це відбувається в середовищі, орієнтованому на людину, в умовах співпраці та на базі громади, де люди, які мають досвід вживання психоактивних речовин, беруть участь у плануванні, фасилітації та оцінці програм і послуг зі зменшення шкоди.

Варто зазначити, що зменшення шкоди також може бути дуже корисним інструментом для бенефіціарів, які прагнуть скоротити або припинити вживання психоактивних речовин. Воно може дозволити кожній людині залишатися під контролем свого вживання психоактивних речовин, водночас даючи їй час на роздуми та пошук власного способу зменшити вживання або утриматися від нього, якщо вона цього бажає.

Крім того, зменшення шкоди особливо важливе для меншин, таких як ЛГБТКІ+ спільнота, секс-працівники тощо, оскільки воно враховує перехресність цих ідентичностей та перешкоди, з якими вони стикаються через посилену стигму, дискримінацію або навіть криміналізацію цих ідентичностей та поведінки. Слід визнати, що не всі програми зменшення шкоди враховують ці фактори, і не всі надають позитивні послуги. Тим не менш, підхід до зменшення шкоди має гнучкість, необхідну для адаптації до специфічних особливостей використання хімічного сексу та особливих потреб залучених до нього людей.

02

**Хімсекс:**

**більше,**

**ніж секс і**

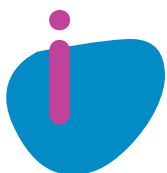
**наркотики**



## ЩО ТАКЕ CHEMSEX?

Сексуалізоване вживання наркотиків, тобто вживання будь-якої легальної чи нелегальної психоактивної речовини до або під час сексу, не є чимось новим. Насправді, речовини використовувалися для посилення задоволення та подолання заборон у багатьох культурах протягом століть.

Дослідження останніх десятиліть показали, що сексуалізоване вживання наркотиків частіше зустрічається серед ЛГБТКІ+ спільноти, ніж серед інших груп населення. Частково це можна пояснити стресом меншини, який створює сильнішу потребу в спілкуванні, посиленні почуття ідентичності, боротьбі з болючими емоціями та формуванні почуття спільноти. Тим часом для тих, чия сексуальність сама по собі стигматизована, сексуалізоване вживання наркотиків може відкрити двері до задоволення, що виходить за межі гетеронормативного диктату.



*Слово "хімсекс" придумав покійний Девід Стюарт. Стюарт хотів не просто назвати явище зі специфічними характеристиками, а й дати людям, які беруть у ньому участь, термін, який міг би позначити їхній життєвий досвід і сприяти культурно грамотній турботі про них. Отже, за визначенням Стюарта, хімсекс - це добровільне вживання певних психоактивних речовин, часто комбінованих, серед геїв, бісексуалів та інших чоловіків, які мають секс з чоловіками (ЧСЧ), транс та небінарних людей. Його мета - посилити, продовжити, розгальмувати сексуальний досвід, а також дослідити і переробити квір-сексуальність. Хімсекс зазвичай передбачає кілька партнерів і сексуальні дії, які можуть тривати від кількох годин до кількох днів. Додатки для знайомств відіграють величезну роль у його практиці.*

Речовини, які найчастіше використовуються в хімсекс, і які часто називають хімією, - це кристалічний метамфетамін, ГГБ/ГБЛ (гамма-гідроксибутират/гамма-бутиролактон), катинони (мефедрон, 3-ММК, 4-ММК), зазвичай у поєднанні з кетаміном, кокаїном, алкоголем, препаратами для еректильної дисфункції, МДМА, аміл-нітратами (попперсами) і антидепресантами. Кетамін і кокаїн іноді також вважають хімікатами. Тим не менш, речовини, яким надається перевага, можуть суттєво відрізнятися через культурні фактори, географічний контекст, заходи контролю над наркотиками або попит і пропозицію в кожній країні.

## 2.2. ДЕ ЗНАХОДИТЬСЯ ХІМСЕКС?

Важко точно оцінити, скільки людей беруть участь у хімсекс. Серед інших причин, стигма, яку несе в собі хімсекс, означає, що багато учасників досліджень не згадують про свою участь у ньому. Існує дуже мало даних (якщо вони взагалі є) про транс- або небінарних людей.

При цьому, схоже, що показники протягом життя особливо високі в США (до 46%) і Західній Європі (від 13% до 29%), а також у деяких азіатських (від 7% до 28%) і південноамериканських країнах (від 15% до 26%). На противагу цьому, у Східній Європі, особливо на Балканах, рівень залучення до хімсексу є дуже низьким, хоча в Греції показники схожі на західноєвропейські. Однак низькі показники, виявлені в деяких країнах, можуть вводити в оману, оскільки про таку поведінку, як хімсекс, ймовірно, не повідомляють через сильну суспільну стигму, суворі закони про покарання і менш розвинені системи підтримки в цих країнах. Тим не менш, ці разючі відмінності вимагають радикально інших підходів.

## 2.3 ЩО ТАКЕ ХІМСЕКС?

Хімсекс - це більше, ніж секс і наркотики. Згідно з позиційним документом "2nd Європейського форуму з питань хімсексу" у березні 2018 року:

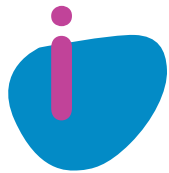
"Хімсекс має унікальний зв'язок з гей-сексом, в контексті того, як він впливає на насолоду від гей-сексу:

- ⊖ ССтавлення суспільства до ЛГБТК+ людей та гей-сексу.
- ⊖ Травма, яку епідемія ВІЛ/СНІДу нанесла ЛГБТК+ та гомосексуальним стосункам.
- ⊖ Хронічне цькування ЛГБТК+ людей.
- ⊖ Як явний, так і більш прихований тиск з боку однолітків серед геїв.
- ⊖ Важливість спільних ритуальних дій у стигматизованій групі.
- ⊖ Напруженість у суспільстві щодо маскулінної/фемінної поведінки (або самоідентифікації), особливо щодо задоволення від сексу та сексуальних фантазій.
- ⊖ Гей-технології та сауни.
- ⊖ Широка доступність хімічних препаратів для геїв, транс в і небінарних людей через додатки для знайомств для геїв.
- ⊖ Реальність така, що ЧСЧ, транс- та небінарні люди, які практикують хімсекс, також можуть бути секс-працівниками, представниками расових та етнічних меншин, мігрантами та/або ув'язненими. Вони також можуть мати психічні розлади, інші адиктивні розлади, інвалідність, жити з ВІЛ та/або ВГС або бути безробітними.
- ⊖ Нинішня травма багатьох втрачених геїв, транс і небінарних людей в результаті хімсексу".

Всупереч тому, що дехто може вважати, немає жодних доказів того, що залучення до хімсексу спричинене травмою. Тим не менш, дехто може переживати травматичний досвід через хімсекс у приємному контексті, де вони можуть відчувати себе більш прийнятими. У деяких випадках хімсекс може допомогти звільнитися від соціальних умовностей і гетеронормативного або навіть гомонормативного диктату, який може призвести до задушливого життя для багатьох ЧСЧ, транс і небінарних людей. Досвід хімсексу може навіть дозволити деяким людям замислитися над своєю ідентичністю, вибором і досвідом. Однак слід зазначити, що ці стани не є безризиковими, враховуючи той факт, що хімсекс включає сильнодіючі речовини, які викликають сильне звикання і втрату контролю, що іноді може все зіпсувати.

## 2.4. ХІМСЕКС І СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Існують докази того, що участь у хімічному сексі підвищує ймовірність інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, або інфекціями, що передаються через кров, через вплив речовин, які використовуються, на прийняття рішень, а також поведінку, як-от спільне використання ін'єкційного інструментарію та шприців. Однак така вузька сфера, що зосереджується лише на ВІЛ та інших інфекціях, що передаються статевим шляхом, може сприяти посиленню стигми, яку несуть люди, залучені до хімсексу, ігноруючи інші важливі аспекти проблеми.



*Згідно з результатами деяких досліджень, ЧСЧ, які живуть з ВІЛ, частіше залучаються до хімічного сексу, ніж ті, хто не живе з ВІЛ або не знає свого статусу. Однак це не означає, що хімсекс безпосередньо спричиняє передачу ВІЛ. Існує також імовірність того, що життя з ВІЛ може збільшити ймовірність залучення до хімічного сексу, щоб впоратися з соціальною стигмою, яку викликає життя з ВІЛ. Можуть бути й інші фактори, пов'язані, наприклад, зі схильністю до ризику, що може підвищити ймовірність залучення як до хімсексу, так і до менш безпечних сексуальних практик, які, в свою чергу, можуть підвищити ймовірність інфікування ВІЛ.*

З іншого боку, коли йдеться про сексуальне здоров'я, є свідчення того, що ЧСЧ, які практикують хімсекс, схильні вживати певних превентивних заходів, щоб убезпечити себе та один одного. Наприклад, вони можуть серосортувати, тобто обирати для сексу партнерів з однаковим ВІЛ-статусом, як засіб профілактики, будучи поінформованими про небезпеку, яку несе в собі хімсекс. Крім того, вони можуть бути поінформовані про програми зменшення шкоди та застосовувати їх, або ж більш регулярно проходити тестування та використовувати доконтактну профілактику (ДКП) і постконтактну профілактику (ПКП) як частину комбінованої профілактики.

Створюючи послуги зі зменшення шкоди для споживачів хімічного сексу, ми не повинні ігнорувати той факт, що для багатьох людей секс за взаємною згодою без презерватива може сприйматися як отримання максимального сексуального задоволення, розкріпачення або забезпечення більш тісного зв'язку. Зрештою, ми, люди, схильні ставити задоволення вище за фізичне здоров'я. Стигматизація людей, які шукають більш повноцінного доступу до задоволення, навіть за допомогою засобів, які ми особисто не схвалюємо, може штовхати їх у замкнене коло сорому і самозвинувачення, яке з великою ймовірністю може стати проблематичним у разі самолікування через вживання психоактивних речовин.



## 2.5. ПРОБЛЕМНИЙ ХІМСЕКС

Ми повинні пам'ятати, що не всі випадки залучення до хімічного сексу є проблематичними, принаймні в певний момент часу. Насправді, багато людей зберігають контроль за допомогою різних технік, а також саморефлексії, планування життя, підтримки соціальних мереж тощо. З іншого боку, немає чіткого визначення того, коли залучення до хіміксу є дійсно проблематичним. Те, що кожна людина вважає для себе "проблематичним", є дуже суб'єктивним і залежить від багатьох факторів. Крім того, не всі проблеми, пов'язані із залученням до хіміксу, є однаково серйозними, і люди, які з ними стикаються, не завжди усвідомлюють їх, навіть якщо вони впливають на їхнє життя.

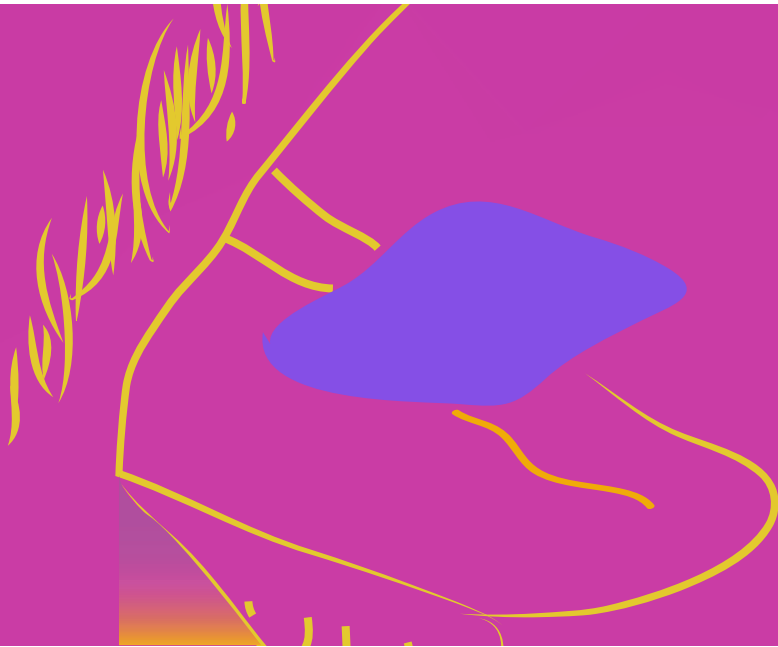
Платто та ін. запропонували нам добре відому і важливу концепцію щодо шляху до проблемного хіміксу. За їхніми словами, квір-люди можуть намагатися впоратися з обтяженою життєвою історією або почуттям самотності, сорому і порожнечі різними способами, включаючи випадкові сексуальні контакти, зазвичай з використанням додатків для знайомств. Одним із можливих способів урізноманітнити ці знайомства, який також дуже легко знайти в додатках для знайомств, є вживання психоактивних речовин. Як описують Платто та ін., хімічний секс, який на початку є інтенсивним, хвилюючим і навіть розкріпаченим досвідом, але також включає в себе дуже сильні діючі речовини, що викликають залежність, може призвести до стану, коли вживання наркотиків може стати основним джерелом задоволення, зв'язку і подолання труднощів. На цьому етапі дуже ймовірні толерантність і залежність, які можуть бути надзвичайно шкідливими.



Слід зазначити, що ця подорож є попередньою, оскільки вона дає лише приблизне уявлення про те, як хімсекс може стати проблематичним. Деякі ключові моменти, які повинні насторожити нас щодо ймовірної проблематичності хімсексу, можна підсумувати наступним чином:

- ⊖ Труднощі з тверезим сексом, іноді пов'язані з тим, що востаннє тверезий секс був дуже давно.
- ⊖ Труднощі з отриманням задоволення від речей і занять, які приносили задоволення в попередньому житті.
- ⊖ Труднощі з пошуком чогось нового, що виглядає цікаво, або мотивація займатися чимось іншим, окрім хімсексу.
- ⊖ Залучення до хімсексу систематично триває довше, ніж планувалося.
- ⊖ Людина, яка займається хімсексом, систематично втрачає години або навіть дні на роботі або в інших видах діяльності, які вона вважає важливими.
- ⊖ Зменшується час, який ми проводимо з друзями, родиною чи іншими важливими для нас людьми, але не залученими до хімсексу.
- ⊖ Вечірка на вихідних і гра - це єдина мотивація протягом тижня, вона надає сенс решті днів або робить повсякденне життя стерпним.
- ⊖ Виникають проблеми з психічним здоров'ям (часто досить помірні на початку і поступово стають більш інтенсивними і тривалими, незалежно від того, чи вживає людина психоактивні речовини чи ні). Ці проблеми включають смуток, ангедонію, тобто нездатність відчувати задоволення, дратівливість, надмірну тривожність, підвищену підозрілість, емоційні спалахи, соціальну тривожність, а в більш важких випадках - галюцинації, параною і психози.

На різних етапах свого шляху до хімсексу люди потребуватимуть різних типів втручання і матимуть можливість для різних видів самоаналізу, самопомоги та особистісного зростання. З цих причин надзвичайно важливо бути відкритими, щоб зустрітися з кожною людиною там, де вона перебуває, і уважно вислухати її думку.



03

**Секс-речовини:  
хімічні  
речовини,  
наслідки та  
зменшення  
шкоди**

## 3.1 КРИСТАЛІЧНИЙ МЕТАМФЕТАМІН

Кристалічний метамфетамін - дуже потужна психостимулююча речовина, яка викликає перезбудження центрів мозку, що контролюють емоції, когнітивні функції та задоволення. Ця перестимуляція впливає на симпатичний відділ центральної нервової системи, вивільняючи дофамін, серотонін і норадреналін, що спричиняє надмірну стимуляцію відповідних рецепторів мозку, що, в свою чергу, призводить до його емпатогенних, галюциногенних і ейфорійних властивостей.

Його можна курити, робити ін'єкції (slamming), вводити ректально (booty bump), нюхати або ковтати перорально, в деяких випадках загортати в шматок паперу для подовження травлення (bombing).

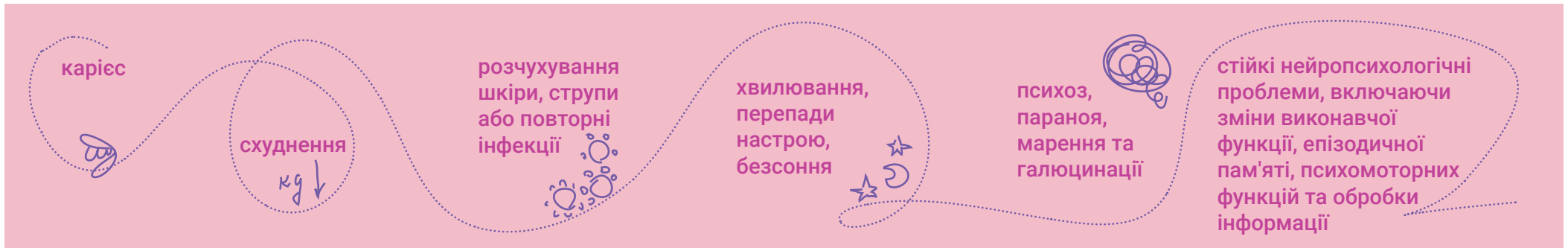
Серед його вуличних назв - мет, швидкість, лід, Тіна, кристал, твік, кранк і скло.

### 3.1.1 ЕФЕКТИ

- ⊖ Іспочатку викликає підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску і температури, надмірне потовиділення, прискорене поверхневе дихання і розширення зіниць.
- ⊖ Сильно підвищує сексуальний потяг і викликає сильне відчуття ейфорії, особливо при курінні або ін'єкційному введенні.
- ⊖ Люди, які вживають кристалічний метамфетамін, повідомляють, що почуваються впевненіше, втрачають апетит і не потребують сну.
- ⊖ Підвищує енергію, допитливість, пильність і зменшує тривожність.
- ⊖ У людей, які вживають велику кількість, може виникнути гіпертонія, біль у грудях, серцева недостатність, аритмія, утруднене дихання, висока температура тіла, параноя, сильний біль у шлунку, кома, відсутність реакції, внутрішньочерепний крововилив, судоми та ішемічний інсульт.
- ⊖ Під час відміни, коли дія наркотичних речовин починає згасати, люди можуть повідомляти про підвищену тривожність і депресію, а також про втому і головний біль.

## 3.1.2 НАСЛІДКИ ТРИВАЛОГО ВЖИВАННЯ ТА МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ

Тривале вживання кристалічного метамфетаміну призводить до толерантності, що, в свою чергу, може призвести до збільшення дози та частоти вживання. Крім того, кристалічний метамфетамін залишається в мозку протягом тривалого періоду часу. Серед довгострокових наслідків ми можемо знайти



Залежність від кристалічного метамфетаміну важко вилікувати, оскільки не існує ліків, які допомагають утриматись від вживання, а також затверджених препаратів для лікування рецидивів. Для полегшення окремих симптомів було запропоновано кілька препаратів, зокрема модафініл, бупропіон, налтрексон, міртазапін і канабідіол (КБД).

Варто зазначити, що кристалічний метамфетамін не викликає серйозної фізичної залежності. Однак він викликає сильну психологічну залежність. Симптоми відміни включають депресію, дратівливість, ангедонію (нездатність відчувати задоволення), дефіцит уваги тощо. Відсутність фізичних симптомів абстиненції може не дозволити людям, які вживають кристалічний метамфетамін, усвідомити, що вони стають залежними. Тому вони можуть продовжувати вживати більше для самолікування симптомів залежності. Це, в свою чергу, може призвести до серйозних проблем і ще більш серйозних небажаних наслідків.

## 3.1.3 ЗМІШУВАННЯ З ПРИЗНАЧЕНИМИ ЛІКАМИ ТА ІНШИМИ РЕЧОВИНАМИ

- ⊖ Сдеякі антидепресанти в поєднанні з вживанням кристалічного метамфетаміну можуть спричинити підвищення кров'яного тиску, температури тіла та серотонінову токсичність.
- ⊖ Вживання кристалічного метамфетаміну може знизити ефективність ліків від психозу та артеріального тиску.
- ⊖ Змішування метамфетаміну з іншими речовинами, включаючи екстазі, кокаїн, марихуану та препарати для лікування еректильної дисфункції, є дуже небезпечним і може спричинити порушення регуляції кров'яного тиску, серцевий напад або інсульт.
- ⊖ Препарати від еректильної дисфункції зазвичай використовують у поєднанні з метамфетаміном, щоб обійти ефект "кришталєвого члена", тобто хронічну еректильну дисфункцію навіть за наявності сексуального збудження, яке викликає кристалічний метамфетамін.

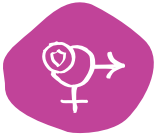


## 3.1.4 ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



### Харчування

Поживна їжа перед вечірками та іграми захищає від виснаження, яке настане після них. Крім того, їжа з високим вмістом жирів захищає від шкідливого впливу перорального вживання кристалічного метамфетаміну.



### Сексуальне здоров'я

Якщо ви використовуєте презервативи, майте на увазі, що кристалічний метамфетамін робить його приймача досить невтомним і з дуже інтенсивним сексуальним бажанням. Тому презервативи краще змінювати через 30 хвилин після статевого акту, інакше вони можуть порватися. Крім того, краще використовувати лубриканти на водній основі, оскільки інші лубриканти можуть роз'їдати латекс презервативів, що призведе до їхнього швидкого розриву.



### Зроби перерву

Також рекомендується робити перерви під час сеансів хімсексу, щоб попити води або соків, перекусити і не виснажувати організм. Слід уникати цукру, кофеїну та алкоголю, в той час як електроліти можуть бути корисними. Кристалічний метамфетамін змушує людей не відчувати голоду, спраги чи втоми, але це не означає, що потреби організму не існують. Насправді вони можуть бути навіть більшими через напругу, спричинену дією речовини та сексуальною активністю, що відбувається. З тих же причин прийняття душу під час перерви між вечірками може освіжити, а також допомогти зберегти тіло чистим.



### Не перестарайтеся

Прийом менших доз через більші проміжки часу може допомогти відстежити дію речовини та захистити від передозування.



### Гігієна зубів

Щоб уникнути проблем із зубами, чищення зубів (у разі багатоденних сеансів), використання жувальної гумки без цукру та зволоження захистить зуби від шкідливого впливу кристалічного метамфетаміну.



### Симптоми відміни

Симптоми відміни, тобто симптоми, що виникають, коли дія кристалічного метамфетаміну припиняється, можуть бути досить сильними, але здебільшого вони тимчасові.



### Догляд за шкірою

Також важливо подбати про пошкодження шкіри, спричинені подряпинами, колупанням шкіри та/або ін'єкціями, використовуючи належні засоби (наприклад, антибіотичні мазі), щоб шкіра могла правильно загоїтися та уникнути інфекцій.



### Щодо психозу

Психоз, викликаний вживанням кристалічного метамфетаміну, є досить поширеним явищем. Його симптоми дуже нагадують параноїдальну шизофренію, включаючи параноїдальне мислення, ідеї стеження або спостереження, акустичні та тактильні галюцинації і сплутаність свідомості.

## The Comedown

Харчові добавки з кальцієм і магнієм також можуть допомогти впоратися з тривогою і дратівливістю. Крім того, полівітамінні добавки також важливі для відновлення організму.

Багато спати і перебувати в тихому і безпечному середовищі також дуже корисно, особливо для відновлення після психологічного впливу спуску. Відсутність сну понад 24 години може спричинити серйозні когнітивні розлади, а також галюцинації (наприклад, комахи, що повзають по тілу) і психоз.

Споживання поживної їжі, в тому числі високоякісного білка, і великої кількості рідини (соки, чай, вода) має велике значення для відновлення організму.

### **Деякі рекомендації зі зменшення шкоди щодо синдрому відміни кристалічного метамфетаміну є наступними:**

Якщо синдром відміни особливо сильний, варто зменшити кількість речовини, що вживається, або навіть на деякий час взагалі відмовитися від хімічного сексу. Сильна ломка часто є ознакою залежності.

У випадках, коли симптоми не зникають або їх важко контролювати, важливо звернутися за підтримкою до належним чином підготовленого фахівця або позитивної служби на базі громади.

Спілкування з довіреними, неупередженими друзями, членами сім'ї тощо є важливим, особливо якщо людині важко одужувати і їй потрібно поділитися своїми почуттями з іншими людьми - саме по собі спілкування може бути зцілюючим. З тієї ж причини краще уникати контактів з людьми та перебування в середовищі, яке може викликати роздратування або тривогу. Корисно підтримувати соціальну мережу, не пов'язану з хімічним сексом, щоб отримати підтримку і провести час, не пов'язаний з вживанням психоактивних речовин, що може допомогти зберегти контроль над ним.

## Щодо психозу

За словами Девіда Стюарта, "загальні симптоми кристалічного метамфетаміну включають

- ⊖ Відчуття, що люди підслуховують під дверима/зовні будинку.
- ⊖ Відчуття, що наш телефон/ПК/електроприлади прослуховують або зламали.
- ⊖ Бути дуже уважними до можливих прихованих камер.
- ⊖ Відчуття себе в центрі змови, вигаданої бандою чи культом, або людьми, з якими ми нещодавно тусувалися.
- ⊖ Відчуття, що хтось навмисно заразив нас ВІЛ/гепатитом С (або чимось іншим).
- ⊖ Відчуття впевненості, що хтось навмисно накачав нас наркотиками без нашої згоди.
- ⊖ Відчуття, що нас "засвітили" (люди намагаються переконати нас у тому, що ми божевільні або щось вигадуємо).
- ⊖ Чути шепіт або жорстокі голоси переслідувачів.
- ⊖ Бачити плаваючі присутності на периферії зору.
- ⊖ Відчуття, ніби під шкірою комахи - або нав'язлива потреба колупати шкіру, шукати плями.
- ⊖ Надмірна увага до дивних симптомів, які демонструє наше тіло (біль у суглобах, дивний колір шкіри або плями, щось у сечі або фекаліях).
- ⊖ Віра в те, що ми можемо чути електрику в стінах або радіосигнали.
- ⊖ Гіперчутливість до комах або мікробактерій у куточках, щілинах, тканинах.
- ⊖ Усвідомлення неймовірних збігів, які ніхто інший не може побачити або інтерпретувати.
- ⊖ Відчуття, що всі засуджують тебе за те, що ти під кайфом, займаєшся гей-сексом, дрочиш, маєш ВІЛ-інфекцію, жіночність, несексуальність, не вписуєшся в колектив, маєш певні фантазії чи фетиші, дивишся порно (або певне порно).
- ⊖ Відчуття того, що відбувається щось термінове або небезпечне, відчуття небезпеки.
- ⊖ Відчуття, що за тобою стежать, чи то в електронному вигляді, чи то в реальному житті.
- ⊖ Одержимість вирішенням (або пошуком доказів) будь-якої з вищезазначених проблем.

Кристалічний метамфетаміновий психоз більш імовірний у разі залежності, регулярного вживання або передозування, а також при недосипанні. Хоча його симптоми можуть бути дуже страшними, у більшості випадків вони минають, якщо припинити вживання наркотичних речовин і приділити час належному догляду за собою (наприклад, сну, харчуванню, релаксації). Однак бувають випадки, коли симптоми можуть залишатися від кількох днів до кількох тижнів або рецидивувати навіть при дуже малих дозах вживання психоактивних речовин. У таких випадках можна порекомендувати утримання, а також звернутися за підтримкою до належним чином підготовленого фахівця з психічного здоров'я та соціальних служб. Якщо під час хімсекс-вечірки з'являються такі симптоми, варто зробити перерву і пошукати компанію надійного партнера або партнерів. Партнерам по хімсексу рекомендується бути добрими і спокійними та допомагати своїм одноліткам почуватися безпечно і розслаблено. Намагатися переконати їх у тому, що "все це у них в голові" - погана ідея.

## 3.2 ГБЛ (ГАММА-БУТИРОЛАКТОН)/ГГБ (ГАММА-ГІДРОКСИБУТИРАТ)

Джі - це депресант центральної нервової системи, але в невеликих дозах він також діє як стимулятор. Його дія схожа на дію алкоголю або снодійних, викликаючи розслаблення і сонливість.

Випускається у вигляді прозорої, злегка солонуватої рідини без запаху, рідше - у вигляді білого порошку, іноді укладеного в капсули. Його можна приймати всередину, часто змішуючи з соком, через неприємний смак і їдкість, якщо не розчинити, приймати ректально або, рідше, вводити ін'єкційно.

Його дія починається через 10-30 хвилин після прийому і триває близько 4 годин, залежно від ваги реципієнта і рівня толерантності. Джі досить швидко метаболізується, тому його можна виявити в крові лише протягом 8 годин після застосування і протягом 12 годин у сечі.

ГГБ і ГБЛ мають схожі ефекти, але вони не однакові. ГГБ - це речовина, яка виробляється в організмі під час вживання ГБЛ. ГГБ продається у вигляді капсул або порошку, тоді як ГГБ зазвичай рідкий, і його сила дії може сильно відрізнятись. ГБЛ має сильніший ефект, ніж ГГБ, але він триває коротший час.

Вуличні назви GBL/GHB: Джі, Тіна, Джибс, Рідкий екстазі, Рідина Ікс, Рідина Джі, Гуп, Грузія Дім Парубок, Легкий Лей, Мило.

### 3.2.1 ЕФЕКТИ

#### ПОМІРНІ ДОЗИ ДАЮТЬ ЕФЕКТ:

- ейфорія
- комунікабельність
- сексуальне збудження
- релаксація
- сонливість
- відсутність гальмування

Він також популярний серед деяких БДСМ завдяки своєму розслаблюючому ефекту, який робить рецептивний секс (падіння) легшим і приємнішим.

#### ПЕРЕДОЗУВАННЯ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ:

- запаморочення, нудота
- тремтіння
- розгубленість, роздратування, збудження
- втрата координації
- галюцинації
- провали в пам'яті
- припадки
- кома
- зупинка дихання і смерть

Іноді передозування може призвести до коматозного стану, який називається G-hole. Симптоми сплутаності свідомості, незв'язного мовлення або мимовільних м'язових скорочень часто є передвісниками G-hole. Людина в G-дірі втрачає свідомість і впадає в дрімоту, яка може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Це також може призвести до зупинки дихання або серцевої недостатності, якщо G був поєднаний з іншими речовинами.

## 3.2.2 НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ

G також викликає фізичну залежність, на додаток до психологічної. Це може статися досить швидко, навіть після трьох днів вживання поспіль. Симптоми відміни починаються через 2-3 години після останньої дози і можуть тривати до 12 годин включно:



У важких випадках повідомлялося про гіперактивність, параною, психоз, судоми і навіть смерть. Ознаками залежності є продовження вживання речовини, навіть коли очевидні шкідливі побічні ефекти, толерантність та симптоми відміни у разі припинення вживання. Повторні коми можуть спричинити проблеми з пам'яттю та регуляцією емоцій.

## 3.2.3 ЗМІШУВАННЯ З ПРИЗНАЧЕНИМИ ЛІКАМИ ТА ІНШИМИ РЕЧОВИНАМИ

- ⊖ Змішування G з депресантами, такими як алкоголь, кетамін, опіати, бензодіазепіни, дуже небезпечне і може призвести до зупинки дихання, передозування, G-дірки і смерті.
- ⊖ Змішування G зі стимуляторами також небезпечне з двох причин. По-перше, стимулятори не дають людині, яка їх приймає, відчутти сонливість, яку зазвичай викликає G, тому вона може вчасно не усвідомити, скільки G вона прийняла, і отримати передозування. Крім того, поєднання G зі стимуляторами підвищує ймовірність виникнення параноїдальних, галюцинаторних та агресивних побічних ефектів.
- ⊖ Поєднання G з попперсами або препаратами для лікування еректильної дисфункції може спричинити різке порушення регуляції артеріального тиску, що іноді може призвести до зупинки серця.

## 3.2.4 ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



### Змішування

Слід уникати поєднання G з іншими речовинами, оскільки результати можуть бути дуже шкідливими, навіть смертельними.



### Попередні умови

У разі попереднього діагнозу проблем з артеріальним тиском, судом, респіраторних захворювань, депресії або панічного розладу рекомендується уникати G.



### Знати, кому довіряти і що брати

Джерело, з якого ви отримуєте G, має бути надійним, оскільки склад речовини надзвичайно важливий, особливо у випадку з ГГБ. Якщо купувати через темну мережу, немає жодних гарантій щодо потенції, тому краще бути обережним і не вгадувати правильну дозу, спираючись на попередні покупки. Крім того, потрібно бути повністю впевненим у тому, що саме ви вживаєте - GHB чи GBL, оскільки GBL є значно потужнішим. Кількість ГБЛ, яка дорівнює звичайній дозі рідкого ГГБ, може бути смертельною.



### Тривалість

Слід уникати безперервного вживання понад 6 годин, оскільки це може призвести до передозування або залежності, що супроводжується неприємними симптомами абстиненції.



### Розведення

G слід розводити у воді, соку або інших безалкогольних напоях, оскільки він їдкий і може спричинити опік рота, глотки або шлунку, якщо проковтнути його нерозчинним. Крім того, якщо пити його прямо з пляшки, збільшується ризик передозування.



### Не поспішайте

G слід починати з менших доз (зазвичай від 0,5 до 1,0 мл, але залежно від маси тіла), щоб запобігти передозуванню - насправді, потрібно зачекати, щоб перевірити, чи правильною була прийнята доза, оскільки її ефект зазвичай проявляється щонайменше через 10 хвилин. Були випадки передозування, коли люди думали, що доза була занизькою, не почекавши достатньо часу.



### Перевірка власної дози

Дози повинні визначатися і перевірятися людиною, яка їх приймає. Через те, що правильна доза для досягнення бажаного ефекту варіюється залежно від рівня толерантності та маси тіла, звичайна доза для однієї людини може бути занадто високою для іншої. Під час хімсекс-вечірки корисно мати спосіб розрізнати стаканчики, щоб переконатися, що кожен учасник використовує свій власний G. Для цього можна використовувати різні кольори стаканчиків або бейджики з іменами.



### Вимірювання

Шприци (або інші лабораторні інструменти, які можуть точно вимірювати мл) - найкращий спосіб виміряти кількість, яку потрібно прийняти. Для G дуже важлива точність дозування. Навіть невелике відхилення може призвести до серйозного передозування, тому ложки або кришки від пляшок не є безпечними засобами. Краще уникати ляскання та ударів по сидниціях через високу ймовірність пошкодження сечового міхура або вен і передозування.



## Зберігання

G безпечно зберігати в пляшках, які не використовуються для інших рідин. Оскільки він прозорий, його легко сплутати з водою або іншими безбарвними напоями, і людина може випити занадто багато, думаючи, що п'є щось інше, перш ніж зрозуміє, що це був G.



## Приділяти достатньо часу та вести записи

Оскільки G потребує певного часу, щоб почати діяти, а його ефект посилюється при багаторазовому прийомі, слід зачекати щонайменше дві години, перш ніж приймати більше, щоб уникнути передозування. Рекомендується, щоб кожна наступна доза була меншою за попередню. Крім того, G впливає на пам'ять, тому слід відстежувати, коли була прийнята кожна доза. Використання мобільного телефону для цього запису може бути дуже корисним.



## Вирубування

Слід уникати різкого припинення вживання G у випадках залежності, оскільки це може спричинити дуже небезпечні проблеми зі здоров'ям. У таких випадках краще поступово зменшити дозу або звернутися за медичною допомогою, щоб отримати належну медикаментозну підтримку.



## Виведення коштів

Якщо у когось виникли важкі симптоми абстиненції, він повинен звернутися до відділення невідкладної допомоги лікарні.



## Колючість

Спайкінг - це явище змішування G з алкоголем без згоди людини, яка збирається його вживати. Очевидно, що спайкінг має на меті сексуальне насильство. Це також може відбуватися шляхом таємного змішування G з лубрикантом з метою сексуального насильства над особою, яка відіграє рецептивну (нижню) роль у сексі. Щоб уникнути цього, рекомендується мати власний лубрикант або використовувати невеликі закриті упаковки лубрикантів, особливо якщо ви берете участь у хімсекс-вечірці або збираєтеся завести знайомство з незнайомцями.



## Щодо нападу

Задokumentовано багато випадків сексуального насильства над людьми, які перебували під дією G. G безпечніше використовувати в безпечному середовищі з принаймні однією або кількома людьми, яким ви довіряєте. Людям, які займаються сексом з партнерами під дією G, рекомендується отримати чітку згоду, перш ніж продовжувати.



## Передозування

Ознаками передозування G є безладне потовиділення, блювання, нерегулярне або поверхневе дихання, нездатність стояти, мимовільні м'язові скорочення та G-дірка. Передозування більш ймовірне у випадках, коли толерантність до препарату висока.

- У випадку G-отвору необхідно переконатися, що людина в комі перебуває у відновлювальному положенні, щоб уникнути закупорки дихальних шляхів, яка може призвести до зупинки дихання.
- Людина в G-дірі є вразливою до сексуального насильства, тому важливо не спускати з неї очей.
- Важливо звернутися за медичною допомогою, викликавши швидку, якщо ви не впевнені в стані партнера, який впав у кому. Іноді для пробудження людини в G-hole використовують інші речовини (наприклад, стимулятори), але це може бути досить небезпечно. Бажано покласти непритомну людину в позу для відновлення, не залишати її саму і бути чесною з медичним персоналом щодо речовини, яка викликала кому. У більшості країн медичний персонал зобов'язаний викликати поліцію лише у випадках насильства або смерті, тому мало ймовірно, що хтось зіткнеться з переслідуванням, якщо він викликав швидку допомогу в екстремому стані.



## 3.3 МЕФЕДРОН

Мефедрон - синтетичне похідне катинону, речовина з психостимулюючою дією, подібна до амфетамінів, кокаїну та MDMA. Він впливає на серцево-судинну систему, сприйняття та емоції, а також має галюцинаторний ефект.

Він може бути у вигляді дрібного білого порошку, білого або жовтого кристалу, який можна подрібнити на порошок, або у вигляді крему гірчичного чи заварного кольору. Діапазон кольорів в основному залежить від його складу. Запах описується як неприємний, а смак - як металевий.

Застосовується шляхом вдихання, ковтання (бомбардування) або розсмоктування, а також у вигляді таблеток або капсул, куріння або ректально (буті-бамп). Помірна доза, прийнята перорально, починає діяти приблизно через півгодини, а ефект триває приблизно 3-4 години. Нюхання та вдихання діють набагато швидше. Описано, що при слеймінгу після ін'єкції відбувається раптовий сильний приплив перед тим, як настає кайф.

Назви вулиць: Меф, 4ММС, Кішечка, М-Кіт, Харчовий комбінат, Бульбашки, Щенята, М'яу-М'яу та Дрон.

### 3.3.1 ЕФЕКТИ

- відчуття ейфорії
- пильність
- впевненість
- сексуальне збудження та зосередженість
- ніжні емоції
- відчуття зв'язку з іншими
- підвищена увага, яка іноді стає нав'язливою

#### ПОТЕНЦІЙНІ ФІЗИЧНО ШКІДЛИВІ НАСЛІДКИ ВКЛЮЧАЮТЬ:

- зневоднення
- пітливість
- скрегіт зубами та стискання щелепи
- зміни температури тіла
- посмикування м'язів
- запаморочення
- головні болі
- зміни артеріального тиску
- біль і травми в горлі та носі

#### ШКІДЛИВІ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВКЛЮЧАЮТЬ В СЕБЕ:

- тривога
- підвищена пильність
- запаморочення
- параноя
- бажання повторити дозу (особливо в слемпінге)
- втрата короткочасної пам'яті
- безсоння

#### ПЕРЕДОЗУВАННЯ, ЯКЕ Є БІЛЬШ ІМОВІРНИМ ПРИ ВЖИВАННІ СЛЕММІНГУ, ВКЛЮЧАЄ В СЕБЕ ПЕРЕДОЗУВАННЯ:

- конвульсії
- тахікардія
- лихоманка
- можуть бути смертельними, переважно через серцевий напад



## 3.3.2 НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ

Переважає психологічна залежність.



Толерантність розвивається досить швидко і викликає потяг до більших доз та зловживання, що, в свою чергу, призводить до низки інших шкідливих наслідків.



Для людей із залежністю позитивні ефекти мефедрону перетворюються на перепади настрою, агресивну поведінку та психотичні симптоми. Вони можуть бути схожими на психоз, викликаний кристалічним метамфетаміном, який включає слухові, нюхові та тактильні галюцинації.



Тривале вживання мефедрону спричиняє виснаження через безсоння, нестачу їжі та зневоднення, особливо впродовж тривалих періодів вживання.



Порушення рівня кальцію в організмі та скрегіт зубами через мефедрон може призвести до проблем із зубами, а хронічна дисрегуляція артеріального тиску - до пошкодження серця, інсульту та проблем із зором.



## 3.3.3 ЗМІШУВАННЯ З ПРИЗНАЧЕНИМИ ЛІКАМИ ТА ІНШИМИ РЕЧОВИНАМИ

Мефедрон має низку потенційно небезпечних ефектів, якщо його змішувати або вживати в поєднанні з іншими рекреаційними або медичними речовинами.

- Змішування мефедрону з іншими ліками, особливо психіатричними і, зокрема, з деякими антидепресантами, може бути дуже небезпечним.
- Крім того, змішування мефедрону з іншими психоактивними речовинами, особливо з іншими психостимуляторами, такими як кокаїн або кристалічний метамфетамін, може спричинити небезпечне підвищення кров'яного тиску та температури тіла, а також підвищити ймовірність виникнення шкідливих побічних ефектів.
- Мефедрон часто вживають у поєднанні з G або іншими депресантами. Як зазначалося раніше, така комбінація може призвести до передозування будь-якою речовиною.
- Особливо слід уникати вживання алкоголю в поєднанні з мефедроном, оскільки це може спричинити посилення серцевої діяльності, а також пригнічення, з яким особливо важко впоратися.

### 3.3.4. ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



#### Не поспішаючи

Якщо починати вживання мефедрону з меншої дози і повторювати прийом через досить тривалі проміжки часу, потяг до повторного прийому є менш імовірним побічним ефектом. Більші дози не посилюють ефект, а лише подовжують дію мефедрону. Вдихання краще обмежити до одного разу на 20 хвилин, а ковтання - до одного разу на 40 хвилин, принаймні.



#### Зважувальні дози

Щоб уникнути передозування, корисно зважувати дози. Дози понад 80 мг є дуже небезпечними.



#### Способи вживання мефедрону

Найменш шкідливим способом вживання мефедрону є пероральний, при якому ефект досягається приблизно через півгодини і триває 2-3 години. Вдихання може спричинити пошкодження носа, запалення та кровотечу, які в деяких випадках можуть бути досить серйозними, а також підвищити ймовірність передачі інфекцій, що передаються через кров, якщо користуватися спільним інструментарієм для вживання. Крім інших шкідливих наслідків, пов'язаних з внутрішньовенним вживанням, передозування також є більш ризикованим з точки зору передозування. Це може навіть призвести до летального результату.



#### Куріння

У разі вживання через куріння, кайф досягається досить швидко, але так само швидко настає і ломка. Як наслідок, дуже ймовірним є потяг до повторної дози. Рекомендується курити не частіше, ніж кожні півгодини.



#### Промивання

Рекомендується промивати ніс і рот після кожного вживання. Це захистить ніс, зуби та внутрішню частину рота від корозії, спричиненої мефедроном, а також захистить шлунок від токсичності, яку спричиняє речовина, сприяючи її розчиненню.



#### Харчування

Вживання поживної їжі та води дуже важливе для захисту шлунка при пероральному застосуванні. Крім того, це забезпечує енергією та допомагає уникнути зневоднення. Мефедрон змушує вас відчувати, що у вас багато енергії, але насправді він витрачає енергетичні запаси організму. Крім того, через побічний ефект сильного потовиділення існує велика ймовірність зневоднення організму і виникнення проблем. Регідратацію рекомендується відновлювати за допомогою безалкогольних напоїв.



#### Охолодження

У разі перегріву корисно знайти тихе та безпечне місце, де можна перепочити. Також може бути корисно зняти частину одягу або знизити температуру тіла, випивши холодної води.



#### Захист очей

Якщо ви вживаєте мефедрон, також рекомендується носити сонцезахисні окуляри, щоб захистити очі від розширення зіниць, яке викликає мефедрон, роблячи їх вразливими до сонячного світла.



#### Коротко і ясно

Вечірки протягом одного-двох днів поспіль досить небезпечні. Безсоння може бути дуже небезпечним і викликати психоз.

## 3.4. КЕТАМІН

Кетамін відомий своїми анестезуючими, знеболюючими, антидепресивними та протизапальними ефектами, серед побічних ефектів - підвищене слиновиділення, прискорене серцебиття, системний артеріальний та внутрішньочерепний тиск. Він також має психоактивні ефекти, включаючи седативний ефект, яскраві сновидіння, дисоціацію (дезорієнтацію в просторі та часі), психомоторні розлади, порушення пам'яті та когнітивних функцій і галюцинації, які здаються більш вірогідними або інтенсивними, якщо людина страждає від будь-яких психіатричних проблем.

Як психоактивна речовина, він випускається у вигляді безбарвної рідини без запаху і смаку і, частіше за все, у вигляді білого порошку або таблеток.

Його можна змішувати з безалкогольними напоями, вдихати (іноді з використанням кульок для вимірювання дози, щоб уникнути передозування), ковтати (бомбардування), змішувати з водою і вводити в м'язи або вводити ректально через сідницю. Його дія триває від 45 до 90 хвилин при вдиханні і до 3 годин при ковтанні або ін'єкції. Антidotу для кетаміну не існує.

Його вуличні назви: K, Special K, Vitamin K, Ket, bump of K, Kiddy/Techno smack.

### 3.4.1 ЕФЕКТ

У хімсексі кетамін часто використовують для доповнення ефектів інших речовин. Ефекти кетаміну залежать від маси тіла, переносимості, поєднання з іншими речовинами, кількості дози та сили дії кожної окремої партії. Він надає:

- відчуття польоту, відстороненості та розслаблення, що полегшує жорсткий секс і такі практики, як фістинг
- відчуття ейфорії, щастя та умиротворення
- сексуальне збудження та гальмування

### ЙОГО ШКІДЛИВІ НАСЛІДКИ ВКЛЮЧАЮТЬ

- дисфункція сечовивідних шляхів
- труднощі з ерекцією та еякуляцією
- запаморочення, нудота і блювота
- атаксія (втрата рухового контролю)
- подразнення носа
- подразнення носа
- крайня дисоціація
- панічні атаки
- погані подорожі із страхітливими галюцинаціями

## 3.4.2 НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ

Кетамін не викликає фізичної залежності. Однак, за деякими повідомленнями, він викликає психологічну залежність і потяг до нього, з якими в деяких випадках можна впоратися, поступово зменшуючи кількість прийнятої речовини. Довготривале або часте вживання може викликати довготривалі наслідки:

дизурія, болісна гематурія та імперативні позиви до сечовипускання, порушення функції нирок

K-спазми, тобто інтенсивний та незрозумілий з медичної точки зору біль у животі

психічні розлади

порушення когнітивних функцій, включаючи проблеми з пам'яттю та навчанням

Ефекти при сечовипусканні, як правило, припиняються після припинення використання, але були випадки, коли була потрібна хірургічна операція.

Відомим побічним ефектом кетаміну є K-діра. Це коматозний стан, який характеризується дисоціативними та седативними ефектами.

### ОЗНАКИ МАЙБУТНЬОЇ K-ДІРИ ТАКІ:

- нечіткість зору
- інтенсивні галюцинації
- відчуття відірваності від власного тіла
- відчуття, що смерть неминуча

K-діра часто закінчується без подальших проблем, окрім деякої дезорієнтації, але в K-дірі людина вразлива до сексуального насильства, нещасних випадків при падінні тощо.

### СИМПТОМИ СПАДУ ВКЛЮЧАЮТЬ:

- відчуття пригніченості та тривоги
- втрата пам'яті
- спогади або зорові галюцинації.
- Симптоми абстиненції на ґрунті психологічної залежності включають тривогу, тремтіння, пітливість, втрату апетиту, нічні кошмари та депресію
-

### 3.4.3 ЗМІШУВАННЯ З ПРИЗНАЧЕНИМИ ЛІКАМИ ТА ІНШИМИ РЕЧОВИНАМИ

- Змішування кетаміну з депресантами, такими як алкоголь або G, є досить небезпечним, оскільки пригнічення центральної нервової системи, депресія може призвести до важкої дихальної та серцевої дисфункції.
- Також слід бути обережним і не поєднувати кетамін з кристалічним метамфетаміном, кокаїном та екстазі, оскільки ці комбінації можуть спричинити прискорене серцебиття, сплутаність свідомості та ризик травмування.

### 3.4.4 ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



#### Ідентифікація речовини

Оскільки кетамін випускається у вигляді порошку, під час хімсекс-вечірок слід бути дуже обережним, щоб не переплутати кетамін з будь-якою іншою порошкоподібною речовиною. Його звичайна доза набагато менша, ніж у інших речовин (наприклад, кокаїну або мефедрону). Крім того, на таблетках кетаміну часто є надруковані зображення, тому їх можна сплутати з екстазі.



#### Не поспішаючи

Рекомендується починати з невеликих доз і бути обережним, не вживати часто, щоб уникнути передозування та інших проблем зі здоров'ям, подібних до описаних вище.



#### Попередні стани та психічне здоров'я

Вживання кетаміну в стані депресії, тривоги або при проблемах з психічним здоров'ям є небезпечним, оскільки ця речовина може погіршити ці психічні стани. Крім того, якщо в минулому були проблеми з серцем, печінкою або високим кров'яним тиском, кетаміну слід уникати.



#### Змішування з іншими речовинами

Кетамін не слід поєднувати з депресантами центральної нервової системи. Стимулятори також можуть викликати неприємні взаємодії, оскільки стимулятори можуть протидіяти седативному ефекту кетаміну і навпаки. Як наслідок, речовини можуть досягти високотоксичних рівнів в організмі.



#### Куріння

Куріння в поєднанні з вживанням кетаміну може бути небезпечним. У випадку К-отвору або пригнічення моторики загалом існує ризик виникнення пожежі або опіків, які можуть бути не відразу відчутні через депресивний та анестезуючий ефекти речовини.



#### Ін'єкції

Ін'єкцій кетаміну краще уникати через те, що він може спричинити низку проблем з кров'ю, шкірою та іншими серцево-судинними захворюваннями. Слід уникати ін'єкцій у вени, оскільки це може призвести до летального результату.



## Слідкуйте за травмами

Знеболюючі властивості кетаміну можуть зробити жорсткий секс легшим і приємнішим, але вони тягнуть за собою небезпеку внутрішніх травм, які можуть бути не виявлені вчасно.



## Використання з друзями

Так само, здається, що вживати кетамін самотійно - не найкраща ідея, особливо у випадку невдалих поїздок або К-дірок. Вживання кетаміну з людьми, яким ви довіряєте і з якими відчуваєтеся в безпеці, важливо для того, щоб отримати допомогу або захиститися від сексуального насильства у випадку К-дірки. Як правило, кетамін знижує рівень заборон і, таким чином, збільшує ймовірність ризикувати, на що в іншому випадку не зважився б. Це додаткова причина вживати кетамін у присутності довіреної компанії.



## К-діра

У випадку К-отрути рекомендується перемістити людину в тихе місце без яскравого світла і викликати швидку допомогу, якщо вона не прокидається. Хоча типова К-діра варіюється залежно від кількості використаної речовини, способу вживання тощо, якщо її тривалість перевищує 90 хвилин, присутні повинні бути пильними, особливо якщо виникають труднощі з диханням.



## У пошуках дірки

У випадках, коли кетамін використовується для того, щоб випробувати К-діру, необхідно бути впевненим у безпеці навколишнього середовища і сидіти або лежати в такому місці, де неможливо отримати травми від падіння.



## Бути чесними з медичним персоналом

Спілкуючись з медичним персоналом у разі передозування кетаміну, слід бути чесним, щоб отримати належне лікування. Аналогічно, споживачам кетаміну також рекомендується повідомляти лікаря, якщо вони збираються робити операцію, щоб отримати належну дозу анестезії.

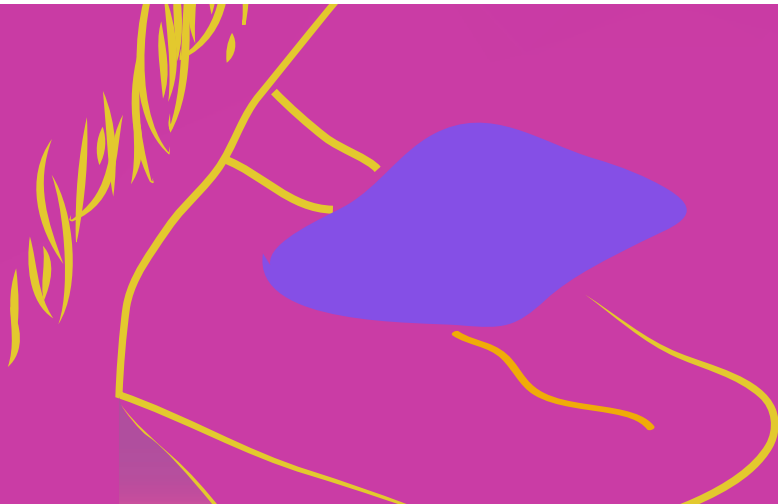


## 3.5. КОКАЇН

Кокаїн і крек, обидва популярні серед рекреаційного вживання психостимуляторів, досить добре відомі. Хоча кокаїн зазвичай не відносять до хімічних речовин, його часто вживають у сексуальному контексті та в поєднанні з речовинами для хімсексу.

### 3.5.1 ЗМІШУВАННЯ З ПРИЗНАЧЕНИМИ ЛІКАМИ ТА ІНШИМИ РЕЧОВИНАМИ

- Вживання кокаїну з антидепресантами, що впливають на серотонінову функцію мозку, може бути небезпечним. Це може призвести до синдрому, який викликає прискорене серцебиття, пітливість, судоми та безсоння.
- Бензодіазепіни можуть протидіяти психоактивним ефектам кокаїну і призвести до передозування.
- Парацетамол може посилити негативний вплив кокаїну на печінку.
- Існують також деякі докази того, що систематичне вживання кокаїну може знижувати ефективність деяких антиретровірусних препаратів.
- Кокаїн, здається, м'яко блокує дію амфетамінів та інших психостимуляторів. У той же час, він створює навантаження на функції серця, збільшуючи ризик інсульту або серцевої недостатності.
- Вживання кокаїну в поєднанні з G також вимагає обережності, оскільки може викликати проблеми з диханням, навіть дихальну недостатність. Крім того, як і всі комбінації психостимуляторів і депресантів, ця комбінація може призвести до передозування кокаїном.
- Змішування кетаміну з кокаїном, також відоме як "Calvin Klein", може небезпечно підвищити токсичність кетаміну в організмі.
- Змішування кокаїну з алкоголем також є досить ризикованим, оскільки ці дві речовини з'єднуються в організмі, утворюючи кокаетилен - шкідливу для серця і печінки речовину, яка може навіть призвести до смерті.



## 3.5.2 ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



### Тестування перед використанням

Кокаїн часто фальсифікують таким чином, що він може бути дуже шкідливим. Потрібно бути обережним і перевіряти його перед вживанням. Це можна зробити за допомогою відповідного хімічного обладнання та реактивів. Якщо немає доступу до такого обладнання або послуг, можна спробувати дуже маленьку дозу. Кокаїн швидко оніміє язик. Крім того, фальсифікований кокаїн при розплавленні тоне нерівномірно, і процедура займає багато часу.



### Не поспішаючи

Рекомендується починати з низьких доз і повільного прийому, а також намагатися не приймати занадто багато (понад 60 мг за короткий проміжок часу). Ефект від помірної дози зазвичай триває до 20 хвилин, залежно від толерантності, що розвинулася. Хронічне вживання кокаїну може призвести до проблем з нирками, шлунково-кишковим трактом, серцево-судинною системою, нервовою системою та психічним здоров'ям.



### Подрібнення

Кокаїн найкраще подрібнювати до дуже тонкого порошку, щоб вживати його безпечніше та уникнути передозування.



### Сексуальне здоров'я

Що стосується сексу, то кокаїн дає енергію, сексуальне збудження, впевненість, витривалість, загостреність почуттів, а також сильніші та триваліші оргазми. Однак він робить людину більш нав'язливою, збільшуючи ймовірність відмови від безпечних сексуальних практик. Крім того, інтенсивність статевого акту під кокаїном та його анестезуюча дія (іноді кокаїн втирають в анус, щоб секс був сильнішим) може призвести до розривів презервативів і травм, що збільшує ймовірність зараження інфекціями, які передаються з кров'ю. Тому варто робити невеликі перерви під час сексу, щоб переконатися, що все гаразд.



### Щодо передозування

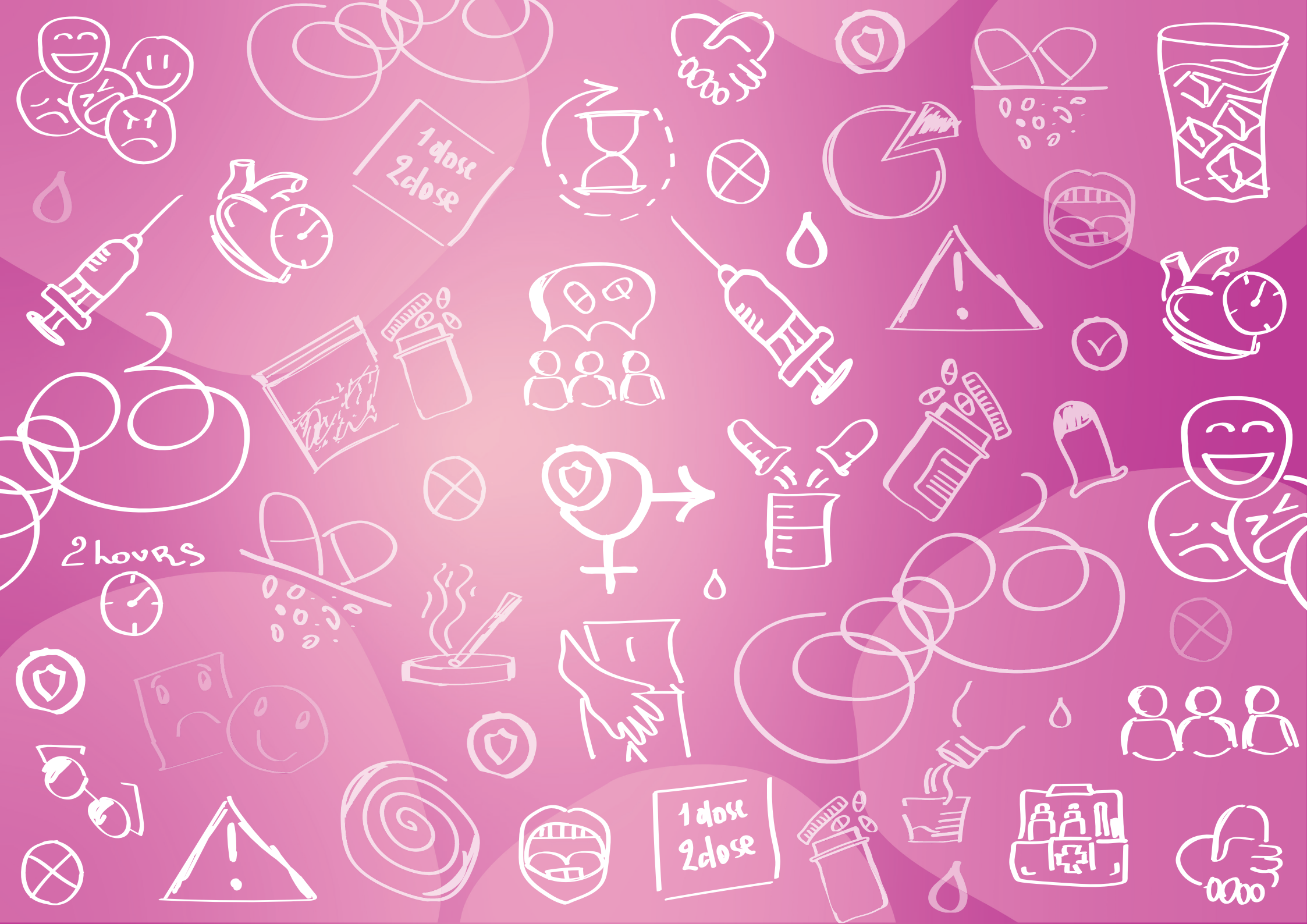
Немає єдиної думки щодо того, яка кількість кокаїну може спричинити передозування. Однак передозування може бути дуже шкідливим, навіть смертельним. Ознаками передозування є судоми, сплутаність свідомості, тремор, проблеми з диханням, нудота і блювота, тахікардія, висока температура тіла, параноя і галюцинації, а також панічні атаки. При появі таких ознак важливо припинити вживання і викликати швидку допомогу.



### Попередні умови

Люди, які мають проблеми з серцем, дихальними шляхами, печінкою, нирками, судомні напади або психічні розлади, повинні уникати вживання кокаїну.





**04**

**Зменшення**

**шкоди при**

**залученні/**

**вживанні**

**хімічного сексу**

Практики зменшення шкоди можна застосовувати до, під час або після хімсексу. На основі нещодавнього огляду ми розділили настанови на ці три категорії. Важливо зазначити, що зменшення шкоди має бути спрямоване не лише на вирішення проблем, які безпосередньо пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Необхідно також враховувати загальну якість життя людини (людей), які беруть участь у хімсекс, і її (їх) рівень життя. Нарешті, ми розглянемо питання згоди в контексті хімсексу - надзвичайно важливу, але не завжди відкрито обговорювану сферу.

## 4.1. УПРАВЛІННЯ РИЗИКАМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ХІМСЕКСУ

### 4.1.1 ПЕРЕД ТИМ, ЯК

#### ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ

ВАЖЛИВО ЗАМИСЛИТИСЯ  
НАД НАШИМ  
ЖИТТЯМ ЯК  
ЛГБТКІ+ ЛЮДЕЙ

Повноцінне життя, в якому задоволення і насолода не пов'язані виключно з вживанням психоактивних речовин і випадковими статевими зв'язками, може допомогти захистити нас від певної потенційної шкоди. Приділяти більше часу творчості у власний унікальний спосіб, мати повноцінну мережу людей зі взаємною турботою та любов'ю - ось кілька хороших способів досягти цього. Повноцінне життя, безумовно, не залежить лише від нас, особливо коли ми належимо до дискримінованих груп людей, стикаємося з несприятливими подіями у своєму житті, маємо справу з гомонормативністю або перебуваємо у кризових ситуаціях у суспільстві. Навіть у таких випадках зв'язок є ліками; зв'язок з іншими людьми, спільнотами, соціальними діями та нашими власними "я", нашими потребами та бажаннями. Як описує Фосетт<sup>21</sup>, шлях до самоцілення іноді може бути обтяжливим, але він веде до особистісного зростання і життя, вартого того, щоб його прожити.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ  
ЖИТТЯ Є ЗАХИСНИМ

Повноцінне харчування та фізичні вправи зміцнюють наше тіло та організм і, таким чином, зменшують шкоду від хімічного сексу (наприклад, виснаження, нестачу їжі та/або пиття тощо).

ВИКОРИСТАННЯ  
ДОДАТКІВ ДЛЯ  
ЗНАЙОМСТВ

Додатки для знайомств можуть надавати легкий, а іноді й миттєвий доступ до задоволення, але вони також можуть викликати залежність. Іноді вони функціонують як ігрові автомати. Вони змушують нас вірити, що якщо ми витратимо на них ще трохи часу або переглянемо кілька нових профілів, то отримаємо "джекпот" - партнера. Це трапляється дуже рідко. Найчастіше ми витрачаємо занадто багато часу на скролінг, набагато більше, ніж планували, і не отримуємо жодного задоволення. Це призводить до розчарування, і ми втрачаємо потенційно більш цікаві можливості. Поєднання наркотичних речовин з використанням додатків може посилити цей процес або навіть змусити нас приймати занадто багато наркотичних речовин, поки ми шукаємо сексуальних партнерів. Крім того, у таких ситуаціях важливо ставитися одне до одного з повагою та доброзичливістю; дискримінація та стигма є важливими факторами проблемного залучення до хімсексу. Купувати речовини через додатки для знайомств може бути ризиковано. Варто знайти спосіб перевірити речовину(и) на наявність шкідливих речовин.

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

## НЕ ПОСПІШАЄМО І ВСЕ ПЕРЕВІРЯЄМО

Важливо подумати про безпеку участі в хімсекс перед тим, як брати в ньому участь, і при цьому залишатися тверезим. Місце проведення (приватний будинок, сауна, круїз) повинно викликати довіру і бути безпечним. Інформацію можуть надати однолітки, інтернет-форуми тощо. Якщо ви підключаєтеся, важливо довіряти людині/людям, з якими ми зустрічаємося, або познайомитися з ними достатньо близько, щоб відчувати себе в безпеці (тобто витратити на це час!). Важливо ходити на хімсекс-вечірки з друзями або довіреними партнерами, щоб кожен піклувався про іншого. Якщо ми йдемо наодинці в невідоме місце і не впевнені в його безпеці, ми можемо повідомити про це кільком довіреним людям (навіть дати адреси або використати спільний доступ до локацій) і, можливо, повідомити їм, коли ми туди прийдемо (або підемо звідти).

## ПЛАНУВАННЯ НА ПЕРСПЕКТИВУ

Щоб тримати себе під контролем, корисно планувати на тверезу голову, що ми хочемо вживати і як довго, який вид сексу ми хочемо мати, які межі ми хочемо встановити щодо сексу і вживання психоактивних речовин.

## ВЖИВАННЯ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ, А НЕ ГІРШЕ

Щоб захистити себе, не варто вживати психоактивні речовини, коли ми почуваємося добре, щоб стати ще кращими. Вживання психоактивних речовин для подолання труднощів підвищує ймовірність стати залежним від них або зіткнутися з їхніми шкідливими побічними ефектами, оскільки їхня дія значною мірою залежить від нашого настрою, коли ми їх вживаємо. Так само, якщо ми маємо справу з проблемами психічного здоров'я, ми повинні бути дуже обережними у вживанні психоактивних речовин, оскільки це може загострити наші симптоми. Важливо отримувати належну психіатричну допомогу від добре підготовлених фахівців або за допомогою інших засобів, таких як групи взаємодопомоги, а не займатися самолікуванням.

## ПЕРЕВІРКА ПРИЙОМУ ЛІКІВ

Якщо ми приймаємо будь-які ліки, ми повинні чесно обговорити наш намір вживати речовини або нашу участь у хімічному сексі з медичним працівником, якому ми довіряємо і який неупереджено ставиться до нас, щоб бути поінформованим про потенційні шкідливі взаємодії. Якщо ми не відчуваємо себе в безпеці, обговорюючи такі питання з лікарем, який нас лікує, ми повинні знайти когось, хто забезпечить нам такий безпечний простір. Такі рекомендації можуть запропонувати соціальні служби або інші люди з нашої спільноти. Існують також інтернет-джерела (наприклад, веб-сайт Ліверпульського університету про взаємодію ліків проти ВІЛ: <https://www.hiv-druginteractions.org/>), де ми можемо перевірити потенційну взаємодію між ліками та речовинами.

## ХІМСЕКС І СЕКС-ПРАЦЯ

Якщо ми займаємося секс-працею, є кілька аспектів, які потрібно враховувати, якщо ми залучені до хімсексу під час роботи. Корисно заздалегідь встановити чіткі межі, про які ми також чітко повідомляємо нашим клієнтам. Також варто переконатися, що нам заплатять до того, як ми будемо залучені до хімсексу, і дотримуватися заздалегідь визначеної тривалості наших послуг. Громадські групи та служби, а також Інтернет можуть допомогти нам отримати інформацію про зменшення шкоди, пов'язану з секс-працею. Rekart та ін<sup>22</sup>. також опублікували корисний огляд про зменшення шкоди під час заняття секс-працею.

# СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

## ЛІКИ ВІД ВІЛ

Деякі антиретровірусні препарати перешкоджають метаболізму психоактивних речовин у печінці і, як наслідок, підвищують ймовірність передозування. До них відносяться кобіцистат (Tybost) і ритонавір (Norvir), які використовуються в декількох комбінованих таблетках, а також інгібітор протеази атазанавір (Reyataz), нуклеотидні інгібітори зворотної транскриптази невірапін (Viramune) і ефавіренц (Stocrin / Sustiva), які також можуть входити до складу комбінованих таблеток (наприклад, Atripla). Ми повинні бути особливо уважними, якщо ми приймаємо ці препарати. Важливо проконсультуватися з нашим ВІЛ-спеціалістом, щоб бути впевненим, що ми мінімізуємо будь-яку шкідливу взаємодію між антиретровірусними препаратами та хіміотерапією.

## ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУВАННЯ

Важливо регулярно здавати аналізи на інфекції, що передаються статевим шляхом, щоб лікуватися, а також не передавати випадково жодну з них нашим партнерам. Якщо ми регулярно займаємося хімсексом, варто здавати аналізи кожні три місяці. Громадські центри тестування та клініки сексуального здоров'я часто є дружніми та безпечними для ЛГБТКІ+ людей.

## ЛУБРИКАНТИ ТА ПРЕЗЕРВАТИВИ

Також корисно придбати або отримати лубриканти і презервативи перед тим, як займатися хімсексом, щоб запобігти передачі інфекцій, що передаються статевим шляхом.

## ДІЗНАЙТЕСЯ ПРО PREP ТА PEP

Ми можемо отримати інформацію про доконтактну профілактику (PrEP) і вирішити, чи хочемо ми її використовувати, щоб захиститися від передачі ВІЛ у випадку, якщо ми не використовуємо презерватив (гола підкладка). Якщо ми використовуємо PrEP, корисно проконсультуватися з фахівцем зі статевого здоров'я, щоб проходити тестування з належною частотою для перевірки на інші ІПСШ, оскільки PrEP захищає тільки від ВІЛ, а також для перевірки на дуже рідкісні, але можливі побічні ефекти від використання PrEP.

## ВАКЦИНАЦІЯ ПРОТИ ВІРУСНИХ ГЕПАТИТІВ А І В (HAV/HBV) ТА ВІРУСУ ПАПІЛОМИ ЛЮДИНИ (ВПЛ).

Вакцинація проти ВГА, ВГВ і ВГП, а також проти менінгіту і МРОХ в деяких країнах рекомендована для ЧСЧ, оскільки вони захищають наше здоров'я від інфекцій, які є досить імовірними під час сексуальних контактів. Це особливо актуально у випадках, коли дуже ймовірна наявність кількох партнерів, наприклад, у контексті хімічного сексу. Крім того, вони захищають наших партнерів.

## РОЗГЛЯНЬТЕ МОЖЛИВІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДКП АБО PREP ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ІПСШ

Існують певні докази щодо використання антибіотиків азитроміцину та доксицикліну в якості ДКП або ДКП при бактеріальних інфекціях (таких як сифіліс, хламідіоз або гонорея). Однак вони ще недостатньо добре задокументовані, і існують побоювання щодо потенційного розвитку стійкості до протимікробних препаратів через їх випадкове застосування.



## ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

### ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ ПРО ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ

Ми можемо дізнатися про зменшення шкоди щодо речовин, які збираємося вживати, з різних джерел (наприклад, з інтернету, листівок, від людей, яким довіряємо) та громадських служб (наприклад, клінік сексуального здоров'я). Таким чином, ми будемо готові до вирішення будь-яких проблем, які можуть виникнути.

### ТУРБОТА ПРО НАШЕ ОБЛАДНАННЯ

Оскільки чистота обладнання надзвичайно важлива для запобігання передачі інфекції, ми повинні підготувати та перевірити все, що збираємося використовувати (солонинки, трубки, стерильні голки тощо). Ми можемо або купити це обладнання, або, в деяких випадках, отримати його від відповідних служб. Зокрема, під час слемінгу важливо подбати про наявність достатньої кількості стерильних голок, шприців та іншого обладнання, що використовується для ін'єкцій.

## ТУРБОТА ОДИН ПРО ОДНОГО

### СПІЛКУВАННЯ ОДИН З ОДНИМ

Обговорення особистих звичок, вживання психоактивних речовин та сексуальних уподобань, а також пов'язаних з ними меж з потенційними партнерами перед тим, як брати участь у вечірках та іграх, є важливим для уникнення неприємного або навіть поганого досвіду. Іноді буває незручно обговорювати такі питання, особливо якщо йдеться про випадкові зв'язки, але це допомагає піклуватися одне про одного, долати заборони і навіть може стати частиною прелюдії та розваги, якщо обговорювати їх у грайливому, шанобливому та доброзичливому контексті. Насправді, якщо мета хімсексу полягає в тому, щоб усім було приємно і весело, то такі обговорення в інтересах усіх.

### ОСОБИСТА ГІГІЄНА

Варто коротко підстригти нігті, особливо якщо ми хочемо займатися кулачним боєм. Так само варто заздалегідь зняти каблучки, браслети та годинники.



## 4.1.2. ПІД ЧАС

### ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ

#### ДОТРИМУВАТИСЯ ПЛАНУ

Використання журналу (наприклад, у мобільному телефоні або в письмовому вигляді) може бути корисним для відстеження кількості речовини, яку ми вжили, і коли ми могли б приймати безпечніше. У разі виникнення будь-яких проблем (наприклад, передозування), там буде інформація про вжиті речовини. Крім того, дотримання часових обмежень, встановлених для участі в хімсекс, допоможе уникнути виснаження або пропуску важливих заходів на наступний день або дні. Пропуск роботи через хімсекс може коштувати нам роботи. Крім того, пропуск інших важливих обов'язків і заходів може викликати сором і розчарування, а ці емоції можуть призвести до самолікування за допомогою хімічних препаратів. Це може створити замкнене коло, зіпсувати досвід і, ймовірно, призвести до проблемного вживання. Звичайно, якщо під час зустрічі трапляється щось несподіване і захоплююче, можна вирішити, що варто відступити від планів. Бажано робити свідомий вибір такого відхилення, де запис ваших дій і планів може стати допоміжним механізмом.

#### ДОГЛЯД ЗА ОСОБИСТИМИ РЕЧАМИ

Якщо ми відвідуємо незнайоме місце, загальне місце, наприклад, сауну, або перебуваємо на вулиці чи серед незнайомих людей, корисно зберігати особисті речі в безпечному місці. Крім того, не варто носити з собою великі суми грошей (це також може вберегти від того, що під кайфом ми купимо більше наркотиків, ніж планували на тверезу голову, і втратимо більше грошей, ніж планували, або навіть отримаємо передозування) та інше цінне спорядження. Для цього корисно носити невеликі гаманці або зберігати гроші та кредитні картки в шкарпетках, які ми носимо.

#### ЗРОБИ ПЕРЕРВУ.

Перерви дуже важливі, особливо під час тривалих занять хімсексом і секс-вечірок, оскільки виснаження є важливою причиною шкідливих наслідків, у тому числі психозів. Під час цих перерв поживні закуски допоможуть захистити шлунок і додадуть енергії. Зволоження (але не більше трьох склянок води або іншої рідини на годину) за допомогою безалкогольних і, можливо, безкофеїнових напоїв та прийняття душу також захистить і охолодить тіло, а також збереже його чистим. Залишки мастила або інших речовин на тілі можуть містити невелику кількість крові. Аналогічно, миття та дезінфекція рук між партнерами є важливим для всіх зацікавлених сторін. Невелике охолодження може допомогти нам повернутися на вечірку оновленими, але також дає можливість поспілкуватися, подискутувати і поспілкуватися з цікавими людьми. Хімсекс багато в чому пов'язаний зі зв'язком, а зв'язок - це більше, ніж просто секс.

## СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

### ПРЕЗЕРВАТИВИ ТА ЛУБРИКАНТ

Презервативи можуть захистити нас та інших від деяких інфекцій, що передаються статевим шляхом. Лубриканти допомагають уникнути травм, у тому числі відкритих ран і кровотеч, які підвищують ймовірність інфікування. Вони також можуть збільшити сексуальне задоволення. Краще не користуватися спільними лубрикантами і не покладатися на слину, оскільки вона досить швидко висихає, а хімічні препарати фактично зменшують вироблення слини.

### ПІКЛУЄМОСЯ ПРО НАШІ ІГРАШКИ

Як правило, краще користуватися власними секс-іграшками або дезінфікувати їх перед використанням. Іграшки, фалоімітатори та ректальні спринцівки, виготовлені з силікону, легко дезінфікувати, зануривши їх у суміш з однієї частини відбілювача і дев'яти частин води щонайменше на 5 хвилин, а потім промити. Перед дезінфекцією слід видалити будь-який жир з їхніх поверхонь.

## ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

### ДБАЄМО ПРО НАШЕ ОБЛАДНАННЯ

*Чисте обладнання для вживання наркотиків має першорядне значення для захисту від травм та інфекцій.*

- **Соломинки** для нюхання повинні бути чистими і часто змінюватися
- **Нюхати** банкнотами - погана ідея. Вони досить брудні, а сякання може навіть спричинити невелику кровотечу, яку важко помітити, але яка робить нас вразливими до бактеріальної інфекції.
- **Скляні трубки** також повинні бути цілими та перевіреними на температуру. Тріщини та занадто гарячі трубки можуть травмувати губи і зробити нас вразливими до інфекцій, що передаються через кров. Деяким людям корисно використовувати мундштуки з термостійких матеріалів.
- **Ін'єкції** пов'язані з багатьма ризиками та можливою шкодою. Тому вона детально розглядається в наступному розділі.

### ВЖИВАННЯ/ВВЕДЕННЯ ХІМІЧНИХ ПРЕПАРАТІВ

Хоча дуже сильний і швидкий кайф, який він забезпечує, може зробити його спокусливим/привабливим, небезпеки, які він тягне за собою (залежність, передозування, шкірні та кров'яні інфекції тощо), можуть бути дуже шкідливими. Однак, у разі вживання слеммінгу, слід враховувати наступне:

- Щоб уникнути інфікування, ін'єкційне обладнання має бути стерильним і використовуватися лише один раз. Крім того, важливо ретельно мити руки та дезінфікувати дезінфікуючими серветками місце, яке буде проколюватися, щоб уникнути інфікування.
- Затискати вени слід дуже обережно, щоб звести до мінімуму травми. Дуже важливо не потрапити в артерію. Артерії розташовані глибше, ніж вени, і якщо вколоти їх, буде багато крові та болю. У разі нещасного випадку слід негайно витягти голку, притиснути рану стерильним інструментарієм і терміново звернутися за медичною допомогою, якщо кровотеча не зупиняється протягом 5 хвилин.



- Використання однієї і тієї ж голки багато разів може зменшити гостроту голки і, таким чином, легко травмувати вени і викликати ряд проблем з кровоотоком, роботою серця і здоров'ям шкіри.
- Якщо вена для ін'єкції не знайдена одразу і людина хоче спробувати ще раз, вона повинна використовувати нове стерильне обладнання і не робити ін'єкцію в ту саму ділянку.
- Слід уникати ударів по руках, оскільки ці вени досить крихкі.
- Також слід уникати зони нижче лінії талії, оскільки регулярні удари по цій ділянці можуть викликати серйозні проблеми з кровообігом.
- Слід уникати ін'єкцій у набряклі, поранені або травмовані ділянки.
- Якщо ви використовуєте воду для розведення речовин, її слід прокип'ятити і дати охолонути перед використанням.
- Перед утилізацією використаний ін'єкційний інструментарій слід зберігати у безпечному місці, наприклад, у порожній пляшці з кришкою.
- Якщо місце ін'єкції набрякло, болить, має пошкодження шкіри або зміну кольору, яка не зникає, слід звернутися до лікаря!

## НЕ ДІЛИТИСЯ - ЗНАЧИТЬ ПІКЛУВАТИСЯ

Спільне використання інструментарію пов'язане з високим ризиком передачі статевих інфекцій та інфекцій, що передаються через кров. Корисно мати різні кольорові стрічки та ярлики, щоб відрізнити власне приладдя для вживання психоактивних речовин.

## НЕ ЗМІШУЙТЕ РЕЧОВИНИ

Комбінування речовин може бути небезпечним і мати непередбачувані наслідки, можливо, навіть більші, ніж описано в попередньому розділі. Краще вибрати речовину, якій ми надаємо перевагу, і використовувати її лише протягом одного сеансу. Використання речовин, з якими ми не знайомі, також пов'язане з ризиком, особливо якщо ми перебуваємо у відносно незнайомому місці з незнайомими людьми. Це може викликати стрес, і ми з більшою ймовірністю матимемо небажані психоактивні ефекти. Тому, коли ми хочемо спробувати нову речовину, краще бути впевненими, що нас проінформували настільки, щоб ми відчували себе в безпеці, вживаючи її. Крім того, на хімісекс-вечірці, на піку кайфу і збудження, можна переплутати речовини, наприклад, порошкоподібні. Важливо вміти їх легко відрізнити і використовувати саме ту, яку ми маємо намір.

## ЛІКИ ВІД ЕРЕКТИЛЬНОЇ ДИСФУНКЦІЇ

Багато людей використовують ліки від еректильної дисфункції під час хімісексу, щоб почуватися впевнено, підтримувати тривалу ерекцію під час тривалого статевого акту або боротися з наслідками еректильної дисфункції, які спричиняють багато хіміопрепаратів (особливо стимуляторів). Однак часте вживання може викликати залежність або шкідливу взаємодію з іншими речовинами. Краще приймати менші дози протягом більш тривалих інтервалів часу, відповідно до показань до кожного препарату для лікування еректильної дисфункції. Відмова від хімічних препаратів і порно може допомогти зменшити залежність і її шкідливі наслідки. В іншому випадку може бути корисною консультація з сексуально орієнтованим медичним працівником.

## ЗА КЕРМОМ

Під час прийому хіміопрепаратів, як і у випадку з алкоголем, слід уникати керування автомобілем. Може скластися враження, що психостимулятори загострюють наші відчуття і роблять нас більш ефективними водіями. Однак вони також можуть впливати на наше судження, яке є важливим під час водіння, що зробить водіння ризикованим як для нас, так і для інших.

## ТУРБОТА ОДИН ПРО ОДНОГО

*Піклування одне про одного є надзвичайно важливим і необхідним для того, щоб усі учасники отримали задоволення! Ігри з надійними партнерами безпечніші, але водночас збільшують задоволення і сприяють дослідженню сексуальних практик.*

### ПОЇЗДКА З ДРУЗЬМИ

Бажано приєднуватися до хімсекс-вечірок з друзями, яким ви довіряєте. Під час занять або в перервах ми можемо перевіряти один одного, щоб переконатися, що всі почуваються добре і отримують задоволення. Якщо ситуація виходить з-під контролю або проявляються неприємні побічні ефекти, ми повинні приділити стільки часу, скільки необхідно, щоб подбати один про одного. Деяким людям корисно вирішити, що один з компанії друзів буде суворіше контролювати вживання наркотиків, щоб наглядати за іншими, подібно до того, як під час випивки за кермом той, хто за кермом, не вживає (занадто багато) алкоголю.

### СПІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕЧОВИН

Якщо ми пропонуємо партнеру якусь речовину, важливо проінформувати його про її дію та можливі побічні ефекти, а не тиснути на нього, якщо він не впевнений, що вживає цю речовину.

### БЕЗПЕЧНІ СЛОВА

Можливо, ми захочемо розглянути можливість встановлення безпечного слова, як це робиться в БДСМ-практиці. Кодове слово буде заздалегідь узгоджене з усіма. Якщо хтось його вимовить, то все, що відбувається, повинно припинитися, а за цією людиною потрібно доглядати.

### ДОБРОТА - ЦЕ СЕКСУАЛЬНО

Хороший секс, у тому числі дуже жорсткий секс, як би кожен з нас його не визначав, вимагає довіри. Бути турботливим, добрим і поважним, піклуватися про тих, хто може потребувати допомоги, - це сексуально.





## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ НА МІСЦІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ

### На вечірках хімсексу або під час їх проведення:

- Корисно забезпечити презервативи, одноразові рукавички, чисті рушники, дезінфікуючі серветки або спреї, поліетиленові простирадла та паперові рушники.
- Тиха кімната відпочинку або куточок корисні для перерв.
- Ми повинні видалити жир і масло з поверхонь (секс-стропи, іграшки, меблі тощо), а потім дезінфікувати їх перед зміною партнера, сексуальної ролі або позиції.
- Ми повинні тримати закуски і воду під рукою і в полі зору, щоб учасники не забували про те, що потрібно пити.
- Також, влаштовуючи хімсекс-вечірку, корисно переконатися, що цінні речі знаходяться поза полем зору і замкнені на ключ. Можливо, якась кімната буде за межами вечірки.

### ЯКЩО ЩОСЬ ПІДЕ НЕ ТАК

У надзвичайних ситуаціях, наприклад, якщо хтось втрачає свідомість, дезорієнтований, розгублений або поводить дивно, в жаху або сильному занепокоєнні, ми повинні подбати про нього!

- Найкраще перенести їх у тихе місце, де немає сильних подразників, таких як музика або світло.
- Ми повинні говорити з ними спокійним і заспокійливим тоном або покласти їх у позу для відновлення і залишитися з ними (їм дуже корисно бачити знайомі обличчя, коли вони прокидаються).
- У випадку психозу ми не повинні намагатися переконати людину в тому, що у неї галюцинації чи марення, особливо якщо вона сама про це не просить. Краще запевнити людину, що вона в безпеці, відрефлексувати її почуття і визначити пріоритети, як їй почуватися емоційно краще тут і зараз.
- Краще не припускати тяжкості стану людини, особливо коли вона без свідомості.
- Якщо вони непритомні, ми повинні викликати швидку допомогу і бути чесними щодо речовин, які вони вживали. У більшості країн медичний і парамедичний персонал не зобов'язаний викликати поліцію, навіть якщо є явні ознаки вживання заборонених речовин. Медичний і парамедичний персонал викликає поліцію тільки в тому випадку, якщо вони підтверджують, що хтось помер. У будь-якому випадку, рішучі дії можуть врятувати чиєсь життя.
- Хороший секс, у тому числі дуже жорсткий секс, як би кожен з нас його не визначав, вимагає довіри. Бути турботливим, добрим і поважним, піклуватися про тих, хто може потребувати допомоги, - це сексуально.

## 4.1.3 ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ

### ХАРЧУВАННЯ

Релаксація, якісна їжа та напої, а також повноцінний сон під час періоду спаду можуть допомогти. Амінокислоти та інші харчові добавки (вітаміни та мінерали) також можуть допомогти в період спаду (через високоякісний білок або харчові добавки).

### ПРИДІЛЯТИ СОБІ ЧАС

Корисно закінчувати сесію досить рано, щоб мати достатньо часу для подолання спаду. Пропуск роботи або інших заходів не допоможе одужанню і, насправді, може зашкодити нам в інших відношеннях.

### БУТИ ДОБРИМИ ДО СЕБЕ

Якщо під час хімсексу щось пішло не так, ми зробили те, про що шкодуємо, втратили контроль, погано поїхали і т.д., цілком можливо відчувати сором, самозвинувачення і провину. Ці емоції можуть ускладнити процес відновлення. Ми не повинні реагувати на помилки в судженнях, речі, що йдуть не так, сексуальні дослідження, які пішли не так, звинуваченнями, самозвинуваченням і покаранням, а скоріше добротою і роздумами, перш за все над собою. Для деякого з нас участь у хімсекс може бути засобом подолання або переробки "квір-травми"<sup>23</sup> - суб'єктивного способу, яким ЛГБТКІ+ людина виросла і мала справу зі світом, несприйнятливим до нашої сексуальності. Невід'ємною частиною квір-травми є сором за те, ким є кожна людина. Однак, переживання провини насправді підживлює та реактивує цю травму, замість того, щоб лікувати її так, щоб вона служила нам на користь. Існує чудовий набір необхідних інструментів для одужання<sup>24</sup>.

### ЯК ПРОЙШОВ ПЛАН?

Може бути корисно подумати про план вживання психоактивних речовин, який ми склали перед вечірками та іграми. Якщо він не спрацював, можливо, варто його переглянути. Якщо його не було дотримано, які були причини? Чи було весело під час сесії? Якщо ні, то коли це змінилося? Щось викликало бажання вжити або вжити більше, ніж ми планували? Ці тригери не обов'язково будуть чимось дуже глибоким або очевидним. Це може бути, наприклад, сексуальне збудження або раптова сильна емоція. Корисно подумати про ці тригери та їхню роль у нашому відхиленні від плану або нездатності не вживати, коли нам цього хочеться.

### ЧИ ПОТРІБНА ДОДАТКОВА ДОПОМОГА?

Якщо ми усвідомлюємо, що тривалість, кількість речовини, яку ми прийняли, або практики, в які ми були залучені, відрізнялися від запланованих, і відчуваємо докори сумління з цього приводу, особливо якщо це трапляється часто, це може свідчити про певний рівень втрати контролю. Це може бути ознакою того, що ми занурюємося в проблематичну подорож хімсексу, стаємо залежними, розвиваємо вищу толерантність або стикаємося з іншими проблемами. У таких випадках дуже важливо отримати допомогу. Це можуть бути однолітки, друзі, соціальні служби або належним чином підготовлені ЛГБТКІ+ фахівці, які позитивно ставляться до ЛГБТКІ+. Варто розглядати проблеми, що виникають, як можливості для самопомоги, зростання та налагодження зв'язків у новий, більш повноцінний спосіб.

# СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

## PEP

Важливо розглянути можливість застосування PEP одразу після закінчення сеансу, якщо інші засоби захисту або не використовувалися, або не забезпечили захист. Іноді антибіотикотерапія пропонується при бактеріальних інфекціях, але поки що немає достатньої кількості доказів у цій галузі. У цих питаннях може бути корисною консультація лікаря-спеціаліста.

## ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУВАННЯ

У будь-якому випадку, дуже важливо бути поінформованим про періоди "вікна" для кожного тесту на інфекції, що передаються статевим шляхом, і пройти тестування, як тільки тести дадуть достовірні результати.

## ТУРБОТА ОДИН ПРО ОДНОГО

Після сесії також може бути корисно залишатися на зв'язку з партнерами, які не були лише знайомствами. Обговорення того, що нам сподобалося, що можна покращити, що пішло не так, або потреб, які можуть виникнути під час важких розставань, може надати необхідну допомогу та можливість випустити пару.

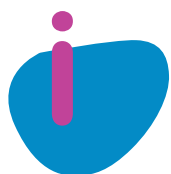
Під час комедауну, коли ми розмірковуємо над подіями минулої сесії, можуть виникнути питання щодо згоди. Згода - це дуже делікатне питання, до якого слід ставитися серйозно. Тому ми обговоримо його в наступному розділі.



## 4.2 ЗГОДА

Патріархат і токсична маскуліність, в яких ми виховувалися, часто роблять сексуальне насильство табуованою темою для людей, які ідентифікують себе як чоловіки та маскуліність загалом. Це робить нас ще більш вразливими до його наслідків. Ці наслідки часто долаються у неадаптивний спосіб.

### 4.2.1 ЩО ТАКЕ СЕКСУАЛЬНА ЗГОДА?



Згода - це поінформована, добровільна та усвідомлена згода на пропозицію іншої особи, яка включає право відкликати цю згоду в будь-який час. Як би просто це не звучало, все може ускладнитися, коли різні фактори обмежують здатність людини сказати "ні".

Сексуальне задоволення - це розвага, дослідження і, часто, пошук трансцендентності. Однак ми не завжди знаємо заздалегідь, що знайдемо на шляху або в кінці цього пошуку, або як цей досвід вплине на нас. Зокрема, для квір-людей секс може бути сферою, де ми намагаємося розірвати нав'язані нам шаблони або ролі, які ми виконуємо у повсякденному житті. У деяких випадках ми можемо навіть погоджуватися на те, на що не згодні, в певному сенсі. Такі випадки включають жорсткий секс або БДСМ-практики, де ми можемо дозволити собі віддатися досвіду саме тому, що не знаємо, куди він нас приведе. Це може бути трансцендентний досвід, але також може призвести до непередбачуваних і небажаних подій.

### 4.2.2 ЗГОДА ТА ХІМСЕКС

Як ми вже обговорювали вище, коли люди беруть участь у хімсекс, їхньою метою часто є трансцендентний досвід. Однак вплив різних речовин, що використовуються, у поєднанні з цією метою може розмити межі згоди.

Ми можемо заздалегідь дати згоду на вживання психоактивних речовин з рекреаційною метою, наприклад, для сексу, але згодом ці речовини можуть вплинути на наші судження. Отже, рішення, які ми приймаємо пізніше під їхнім впливом, можуть відрізнитися від тих, які ми б прийняли на тверезу голову, що, в свою чергу, може зробити їх менш обґрунтованими. Нерідко трапляється, що в запалі або під впливом наркотичних речовин людина не розуміє, чи дає їй згоду на певні дії. Вони навіть можуть бути не в змозі змінити свою поведінку, якщо зрозуміють, що згоди не давали, або навіть не могли її дати. Таким чином, людина може порушити чиясь гідність, чого б вона ніколи не зробила на тверезу голову.

З іншого боку, під впливом хімічних препаратів людина не завжди може чітко сказати "ні". Якщо хтось займається з нами сексом, коли ми не були повністю здатні свідомо сказати "ні" - це зґвалтування.

Нерідко люди усвідомлюють, що погодилися на те, на що не погодилися б, якби були тверезими, або що діяли так, як не вчинили б, якби були тверезими, лише згодом, під час похмілля, коли дія речовин вже минула. Насправді це усвідомлення може прийти через кілька днів після того, як закінчиться комедія.

Наслідки таких випадків можуть бути дуже болючими або навіть травматичними. Вони можуть не лише зіпсувати сам досвід, але й мати інші, дуже серйозні наслідки, які можуть надовго вплинути на загальний стан здоров'я тих, хто в них потрапив.

<sup>25</sup>Ми використовуємо слово "маскуліність" у множині з двох причин. По-перше, воно включає людей, які, хоч і мають деякі риси, що традиційно асоціюються з чоловіками в їхній гендерній ідентичності та/або самовираженні, які не вписуються в гендерну бінарність. По-друге, слово "маскуліність" підтверджує, що існує безліч способів бути чоловіком та/або маскуліним поза рамками гегемоністської маскуліності, яку так наполегливо нав'язує нам суспільство

## 4.2.3 ЗГОДА ТА ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ

### ПЕРЕД ТИМ, ЯК

Як ми вже зазначали в розділі про вживання психоактивних речовин, корисно приймати свідомі рішення щодо меж і обмежень перед вечірками та іграми. Про це потрібно говорити з партнерами до того, як відбудеться будь-яка сексуальна активність.

Як і у випадку з БДСМ, наша можлива участь у хімсекс вимагає усвідомлення можливих ризиків, які він може містити, а також ознайомлення з методами та практиками зменшення шкоди.

### ПІД ЧАС

#### ПІКЛЮЧИТЬСЯ ОДИН ПРО ОДНОГО

Перевірка друзів і сексуальних партнерів під час хімсекс-вечірок важлива на випадок, якщо їхній кайф занадто сильний, щоб вони могли дати свідому згоду.

#### ПЕРЕКОНАТИСЯ, ЩО ЗГОДА МОЖЕ БУТИ НАДАНА

Також дуже важливо не продовжувати робити те, що ми хочемо, якщо інша людина не в змозі дати на це згоду. Хтось у G-дірі або K-дірі не зможе висловити, чи хоче він брати участь у будь-якій діяльності.

### ПІСЛЯ ТОГО, ЯК

#### ЯКЩО ЩОСЬ ПІДЕ НЕ ТАК.

Ми повинні витратити стільки часу, скільки нам потрібно. Поруч з нами можуть бути люди, яким ми довіряємо, можуть бути корисними. Не варто змушувати себе негайно говорити про свій досвід. Важливо також звернутися за допомогою і підтримкою до кваліфікованого фахівця або в громаду. Ознаками того, що події заволоділи нами і, можливо, ми були травмовані, є спогади (у повсякденному житті, уві сні або під час сексуальної активності), перепади настрою або стійкі негативні емоції, уникнення сексуальної активності або потяг до вживання психоактивних речовин, який виходить з-під контролю.

#### ПЕРЕВІРКА ЗВ'ЯЗКУ З ПАРТНЕРАМИ

Важливо також бути відкритим для подальших розмов про отриманий досвід. Позитивний досвід можна лише посилити завдяки спілкуванню, тоді як негативний можна виправити і, можливо, частково пом'якшити, якщо учасники піклуватимуться один про одного.

У багатьох правових системах світу сексуальне насильство карається законом. Залучення людини, яка не може дати згоду, до сексуальних дій також є кримінальним злочином. Крім того, якщо виходити за рамки правових питань, згода пов'язана з тим, як ми вступаємо в контакт з іншими людьми, чи то в контексті стосунків, побачення чи сексуального знайомства. Для того, щоб досвід був приємним для всіх, всі учасники повинні поважати право один одного на самовизначення, а також те, що будь-яка людина може відкликати свою згоду в будь-який момент, навіть коли ситуація стає напруженою.



05

**Створення  
сервісів, дружніх  
до хімії**



Окрім певних стратегій, методик і моделей поведінки, зменшення шкоди від хіміотерапії потребує контексту, рамок для надання послуг, які забезпечать її ефективність, а за умови належного планування та впровадження будуть підтримувати, розширювати можливості і навіть самі по собі мати терапевтичний ефект.

## 5.1 ПОЗИТИВНА ПРАКТИКА ЩОДО ЛГБТКІ+

Враховуючи той факт, що хімсекс тісно пов'язаний з проблемами, з якими стикаються ЛГБТКІ+ і особливо ЧСЧ, які мають секс з чоловіками, транссексуальні та небінарні люди, позитивна практика щодо ЛГБТКІ+ є необхідною умовою для надання безпечних і корисних послуг. Надання послуг негетеронормативним бенефіціарам - це більше, ніж прийняття та нестигматизуюча поведінка. Це також включає в себе підтвердження їхнього самовизначення та культурної компетентності щодо їхнього життєвого досвіду та викликів, з якими вони стикаються. Це також вимагає від нас, надавачів послуг, самоаналізу власних упереджень і стереотипів, які можуть заважати нашій практиці, незалежно від того, належимо ми до ЛГБТКІ+ спільноти чи ні. Для повноцінного впровадження позитивної практики щодо ЛГБТКІ+ необхідна підготовка. Деякі основні принципи позитивної практики щодо ЛГБТКІ+ включають

- Визнання та прийняття способу ідентифікації ЛГБТКІ+ бенефіціарів, використання належної термінології та займенників, коли йдеться про бенефіціарів та їхню ідентичність, досвід та практики. Патологізація способу ідентифікації ЛГБТКІ+-бенефіціарів у будь-який спосіб є шкідливою.
- Усвідомлення складнощів і викликів, пов'язаних з камінг-аутом, не лише щодо ґендерної ідентичності та сексуальної орієнтації, а й щодо ВІЛ-статусу.
- Визнання перехресності життєвого досвіду бенефіціарів, наприклад, проблеми, пов'язані з різним віком, ґендерною ідентичністю, сексуальною орієнтацією, етнічною та расовою приналежністю, життям з ВІЛ, соціально-економічним класом, духовністю, заняттям секс-працею тощо. Ці фактори взаємодіють один з одним в унікальний спосіб, який по-різному впливає на кожну людину.
- Отримувати інформацію про важливі постаті, символи, історичні дати та ресурси громади, такі як групи, організації тощо.
- Усвідомлення проблем, пов'язаних з пригніченням, спричиненим сім'ями, соціальними мережами, гомонормативністю, поліцією, законами та політикою тощо, а також негативних наслідків стресу, який спричиняє стрес для меншин.
- Визнаючи стійкість, яку розвинули кожна ЛГБТКІ+ людина та спільнота, і будучи готовими сприяти їх подальшому розширенню прав і можливостей.
- Сприяння вивченню досвіду та ідентичності ЛГБТКІ+ бенефіціарів.

Важливо зазначити, що вищезазначені принципи позитивної практики стосуються не лише бенефіціарів. Їх необхідно впроваджувати

і серед персоналу служб зменшення шкоди. Якщо ми не зможемо забезпечити позитивний, безпечний, прийнятний, інклюзивний та

розширюючий можливості контекст і умови роботи для наших колег, ми не зможемо зробити це і для наших бенефіціарів.

## 5.2. КУЛЬТУРНА ПОКІРНІСТЬ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ДИНАМІКИ ВЛАДИ

Дисбаланс влади між надавачами послуг та їхніми бенефіціарами, а також той факт, що культурне походження надавачів послуг неодмінно впливає на те, як вони працюють з бенефіціарами, які не мають такого походження, обмежує розуміння досвіду бенефіціарів, а отже, і якість послуг. З цих причин корисно мислити з точки зору культурної скромності. Уникаючи позиції постачальника послуг як експерта, культурна покірність зосереджується на готовності бути готовим до меж нашого розуміння. Таким чином, ми можемо бути відкритими до навчання від наших бенефіціарів, щоб надавати спільні, особистісно-орієнтовані послуги, пристосовані до їхніх отримувачів.

Вчитися у наших бенефіціарів означає бути відкритими і перебувати в їхньому розпорядженні, щоб спробувати зрозуміти, як вони ставляться до світу і свого життя, і "бути готовими до того, щоб їх потурбували"<sup>26</sup>. Це не означає покладатися на те, що вони навчать нас того, про що ми мали б подбати самі. Тим не менш, саморефлексія щодо впливу нашого власного досвіду, походження, принципів, привілеїв і т.д. завжди повинна бути у нас в голові. Одна з проблем дисбалансу влади, яку ми часто не помічаємо, виникає тоді, коли ми відчуваємо, що нам бракує знань, необхідних для розуміння бенефіціарів, або коли нас переповнюють емоції, викликані під час надання послуги. У таких випадках дуже ймовірно, що ми несвідомо намагатимемося повернути собі владу, маніпулюючи ними, втрачаючи зв'язок або взагалі припиняючи надавати позитивні послуги, або навіть зловживаючи службовим становищем. Подальше навчання та особисті контакти з різними спільнотами, в тому числі поза контекстом надання послуг, особиста терапія та супервізія є корисними інструментами для забезпечення культурної практики смирення.

## 5.3. ПРАКТИКА НА БАЗІ ТА ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ГРОМАДИ

Всесвітня організація охорони здоров'я визнала послуги на рівні громад та під їхнім керівництвом найкращою практикою, особливо у сфері охорони здоров'я меншин, пригноблених, стигматизованих та різноманітних груп населення. Щодо хіміотерапії, зокрема, рекомендуються послуги зі зменшення шкоди на рівні спільнот та під керівництвом спільнот.

Сучасна допомога на рівні громади прагне подолати розрив між науковцями або підготовленими фахівцями та "експертами з досвіду", тобто людьми, які мають досвід роботи в громадах.

Його складові включають:

- (i) зосередитися на екологічних, природоохоронних, фінансових, політичних і соціальних факторах, які перешкоджають або сприяють добробуту,
- (ii) повага до різноманітності та самовизначення,
- (iii) розслідування та дії, що ґрунтуються на принципах, які ставлять під сумнів статус-кво, що увічніює соціальну несправедливість та дискримінацію, та
- (iv) втручання, спрямовані на системи, які сприяють благополуччю та саморегуляції систем і громад, а не на окремі фактори та запобігання проблемам.

<sup>26</sup>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 LGBTQI+ beneficiary]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 141–152). Gutenberg.

## УЧАСТЬ

Люди, які належать до громади, на яку спрямована послуга, і мають життєвий досвід щодо об'єкта послуг, що надаються, повинні бути залучені до всіх аспектів її реалізації: управління, навчання, планування, надання та оцінки. Очевидно, що участь є основним компонентом для послуг, що надаються під керівництвом громади.

## ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА РОЗШИРЕННІ ПРАВ І МОЖЛИВОСТЕЙ ТА САМОУПРАВЛІННІ.

Втручання або послуга мають бути спрямовані не лише на вирішення проблем, але й на забезпечення ресурсами та підвищення життєстійкості бенефіціарів, щоб громади могли мати якомога більшу владу над своїм життям.

**Деякі керівні принципи підходу, заснованого на громаді та під керівництвом громади, включають наступні;**

## БОРОТЬБА ЗА ЗМІНИ

Використання будь-яких привілеїв і влади для адвокації та змін у політиці, які ефективно сприятимуть підвищенню добробуту та усуненню бар'єрів у доступі до допомоги.

## ОЦІНКА ПОТРЕБ

Послуга має бути розроблена на основі потреб конкретної групи населення в конкретному контексті (культурному, географічному, соціальному тощо), в якому вона буде надаватися. Належне вивчення та дослідження, бажано проведене членами громади, є найкращим способом досягти цього. Ми повинні бути гнучкими і готовими змінювати наші послуги та практики відповідно до змін у громадах, з якими ми співпрацюємо.



## 5.4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЕФЕКТИВНИХ ПОСЛУГ ЗІ ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ ВІД ХІМІЧНОГО СЕКСУ

**Хімсекс пов'язаний з потребою в приналежності, зв'язку, самостійності та турботі. З цих причин:**

- Ми повинні зосередитися не лише на зменшенні проблем, але й на сприянні благополуччю. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я - це не відсутність хвороб чи недуг, а наявність біопсихосоціального благополуччя. Те саме стосується сексуального здоров'я: це не лише відсутність проблем, але й доступ до повноцінного сексуального життя.
- Ми повинні створити середовище, яке сприятиме самовираженню бенефіціарів і надасть їм можливість спілкуватися зі своєю спільнотою на власних умовах у неупередженому контексті, що сприяє саморозвитку. Робота з нашою власною гомофобією і гомофобією наших бенефіціарів та впливом гомонормативності - це, власне, і є зменшення шкоди від хімсексу.
- Бенефіціари можуть відчувати велику користь від того, що їх приймають і не засуджують за те, що вони говорять про практики та поведінку, які дехто може вважати нетрадиційними, наприклад, про численних партнерів, поліамурність, фістинг, БДСМ тощо.
- Деякі бенефіціари можуть не вважати своє вживання проблематичним, навіть якщо воно негативно впливає на їхнє життя. Вони можуть описувати свою участь у хімічному сексі як таку, що іноді виходить "з-під контролю" або "надто важку", "постійне бажання сексу" тощо. У таких випадках не завжди корисно переконувати їх у протилежному. Краще бути поруч і бути в їхньому розпорядженні, зосереджуючи увагу на зменшенні шкоди, виходячи з їхніх поточних потреб і плануючи роботу з урахуванням їхніх поглядів на майбутнє.
- Для нас дуже важливо підтримувати та надихати наших бенефіціарів на повноцінне, змістовне, приємне та веселе життя, відповідно до їхніх потреб та принципів, поза залученням до хімсексу. Це може значно допомогти їм контролювати своє вживання, а також отримувати більше задоволення під час вечірок та ігор.
- Зменшення шкоди від вживання хіміопрепаратів має бути інтегроване в послуги, які задовольняють потреби в глобальному/комплексному підході. Подібно до комбінованої профілактики ВІЛ-інфекції, такі послуги повинні максимально охоплювати зменшення шкоди від вживання психоактивних речовин, сексуальне здоров'я, підтримку психічного здоров'я, розширення прав і можливостей громади та консультування за принципом "рівний-рівному". Якщо для задоволення своїх потреб їм доводиться звертатися до різних служб, люди, які практикують хімсекс, можуть розчаруватися і відчувати себе виснаженими. Клініки сексуального здоров'я під керівництвом громади здаються ідеальним місцем для надання таких послуг.
- Нові технології та додатки дуже корисні для зменшення шкоди від хімічного сексу. Вони економічно ефективні та легко доступні у віртуальному середовищі, де люди, які практикують хімсекс, найчастіше переглядають сторінки. Крім того, вони забезпечують конфіденційність для бенефіціарів, які ще не готові розкритися.
- Підтримувати в актуальному стані мережу перенаправлень до послуг, які не належать до сфери зменшення шкоди, але можуть знадобитися в майбутньому. Це можуть бути медичні установи, що спеціалізуються на ВІЛ та інших інфекціях, що передаються статевим шляхом, служби психічного здоров'я, агентства та НУО, що надають підтримку мігрантам, мережі секс-працівників та асоціації ЛГБТКІ+. На жаль, багато з цих служб не є позитивно налаштованими або належним чином поінформованими про проблеми, з якими стикаються люди, залучені до хімсексу. Навчання персоналу цих служб є можливим втручанням, яке може бути дуже корисним для наших бенефіціарів.

06

**Навички,  
практики та  
прикладі  
послуг**



## 6.1 ДЕЯКІ "КЛІНІЧНІ" НАВИЧКИ

Незважаючи на те, що зменшення шкоди - це не терапія, є багато випадків, коли деякі клінічні навички можуть стати в нагоді надавачам послуг. Ці практики та техніки часто вимагають від нас подальшого навчання. Таке навчання є чудовою можливістю для нас розширити власні можливості та саморозвиватися, що є такою ж невід'ємною частиною підходу, орієнтованого на громаду, як і для наших бенефіціарів. Ми не маємо можливості детально проаналізувати кожну з цих навичок, але ми вирішили представити їх дуже коротко, сподіваючись, що цей список може стати корисною відправною точкою для їхнього подальшого розвитку.

- Мотиваційне інтерв'ю - це метод директив, орієнтований на бенефіціара, який є дуже корисним для сприяння змінам таким чином, щоб вирішити амбівалентність бенефіціарів щодо проблем, з якими вони стикаються, шляхом посилення мотивації.
- Перша психологічна допомога. Ця методика спеціально розроблена для застосування соціальними працівниками та фахівцями у сфері охорони психічного здоров'я загалом з метою розширення можливостей та підтримки окремих осіб і громад, а також перенаправлення бенефіціарів у кризових ситуаціях. Вона виявилася більш корисною, ніж психотерапія, для тих, хто першим реагує на надзвичайні ситуації.
- Тренінги з кризового втручання. Під час надання послуг зі зменшення шкоди часто трапляються випадки, коли надавачі послуг стикаються з кризовими ситуаціями, з якими стикаються їхні клієнти, особливо після того, як вони налагоджують довірливі стосунки з надавачами послуг. Такими кризами можуть бути психотичний або інший емоційний зрив, сексуальні домагання, надзвичайні ситуації, пов'язані зі здоров'ям, роботою, соціальною мережею або законом, та інші травматичні ситуації. У таких випадках першочерговим завданням є перенаправлення бенефіціарів до відповідних спеціалізованих служб та агентств. Однак перед тим, як зробити наступні кроки, необхідно покращити емоційний стан бенефіціарів. Психологічна перша допомога в таких випадках є дуже корисною, оскільки наша перша реакція може мати першорядне значення. Як зазначає Сааквітне,

“

*стосунки можуть бути терапевтичними незалежно від того, чи тривають вони п'ять хвилин, чи п'ятнадцять років, якщо вони пропонують повагу, інформацію, зв'язок і надію* (р. 446)<sup>27</sup>.

”

У цьому підході можна виділити кілька загальних принципів:

- Поважайте те, як бенефіціар переживає травматичну подію, схвалюйте його реакцію і те, як він адаптувався, навіть якщо ви вважаєте, що могли б бути кращі способи або особисто не згодні з його вибором.
- Надавати інформацію про те, чого можна очікувати в таких кризових і травматичних ситуаціях, а також про ресурси та послуги, які можуть бути корисними.
- Забезпечити справжній зв'язок і присутність, а також прийняття іноді руйнівних емоцій, які можуть виникнути, не намагаючись занадто сильно полегшити їх або, навіть не маючи свідомого наміру, створити враження, що бенефіціар не повинен так себе почувати або що він роздуває ситуацію до надмірних масштабів.
- Давати надію, не обіцяючи того, що не може бути певним, наприклад, повного одужання, але підкреслюючи, що є речі, які можна зробити або навіть спробувати зробити, які можуть змінити ситуацію в майбутньому, навіть якщо їх значення не буде відразу помітним. Пам'ятайте, що надія дає перспективу там, де її, здається, немає, а не обіцяє, що все буде добре.

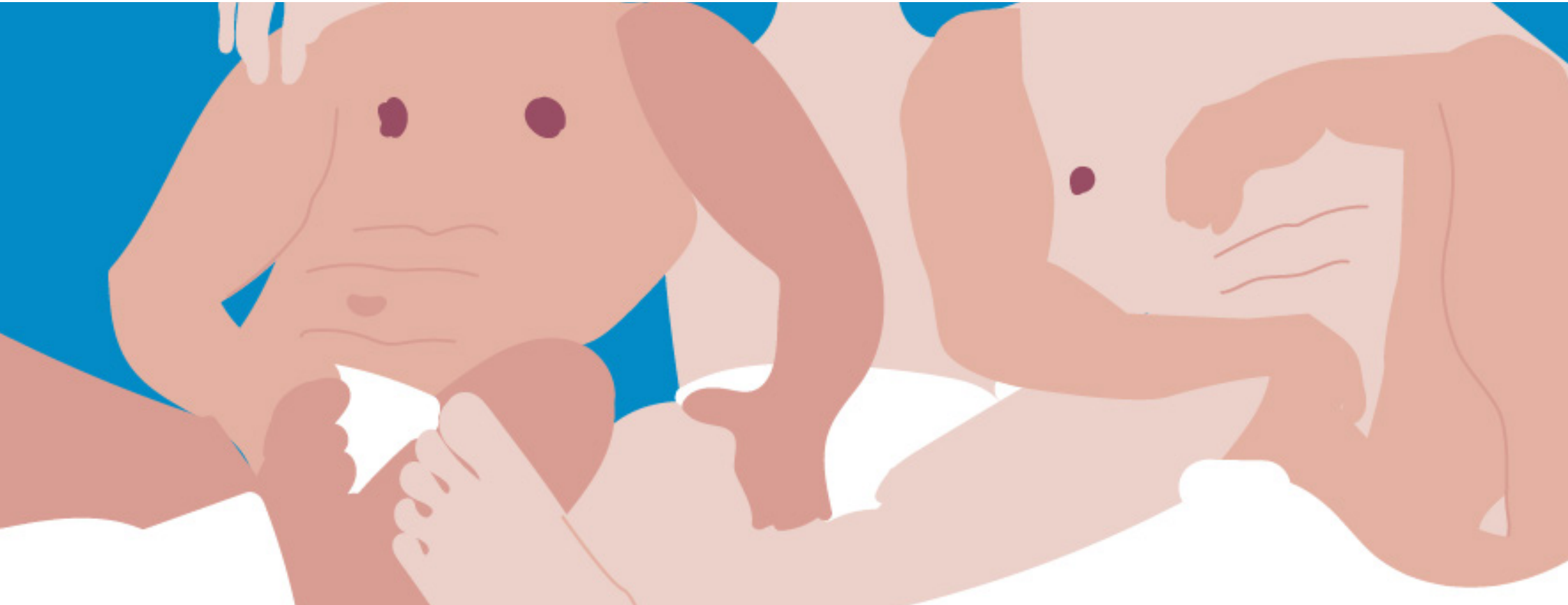
<sup>27</sup>Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(3), 443–449. <https://doi.org/10.1080/10481881209348678>.

## 6.2 САМОСТІЙНА/КОМАНДНА РЕФЛЕКСІЯ ТА СУПЕРВІЗІЯ

Організації, служби і навіть цілі спільноти не можуть бути стійкими, якщо вони не мають "готовності бути потривоженими"<sup>28</sup> новими ідеями або викликами їхній структурі та припущенням. У роботі зі складними питаннями, які піднімає хімсекс, ця "готовність бути потривоженими" є ще важливішою, ніж в інших сферах. Несвідомі переконання та упередження, а також такі фактори, як репресивна політика, фінансові проблеми та інші, можуть кинути виклик нашому мисленню і навіть вплинути на те, як ми працюємо в нашій практиці, часто призводячи до вигорання, опору змінам і не надаючи якісних послуг нашим бенефіціарам. Супервізія може бути дуже корисною для подолання цих викликів. Найкраще, щоб це робив професіонал, який не працює в службі, має достатній досвід і підготовку щодо питань, які потрібно опрацювати, а також щодо групової динаміки. Психоаналіз спільноти<sup>29</sup>, сучасне застосування психоаналітичного мислення спеціально для спільнот, які стикаються зі стигмою та дискримінацією, може сприяти благополуччю спільноти, яка отримує послуги, і запропонувати розуміння, адаптоване до її потреб. Навіть якщо надавачі послуг не бажають проводити супервізію, слід систематично планувати зустрічі для колективної рефлексії. Вони можуть бути використані не лише для планування послуги, але й для обміну емоціями, труднощами, роздумів про динаміку команди та формулювання найкращих можливих особистісно-орієнтованих послуг для кожного бенефіціара. Важливо розглядати кожну складність у "бінокулярному" баченні, яке сприймає її на індивідуальному рівні, але також як виклик для служби та її членів в цілому, голос, який досі не був почутий.

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

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





## 6.3 ПРИКЛАДИ ПОСЛУГ

Створення відповідної служби зменшення шкоди від хімічного сексу вимагає багато роботи і планування, щоб надавати компетентні послуги, які враховують соціально-політичні, культурні та специфічні детермінанти спільноти, в якій ця служба буде функціонувати. Для цього надзвичайно важливо вчитися у тих, хто вже створив такі послуги, і, в ідеалі, створити з ними мережу, ділитися власними знаннями та ідеями.

### 6.3.1 АВСТРАЛІЯ



#### ТОРН-ХАРБОР (ТЕРАПЕВТИЧНІ ГРУПИ | THORNE HARBOUR HEALTH)

"Торн Харбор" - це громадська організація, яка проводить терапевтичні групи для представників ЛГБТКІ+ спільноти. Організація реалізує дві програми, спрямовані на боротьбу з вживанням психоактивних речовин, а саме: "Re-Wired" та "Defrosted". Програма "Re-Wired" фокусується на ЧСЧ, які вживають метамфетаміни, і пропонує групові консультації зі зменшення шкоди, сексуального здоров'я та управління психічним здоров'ям. Послуга є безкоштовною для користувачів. Також надаються індивідуальні консультації, які проводяться в медичній клініці організації або по телефону. Програма "Розмороження" - це група за принципом "рівний-рівному" для людей, які раніше вживали метамфетаміни. Це 8-тижнева терапевтична група, в якій розглядаються теми стосунків, сексуального здоров'я та благополуччя.



#### ACON ([www.acon.org.au](http://www.acon.org.au))

Pivot Point - це проект Acon, спрямований на зменшення шкоди від вживання алкоголю та наркотиків. Це веб-сайт ([www.pivotpoint.org.au](http://www.pivotpoint.org.au)), який містить ресурси для ЛГБТКІ+ спільноти про алкоголь та наркотики, вечірки та ігри, зменшення шкоди, сексуальне здоров'я та практики безпечного сексу. Бенефіціари можуть знайти інструменти для самооцінки вживання психоактивних речовин та хімічного сексу, а також корисні ресурси щодо зменшення вживання або відмови від них. Проект також пропонує чат PNP - безкоштовне консультування з питань зменшення шкоди та сексуального здоров'я за принципом "рівний-рівному", очне або дистанційне консультування.

### 6.3.2 БЕЛЬГІЯ

CHEMSEX

#### ЕХ АЕQUO, БРЮССЕЛЬСЬКА МЕРЕЖА З ПИТАНЬ ХІМСЕКСУ, ОБСЕРВАТОРІЯ СНІДУ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ ([www.chemsex.be](http://www.chemsex.be))

Цей сайт призначений для ЧСЧ, які практикують хімсекс. На ньому є ресурси про сексуальне здоров'я та безпечний секс, вживання психоактивних речовин та зменшення шкоди, інформація про місця проведення вечірок та ігор, використання додатків та термінологію хімсексу. На сайті також є додаток для пошуку відповідних послуг.



#### ПСЕВДОНИМ (ALIAS ASBL)

Alias фокусується на здоров'ї та правах секс-працівників. Проект базується в Брюсселі, надає безкоштовні та анонімні послуги. Служба розповсюджує презервативи та лубриканти, інформацію про сексуальне здоров'я та безпечний секс, тестування на ІПСШ та ВІЛ, інформацію про наркотики та зменшення шкоди, а також надає психосоціальну підтримку. Організація також реалізує програму вуличної аутріч-роботи на рівні громади.

### 6.3.3 ФРАНЦІЯ



#### AIDES ([www.aides.org](http://www.aides.org))

AIDES пропонує лінію екстреної допомоги, яка працює 24/7 у WhatsApp, а також групу у Facebook (Info chemsex by AIDES) для людей, які практикують хімсекс. На їхньому сайті користувачі можуть знайти посібник зі зменшення шкоди. Крім того, AIDES організовує групу взаємодопомоги з питань зменшення шкоди від хімсексу за принципом "рівний-рівному". Крім того, AIDES керує двома службами - Le Spot Baumchair (Париж) і Le Spot Longchamp (Марсель). Це клініки сексуального здоров'я, які надають послуги ДКП та ДКП, тестування на ВІЛ, вакцинацію від ІПСШ, психологічну підтримку та консультування зі зменшення шкоди, а також чисте обладнання для вживання наркотичних речовин. У них також є спеціальний вечір зустрічі та відпочинку по вівторках, який зазвичай є найгіршим днем після вечірки на вихідних.

### 6.3.4 НІМЕЧЧИНА

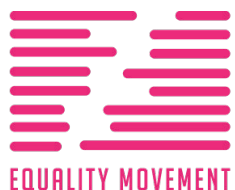


#### DEUTSCHE AIDSHILFE (CHEMSEX: HINTERGRUND UND HILFE | DEUTSCHE AIDSHILFE)

AidsHilfe має веб-сайт, на якому люди можуть знайти інформацію про наркотики, зменшення шкоди та першу допомогу. Організація також пропонує такі послуги в Берліні, Мюнхені, Франкфурті-на-Майні та Кельні:

- 1) ChemSex Group - Наркотики і секс. Група підтримки для людей, які займаються хімсексом. Група зустрічається щотижня. Це безпечний простір, де учасники можуть поговорити про вплив та наслідки наркотичних речовин, а також поміркувати про вживання та обмінятися цінними знаннями та інформацією.
- 2) quapsss (Якісний розвиток самодопомоги для ЧСЧ, які вживають психоактивні речовини в сексуальному контексті). Безкоштовна послуга зі зменшення шкоди, детоксикації та реабілітації, призначена для ЧСЧ, які практикують хімсекс. Послуга працює на груповому рівні.
- 3) Відкрита година консультацій про хімсекс. Година відкритих консультацій - це безкоштовна послуга, що працює дві години на тиждень, яка пропонує кризове втручання, простір для роздумів про приєднання до групи quapsss або просто обговорити хімсекс.

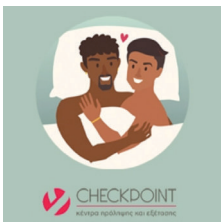
### 6.3.5 ГРУЗІЯ



#### РУХ ЗА РІВНІСТЬ (<https://equality.ge/en/home>)

Рух "Рівність" пропонує широкий спектр послуг з питань сексуального здоров'я та зменшення шкоди від вживання психоактивних речовин, включаючи безкоштовну психосоціальну службу (соціальні працівники, психологи/психіатр, нарколог, юридична консультація), групи інформаційних зустрічей та безкоштовну PrEP та PEP. Служба також розповсюджує набір для профілактики ВІЛ (самотестування, презервативи тощо) та набір для зменшення шкоди Chemsex, що включає матеріали для ін'єкційного та неін'єкційного вживання.

## 6.3.6 ГРУЗІЯ



### ПІДТРИМКА CHEMSEX

Chemsex Support - це послуга, яку впроваджує грецька Асоціація людей, які живуть з ВІЛ "Позитивний голос". Вона надає індивідуальне консультування з питань зменшення шкоди за принципом "рівний-рівному", що базується на мотиваційному інтерв'ю, психоосвіті та психоаналізі спільноти. ChemSex Support також має сторінку у Facebook (ChemSex Support | Athens | Facebook), де розміщується інформація про зменшення шкоди та пости про розширення прав і можливостей спільнот. У 2023 році вони збираються проводити відкриті групові зустрічі для ЧСЧ, які залучені до хімсексу, за участі представника спільноти та психоаналітика, який є членом квір-спільноти.

## 6.3.7 ІТАЛІЯ



### АСОЦІАЦІЯ "СОЛІДАРНІСТЬ У БОРОТЬБІ ЗІ СНІДОМ

Ця асоціація має веб-сайт ([www.chemsex.it](http://www.chemsex.it)), на якому розміщено інформацію про зменшення шкоди від вживання психоактивних речовин, сексуальне здоров'я та безпечний секс. Крім того, Associazione Solidarietà AIDS розробила послугу групової психотерапії, яка пропонується в Мілані і зосереджена на людях, які практикують хімічний секс. Групу, яка зустрічається щотижня, координують психотерапевт і волонтер A.S.A.



### ARCIGAY, LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO L' AIDS

Ще один веб-сайт - "Здорові однолітки" (Healthy Peers) - має на меті пропагувати сексуальне здоров'я, зменшувати шкоду від вживання психоактивних речовин та боротися зі стигматизацією і стресом меншин. Користувачі можуть отримати доступ до ресурсів з питань сексуального здоров'я, пройшовши через онлайн "секс-парк". Щодо хімсексу, сайт пропонує інформацію про відповідні речовини, ресурси зі зменшення шкоди та корисні посилання італійською та англійською мовами.

## 6.3.8 ЛІВАН



### НУО "СКОУН" (<https://www.facebook.com/Skoun.org/>)

У Бейруті "Скун" керує наркологічним центром, де можна пройти тестування на ВІЛ, сифіліс і вірусні гепатити, а також отримати послуги зі зменшення шкоди. Центр також пропонує послуги психосоціальної підтримки та лікування, що складаються з консультацій з питань психічного здоров'я, сімейних консультацій, юридичних консультацій та перенаправлення. На сторінці центру у Facebook користувачі можуть знайти посібники зі зменшення шкоди щодо вживання психоактивних речовин та сексуального здоров'я.

## 6.3.9 НІДЕРЛАНДИ

**MAINline**  
DRUGS & HEALTH

**МЕЙНЛАЙН (МІСІЯ МЕЙНЛАЙН - ПОКРАЩУВАТИ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАВА ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВЖИВАЮТЬ НАРКОТИКИ).**

"Магістраль" розробила та впровадила низку послуг з консультування та зменшення шкоди щодо хімсексу. Послуга "Підтримка хімічного сексу" надає виїзні, індивідуальні та групові консультації, зосереджені на зменшенні шкоди та сексуальному благополуччі. Chemsex Chat - це анонімний онлайн-чат для споживачів психоактивних речовин. Крім того, "Мейнлайн" пропонує програму обміну шприців та послугу перевірки на наркотики. Мейнлайн також створив веб-сайт Sextina ([www.sexntina.nl](http://www.sexntina.nl)), який зосереджується на вживанні метамфетаміну. Сайт пропонує інформацію про цю речовину, її вплив, методи безпечного вживання, самоконтроль та зменшення шкоди, сексуальне здоров'я та поради щодо відмови від вживання. На сайті також є список фахівців по всій країні, які знають про хімічні речовини та секс.

**X GGD**  
**X Amsterdam**  
**X**

**GDD AMSTERDAM (АНГЛ. - GGD AMSTERDAM)**

GDD Амстердам пропонує телефонну службу за принципом "рівний-рівному" для людей, які займаються хімсексом. Служба працює два дні на тиждень, пропонуючи інформацію про вживання психоактивних речовин та зменшення шкоди.

## 6.3.10 ПАКИСТАН



**НАДІЯ (<https://www.hoperecommunity.pk>)**

HOPE - це громадська організація в Лахорі (Пакистан), що має на меті захист прав і добробуту жінок та представників ЛГБТКІ+ спільноти. Інтервенції HOPE на рівні громади включають службу психосоціальної підтримки, групи підтримки для осіб, які вживають психоактивні речовини/зловживають ними, юридичні консультації/адвокацію, інформаційні семінари з питань вживання психоактивних речовин/сексуального здоров'я та правових питань.

## 6.3.11 СЕРБІЯ



**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ RE GENERATION (<https://www.regeneracija.org/>)**

Re Generation пропонує послуги зі зменшення шкоди за принципом "рівний-рівному" з питань вживання психоактивних речовин та сексуального здоров'я. На їхньому сайті користувачі можуть знайти інформацію та посібники з питань сексуального здоров'я та вживання психоактивних речовин.

## 6.3.12 ІСПАНІЯ

**stop.**

### СТОП (SIDA) (SEXO Y DROGAS - ONG STOP)

Sida надає веб-сайт ([chemsex.info](http://chemsex.info)) з інформацією про психоактивні речовини та зменшення шкоди, гендер та сексуальність, а також посиланнями на відповідні послуги та блог. Крім того, організація надає низку послуг. Служба підтримки Chemsex пропонує інклюзивну психологічну допомогу, психосоціальну підтримку та консультування зі зменшення шкоди, як особисто, так і по телефону. Комісія підтримки Chemsex - це волонтерська команда, що складається з теперішніх та колишніх користувачів Служби підтримки Chemsex, які працюють на засадах рівності. Група пропонує емоційну підтримку, тренінги зі зменшення шкоди (віч-на-віч, електронною поштою або через додатки), заходи за принципом "рівний-рівному", спрямовані на покращення добробуту, адвокацію з питань ЛГБТКІ+, а також веде веб-сайт "Chemsex Bloggers" - простір для спілкування та обміну досвідом.



### ЕНЕРГЕТИЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Energy Control - це програма зменшення шкоди, що реалізується громадською організацією "Асоціація "Здоров'я та розвиток" (ABD). Energy control впроваджує послугу Спеціалізованої терапевтичної допомоги та супроводу (SAE), яка фокусується на зменшенні шкоди від вживання психоактивних речовин та інтернету, пропонує психосвіту та консультування, а також психологічну підтримку. Послуга доступна особисто в Мадриді та Барселоні, а також дистанційно в інших регіонах. Крім того, Energy Control надає веб-сайт Chem-Safe (Хім-Сейф), на якому розміщено матеріали про речовини та методи їх вживання, місця вживання, а також про сексуальні практики та поради щодо безпечного сексу. Сайт також містить посилання на наукові статті та клінічні ресурси про хімічний секс. Нарешті, Analyze your Chems - це сервіс перевірки наркотиків, який перевіряє якість і чистоту метамфетаміну, мефедрону та інших катинонів.



### АРОУОPOSITIVO, ПРОЕКТ: СЕКС, НАРКОТИКИ І ТИ ([www.apoyopositivo.org](http://www.apoyopositivo.org))

Проект пропонує психологічну/психіатричну оцінку, консультування з питань безпечного сексу та зменшення шкоди, групи самопомогі для людей, які живуть з ВІЛ, волонтерську діяльність та інтервенції в громадах. Крім того, проект просуває послугу "Аналізуй свої аналізи" у співпраці з компанією "Енергоконтроль".



### VLC COMITE ([www.comiteantisidavalencia.org](http://www.comiteantisidavalencia.org))

Проект Cyber Educator - це телефонний сервіс або додаток, що пропонує інформацію про безпечний секс, сексуальне здоров'я, вживання наркотиків та зменшення шкоди, а також психологічну підтримку. Користувачі можуть знайти відповідні ресурси на його веб-сайті.

## 6.3.13 ТАЙВАНЬ

### КЛІНІКА HERO (ГОЛОВНА | САЙТ)



Клініка HERO - це комплексна послуга для споживачів комерційного сексу, яку надає державна лікарня Min-Sheng у співпраці з НУО "Асоціація любові та надії" в Гаосюні. Клініка пропонує дружній до ЛГБТКІ+ скринінг на ІПСШ та ВІЛ, навчання з питань лікування та профілактики, медичні послуги, консультування з питань ДКП/ПЕП, оцінку та консультування щодо вживання психоактивних речовин, групу підтримки та відновлення після хімсексу.

## 6.3.14 ТАЇЛАНД



### ПРОЕКТ АРСОМ: TESTBKK (TESTBKK)

TestBKK - це громадська ініціатива, присвячена поширенню інформації про сексуальне здоров'я, життя з ВІЛ, послуги з профілактики та лікування. На сайті розміщено матеріали про вживання алкоголю та наркотичних речовин, зменшення шкоди від хімічного сексу, а також пропонуються профілактичні пакети (презервативи, лубриканти тощо), включаючи матеріали зі зменшення шкоди для людей, які беруть участь у групових сесіях, які бенефіціари можуть замовити на сайті.

## 6.3.15 УКРАЇНА



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

ALLIANCE.GLOBAL реалізує проект Partybox ([https://www.instagram.com/partybox\\_ukraine/](https://www.instagram.com/partybox_ukraine/)). Partybox - це набір для хімсексу, який розповсюджується серед ЧСЧ, які вживають неін'єкційні речовини та займаються хімсексом. До набору входить обладнання для безпечного сексу та вживання наркотиків, матеріали для перевірки на наркотики, самотести на ВІЛ та інформація про те, як знайти ДКП. Крім того, організація пропонує послуги консультування зі зменшення шкоди за принципом "рівний-рівному".

## 6.3.16 СПОЛУЧЕНЕ КОРОЛІВСТВО

### 56 DEAN STREET (56 DEAN STREET)



На Дін-стріт, 56 працює служба підтримки хімсекс, що спеціалізується на зменшенні шкоди, управлінні вживанням психоактивних речовин та профілактиці рецидивів. Також доступний веб-сайт з ресурсами про метамфетамін, мефедрон та ГОМК/ГБЛ.

### ФОНД ТЕРРЕНСА ХІГГІНСА ([www.tht.org.uk](http://www.tht.org.uk))



У рамках проекту "П'ятниця-понеділок" створено веб-сайт ([www.fridaymonday.org.uk](http://www.fridaymonday.org.uk)), присвячений поширенню інформації про хімсекс та зменшення шкоди. Проект "Поговоримо про хімсекс" - це онлайн-група, яка збирається щотижня і призначена для ЧСЧ, які практикують хімсекс. Група спрямована на зменшення шкоди та контроль за вживанням.

### LONDON FRIEND (ЛОНДОНСЬКИЙ ДРУГ)



Проект "Антидот" - це ЛГБТ-сервіс, який займається проблемами вживання наркотиків та алкоголю. "Антидот" пропонує негайну індивідуальну підтримку, консультування зі зменшення шкоди, консультації з питань психічного здоров'я на волонтерських засадах, а також телефон довіри. "Антидот" також пропонує Структуровану програму вихідного дня "Антидот" (SWAP) - інтенсивну 4-тижневу програму, спрямовану на посилення контролю над вживанням психоактивних речовин. Теми SWAP включають вживання психоактивних речовин та зменшення шкоди, сексуальне здоров'я та безпечний секс, а також питання взаємовідносин.

### RAINBOW PROJECT (ЩО ТАКЕ ХІМІЧНИЙ СЕКС? - RAINBOW PROJECT)



Rainbow Project - це організація, що базується в Північній Ірландії, яка сприяє фізичному, психічному та емоційному здоров'ю ЛГБТКІ+ людей, а також їхньому благополуччю. Організація пропонує послуги зі зменшення шкоди та консультування з питань сексуального здоров'я онлайн або за допомогою телефонних дзвінків.



## 6.3.17 СПОЛУЧЕНІ ШТАТИ



### КОЛЕКТИВ ЗДОРОВ'Я КВІРІВ ТА ТРАНССЕКСУАЛІВ - QTNC ([www.ourhealthyeg.ca](http://www.ourhealthyeg.ca))

Peer N Peer - це програма зменшення шкоди за принципом "рівний-рівному", яка пропонує індивідуальне консультування та підтримку, онлайн-інструмент для самодіагностики вживання психоактивних речовин та сексуального здоров'я ([www.MyBuzz.ca](http://www.MyBuzz.ca)), безкоштовне чисте обладнання для вживання психоактивних речовин та навчання з питань безпечного вживання наркотиків. Послуга є безкоштовною і може надаватися як особисто, так і дистанційно.



### ФОНД СНІДУ САН-ФРАНЦИСКО (SUBSTANCE USE TREATMENT - ФОНД СНІДУ САН-ФРАНЦИСКО)

Проект "Стіна" - це програма лікування наркозалежності та алкоголізму для ЛГБТКІ+ спільноти, що базується на принципах зменшення шкоди та інтегрує в собі профілактику вживання психоактивних речовин, психічного здоров'я, а також профілактику та освіту з питань ВІЛ-інфекції. Служба пропонує амбулаторне, групове та індивідуальне консультування, спрямоване на зменшення шкоди та лікування.

## 6.3.18 В'ЄТНАМ

### МАЯК (GTOWN)



Лайтхаус - це громадська організація, що базується в Ханой, В'єтнам. Організація фокусується на ЧСЧ, ЛГБТК-молоді, молодих секс-працівниках та людях, які вживають ін'єкційні наркотики. Вона впроваджує інтервенції за принципом "рівний-рівному" та керує пунктом довіри під назвою "Клініка Маяк", де надається інформація про сексуальне здоров'я та/або вживання психоактивних речовин. У рамках проекту також працює веб-сайт GTown, який пропонує інформацію та ресурси з питань сексуального здоров'я та вживання психоактивних речовин, надає посилання на сторінки спільнот і форуми, а також мобільний додаток "Hunt", який пов'язує користувачів з місцевими службами охорони здоров'я.

07

**Вступ до курсу**

**зменшення**

**шкоди від**

**хімічного сексу**



Ця частина посібника містить деякі рекомендації та схему проведення тренінгів з питань хімсексу та зменшення шкоди. Такий тренінг може бути корисним для служб, які займаються питаннями вживання психоактивних речовин, зокрема хімічного сексу, особливо якщо вони використовують програми зменшення шкоди. Він також може бути цінним інструментом для громадських центрів, клінік сексуального здоров'я, медичних працівників, які працюють з ЛГБТК+, та соціальних працівників. Для того, щоб отримати максимальну користь від цього тренінгу, рекомендується, щоб учасники вже були знайомі з підходом зменшення шкоди. Також корисними будуть попередні знання про проблеми, з якими стикається ЛГБТК+ населення, про ВІЛ та інші проблеми сексуального здоров'я, а також про вплив стресу меншин на біопсихосоціальне здоров'я. Сам тренінг розглядає ці питання, але вони не є його основним фокусом.

## 7.1 ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНІНГУ

- Тренери повинні вивчити першу частину посібника і, можливо, самостійно дослідити відповідні теми, які їх цікавлять. Наприкінці посібника наведено бібліографію. Чим більше вони ознайомляться з феноменом хімсексу та зменшенням шкоди щодо вживання психоактивних речовин, сексуального здоров'я та іншої пов'язаної з ним поведінки, тим більш насиченим і корисним буде їхній тренінг для учасників.
- Певний досвід проведення групових тренінгів буде корисним, але не є обов'язковою умовою.
- Тренери можуть вирішити зробити більший акцент на деяких частинах, створити власні презентації або скоротити тренінг відповідно до потреб слухачів, бюджету та часу, який вони мають на проведення тренінгу.
- Також може бути корисним провести онлайн-опитування перед початком тренінгу, щоб оцінити наявний рівень знань учасників, їхні очікування та конкретні потреби в матеріалах курсу з надання місцевих послуг. Аналогічну анкету можна використовувати наприкінці курсу для оцінки його ефективності.
- Тренери або місце проведення тренінгу повинні забезпечити доступ до технічного обладнання, необхідного для проведення тренінгу: ноутбук, проектор, екран, дошка або інша поверхня для проектування презентації та інших матеріалів, можливо, дошка для запису тренера або групи, фліпчарти та ручки, папір, ручки та стікери, а також все інше, що тренери можуть вважати корисним для свого курсу.
- Пам'ятайте, що надання підтримки людям, які стикаються з проблемами, потребує досвіду, практики та самоаналізу. Цей тренінг надає інформацію та деякі навички щодо хімсексу. Його головна мета, однак, полягає в тому, щоб розпочати розмову між учасниками та створити базову основу, яку вони зможуть використовувати як відправну точку для подальшого розширення своїх знань і досвіду, розвиваючи свої послуги у відповідний та унікальний спосіб, пристосований до індивідуальних бенефіціарів та контекстів, в яких вони працюють.
- Можливо, тренерам доцільно також надати учасникам ресурси та контактну інформацію про місцеві служби, які займаються суміжними питаннями (наприклад, сексуального здоров'я або секс-праці) і які, на думку тренера, є надійними, особливо ті, що застосовують принципи та методи зменшення шкоди. Після цього учасники зможуть продовжувати поглиблювати свої знання та досвід, а також вирішувати будь-які питання, які могли бути порушені під час тренінгу, але на які не було виділено достатньо часу.

# ПЕРШ НІЖ ПЕРЕЙТИ ДО ПЛАНУ ТРЕНІНГУ, КОРИСНО МАТИ НА УВАЗІ НАСТУПНІ МОМЕНТИ.



## Безпечний простір

Тема хімсексу, пов'язана з сексом, задоволенням, надмірністю та ідентичністю, а також іноді із залежністю, проблемами психічного здоров'я, домаганнями та стигматизацією, часто викликає тривогу в учасників, особливо в тих випадках, коли вони мають життєвий досвід у деяких його різновидах або мають справу з проблемами, пов'язаними з хімсексом. **Пріоритетним завданням для тренера є забезпечення безпечного простору для проведення тренінгу, і він має бути впевненим, що це буде відбуватися протягом усього тренінгу.** Він повинен визнати труднощі, які ця тема може викликати свідомо чи несвідомо, але також уникати обговорення особистих питань (див. "надмірний обмін інформацією" нижче). Багато рекомендацій, наведених нижче, допомагають забезпечити такий захист для учасників тренінгу.



## Навчання колег

Коли **ми навчаємо людей, які вже працюють у службі, тобто групу колег, частиною якої можемо бути і ми самі, дуже ймовірно,** що під час навчання можуть виникнути питання, пов'язані не з хімсексом, а з іншою динамікою в групі та/або службі. У таких випадках ми повинні переорієнтувати фокус на об'єкт тренінгу, визнаючи напругу в групі, виклики роботи з делікатними питаннями, такими як ті, що пов'язані з хімсексом, і те, як вони можуть зачепити ті сфери, де ми також можемо бути чутливими. Для самої служби дуже важливо бути стійкою і сильною спільнотою, щоб надавати найкращі послуги.



## Обмін досвідом

Очікується, що під час тренінгу деякі учасники можуть ділитися досвідом, ідеями, емоціями тощо. Насправді, деякі вправи з експериментального навчання, які пропонуються тут, включають компонент емоційного обміну досвідом. Однак цей обмін спрямований на згуртування команди та саморефлексію, а не на розкриття особистих проблем, які потрібно вирішувати поза тренінгом. У таких випадках рекомендується ввічливо припиняти будь-які обговорення особистих питань будь-якого учасника групи і перенаправляти увагу на мету тренінгу, навіть використовуючи такий обмін думками. Наприклад, якщо учасник ділиться гнівом, який він відчуває через те, що в минулому зазнав стигматизації за вживання психоактивних речовин, корисніше подякувати йому за розповідь і зазначити, що його досвід дає змогу обговорити гнів, з яким, можливо, також мають справу наші бенефіціари. Потім попросіть групу поміркувати і придумати, як ми, як надавачі послуг, можемо подолати цей гнів.



## Емоції... знову

Так само існує ймовірність того, що в тренінговій групі виникнуть сильні емоції, включаючи безнадію (нічого не можна зробити), надмірний ентузіазм (давайте змінимо світ прямо зараз), навіть нудьгу (я навіть не знаю, що ми тут робимо). Ці емоції не потрібно оскаржувати чи вирішувати, їх потрібно вітати як різні емпіричні аспекти явищ, що обговорюються. Це може бути плідним лише в тому випадку, якщо їх переосмислити як такі, що можна порівняти з досвідом наших бенефіціарів. Наприклад, надмірний ентузіазм може бути тим, що відчуває людина, яка тільки починає займатися хімсексом, тоді як безнадія може бути відчуттям того, що хтось зайшов надто глибоко в проблематичну подорож хімсексом. Після цього група може обговорити, як досягти найкращого можливого зменшення шкоди для людей, які відчувають такі емоції.



## Відхід від мети тренінгу

Нерідко, особливо в складних питаннях, таких як хімсекс, учасники тренінгу зосереджуються на цікавих або важливих темах, які не мають прямого відношення до самого курсу. Перенаправте увагу на цілі тренінгу. Пам'ятайте, що іноді успішний тренінг закінчується бажанням або потребою його учасників пройти подальше навчання з питань, які виникли під час його проведення!



## Робота в команді

Намагайтеся зробити тренінг максимально інтерактивним. Інформацію можуть шукати та отримувати самі учасники за допомогою численних засобів. Це більш ефективний метод навчання, ніж надання інформації за допомогою лекцій. Для того, щоб зробити курс інтерактивним, віддайте перевагу такому розташуванню учасників, щоб вони сиділи в колі. Мета - допомогти учасникам зрозуміти, що стоїть на кону при наданні послуг зі зменшення шкоди споживачам хімічного сексу, і поміркувати про себе, а також про службу, в якій вони працюють, щодо того, як вирішувати проблеми, пов'язані із залученням до хімічного сексу, у позитивний спосіб для своїх бенефіціарів. З цієї причини власні погляди та життєвий досвід учасників у суміжних сферах можуть бути безцінними. Навіть якщо тренер відчуває, що внесок учасників може бути не пов'язаний з темою або занадто особистим (див. "надмірний обмін" і "відхід від теми" вище), він ні в якому разі не повинен відкидати цей внесок, поспішаючи повернутися до свого навчального плану. Пам'ятайте, що хемосекс пов'язаний зі створенням інклюзивних спільнот - здатність створити продуктивну та інклюзивну навчальну "спільноту" є першим кроком.



## Самодопомога

Як і у випадку зі зменшенням шкоди від хімічного сексу, переконайтеся, що під час тренінгу передбачено достатньо перерв, щоб учасники могли відпочити, поспілкуватися або перекусити. Корисно робити невеликі перерви, навіть незаплановані, якщо ви вважаєте, що група цього потребує. Групові вправи-енерджайзери також корисні як перерви, особливо після важкої або складної частини тренінгу.



## Досконалість - це фантазія

Будуть помилки, речі, які, озираючись назад, ви б зробили по-іншому або хотіли б вирішити більш продуктивно. Незалежно від того, скільки досвіду ми маємо, робота з різними людьми або на різні теми може спричинити непередбачувані пастки. Багато в чому найкращий матеріал для самоаналізу і навчання для кожного стає можливим, коли справи йдуть не найкращим чином, який можна собі уявити. Як казав Фрейд: "Від помилки до помилки відкривається вся правда"!

## 7.2. НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ<sup>30</sup>

### 7.2.1. ВІДКРИТТЯ

#### ЦІЛІ СЕСІЇ

- Познайомитися ближче та налагодити взаєморозуміння.
- Встановити основні правила проведення тренінгу, зокрема, щодо створення безпечного навчального простору.
- Поставити цілі всього тренінгу.

#### КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ ДЛЯ СЕСІЇ I

- Переконайтеся, що атмосфера є максимально теплою та безпечною.
- Переконайтеся, що технічні моменти вирішені, щоб ви могли продовжувати навчання без стресу через питання, які його не стосуються.
- Нехай вся група знає, чого очікувати від тренінгу.

#### РЕАЛІЗАЦІЯ СЕСІЇ

**1** Представтеся і попросіть учасників зробити те саме. Не забувайте про бажані займенники!

Це може бути зроблено невимушено або через енерджайзер, який би стимулював інтерес до курсу та сприяв згуртуванню команди. Нижче наведено два приклади енерджайзерів.



#### Ловіть м'яч

Почніть представлятися, тримаючи в руках маленький м'яч або щось подібне. Закінчивши, киньте м'яч іншому учаснику і попросіть його представитися. Той, у свою чергу, кидає м'яч іншому учаснику, який ще не представився, і так доти, доки вся група не зробить це по черзі.

#### Дещо, чого ви про мене не знаєте

Кожен учасник у випадковому порядку представляється і ділиться інформацією, яку про нього не знають. Поясніть, що інформація, якою діляться, в жодному разі не має на меті збентежити чи викрити учасника! Потрібно ділитися тим, що є безпечним для учасника. Суть полягає в тому, щоб розслабити напругу початку і зробити його веселим. Наведіть приклад, представившись, наприклад: "Я Йохан, громадський працівник зі зменшення шкоди в організації X, і ви не знаєте про мене, що я граю в настільні ігри "Підземелля та дракони" або "Я люблю гірські походи" і т.д. [Необов'язкове доповнення: Цю вправу також можна виконувати з м'ячем (див. вище). На наступному етапі учасники можуть передавати м'яч один одному, повторюючи ім'я іншої людини і те, що вона сказала про себе, наприклад: "Йоган, гравець у "Підземелля та дракони""]

**2** На початку встановіть основні правила тренінгу, надавши інформацію про його тривалість, план, заплановані перерви, що буде надано наприкінці (наприклад, роздаткові матеріали) та інші технічні питання. На цьому етапі доцільно відповісти на будь-які запитання учасників щодо технічних питань.

Встановлення основних правил безпеки є ще більш важливим. Найкраще це зробити за допомогою інтерактивної вправи, на кшталт запропонованої нижче, коли кожен учасник може висловитися щодо того, що йому потрібно, щоб почуватися в безпеці. Атмосфера стає більш доброзичливою, і група буде більше поважати запити один одного, якщо вони вже були висловлені.

### Гобелен правил

Прикріпіть великий аркуш паперу на дошці або на підлозі і попросіть учасників написати те, що важливо для них, щоб почуватися в безпеці під час курсу. Перевагу надавайте кольоровим ручкам. Потім прикріпіть аркуш на стіну або в інше місце, де його буде добре видно, і залиште його там протягом усього курсу. Наприкінці додайте те, що ви вважаєте важливим, якщо це не було згадано. Якщо ви вважаєте, що учасникам буде важко відкрито висловлюватися на цьому етапі, попросіть їх написати своє правило на маленькому аркуші паперу (наприклад, на стікері), зібрати їх, а потім самостійно переписати на великий аркуш паперу, додавши все, що ви вважаєте важливим і не згаданим. Для цього, можливо, варто заздалегідь підготувати попередній список правил, які не повинні бути пропущені за жодних обставин, хоча, звичайно, в ідеалі учасники згадують всі ті правила, які "не можна пропустити".

**3** **Перейдіть до представлення та визначення цілей тренінгу. Ви можете представити їх самостійно.**

#### Наприклад, хорошим набором цілей може бути:

- Зрозуміти, що таке хімсекс і що відрізняє його від інших видів сексуалізованого вживання наркотиків.
- Будьте уважні до ознак проблемного хімсексу.
- Ознайомлення з речовинами, які використовуються в хімсекс, та зменшення шкоди щодо специфіки їх вживання.
- Будьте поінформовані про інші види зменшення шкоди, пов'язані з участю в хімсекс, окрім самих речовин (наприклад, сексуальне здоров'я, згода).
- Вміти практикувати зменшення шкоди в рамках особистісно-орієнтованого підходу на індивідуальному рівні.
- Вміти планувати послуги зі зменшення шкоди або втручання, які будуть дружніми та прийнятними для ЧСЧ, транс- та небінарних людей, які займаються хімсексом.

Якщо ви надіслали анкету електронною поштою (див. вище розділ перед тренінгом), ви можете представити те, про що просили учасники перед тим, як презентувати цілі, або включити їхні запити у ваші цілі.

Крім того, ви можете попросити учасників написати на маленьких аркушах паперу до трьох речей (давши їм приблизно 5 хвилин), які вони очікують від цього тренінгу, зібрати їх, порівняти з представленими вище цілями і обговорити, чи повинні вони бути охоплені, чи можна їх додати до цілей курсу, а якщо ні, то чому тощо. Проводячи цю вправу, тренер повинен пам'ятати, що час, відведений для цієї розмови, буде вкрай обмеженим, і не відволікатися від суті.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін.. Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.

## 7.2.2. ЩО ТАКЕ ХІМСЕКС

### ЦІЛІ СЕСІЇ

- Впроваджувати вживання психоактивних речовин у контексті, який не є стигматизуючим.
- Вміти розуміти хімсекс як специфічний вид сексуалізованого вживання наркотиків.
- Будьте поінформовані про конкретний контекст хімсексу (вживання полінаркотиків, кілька партнерів, тривалі сексуальні стосунки, тривале використання додатків).
- Розуміти цілі, ризики та інші фактори, пов'язані з хімсексом (стрес меншини, внутрішня гомофобія тощо).
- Розуміти зв'язок хімсексу із сексуальним здоров'ям.
- Зрозумійте, що не всі ЧСЧ, транс- та небінарні люди, які вживають психоактивні речовини, займаються хімсексом.
- Зрозумійте, що не всі ГБЧСМ, транс- і небінарні люди, які займаються хімсексом, роблять це проблематично.
- Знайте про ознаки, які вказують на ймовірність проблемного хімсексу.

### РЕАЛІЗАЦІЯ СЕСІЇ

На цьому етапі тренер може продемонструвати низку слайдів у форматі PowerPoint та обговорити їх з учасниками тренінгу.

## КОРОТКИЙ ВСТУП

### Вживання психоактивних речовин і суспільство: вступ

- Вживання психоактивних речовин поширене майже в усіх історичних, культурних та соціальних контекстах.
- Вживання психоактивних речовин стигматизується.
- Люди, які беруть у ній участь і стикаються з проблемами, маргіналізуються.
- Доступ до допомоги та підтримки є складним завданням.
- Зменшення шкоди є кращою альтернативою традиційному лікуванню наркозалежності.
  - Він спрямований на мінімізацію ризиків, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, у співпраці з бенефіціарами та з урахуванням їхніх індивідуальних потреб.
  - Це "робота з людьми без осуду, примусу, дискримінації, без вимоги припинити вживання наркотиків як передумови підтримки".
  - Вона враховує перехресність ідентичностей та досвіду бенефіціарів, що є надзвичайно важливим при роботі з ЛГБТКІ+ людьми та іншими стигматизованими групами населення.

# ХІМСЕКС: БІЛЬШЕ, НІЖ СЕКС І НАРКОТИКИ

## ЩО ТАКЕ ХІМСЕКС?

- Сексуалізоване вживання наркотиків - це вживання будь-якої легальної або нелегальної психоактивної речовини до або під час сексу.
  - Частіше зустрічається серед ЛГБТКІ+ (негетеронормативний зв'язок, стрес меншини тощо).
- Хімсекс (або Party and Play) - це особливий вид сексуалізованого вживання наркотиків:
  - Хімсекс - це добровільне вживання специфічних психоактивних речовин, так званих хімічних речовин, серед ЧСЧ, транс- та небінарних людей.
  - Мета хімсексу - посилити, продовжити і розслабити сексуальний досвід, а також дослідити і переробити квір-сексуальність.
  - Хімсекс зазвичай включає в себе
    - ◊ Кілька партнерів.
    - ◊ Тривалі сексуальні дії, які можуть тривати від кількох годин до кількох днів.
    - ◊ Широке використання додатків для знайомств.
    - ◊ Поєднання психоактивних речовин.
  - Залучення до хімсексу тягне за собою ризик залежності, передозування, сексуального здоров'я та інших біопсихосоціальних проблем

## РЕЧОВИНИ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ХІМСЕКС

- Кристалічний метамфетамін.
- GHB/GBL (гамма-гідроксибутират/гамма-бутиролактон).
- Катинони (мефедрон, 3ММК, 4ММК).
- Часто поєднуються між собою, а також з кетаміном, кокаїном, алкоголем, препаратами для лікування еректильної дисфункції, МДМА, аміл-нітратами (попперами), антидепресантами та іншими речовинами.
- Уподобання щодо психоактивних речовин, частота вживання протягом життя та способи вживання відрізняються в різних містах, країнах, культурах, політиках та інших факторах. Існує дуже мало даних (якщо вони взагалі є) про транс- або небінарних людей.

На цьому етапі, перш ніж перейти до наступного слайду, тренер може провести невеликий мозковий штурм з групою учасників і запитати, що вони думають про фактори, пов'язані з явищем хімсексу, яке особливо часто зустрічається серед ЧСЧ, транссексуалів та небінарних людей. Тренер може використовувати дошку, щоб записати відповіді та обговорити їх у поєднанні зі змістом наступного слайду. Вони повинні бути обережними, щоб не засуджувати будь-які стереотипи та хибні уявлення, які можуть виникнути під час мозкового штурму. Мета полягає в тому, щоб зробити ці помилкові уявлення видимими, забезпечити більш точну перспективу і дати учасникам простір для роздумів про їхнє сприйняття. Однак тренер також має бути готовим виступити посередником, якщо інший учасник відчуває себе ображеним або зачепленим сказаним, і деескалації ситуації, поважаючи почуття кожного учасника.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін..  
Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.



## ЩО ТАКЕ ХІМСЕКС? - ПОЗИЦІЙНИЙ ДОКУМЕНТ 2ND ЄВРОПЕЙСЬКОГО ФОРУМУ З ХІМСЕКСУ (БЕРЕЗЕНЬ 2018)

Хімсекс має унікальний зв'язок з гей-сексом, в контексті того, як він впливає на задоволення від гей-сексу:

- Ставлення суспільства до ЛГБТК+ людей та гей-сексу.
- Травма, яку епідемія ВІЛ/СНІДу нанесла ЛГБТК+ та гомосексуальним стосункам.
- Хронічне цькування ЛГБТК+ людей.
- Як явний, так і більш прихований тиск з боку однолітків серед геїв.
- Важливість спільних ритуальних дій у стигматизованій групі.
- Напруженість у суспільстві щодо маскулінної/фемінної поведінки (або самоідентифікації), особливо щодо задоволення від сексу та сексуальних фантазій.
- Гей-технології та сауни.
- Широка доступність хімічних препаратів для геїв, транссексуалів і небінарних людей через додатки для знайомств для геїв.
- Реальність така, що ЧСЧ, транс- та небінарні люди, які займаються хімсексом, також можуть бути секс-працівниками, представниками расових та етнічних меншин, мігрантами та/або ув'язненими. Вони також можуть мати психічні розлади, інші адиктивні розлади, інвалідність, жити з ВІЛ та/або ВГС або бути безробітними.
- Нинішня травма багатьох втрачених геїв, транссексуалів і небінарних людей в результаті хімсексу.

### ХІМСЕКС І СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

- Існують докази того, що хімічний секс є фактором ризику передачі ВІЛ та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом і через кров.
- Вплив психоактивних речовин на прийняття рішень щодо безпечного сексу.
- Кілька партнерів.
- Слеммінг (внутрішньовенне вживання) та використання спільного обладнання.
- Хімсекс більш поширений серед ЧСЧ, які живуть з ВІЛ.
- Однак зв'язок між залученням до хімічного сексу та ВІЛ-інфекцією є складним, і чітких причинно-наслідкових зв'язків між ними не встановлено.
- На асоціювання ВІЛ з хімсексом сильно впливає травма пандемії СНІДу та стигма, з якою стикається ЛГБТК+ спільнота.
- Зв'язок між ВІЛ та хімічним сексом посилює стигму, якої зазнають люди, що живуть з ВІЛ і займаються хімічним сексом!



## **ПРОБЛЕМНИЙ ХІМСЕКС**

- Не всі ЧСЧ, транс- і небінарні люди, які вживають психоактивні речовини, займаються хімсексом.
- Не всі люди, які займаються хімсексом, роблять це проблематично.
- Не існує чіткого визначення проблемних хімсексуальних стосунків.
  - Проблемне залучення часто є дуже суб'єктивним.
  - Не всі проблеми, що виникають внаслідок проблемного хімсексу, однаково серйозні.
  - Люди, які з ним стикаються, не завжди сприймають його як такий.

## **ПРОБЛЕМНИЙ ШЛЯХ ДО ХІМСЕКСУ: РАМКИ (PLATTEAU TA ІН., 2019)**

- Історія життя (несприятливе дитинство, гомосексуальний анамнез, синдроми, ВІЛ/СНІД).
- Самотність і порожнеча призводять до загальмованості.
- Пошук зв'язку (наприклад, через соціальні мережі та додатки для знайомств).
- Сексуальний зв'язок, ймовірно, здійснювався за допомогою наркотичних речовин.
- Хімсексуальний зв'язок; міцний, хоча може стати єдиним джерелом задоволення і зв'язку.
- Проблемний хімсекс: втрата роботи, передача ІПСШ, перетин з примусовим сексом за винагороду, проблеми з психічним здоров'ям.
- Серйозний вплив на здоров'я та ймовірність передозування.

## ОЗНАКИ ПРОБЛЕМНОГО ХІМСЕКСУ

- Труднощі з тверезим сексом, іноді пов'язані з тим, що востаннє тверезий секс був дуже давно.
- Труднощі з отриманням задоволення від речей і занять, якими ви насолоджувалися раніше.
- Складність у пошуку чогось нового, що виглядає цікаво.
- Труднощі з пошуком мотивації для інших занять, окрім хімсексу.
- Залучення до Chemsex систематично триває довше, ніж планувалося.
- Систематично втрачаються години або навіть дні роботи чи інших важливих занять.
- Зменшується час на спілкування з друзями, родиною чи іншими людьми, які не беруть участі в хімсекс.
- Вечірка на вихідних та ігри - це єдина мотивація протягом тижня.
- Виникають проблеми з психічним здоров'ям (поступово стають все більш інтенсивними і тривалими).
- Сум, ангедонія, дратівливість, надмірна тривожність, підвищена підозрілість, емоційні спалахи, соціальна тривожність, психотичні симптоми тощо.

### КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ ДЛЯ СЕСІЇ II

- Переконайтеся, що учасники розуміють, що хімсекс - це не просто вживання наркотиків у сексуальному контексті.
- Розкажіть про фактори, пов'язані з хімсексом (задоволення, зв'язок, культура спілкування, подолання стресу меншини та вплив інших несприятливих подій), чітко пояснивши, що сам по собі він не є патологією.
- Поясніть, що робота з хімсексом - це робота з проблемами, з якими стикаються ЧСЧ, транссексуали та небінарні люди.
- Чітко пояснити, що вплив стигми щодо вживання психоактивних речовин у поєднанні з іншими стигмами є одним із найбільш шкідливих факторів, пов'язаних із залученням до хімсексу.
- Критично осмислити перетин ВІЛ та хімсексу.
- Поясніть, що не існує діагностичних критеріїв проблемного хімсексу - учасники повинні розуміти, що проблемну участь потрібно визначати на індивідуальній основі.

## 7.2.3. РЕЧОВИНИ ХІМСЕКСУ

### ЦІЛІ СЕСІЇ

- Дізнайтеся, що таке хімічні речовини.
- Дізнайтеся про їхню дію, способи застосування та потенційні негативні наслідки їхнього використання.
- Ознайомтеся з настановами зі зменшення шкоди для кожної речовини.

### РЕАЛІЗАЦІЯ СЕСІЇ

На цьому етапі тренер може продовжити презентацію хімічних речовин - можливо, після невеликої перерви після попередньої сесії.



### ФАКУЛЬТАТИВНІ ЗАНЯТТЯ: НАВЧАЛЬНІ ГРУПИ

Замість того, щоб тренер представляв усе, що відбувається на цьому занятті, доцільно розділити учасників на п'ять груп, по одній для кожної з речовин, що розглядаються в цьому посібнику. Кожна група має певний час для ознайомлення з інформацією про одну речовину (приблизно 20 хвилин). Матеріал для читання може бути наданий тренером, або це можуть бути відповідні сторінки в першій частині цього посібника. Групі також можна надати доступ до слайдів, присвячених речовині, над якою вони працюють. За час, який вони матимуть, вони прочитають матеріал і підготують презентацію, використовуючи слайди (або прикрашаючи їх, якщо вважають за потрібне). Протягом цього часу тренер спостерігатиме за всіма групами і буде готовий відповісти на будь-які питання, які можуть виникнути, або надати підтримку, якої вони потребують. Було б добре, якби кожна група відрепетирувала свою презентацію перед тренером, щоб підвищити свою впевненість і усунути будь-які непорозуміння, які можуть виникнути щодо матеріалу (ще 20 хвилин на репетицію). Наприкінці кожна група презентує свою роботу іншим (30 хвилин на презентацію). На цьому етапі тренер має відповісти на запитання аудиторії.

Ця вправа вимагає досить високого рівня ефективності та довіри як всередині груп, так і між ними. Вона підійде не для всіх, але може бути дуже корисною для навчання людей, які вже встановили добрі стосунки та робочі стосунки до цього тренінгу. З іншого боку, якщо вправа вважається доцільною і добре працює, вона може стати хорошою сходинкою для переходу до більш високого рівня самостійної роботи, необхідного для Сесії IV.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін.. Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.

# ЗНАЙОМСТВО З ХІМІЧНИМИ ПРЕПАРАТАМИ; ЕФЕКТИ ТА ЗМЕНШЕННЯ

## КРИСТАЛІЧНИЙ МЕТАМФЕТАМІН

### ОСНОВИ

- Потужна психостимулююча речовина.
- Випускається у вигляді порошку або кристалів для подрібнення.
- Назви вулиць: мет, швидкість, лід, Тіна, кристал, твік, кран і скло.
- Засоби використання.
  - Копчений (зі скляною трубкою).
  - Вводиться внутрішньовенно (струминно).
  - Вводиться ректально (сідничний бугорок).
  - Пирхнув.
  - Вживають перорально, в деяких випадках загортають у шматок паперу для подовження травлення (бомбардування).

### ЕФЕКТИ

- Підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та температури.
- Надмірне потовиділення, прискорене поверхнєве дихання та розширення зіниць.
- Підвищення сексуального бажання.
- Сильне відчуття ейфорії.
- Впевненість.
- Втрата апетиту та менша потреба у сні.
- Підвищення енергії, допитливості та пильності.
- Зниження тривожності.

### НЕБЕЗПЕЧНІ ЕФЕКТИ (У РАЗІ ПЕРЕДОЗУВАННЯ)

- Гіпертонія
- Біль у грудях
- Серцева недостатність
- Аритмія
- Утруднене дихання
- Висока температура тіла
- Параноя.
- Сильний біль у шлунку
- Відсутність реакції та кома
- Внутрішньочерепний крововилив
- Напади
- Ішемічний інсульт
- Еректильна дисфункція ("кришталевий член")
- Погіршення: тривога, депресія, втома та головний біль

## НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ



## ЗМІШУВАННЯ РЕЧОВИН

- Антидепресанти: ймовірно підвищення артеріального тиску, підвищення температури тіла та токсичність серотоніну.
- Ліки від психозу та артеріального тиску можуть бути менш ефективними при вживанні кристалічного метамфетаміну.
- Інші речовини (наприклад, екстазі, кокаїн, марихуана та препарати для еректильної дисфункції): порушення регуляції кров'яного тиску, інфаркт або інсульт.

## ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



Якісне харчування перед вечіркою. Їжа з високим вмістом жирів захищає від шкідливого впливу перорального вживання.



Робити перерви, щоб уникнути фізичного виснаження, зволожувати організм (вода, соки, електроліти), перекушувати та приймати душ.



Чищення зубів, використання жувальної гумки без цукру та зволоження захистить зуби.



Презерватив змінювати кожні 30 хвилин. Бажано використовувати лубриканти на водній основі.



Прийом менших доз через більші проміжки часу.

## ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПАДІННЯ

- Вживання повноцінної їжі (високоякісний білок, багато безалкогольної рідини).
- Кальцій, магній та полівітамінні харчові добавки.
- Відновлення сну - тихе та безпечне середовище. (Тривале недосипання може спричинити серйозні когнітивні розлади та галюцинації).
- Підтримувати контакт з людьми, яким довіряють і які не засуджують, а також проводити вільний час, не пов'язаний з вживанням психоактивних речовин.
- Якщо ломка стає особливо сильною, зменшіть частоту вживання наркотичних речовин та/або їхню кількість, або взагалі зробіть перерву.
- Якщо симптоми абстиненції не зменшуються або їх стає важко контролювати, зверніться по допомогу.
- Подбайте про пошкодження шкіри.
- Психоз, спричинений метамфетаміном

## ПСИХОЗ, СПРИЧИНЕНИЙ МЕТАМФЕТАМІНОМ

- Поширене явище, що проявляється параноїдальними ідеями, ідеями стеження, нагляду тощо, акустичними і тактильними галюцинаціями та сплутаністю свідомості.
- Більш вірогідний у випадках залежності, регулярного вживання або передозування, а також при недосипанні.
- У більшості випадків симптоми припиняються після припинення вживання психоактивних речовин і належного догляду за собою (наприклад, сон, харчування, релаксація).
- Якщо симптоми не зникають, рекомендується тривале утримання та професійна підтримка.
- Якщо симптоми проявляються під час хімсекс-вечірки, зробіть перерву і пошукайте компанію надійного партнера або партнерів.

# GBL (ГАММА-БУТИРОЛАКТОН)/GHB (ГАММА-ГІДРОКСИБУТИРАТ)

## ОСНОВИ

- Депресант центральної нервової системи - в невеликих дозах діє як стимулятор.
- Прозора, злегка солоня рідина без запаху, рідше у вигляді білого порошку, іноді укладеного в капсули.
- Назви вулиць: G, Gina, Geebs, Liquid Ecstasy, Liquid X, Liquid G, Goop, Georgia Home Boy, Easy Lay, Soap.
- Засоби використання:
  - Вживається всередину (часто змішується з соком).
  - Приймається ректально.
  - Ін'єкційно (не часто).
- Ефект починається через 10-30 хвилин після прийому і триває близько 4 годин (залежно від маси тіла та переносимості)
  - G досить швидко метаболізується, тому його можна виявити в крові лише через 8 годин після застосування і протягом 12 годин у сечі.
- ГГГБ (часто продається у вигляді порошку або капсул) - це речовина, яка виробляється в організмі під час вживання ГБЛ. ГБЛ має сильніший ефект, ніж ГГБ, але він триває коротший час.

## ЕФЕКТИ; ПОМІРНІ ДОЗИ

- Ейфорія
- Комунікабельність
- Сексуальне збудження
- Релаксація
- Сонливість
- Відсутність гальмування

## ЕФЕКТИ; ПЕРЕДОЗУВАННЯ

- Запаморочення
- Нудота.
- Тремтіння.
- Плутиана
- Роздратування та збудження
- Втрата координації
- Галюцинації
- Провали в пам'яті
- Напади
- Кома - G-діра (втрата свідомості і дрімота, яка може тривати від хвилин до годин - небезпека зупинки дихання або серцевої недостатності).
- Передвісники G-отвору: сплутаність свідомості, незв'язна мова або мимовільні м'язові скорочення
- Зупинка дихання і смерть



## НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ

Психологічна та фізична залежність:

- Відбувається швидко, навіть після трьох днів використання поспіль.consecutive days of use.

Симптоми відміни починаються через 2-3 години після прийому останньої дози і можуть тривати до 12 годин:

- Тривога, тремор, безсоння, блювання, підвищений кров'яний тиск, тахікардія, сплутаність свідомості та галюцинації, хоча у важких станах - гіперактивність, параноя, психоз, судоми або навіть смерть.

Повторні коми можуть спричинити проблеми з пам'яттю та регуляцією емоцій.

## ЗМІШУВАННЯ РЕЧОВИН

- Депресанти (алкоголь, кетамін, опіати, бензодіазепіни тощо): дуже небезпечні, навіть смертельні.
- Стимулятори: також небезпечні при передозуванні і підвищують ймовірність параної, галюцинацій та агресії.
- Попперси або препарати для еректильної дисфункції: можуть спричинити зупинку серця.

## ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



Слід уникати змішування G з іншими речовинами.



Слід уникати при проблемах з артеріальним тиском, судомогах, респіраторних захворюваннях, депресії або панічному розладі.



Джерело, що надає G, має бути надійним.



Не плутайте GHB і GBL.



Слід уникати безперервного використання протягом більше 6 годин.



G слід розводити у воді, соку або інших безалкогольних напоях.



Почніть з менших доз і зачекайте, щоб перевірити, чи була прийнята доза достатньою.



Дози повинні визначатися та перевірятися особою, яка їх приймає.



Шприци (або інші лабораторні інструменти, які можуть точно вимірювати мл) - найкращий спосіб виміряти кількість, яку потрібно взяти.



G безпечно зберігати у пляшках, які не використовуються для інших рідин.



Перевіряйте свої напої та використовуйте власні лубриканти, щоб уникнути гострих відчуттів.



Зачекайте щонайменше дві години перед наступною дозою, щоб уникнути передозування.



У випадку залежності краще поступово зменшити дозу або звернутися за медичною допомогою.



За наявності важких симптомів абстиненції зверніться до відділення невідкладної допомоги лікарні.



Ознаки передозування G: пітливість, блювання, нерегулярне або поверхневе дихання, нездатність стояти, мимовільні м'язові скорочення і G-дірка.



Подбайте про питання згоди; використовуйте в безпечному середовищі та забезпечуйте згоду під час сексу з партнерами на G.



Слід уникати вживання G прямо з пляшки.



Придумайте, як відрізнити чашки під час хімсекс-вечірки.

У випадку з G-діркою:

- Переконайтеся, що людина в комі лежить у положенні для відновлення.
- Не спускайте з них очей.
- Викличте швидку допомогу, якщо не впевнені, що партнер впав у кому. (У разі залучення медичного персоналу, будьте чесними щодо того, що спричинило симптоми/кому).
- Уникайте використання інших речовин (наприклад, стимуляторів), щоб розбудити людину в G-дірі.

# МЕФЕДРОН (СИНТЕТИЧНІ КАТИНОНИ)

## ОСНОВИ

- Психостимулююча речовина з деякими галюцинаційними ефектами.
- Випускається у вигляді дрібного білого порошку, у кристалічній формі білого або жовтого кольору, який можна подрібнити на порошок, або у вигляді крему гірчичного чи заварного кольору.
- Назви вулиць: Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow і Drone.
- Засоби використання;
  - Пихкання. - У таблетках або капсулах
  - Заковтування (бомбардування) - Копчений
  - Закрито, - Ректально (сідниці)

## ЕФЕКТИ

- Ейфорія
- Пильність
- Впевненість
- Сексуальне збудження та зосередженість, а також ніжні емоції
- Відчуття зв'язку з іншими
- Висока увага, іноді стає нав'язливою
- Потенційно шкідливий вплив

## ПОТЕНЦІЙНО ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ

- Зневоднення
- Скрегіт зубами та стискання щелепи
- Зміни температури тіла
- М'язові посмикування
- Запаморочення.
- Головні болі
- Зміни артеріального тиску
- Біль і травми в горлі та носі.
- Тривога
- Гіперпильність
- Запаморочення
- Параноя.
- Бажання повторити дозу
- Втрата короткочасної пам'яті
- Безсоння
- Передозування: судоми, тахікардія, гарячка, серцевий напад

## ДОВГОСТРОКОВІ НАСЛІДКИ

Психологічна залежність, толерантність, які викликають потяг до більших доз і зловживання.



Перепади настрою, агресивна поведінка та психотичні симптоми (включаючи слухові, нюхові та тактильні галюцинації).



Виснаження через безсоння, нестачу їжі та зневоднення.



Проблеми з зубами



Пошкодження серця, інсульт та проблеми із зором.



## ЗМІШУВАННЯ РЕЧОВИН

- Психіатричні ліки (зокрема, деякі антидепресанти): можуть бути дуже небезпечними.
- Психоактивні речовини, особливо інші психостимулятори: підвищують ймовірність небезпечного підвищення артеріального тиску та температури тіла.
- Депресанти ЦНС: можуть призвести до передозування будь-якої з речовин.
- Алкоголь: слід уникати.

## ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



Почніть з малого і йдіть повільно.

- Нюхання краще обмежити до одного разу на 20 хвилин, а ковтання - максимум до одного разу на 40 хвилин.



У разі перегріву знайдіть тихе та безпечне місце, щоб перепочити. Також може бути корисно зняти частину одягу або знизити температуру тіла, випивши холодної води та прийнявши душ.



Носіть сонцезахисні окуляри, щоб захистити очі від розширення зіниць, яке викликає мефедрон.



Вагові дози - дози понад 80 мг є дуже небезпечними.



Їжте поживну їжу і пийте воду (або інші безалкогольні напої з низьким вмістом цукру).



Слід уникати спільного використання обладнання.



Вечірки більше одного-двох днів поспіль досить небезпечні.



Промивайте ніс і рот після кожного використання



Найменш шкідливий спосіб вживання мефедрону - перорально.

- Нюхання може спричинити пошкодження носа, запалення та кровотечу.
- Вживання кокаїну може викликати неприємні побічні ефекти, пошкодження вен і шкіри, інфекції, що передаються через кров, і важкі передозування.
- Куріння збільшує ймовірність виникнення потягу до повторної дози. Не паліть частіше, ніж кожні півгодини.



У разі передозування покласти в положення для відновлення, якщо непритомний, або забезпечити розслаблення та безпеку.

# КЕТАМІН

## ОСНОВИ

- Анестезуючий, знеболюючий, антидепресивний, протизапальний та психоактивний (депресивний та галюцинаторний) ефекти.
- Часто використовується разом з іншими хімічними речовинами.
- Він випускається у вигляді безбарвної рідини без запаху і смаку, а також, частіше, у вигляді білого порошку або таблеток.
- Назви вулиць; K, Special K, Vitamin K, Ket, bump of K, Kiddy/Techno smack.
- Засоби використання:
  - Змішується з напоями
  - Нюхали (іноді з використанням гільз від куль)
  - Проковтнув (бомбардування)
  - Змішується з водою і вводиться в м'язи
  - Вводиться ректально (сідниц

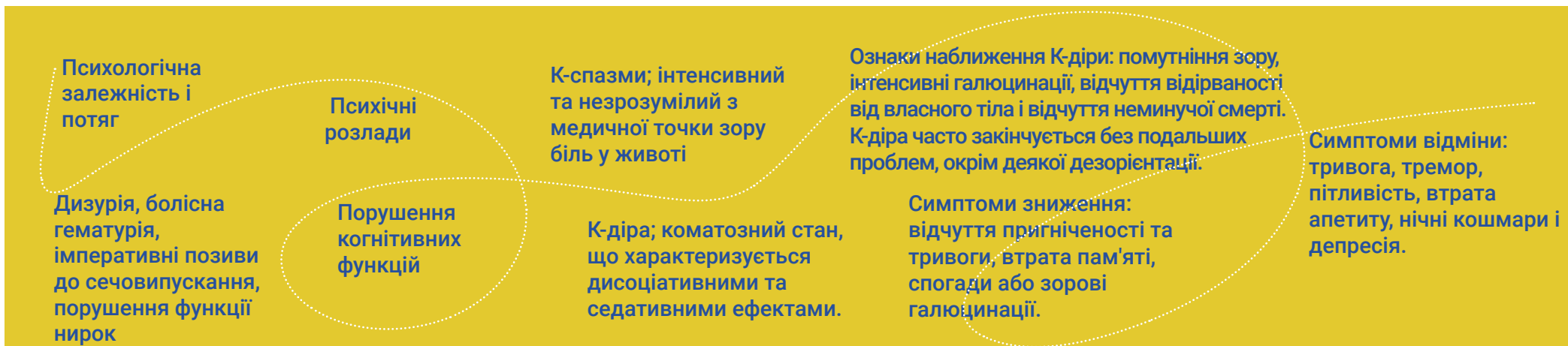
## ЕФЕКТИ

- Відчуття польоту
- Відсторонення та розслаблення м'язів
- Почуття ейфорії
- Щастя та спокій
- Сексуальне збудження та гальмування
- Дисфункція сечовивідних шляхів
- Труднощі з ерекцією та еякуляцією
- Запаморочення, нудота та блювання
- Атаксія
- Подразнення носа
- Крайня дисоціація
- Панічні атаки
- Погані подорожі з жахливими галюцинаціями









## ЗМІШУВАННЯ РЕЧОВИН

- Змішування з депресантами може призвести до серйозних порушень дихання та серцевої діяльності.
- Змішування з кристалічним метамфетаміном, кокаїном та екстазі може спричинити прискорене серцебиття, сплутаність свідомості та ризик травмування.

## НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ



## ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ

-  Будьте обережні, щоб не переплутати кетамін з будь-якими іншими порошками або таблетками.
-  Слід уникати поєднання кетаміну з депресантами та психостимуляторами.
-  Знеболювальні властивості кетаміну тягнуть за собою небезпеку внутрішніх травм під час сексу, які можуть бути не виявлені вчасно.
-  Якщо ви хочете випробувати К-дірку, переконайтеся, що навколишнє середовище безпечне, і лягайте в місці, де ви не впадете і не поранитеся.
-  Почніть з малого і йдіть повільно.
-  Куріння під час вживання кетаміну може призвести до пожежі або опіків.
-  Віддавайте перевагу використанню в присутності компанії, якій довіряєте.
-  При спілкуванні з медичним персоналом у разі передозування будьте чесними, щоб отримати належне лікування. Повідомте лікаря про вживання при призначенні планової операції.
-  Уникайте вживання, якщо маєте проблеми з психічним здоров'ям, серцем, печінкою або кров'яним тиском.
-  Ін'єкції кетаміну небезпечні - слід уникати ін'єкцій у вени.
-  У випадку К-отвору: перемістіть людину в тихе місце без яскравого світла і викличте швидку допомогу, якщо вона не прокидається - будьте пильні щодо утрудненого дихання.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін.. Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.

# КОКАЇН

## ЗМІШУВАННЯ З ПРИЗНАЧЕНИМИ ЛІКАМИ ТА ІНШИМИ РЕЧОВИНАМИ

- Антидепресанти, які впливають на серотонінову функцію мозку: можуть бути дуже небезпечними.
- Бензодіазепіни: можуть призвести до передозування.
- Парацетамол: може посилити негативний вплив кокаїну на печінку.
- Докази того, що систематичне вживання кокаїну може знижувати ефективність антиретровірусних препаратів.
- М'яко блокує дію амфетамінів та інших психостимуляторів і підвищує ризик інсульту або серцевої недостатності.
- G: може спричинити серйозні респіраторні проблеми або передозування.
- Кетамін ("Calvin Klein"): може небезпечно збільшити токсичність кетаміну в організмі.
- Алкоголь: суміш утворює в організмі кокаїн. Це шкідливо для серця та печінки, і навіть може призвести до смерті.

## ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ



Перед вживанням перевірте на фальсифікацію.



Почніть з малого і йдіть повільно.



Подрібнити на дуже тонкий порошок.



Подумайте про безпечний секс заздалегідь через імпульсивність, викликану кокаїном.



Робіть короткі перерви під час сексу, щоб перевірити, чи все в порядку (травми, розірваний презерватив тощо).



Ознаки передозування: судоми, сплутаність свідомості, тремор, порушення дихання, нудота і блювання, тахікардія, висока температура тіла, параноя і галюцинації, панічні атаки.



Уникайте кокаїну, якщо у вас є проблеми з серцем, диханням, печінкою, нирками, судомні напади або психічні розлади.



### КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ ДЛЯ СЕСІЇ III

- Будьте поінформовані про хімікати, їхні вуличні назви та способи використання.
- Вміти описувати їхні бажані ефекти, які отримують люди, що ними користуються.
- Вміти описати небажані ефекти або шкідливі побічні ефекти від їх вживання.
- Інформувати про ризики тривалого вживання або зловживання кожною речовиною для того, щоб не лише запобігти їм, але й знати про ознаки зловживання у бенефіціарів, які могли не усвідомлювати ймовірну втрату контролю над собою.
- Будьте поінформовані про зменшення шкоди та першу допомогу при вживанні кожної речовини.

На цьому етапі тренер може розглянути можливість зробити перерву (якщо він ще цього не зробив), перш ніж перейти до наступної сесії. Якщо ви проводите дводенний курс, це, ймовірно, найкращий час для завершення частини першого дня. У такому випадку корисно, щоб тренер приділив деякий час перед тим, як перервати зустріч на день, щоб перевірити, як почуваються учасники. **Це можна легко зробити, попросивши їх назвати фразу, слово або емоцію, з якою вони залишають тренінг цього дня. Тренер може використати техніку м'яча (див. вступну вправу), щоб зробити завершення першої частини більш інтерактивним.**

Пішохідна галерея. На цьому етапі, перед закриттям сесії, є ще одна корисна і, можливо, весела вправа, яку варто розглянути, особливо якщо вправа в дослідницькій групі не була використана. У наведеній нижче таблиці наведено характеристики та ефекти для кожної з трьох основних речовин хімсексу. Щоб полегшити цю вправу, тренер має роздрукувати та вирізати окремі клітинки таблиці або написати їх на невеликих папірцях чи стікерах перед початком заняття.

Коли настає час для прогулянки по галереї, учасники діляться на групи, і кожній групі призначається одна речовина для роботи та частина кімнати. [Примітка: якщо використовувалася робота в навчальних групах, групи можуть бути однаковими, а учасники, які працювали з кокаїном і кетаміном, можуть бути розподілені між трьома іншими групами. Однак у цьому випадку надзвичайно важливо, щоб усі групи працювали над речовиною, відмінною від тієї, на якій вони вже зосередилися].

Потім тренер може або розкидати папірці по кімнаті, або залишити їх у капелюсі, щоб учасники могли їх відсортувати. Кожна група має знайти свої папірці (тобто ті, що відповідають речовині, яку отримала група) і виставити їх на показ у своїй зоні.

На цьому етапі рекомендується, щоб тренер не надавав учасникам жодної допомоги і не відповідав на їхні запитання. Насправді, вони можуть вийти з кімнати, якщо вважатимуть це за потрібне. Мета вправи - дати учасникам можливість закріпити своє розуміння концепцій, які обговорювалися, переглянути свої записи, якщо це необхідно, і сприяти взаєморозумінню, дозволяючи співпрацювати та обмінюватися знаннями. Тому дуже важливо, щоб ця вправа (як і всі інші, запропоновані тут) була побудована не як змагання між групами, а скоріше як співпраця: ви "виграєте" гру лише тоді, коли всі речовини матимуть усі характеристики, які вони повинні мати.

Коли тренер повернеться до кімнати (якщо він вже вийшов), щоб прогулятися галереєю, варто поставити учасникам запитання щодо їхнього вибору. Це має відбуватися в дружній, неформальній, невимушеній манері.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін.. Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.

КРИСТАЛІЧНИЙ МЕТАМФЕТАМІН	GBL/GHB	МЕФЕДРОН
Тіна	Джина	Няв-няв
Грюкання	Грюкання	Грюкання
Порошок/кристали	Рідина	Пудра/крем
Сильне сексуальне бажання та ейфорія	Релаксація	Ейфорія та зв'язок
Втрата апетиту	Запаморочення	Шліфування зубів
Параноя	Дірка G	Параноя
Психоз	Зупинка дихання під час коми	Галюцинації
Проблеми з зубами	Легко передозувати	Проблеми з зубами
Стійкі нейропсихологічні проблеми	Фізична залежність	Прагнення до більших доз
Пітливість	Невизначена згода	Перегрів

## 7.2.4. УПРАВЛІННЯ РИЗИКАМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ХІМСЕКСУ

### ЦІЛІ СЕСІЇ

- Усвідомлюйте, які сфери у взаємодії з хімсексом загалом пов'язані з ризиками.
- Знати про способи зменшення потенційної шкоди, спричиненої цими ризиками.
- Вміти розуміти, що таке профілактика або зменшення шкоди від ризиків, пов'язаних із залученням до хімічного сексу, на тимчасових умовах, щоб адаптувати зменшення шкоди відповідно до цих умов.
- Вміти визначати, які аспекти залучення до хімсексу можуть бути пов'язані з ризиками для конкретного бенефіціара, щоб забезпечити особистісно-орієнтоване втручання та розширення можливостей.
- Будьте готові вирішити кілька питань, які можуть виникнути під час хімсексуальних стосунків.

### РЕАЛІЗАЦІЯ СЕСІЇ

Це прекрасна можливість для тренера зробити тренінг більш інтерактивним. Якщо третя сесія була побудована переважно на лекції та наданні інформації, то учасники будуть раді можливості більш активно долучитися до процесу, поміркувати про хімсекс і зменшення шкоди, конструктивно мислячи та обмінюючись думками та ідеями.

Тому в цій частині ми пропонуємо **вправу в малих групах**. Якщо тренер вирішить провести цю вправу (як описано нижче), він може зробити **презентацію** цієї сесії після вправи, переважно в контексті обговорення, яке відбудеться після роботи в малих групах, наприклад, додавши ідеї, які не були висловлені учасниками, на основі прикладів з вправи, а також для підбиття підсумків сесії. Якщо тренер або учасники курсу вважають, що виконання вправи не відповідає їхній підготовці, курс може обмежитися лише презентацією та її обговоренням.

### РОБОТА В МАЛИХ ГРУПАХ, КЕЙС-ЗАНЯТТЯ

Ця вправа має на меті допомогти учасникам краще зрозуміти залучення до комерційного сексу та поміркувати про зменшення шкоди, використовуючи вигадані випадки, які базуються на реальних бенефіціарах. Учасники повинні уявити, що кожен випадок - це бенефіціар, з яким вони вперше зустрічаються в службі, в якій працюють. Вправа допоможе учасникам у цьому:

- (i) мати уявлення про реальні випадки різних форм хімсексуальних стосунків,
- (ii) розглядати зменшення шкоди в рамках цілісного підходу (що стосується не лише вживання психоактивних речовин, але й сексуального здоров'я, самопомоги тощо),
- (iii) обмінюватися ідеями та точками зору з колегами, а також
- (iv) поміркувати над власними емоційними реакціями, контрперенесенням і "сліпими зонами", викликаними матеріалом кейсів.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін.. Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.

Таким чином, матеріал цієї сесії з'явиться завдяки поєднанню групового процесу та інформації, яку тренер надасть наприкінці. Учасникам слід пояснити, що наведені приклади є умовними, і в реальному житті все може бути інакше - вони повинні розглядати цей матеріал радше як стимул для роздумів. Також доцільно повідомити учасникам, що реальні люди, на прикладах яких базуються ці кейси, дійсно отримали користь від отриманої допомоги і почуваються краще.

Цю вправу також можна проводити з учасниками, які працюють індивідуально, але таке рішення не дасть учасникам можливості для обговорення.

Якщо навчальна група дуже мала (менше шести учасників), то буде тільки одна група, учасники не будуть розділені.

**КРОК 1: Об'єднайте учасників у малі групи. Ідеальним варіантом є групи з чотирьох осіб, але, за потреби, підійдуть і групи з трьох або п'яти осіб. Уникайте груп з шести і більше учасників.**

Групи краще формувати випадковим чином, щоб кожному учаснику довелося співпрацювати з людьми, яких він ще не знає. Це можна зробити різними способами, наприклад, шляхом перерахунку. Пронумеруйте кожного учасника відповідно до кількості груп, які ви збираєтеся створити. 1 - група, 2 - група і так далі.

Попросіть малі групи розподілитися по залу, щоб мати можливість усамітнитися, але непомітно спостерігайте за ними і будьте готові відповісти на будь-які запитання.

**КРОК 2: Роздайте кожній малій групі всі три приклади (наведені нижче). Це можна зробити, роздрукувавши їх або надіславши електронною поштою, щоб учасники мали доступ до них через мобільний телефон. Однак роздрукована версія є більш корисною для того, щоб мати можливість робити письмові нотатки поруч із кейсами. Папір повинен бути легкодоступним, якщо учасники потребуватимуть його.**

**КРОК 3: Роздайте кожній групі наступні запитання (знову ж таки, роздруковані або надіслані електронною поштою) для кожного конкретного прикладу. Кожна група обговорить ці запитання, а потім поділиться своїми думками з іншими групами.**

1. Якої шкоди зазнав або ризикує зазнати кожен із прикладів?
2. Чи вважаєте ви, що залучення до хімсексу в кожному прикладі є проблематичним?
  - а. Чому?
  - б. Якщо так, то на якому етапі проблемного шляху, на вашу думку, вони знаходяться?
3. Які заходи зі зменшення шкоди та профілактики ви б порекомендували? Розподіліть їх за часом, коли їх найкраще застосовувати (до, під час і після участі в хімсекс).
4. Що, на вашу думку, буде складним для вас у роботі з кожним прикладом кейсу?
5. Яка ваша особиста емоційна реакція на кожен приклад?

Дайте малим групам достатньо часу для роботи з кожним прикладом (близько 1 години і не менше 45 хвилин), перш ніж вони повернуться. Також подумайте про невелику перерву (наприклад, 5 хвилин) перед поверненням.

**КРОК 4:** Попросіть кожну малу групу представити свої відповіді решті учасників тренінгу. Уникайте дискусій між групами на цьому етапі і переконайтеся, що кожна група матиме достатньо часу, щоб представити свої висновки та запитання, які могли виникнути. Занотуйте кожну відповідь і, можливо, запишіть на дошці (фліпчарті або в інший спосіб) основні тези зменшення шкоди та профілактики на тему "до", "під час" і "після", щоб їх могла бачити вся група. Якщо це практично можливо, ці пункти можуть бути написані самими учасниками. Це буде легше зробити в невеликих групах і в невеликих приміщеннях.

**КРОК 5:** Після того, як всі групи представили свої висновки, обговоріть їх і додайте все, про що вони не подумали (в кінці кожного прикладу наведені деякі ключові моменти, які пов'язують їх з презентацією цієї сесії). На цьому етапі учасники можуть обговорювати між собою і, звичайно, з тренером.

Слідкуйте за розбіжностями, які можуть перерости в ескалацію. Емоції, стереотипи або особистий досвід учасників можуть спровокувати інтенсивні суперечки. Допоможіть переорієнтуватися, вказавши на те, що внутрішній конфлікт часто є проблемою, яка ускладнює нашим бенефіціарам отримання допомоги та вирішення проблем і викликів, з якими вони стикаються. Цей конфлікт, звичайно, проявляється в контексті тренінгу і допомагає нам співпереживати їхнім переживанням, а також продуктивно думати про те, як інтегрувати різні думки та підходи в інтересах кожного бенефіціара. Не забудьте нагадати учасникам, що деякі кейси можуть стосуватися людей, які мають проблеми із залученням до хімсексу в даний момент, і далеко не всі люди, залучені до нього, стикаються з проблемами. Справа в тому, що більшість людей, які звернуться до нас по допомогу, скоріш за все, матимуть проблеми з вживанням наркотиків. Ті ж, у кого все під контролем, навпаки, рідше до нас звертаються. Ці випадки є лише прикладами і в жодному разі не репрезентують усю популяцію, яка займається хімсексом.

**КРОК 6:** Проведіть презентацію, наведену нижче (**синім кольором**), як певний спосіб завершити цю сесію. Намагайтеся якомога більше посилатися на кейси, над якими працювали учасники. Це буде легше зробити, якщо їхні ідеї буде видно на дошці.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін.. Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.

## ПРИКЛАД 1.

Джордан - приємний і ввічливий 21-річний хлопець з країн СНД. Він нещодавно переїхав до вашого міста, бо навчається тут. Коли він приїхав, він вийшов. Він відчуває себе дуже добре через це. У його рідному місті все було "досить лайно". Він приїхав до вас, тому що розглядає можливість експериментувати з наркотичними речовинами та сексом, і це його "трохи турбує".

Він зустрічається з хлопцем майже свого віку вже кілька місяців. Тиждень тому він і його партнер вирішили "пограти" з іншою парою "старших хлопців", близько 30 років, з якими вони познайомилися через Scruff. Коли вони прийшли до них додому, атмосфера була "досить гарячою", хоча інша пара поводитися трохи "дивно". Вони запропонували їм щось, що налили в їхній сік, вони всі разом випили, і це було чудово. Наступного дня у них були сильні головні болі і запаморочення, хоча вони "займалися хімічним сексом раніше, оскільки вони використовують попперси". Джордана турбує те, що під час "розваг" вони не використовували презервативи постійно.

Його хлопець, здається, не хвилюється, тому що інша пара сказала їм, що вони "на TASP". Джордан не зрозумів, що це таке, але йому було соромно запитати. Він також згадує, що їх запросили на наступні вихідні до них додому. Цього разу там будуть і інші люди, і вони всі разом добре проведуть час. Джордан хоче піти, але він "трохи хвилюється".

### КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ;

- Перегляньте презентацію цього розділу, а також попереднього (особливо щодо Г) і переконайтеся, що кожен пункт (до, під час і після, а також безпечне використання Г) розглянуто.
- Не забудьте звернути увагу учасників тренінгу на те, що не варто поспішати переконувати бенефіціара не експериментувати, не йти і т.д., оскільки цілком ймовірно, що він все одно піде. Набагато важливіше мати міцну робочу співпрацю, займатися питаннями зменшення шкоди як для психоактивних речовин, так і для сексуального здоров'я (наприклад, використання PrEP) і бути поруч, якщо трапиться щось неприємне.
- Наголосіть на важливості таких питань, як жорстоке поводження з Джорданом, коли він був неповнолітнім, проблеми, пов'язані з камінг-аутом, і той факт, що в цей момент він може бути дуже схвилюваний своїм новим життям і можливостями, які відкриваються перед ним, що може зробити його трохи нав'язливим. Ці питання будуть частково розглянуті в наступному розділі тренінгу.

## ПРИКЛАД 2.

Морган спітнілий і вкрай напружений. Він голосно розмовляє і запитує вас, чи є в кімнаті камери відеоспостереження - він каже, що не впевнений, але у нього таке відчуття з того часу, як він прийшов до вас на службу. Одразу після привітання він починає, ще не сівши, викладати хід думок, який вам здається досить заплутаним. Він розлючений на свого клієнта, який попросив його пройти тест на ВІЛ і подумати про візит до психіатра, "як на божевільного".

Про цього клієнта він каже: "Я знаю, що Генрі хоче піклуватися про мене і турбується про моє здоров'я. Я іноді залишаюся у нього, але я професіонал, мені 31 рік і я хочу займатися своєю справою. Іноді я залишаюся у нього, але йому 50 років, а я професіонал, і я ще дуже молодий, 31 рік, і хочу займатися своєю справою. Я відчула себе ображеною, коли він попросив мене здати аналізи, наче я була повією. Генрі важливий для мене, я ніколи не бачила свого батька".

Морган також розповідає вам, що він використовує Тіну, але тримає це під контролем. Він ображений, що його друзі та клієнти не хочуть більше спілкуватися з ним, як з "наркоманом". Іноді він впевнений, що його друзі та клієнти таємно спілкуються між собою, обговорюють його і планують відправити його до психіатричної клініки. Але у нього є інші друзі, з якими він спілкується, грає, і вони розуміють його, бо перебувають у такому ж настрої. У цей момент він показує вам свої руки і каже, що у нього є деякі проблеми зі шкірою і рани. Дійсно, ви бачите, що деякі ділянки набрякли і глибоко пошкоджені.

Він продовжує, що сьогодні вранці попрацював, щоб бути в гарному настрої по дорозі на зустріч з вами. Зі своїми клієнтами він тільки зверху, але любить і знизу, коли він засинає. Відповідаючи на ваші запитання щодо його вживання, він повідомляє, що не займався тверезим сексом останні два роки. Разом з Тіною він вживає G, віагру та, під час спадів, антидепресанти.

### КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ;

- Перегляньте презентацію цього розділу, а також попереднього (особливо щодо кристалічного мета та його взаємодії з іншими речовинами) і переконайтеся, що кожен пункт (до, під час і після, а також безпечне вживання кристалічного мета та лікування психозу, викликаного кристалічним металом) розглянуто.
- Це випадок досить проблематичного вживання та активного психозу, спричиненого кристалічним метом. Звісно, тут багато чого потрібно вирішити. Важливо розставити пріоритети (виходячи з того, що є найбільш нагальною потребою, але також і з того, що є можливим). На цьому етапі найважливіші кроки - дати бенефіціару відчути себе в безпеці і чесно завоювати його довіру. Потім важливо співпрацювати з бенефіціаром і ставити цілі разом, а не нав'язувати йому власні ідеї, пріоритети чи переконання. Після встановлення міцного робочого альянсу, направте Моргана до лікаря, який займатиметься його сексуальним здоров'ям та ймовірною шкодою, спричиненою вживанням ін'єкційних наркотиків, а також до фахівця з психічного здоров'я.
- Наголосіть на важливості перетину з професією секс-працівника і на тому, що зменшення шкоди також застосовується і в цій сфері. Порекомендуйте Моргану звернутися до організації секс-працівників.



### ПРИКЛАД 3.

Ерік - 51-річний чоловік з країн СНД. Він дуже худий, з темними колами під очима і виглядає дуже втомленим.

Він прийшов до вас, щоб вирішити проблеми, пов'язані з вживанням наркотичних речовин. Він відвідав реабілітаційну службу, але вони дуже довго не могли призначити йому зустріч, а коли він таки прийшов на неї, то відчув, що вони не можуть його зрозуміти, оскільки направили його на програму для споживачів героїну, яка включала групові заняття, де він відчував себе чужим.

Незважаючи на те, що його обличчя не виражає особливих емоцій, він зізнається, що дуже хвилюється. Останні чотири роки він вживав і нюхав мефедрон, іноді поєднував його вживання з МДМА і кетаміном, а іноді приймав і затагувався G. Раніше він влаштовував хімсекс-вечірки у себе вдома, але тепер люди його "лякають", оскільки з його будинку вкрали ноутбук. Тепер він вживає сам, дивлячись порно, або, іноді, телефонує довіреному другу, щоб отримати кулаком.

Він фінансово забезпечений, має дохід від будинків, які здає в оренду, тому, за його словами, він не виходить з дому на довгий час, залишаючись всередині із зачиненими віконницями. Він розповідає, що йому подобається вживати наркотичні речовини, але йому не подобається стан, в якому він перебуває. Він розчарований у собі через те, що нещодавно переплутав кетамін з мефедроном і був паралізований на деякий час.

Через цей останній інцидент він пропустив побачення з молодим хлопцем, який продовжував фліртувати з ним через Instagram. Хлопець йому подобається, але він не знає, що робити; він боїться розповісти про те, що живе з ВІЛ, і про те, що він займається хімсексом. Йому не вистачає компанії, але він все одно відмовить хлопцеві.

#### КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ;

- Перегляньте презентацію цього розділу, а також попереднього (особливо щодо змішування речовин, слему та буті-бампінгу) і переконайтеся, що кожен пункт (до, під час та після, а також щодо безпечного вживання речовин та поведження з G- та K-дірками) розглянуто.
- Це випадок досить досвідченого користувача з деякими проблемними аспектами. Обов'язково наголосіть на потребі в самодопомозі, зв'язку та взаємозв'язку з віком і життям з ВІЛ. Направлення до фахівця з психічного здоров'я (якщо бенефіціар вважає, що це хороша ідея) або в якусь громадську організацію може бути дуже корисним.
- Наголосіть на тому, що зменшення шкоди, окрім планування та зменшення шкідливих наслідків вживання психоактивних речовин, може стати для бенефіціара можливістю налагодити зв'язки, перехідним простором, який може допомогти йому отримати можливість налагодити нові зв'язки або відновити старі.

# НИЖЧЕ НАВЕДЕНО ПРЕЗЕНТАЦІЮ ЦЬОГО РОЗДІЛУ.

## ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ ПРИ ЗАЛУЧЕННІ ДО ХІМІЧНОГО СЕКСУ

### УПРАВЛІННЯ РИЗИКАМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ХІМСЕКСУ

#### САМОДОПОМОГА

- Поміркувати про життя як ЛГБТКІ+ суб'єкта.
- Задоволення і задоволення приходять не лише від вживання наркотичних речовин і випадкового сексу.
- Інвестуйте більше часу в творчість, маючи повноцінну мережу людей, які приносять задоволення.
- Здоровий спосіб життя допомагає нам бути в безпеці.
- Використання додатків для знайомств.
- Подумайте про час, проведений там.
- Подумайте, що ви там шукаєте.
- Будьте шанобливі та добрі.
- Будьте обережні з речовинами, придбаними там з невідомих джерел.
- Потрібен час, щоб все перевірити.
- Обміркуйте питання безпеки (наприклад, щодо місць, які ви плануєте відвідати) на тверезу голову.
- Подумайте, наскільки безпечно ви відчуваєте себе під час знайомства.
- Можливо, повідомите друзям про своє місцезнаходження.
- Сплануйте вечірку і продумайте все наперед (кількість, з ким, як, на який час, що робити), поки ви тверезі.
- Уникайте вживання в поганому настрої, психічному стані тощо.
- Обговоріть взаємодію з ліками, які ви приймаєте, з лікарем, якому довіряєте.
- Якщо ви займаєтеся секс-працею, пам'ятайте про межі і повідомляйте про них на тверезу голову.

#### СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН, ТУРБОТА ОДИН ПРО ОДНОГО

- Якщо ви займаєтеся секс-працею, пам'ятайте про межі і повідомляйте про них на тверезу голову.
- Зменшення шкоди до: сексуальне здоров'я, вживання психоактивних речовин, турбота один про одного
- Деякі ліки проти ВІЛ мають дуже небезпечну взаємодію з хіміопрепаратами. Отримайте інформацію перед тим, як займатися хіміотерапією.
- Регулярно здавайте аналізи на ІПСШ.
- Забезпечте себе лубрикантами та презервативами перед тим, як йти на вечірку.
- Отримайте інформацію про PEP та PrEP.
- Зробити щеплення (HBV, HAV, HPV, COVID-19, MPOX, менінгіт).
- Отримайте інформацію про зменшення шкоди перед вживанням речовин, які ви збираєтеся вживати.
- Візьміть чисте та безпечне обладнання для особистого користування (соломинки, трубки, стерильні голки тощо).
- Обговоріть з партнерами вподобання, межі і т.д. перед тим, як грати з ними.
- Дбайте про особисту гігієну.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін.. Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.

## ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ ПІД ЧАС:

### ДОГЛЯДУ ЗА СОБОЮ, СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

- Дотримуйтеся плану.
- Використовуйте журнали для відстеження типу речовини, кількості, частоти тощо.
- Подумайте про дотримання часових рамок, встановлених заздалегідь.
- Слідкуйте за особистими речами та цінностями.
- Зробіть перерву (розслабтеся, зневодніться, перекусіть, прийміть душ, поговоріть один з одним).
- Подумайте про використання презервативів і лубрикантів.
- Доглядайте за сексуальними іграшками (відбілюйте та промивайте).

### ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

- Наглядай за обладнанням.
- Тримайте соломинки чистими і часто міняйте їх.
- Уникайте нюхати банкноти.
- Зберігайте скляні труби неушкодженими - розгляньте можливість використання термостійких мундштуків.
- Використовуйте стерильний і часто міняйте ін'єкційний інструментарій.
- Не ділитися (не використовувати обладнання) - це турбота.
- Уникайте змішування речовин.
- Не сідайте за кермо, навіть якщо відчуваєте себе бадьорим.

### СЛЕММІНГ

- Швидкі, дуже інтенсивні максимуми АЛЕ
- Може бути дуже шкідливим.
- Щоб уникнути інфекції:
  - Стерилізувати обладнання
  - Не використовуйте обладнання повторно
  - Вимити руки
  - Продезинфікуйте місце проколу серветками
  - Утилізуйте обладнання безпечно, наприклад, помістіть його в пластикову пляшку і закрийте кришкою
- **Не** бити по артеріях!
  - Глибше, ніж вени
  - Кров, біль.
  - У разі нещасного випадку: видаліть голку та притисніть стерильним інструментом. Якщо кровотеча не зупиняється протягом п'яти хвилин, негайно зверніться за медичною допомогою!
- Не робіть ін'єкцію в ту саму ділянку, якщо вену не вдається знайти одразу.
- Не вводите в руки.
- Не вводьте ін'єкцію нижче лінії талії.
- Розведіть речовини в кип'яченій воді, яка охолола.
- Якщо шкіра виглядає пошкодженою або болючою, зверніться за медичною допомогою.

## ТУРБОТА ОДИН ПРО ОДНОГО

- Розважайтеся та грайтеся з друзями, яким ви довіряєте, і перевіряйте, як ви там перебуваєте.
- Інформуйте про види та вплив речовин, які ви можете запропонувати іншим (і навпаки).
- Подумайте про використання безпечних слів, щоб повідомити про надання (ненадання) згоди.
- Зробіть місце проведення вечірки безпечним.
- Надайте презервативи, одноразові рукавички, чисті рушники, дезінфікуючі серветки або спреї, пластикові простирадла та паперові рушники.
- Подумайте про тихе місце для відпочинку, де учасники зможуть зробити перерву.
- Видаляйте жир і масло з поверхонь і часто дезінфікуйте їх.
- Якщо ви користуєтеся хостингом, зберігайте свої цінності в безпеці.
- Якщо щось піде не так.
- Перейдіть у тихе місце.
- Поговоріть, заспокойте і покладіть людину, якщо вона непритомна, в положення для відновлення.
- Не вступайте в конфронтацію, якщо психоз починається! Заспокойте і складіть компанію.
- Не робіть припущень про серйозність проблем, що виникають.
- Викликайте швидку допомогу - будьте чесними з медичним/парамедичним персоналом.
- Доброта - це сексуально!

РЕЛАКСАЦІЯ, ЯКІСНА ЇЖА ТА  
НАПОЇ, ПОВНОЦІННИЙ СОН І,  
МОЖЛИВО, ХАРЧОВІ ДОБАВКИ.

РОЗГЛЯНЬТЕ МОЖЛИВІСТЬ  
ЯКНАЙШВИДШОГО ОТРИМАННЯ РЕР,  
ЯКЩО ЦЕ НЕОБХІДНО.

ЯКЩО ВИ ВТРАЧАЄТЕ  
КОНТРОЛЬ, ПОГАНО  
ПОЧУВАЄТЕСЯ АБО БАЧИТЕ  
ОЗНАКИ ПРОБЛЕМНОЇ  
ВЗАЄМОДІЇ, ЗВЕРНІТЬСЯ ПО  
ДОПОМОГУ.

**Зменшення шкоди  
після: догляд за  
собою, сексуальне  
здоров'я, піклування  
один про одного**

БУДЬТЕ ДОБРІ ДО  
СЕБЕ! ЗВИНУВАЧЕННЯ,  
ПОКАРАННЯ І Т.Д.  
НЕ ДОПОМАГАЮТЬ -  
НАВПАКИ.

ЗДАЙ  
АНАЛІЗИ.

ПЕРЕОЦІНІТЬ ПЛАН  
(ВІДХИЛЕННЯ, ТРИГЕРИ ТОЩО).

ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК,  
ОБГОВОРЮЙТЕ, БУДЬТЕ  
ДОБРИМИ І ТУРБОТЛИВИМИ.

ДАЙТЕ ЧАС НА  
ВІДНОВЛЕННЯ.

# ЗГОДА

## ЩО ТАКЕ ЗГОДА



- Свідомо сказати "так", маючи право відкликати свою згоду в будь-який момент.
- Якщо згоди немає - це сексуальне насильство.
- Дискриміновані люди частіше стають жертвами сексуального насильства і стикаються з більшими труднощами в переговорах про згоду.
- Однак, коли ми говоримо про секс, бувають випадки, коли згода не є чіткою, її нелегко дати/відкликати - особливо, коли метою є втрата контролю - "дати згоду, щоб не дати згоду".
- Хімсекс іноді буває такою ситуацією...

## ЗГОДА І ХІМСЕКС

- Навіть якщо межі встановлені заздалегідь, наркотичні речовини затьмарюють судження, що ускладнює надання згоди або розуміння того, чи дана вона чи ні.
- "Так" не діє, коли "ні" важко, страшно або неможливо сказати.
- Іноді сексуальні стосунки без згоди реалізуються під час або після комедії.
- Наслідки таких випадків можуть бути дуже поганими.

## ЗГОДА ТА ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ

### Раніше

- приймати свідомі рішення, комунікувати та обговорювати їх.

### Під час

- піклуватися один про одного не продовжуйте, якщо чіткої згоди не отримано, її неможливо отримати або вона викликає сумніви (будьте уважні до К- або G-отворів).

### Після

- якщо щось пішло не так, обговоріть це, коли будете готові, розгляньте можливість отримання професійної допомоги, уникайте звинувачень на свою адресу
- Перевірте, чи все в порядку з партнерами!

## КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ СЕСІЇ IV

- Учасники повинні розуміти, що зменшення шкоди від хімічного сексу - це більше, ніж зменшення шкоди від вживання психоактивних речовин.
- Учасники повинні чітко розуміти, що зменшення шкоди починається до початку хімічного сексу і триває після його завершення, а також мати уявлення про те, коли краще застосовувати той чи інший вид зменшення шкоди.
- Учасників слід заохочувати до різноманітних форм залучення до хімсексу, а також до усвідомлення потенційної шкоди, яку може спричинити перехресність досвіду.
- Учні повинні розуміти, наскільки важливо для них бути належним чином поінформованими про питання сексуального здоров'я.
- Слухачі повинні розуміти, що хімсекс багато в чому пов'язаний зі зв'язком, і тому важливо пам'ятати про це, плануючи інтервенції зі зменшення шкоди.

## 7.2.5. СТВОРЕННЯ ДРУЖНІХ ДО ХІМІЇ ПОСЛУГ

У цій частині йдеться про те, що має включати в себе не тільки надавач послуг зі зменшення шкоди, а й сама послуга зі зменшення шкоди, щоб забезпечити належне зменшення шкоди від хімічного сексу для своїх бенефіціарів. Деякі з цих рекомендацій можуть вимагати подальшого навчання, що виходить за рамки цього посібника. Тим не менш, ми вважаємо за необхідне послатися на них тут.

### ЦІЛІ СЕСІЇ

- Вміти застосовувати позитивний підхід до ЛГБТКІ+ у своїй роботі.
- Підвищити обізнаність про динаміку влади між постачальником послуг та бенефіціаром.
- Підвищити обізнаність про культурну перспективу смирення.
- Розуміти важливість послуг на рівні громади та під її керівництвом, а також залучення однолітків, і розмірковувати над тим, як застосувати деякі з її рекомендацій.
- Ознайомитися з принципами створення сервісного простору, приязного до різних людей та їхніх потреб.
- Підвищити обізнаність про деякі навички, які можуть виявитися корисними (наприклад, мотиваційна співбесіда, перша психологічна допомога та кризове втручання).
- Усвідомлюйте важливість рефлексії та нагляду за служінням.

### РЕАЛІЗАЦІЯ СЕСІЇ

На цьому етапі тренери можуть розглянути можливість виконання вправи, яка буде не лише заряджати енергією, але й стимулюватиме зміст цієї сесії, тобто командну роботу та рефлексію над кращими практиками.

### ЗНАЙДІТЬ КОГОСЬ, ХТО

**Крок 1.** Попросіть учасників витратити деякий час (наприклад, 2 хвилини) на те, щоб подумати про одну річ, вміння, знання, талант тощо, які вони добре використовують у своїй роботі, повсякденному житті, активістській діяльності, у спілкуванні з іншими людьми тощо.

**Крок 2.** Попросіть їх записати це на однакових маленьких аркушах паперу (підійдуть стікери).

**Крок 3.** Зберіть папірці, перемішайте їх і випадковим чином роздайте решті учасників.

**Крок 4.** Попросіть учасників пройти по місцю проведення тренінгу, змішатися і знайти людину з групи, яка володіє навичкою, написаною на папірці, який вони отримали, взяти її за руку або за плече і залишатися з нею до кінця тренінгу.

Бажано, щоб у місці проведення тренінгу було достатньо місця, щоб група могла рухатися, стрибати один на одному тощо. Щоб зробити вправу веселішою, можна увімкнути музику і встановити досить обмежений час для завершення дослідження (максимум 5 хвилин для великих груп). Корисно нагадати учасникам, що вони повинні співпрацювати і допомагати один одному, якщо у когось виникають труднощі. Слід зазначити, що ця вправа підходить для великих груп, скажімо, з 10 і більше учасників.

**Крок 5.** Закінчивши вправу, дайте учасникам час поміркувати про мережу, яка утворилася між учасниками, що змогли знайти людину, яку вони шукали, а також про тих учасників, які не змогли цього зробити.

**Крок 6.** Зберіться разом, щоб обговорити, що кожен учасник відчував під час цієї вправи, що він зрозумів, наскільки важливою для нього є навичка, яку він визначив для себе, чи зрозумів він, що деякі інші навички, таланти тощо не були записані на жодному аркуші, або навички, які були записані більше ніж одним учасником.

<sup>30</sup>Рожевим кольором виділені частини, в яких йдеться про енергізатори, експериментальні вправи на самоаналіз, роботу в малих групах і т. ін.. Частини, які можуть бути транскрибовані та представлені в презентації PowerPoint, виділені синім кольором.

## ЦІЛІ ДІЯЛЬНОСТІ;

- Підбадьорюйте учасників, якщо вони втомилися.
- Наголосіть на важливості командної роботи та різноманітності навичок, які можуть бути корисними у наданні послуг зі зменшення шкоди від хімічного сексу.
- Наголосіть на важливості спеціалізованих, а також м'яких навичок і знань.
- Зверніть увагу на те, що відсутні навички тягнуть за собою необхідність подальших роздумів, комунікації та досліджень у службі.

Після цього тренери можуть перейти до презентації змісту цієї сесії. Якщо вони вирішили виконати вправу, наведену вище, корисно не забути пов'язати навички, знання тощо, про які йшлося у вправі, з настановами, представленими у цьому посібнику.

## СТВОРЕННЯ СЕРВІСІВ, ДРУЖНІХ ДО ХІМІЇ

### ПОЗИТИВНА ПРАКТИКА ДЛЯ ЛГБТКІ+

- Надання послуг негетеронормативним бенефіціарам - це більше, ніж прийняття та відсутність стигматизації.
- Це також включає підтвердження їхнього самовизначення, життєвого досвіду та викликів, з якими вони стикаються.
- Це вимагає від провайдерів самоаналізу наших власних упереджень і стереотипів.
- Принципи позитивної практики щодо ЛГБТКІ+ (впроваджувати також серед обслуговуючого персоналу);
  - Визнання та прийняття способу ідентифікації ЛГБТКІ+ бенефіціарів (термінологія, займенники тощо).
  - Усвідомлення складнощів і викликів, притаманних будь-якому камін-ауту.
  - Визнання перехресності життєвого досвіду бенефіціарів.
  - Отримувати інформацію про важливі постаті, символи, історичні дати та ресурси громади.
  - Усвідомлення проблем, пов'язаних з утисками з будь-якого боку, та негативних наслідків, які тягне за собою стрес для меншин.
  - Визнаючи стійкість, яку розвинула кожна ЛГБТКІ+ людина та спільнота, і будучи готовими сприяти їх подальшому розширенню прав і можливостей.
  - Сприяння вивченню досвіду та ідентичності ЛГБТКІ+ бенефіціарів.



## КУЛЬТУРНЕ СМІРЕННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ДИНАМІКИ ВЛАДИ

- Дисбаланс влади у відносинах між постачальником та бенефіціаром може перешкоджати нашій практиці.
- Культурне смирення означає відхід від позиції "експерта" і визнання обмежень, які накладає той факт, що досвід бенефіціарів є унікальним і не до кінця зрозумілим для нас.
- Будьте готові вчитися на цьому досвіді та співпрацювати відповідно до потреб.
- Усвідомлювати обмеження, які накладає наш власний досвід, привілеї тощо як надавачів послуг, і те, як вони можуть заважати нашій роботі.

## ПРАКТИКА, ОРІЄНТОВАНА НА ГРОМАДУ; КОМПОНЕНТИ

1

Зосередьтеся на екологічних, природоохоронних, фінансових, політичних і соціальних факторах, які перешкоджають або сприяють добробуту.

3

Розслідування та дії, що керуються принципами, які ставлять під сумнів статус-кво, що увічніює соціальну несправедливість та дискримінацію.

2

Повага до різноманітності та самовизначення.

4

Втручання, спрямовані на системи, які сприяють благополуччю та саморегуляції систем і спільнот, а не на профілактику окремих факторів і проблем.

## ПРАКТИКА НА РІВНІ ГРОМАДИ; КЕРІВНІ ПРИНЦИПИ

- Участь. Залучайте експертів, які мають досвід у всіх аспектах її реалізації: управління, навчання, планування, впровадження та оцінювання.
- Оцінка потреб. Розробка послуги відповідно до потреб кожної конкретної групи населення в конкретному контексті, в якому вона буде надаватися, беручи до уваги те, як ці потреби були висловлені самою громадою. Гнучкість і готовність до змін є дуже важливими, так само як і відстеження змін у громаді.
- Зосередьтеся на розширенні прав і можливостей та самоуправлінні. Зосередьтеся на розбудові стійкості та самоуправлінні бенефіціарів і громад.
- Боротися за зміни. Використовуйте будь-які привілеї та владу в адвокації та формуванні політики.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЕФЕКТИВНИХ ПОСЛУГ ЗІ ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ ВІД ХІМІЧНОГО СЕКСУ

- Зосередьтеся не лише на зменшенні проблем, але й на сприянні добробуту.
- Сексуальне здоров'я - це не лише відсутність проблем, але й доступ до повноцінного сексуального життя.
- Сприяти саморозвитку, самовираженню та зв'язку з громадами.
- Робота з нашою власною гомофобією та гомонормативністю наших бенефіціарів і бенефіціарів, а також з впливом гомонормативності - це, власне, і є зменшення шкоди від хімсексу.
- Приймати і не засуджувати практики та поведінку, які вважаються нетрадиційними.
- Будьте присутніми та спільно зосередьтеся на поточних потребах у зниженні шкоди, а не намагайтеся переконати їх у проблематичності їхнього вживання.
- Підтримуйте та надихайте на повноцінне, змістовне, приємне та веселе життя поза хімічним сексом.
- Зменшення шкоди від вживання хіміопрепаратів повинно бути інтегровано в послуги, які задовольняють потреби в глобальному/комплексному підході (наприклад, клініки сексуального здоров'я на базі громади).
- Нові технології та додатки дуже корисні для зменшення шкоди від хімічного сексу.
- Підтримуйте актуальну мережу перенаправлень для отримання послуг, які не належать до сфери зменшення шкоди, але можуть знадобитися.

## КОРИСНІ КЛІНІЧНІ НАВИЧКИ

**МОТИВАЦІЙНЕ ІНТЕРВ'Ю;** метод директив, орієнтований на бенефіціара, що сприяє змінам через вирішення амбівалентності шляхом посилення мотивації

**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА,** призначена для реалізації переважно непсихіатричними фахівцями з метою розширення можливостей, підтримки та перенаправлення бенефіціарів у кризових ситуаціях.

**НАВЧАННЯ КРИЗОВОМУ ВТРУЧАННЮ;** перш ніж розпочати зменшення шкоди або навіть перенаправлення бенефіціарів у кризовій ситуації, часто необхідно якось вирішити питання надзвичайної ситуації - наша перша реакція може мати першочергове значення.

- Загальні рекомендації (Saakvitne, 2002):
- \* Поважайте те, як бенефіціар переживає травматичну подію, оцінюйте його реакцію і те, як він адаптувався.
- \* Надайте інформацію про те, чого можна очікувати, про ресурси та послуги, які можуть бути корисними.
- \* Забезпечити справжній зв'язок, присутність і прийняття.
- \* Давати надію, пам'ятаючи, що надія дає перспективу, коли здається, що її немає, а не обіцяє, що все буде добре.

## САМОСТІЙНА/КОМАНДНА РЕФЛЕКСІЯ ТА СУПЕРВІЗІЯ

- "Готовність бути потривоженими" є передумовою для організації, служіння та стійкості громади.
- Несвідомі переконання та упередження, а також такі фактори, як репресивна політика, фінансові проблеми тощо, можуть впливати на наше мислення і навіть заважати нам діяти в нашій практиці.
- Супервізія може бути дуже корисною для вирішення цих проблем.
- Психоаналіз у громаді може сприяти благополуччю громади, в якій надається послуга, і запропонувати розуміння, адаптоване до її потреб.
- Навіть якщо надавачі послуг не бажають здійснювати супервізію, слід систематично планувати зустрічі команди для рефлексії.
- Важливо розглядати кожну складність у "бінокулярному" баченні.

### АКТИВНІСТЬ: СТВОРІТЬ ВЛАСНИЙ СЕРВІС.

На цьому етапі може бути корисною ще одна вправа в малих групах.

**Крок 1:** Розділіть учасників на малі групи випадковим чином (як описано у вправі IV)

**Крок 2:** Попросіть кожну групу спланувати послугу або інтервенцію зі зменшення шкоди від хімічного сексу, намагаючись максимально використати настанови та принципи, описані в цій сесії тренінгу та загалом у всьому курсі. Дайте їм достатньо часу (приблизно 40 хвилин).

**Крок 3:** Зібравшись разом, попросіть кожну групу представити своє служіння або інтервенцію і обговоріть його з усією групою.

**Крок 4:** Представте кілька прикладів, наведених в останньому розділі першої частини цього посібника. Надавайте перевагу прикладам, які більше стосуються культурних, політичних, фінансових тощо детермінант учасників, а також прикладам, які вже втілюють власні ідеї та пропозиції учасників.

### КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ СЕСІЇ V

- Переконайтеся, що учасники тренінгу зрозуміли, що зменшення шкоди від хімсексу - це щось більше, ніж просто знання деяких технік і т. ін.
- Допоможіть групі зрозуміти важливість не тільки того, що вони чують, але й того, як вони це чують, як вони підходять до матеріалу, який приносять бенефіціари.
- Зосередьтеся на тому, що продуктивна послуга залежить не лише від індивідуальної роботи, але й від динаміки та командної роботи всіх залучених до неї людей.
- Дати можливість учасникам тренінгу мислити нестандартно при плануванні та впровадженні програм зменшення шкоди.

## 7.2.6. ЗАКРИТТЯ

На цьому тренінг може завершитися. Оскільки ви щойно провели такий об'ємний курс, з великою кількістю нової інформації та великою кількістю вправ, важливо, щоб завершення сприяло самоаналізу та забезпечило зворотній зв'язок.

### НА ЗАВЕРШЕННЯ ВИ МОЖЕТЕ ВИКОРИСТАТИ ОСТАННЮ ВПРАВУ НА САМОРЕФЛЕКСІЮ;

**Крок 1.** Роздайте учасникам чисті аркуші паперу і попросіть їх подумати про себе перед початком тренінгу. Попросіть їх написати слово (можливо, емоцію), яке характеризує їх самих до початку тренінгу. Дайте їм трохи часу на роздуми (можливо, 2-3 хвилини).

**Крок 2.** Попросіть учасників подумати про три речі, які змінилися (якщо змінилися) до кінця тренінгу: (i) те, як вони сприймають хімсекс, (ii) нові знання, які вони отримали, (iii) те, як вони сприймають себе. Дайте їм трохи часу (можливо, до 10 хвилин).

**Крок 3.** Попросіть учасників записати емоцію, з якою вони покидають тренінг. Дайте їм ще хвилину.

**Крок 4.** Попросіть учасників поділитися тим, що вони написали. Ви можете використати техніку "м'яч", щоб усі учасники презентували свої роздуми у спосіб, який спрямовує групова динаміка.

Якщо ви використовували анкету на початку тренінгу для оцінки знань учасників, ви можете використати її ще раз, як зворотний зв'язок під час тренінгу. В іншому випадку доцільно розповсюдити одну анкету для оцінювання знань учасників у друкованому вигляді або за допомогою посилання, використовуючи таку платформу, як Google Docs. Оцінювання тренінгу корисно проводити анонімно, особливо в тих випадках, коли учасники відомі вам (наприклад, якщо ви працюєте в одній службі). Деякі корисні запитання щодо цього зворотного зв'язку можуть бути такими:

1. Загалом тренінг відповідав моїм очікуванням.
2. Тренерка добре розумілася на питаннях хімсексу та зменшення шкоди від залучення до хімсексу.
3. Тренер мав належні навички передачі змісту тренінгу.
4. Клімат тренінгу був безпечним та інклюзивним.
5. Мені було надано достатньо місця, щоб висловити свої запитання та думки.

На наведені вище запитання слухачам найкраще відповідати за шкалою: 1 - повністю не згоден, 2 - скоріше не згоден, 3 - ні згоден, ні не згоден, 4 - скоріше згоден, 5 - повністю згоден.

Розгляньте можливість включення наступних відкритих питань:

1. Що, на вашу думку, було найсильнішим елементом тренінгу?
2. Що можна було б покращити у навчанні?

**Щиро дякую вам  
та зичу успіху!**

08

**Список  
використаної  
літератури -  
Рекомендації  
для подальшого**

## РОЗДІЛ 1 – ВСТУП ДО ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН, ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*AIDS and Behavior*, 25(6), 1935–1945.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## РОЗДІЛ 2 – ХІМСЕКС: БІЛЬШЕ, НІЖ СЕКС І НАРКОТИКИ

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 Experience<sup>1</sup>. 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*.

## РОЗДІЛ 3 – СЕКС-РЕЧОВИНИ: ХІМІЧНІ РЕЧОВИНИ, ЕФЕКТИ ТА ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ

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](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](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](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.

## РОЗДІЛ 4 – ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ ПРИ ЗАЛУЧЕННІ ДО ХІМСЕКСУ

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](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](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://fileserv.idpc.net/library/Tina\\_and\\_Slamming\\_English\\_summary.pdf](http://fileserv.idpc.net/library/Tina_and_Slamming_English_summary.pdf)

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

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

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



## РОЗДІЛ 5 – СТВОРЕННЯ ДРУЖНІХ СЕРВІСІВ

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/](https://www.instagram.com/partybox_ukraine/)

(N.d.-e). Regeneracija.org. Retrieved December 19, 2022, from

<https://www.regeneracija.org/>

