DAMIT DIE CHEMIE STIMMT – Infos zu Chemsex

Inhalt

Allgemeine Informationen
- Was ist Chemsex?
- Was sind Chems?
- Konsumformen von Chems
- Risiken von Chemsex

Information für User*innen
- Wie kann man Risiken reduzieren?
- Wo findet man Unterstützung und Beratung?
- Was ist zu tun in einem Chems-Notfall?
- Was ist zu tun bei einem hohen Risiko für eine HIV-Infektion?
- SAFE & CONSENSUAL: 6 Chemsex-Tipps

Weitere Infos zu ChemSex

Was ist Chemsex?

Chemsex beschreibt Sex unter dem Einfluss von chemischen Substanzen – so genannten „Chems". Obwohl es keine einheitliche Definition gibt, ist mit Chemsex vor allem der Konsum von GHB/GBL, Crystal Meth, Mephedron und Ketamin gemeint.

International gibt es keine einheitliche, umfassende Definition des Begriffs „Chemsex". Im allgemeinen Sprachgebrauch wird damit aber häufig der Konsum ganz bestimmter Substanzen durch Männer, die Sex mit Männern haben, verstanden. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff vor Jahren in der schwulen Szene Londons geprägt.

Zweifelsohne findet Substanzkonsum im sexuellen Kontext aber auch unabhängig von sexueller Orientierung oder sexuellem Verhalten, sowie mit unterschiedlichen legalen wie auch illegalen Substanzen statt. Auch Begriffe wie „Party and Play" (PnP) oder „High and Horny" (HnH) werden oft synonym für Chemsex verwendet.

Im Zusammenhang mit Chemsex spielen außerdem Dating Apps wie Grindr, Planetromeo, Scruff, Barebuddy, Hornet usw. eine wichtige Rolle. Mittels dieser Apps werden sexuelle Kontakte rasch hergestellt und oft auch der Austausch über vorhandene Substanzen kommuniziert. Im Vordergrund steht für viele User*innen das Bedürfnis nach gesteigerter sexueller Enthemmtheit und Intensität.

Die dazu konsumierten Substanzen (Chems) bewirken dabei nicht nur diesen Effekt: Denn Chemsex birgt eine Vielzahl von unterschiedlichen Risiken mit möglichen Konsequenzen für die physische und psychische Gesundheit. Genau deshalb sind Safer Sex und Safer Use, ein sicheres Umfeld für alle Beteiligten, seelische und körperliche Gesundheit wichtige Themen, wenn es um Chemsex geht. Für alle Chems-User*innen bieten die Einrichtungen des Netzwerks Chemsex Unterstützung und Beratung.

Was sind Chems?

Chems sind synthetisch hergestellte, psychoaktive Substanzen (Drogen). Im Zusammenhang mit Chemsex werden meist die folgenden vier Substanzen genannt:

GHB/GBL

weitere Bezeichnungen: G, Liquid Ecstasy

GHB/GBL hat in niedrigen Dosen eine alkoholähnliche Wirkung. Es wirkt angstlösend, euphorisierend, sozial öffnend. Höhere Dosen verstärken vorhandene Antriebe und Stimmungen und wirken sexuell stimulierend. Zu hohe Dosen sind stark einschläfernd bis hin zu narkotischem Schlaf („KO-Tropfen").

Die genaue Dosierung bei GHB/GBL ist sehr wichtig. Kommt es z.B. anfänglich zu einer Unterdosierung, tendieren User*innen dazu „nachzulegen", wodurch es in Folge zu einer Überdosierung kommt. Bei Überdosierungen ist es sehr wichtig, die Person genau zu beobachten und notfalls die Rettung zu verständigen. Denn bei einer Überdosierung kann die Atmung aussetzen, bis hin zum Tod.

Ein Mischkonsum mit Alkohol oder anderen „Downern", wie Opiate oder Benzodiazepine, erhöht die Wahrscheinlichkeit von Atemlähmungen drastisch.

Weiterführende Informationen sind hier zu finden: https://checkit.wien/substanzen/ghb-gbl/

Methamphetamin

weitere Bezeichnungen: Crystal (kristalline Form), Meth, Tina, T, Ice, Piko etc.

Methamphetamin führt zu einem vermehrten Rede- und Bewegungsdrang, extremer Wachheit, Euphorie und gesteigerten Selbstvertrauen. Es wirkt luststeigernd, enthemmend und das Schmerzempfinden wird verringert. In manchen Fällen kann der Konsum aber auch zu Aggression und Gewalttätigkeit, zu Verfolgungswahn und selten zu Halluzinationen führen. Methamphetamin hat eine sehr lang anhaltende Wirkung (bis zu 72h), was den Konsum sehr riskant macht. Außerdem kann der Konsum von Methamphetamin sehr schnell zu einer Abhängigkeit führen.

Bedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlafen werden unterdrückt. Daher ist es wichtig, während des Konsums darauf zu achten, genügend Nahrung und Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Weiterführende Informationen sind hier zu finden: https://checkit.wien/substanzen/methamphetamin/

Mephedron

Andere Namen: Meph, Meow Meow, MMC, 4-MMC, usw.

Mephedron hat eine stimulierende und euphorisierende Wirkung. Subjektiv empfindet man geistige Klarheit und erhöhte Leistungsfähigkeit. Der Körper und die Sinne werden intensiver wahrgenommen. In den meisten Fällen wird auch ein starkes Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen empfunden. Gleichzeitig können aber neben Herz-Kreislauf-Problemen auch Wahnvorstellungen und Halluzinationen auftreten, insbesondere bei höheren Dosierungen.

Wie bei Crystal Meth unterdrückt Mephedron das Bedürfnis zu essen, zu trinken und zu schlafen. Daher ist es wichtig, während des Konsums von Mephedron darauf zu achten, dass man ausreichend isst und trinkt.

Weiterführende Informationen finden Sie hier: https://checkit.wien/substanzen/mephedron/

Ketamin

Weitere Bezeichnungen: K, Keta, Special K, etc.

Ketamin ist ein Narkose- und Schmerzmittel, das in der Notfall- und Tiermedizin eingesetzt wird. Es hat eine beruhigende und schmerzstillende Wirkung und kann zu einer gefühlten Abspaltung von Körper und Geist führen. Kommunikation kann erschwert sein und Halluzinationen können auftreten. Ein Mischkonsum mit Alkohol oder anderen „Downern", wie Opiate oder Benzodiazepine, erhöht die Wahrscheinlichkeit von Atemlähmungen drastisch.

Weiterführende Informationen sind hier zu finden: https://checkit.wien/substanzen/ketamin/

Konsumformen von Chems

Chems können auf verschiedene Weisen konsumiert werden – sie werden unter anderem geraucht oder gesnifft, oral oder anal eingenommen. Wenn Chems intravenös konsumiert werden, spricht man auch von Slamming oder Slamsex.

Oraler Konsum

Auf diesem Wege wird z.B. GHB/GBL konsumiert. Die Substanz wird dabei mit einer Pipette in Flüssigkeiten (z.B. Säfte) getropft und danach getrunken.
ACHTUNG: GHB/GBL darf auf keinen Fall mit Alkohol kombiniert werden und die Dosierung ist genau zu beachten!
Der Eintritt der Wirkung kann sich durch Essen oder Trinken verzögern. Daher sollte nicht sofort nachgelegt werden, sonst kann es zu gefährlichen Überdosierungen kommen!

Nasaler Konsum – „sniffen", „sniefen"

Gesnifft werden z.B. Methamphetamin, Mephedron oder Ketamin. Durch ein Röhrchen wird dabei die Substanz konsumiert und über die Nasenschleimhäute aufgenommen. Wichtig ist daher, immer ein eigenes Röhrchen (am besten ohne scharfe Kanten), sowie eine eigene Hackkarte und Line zu verwenden. Beim Konsum sollte außerdem immer auf saubere Oberflächen geachtet werden.

Rauchen

Crystal Meth kann in einer Glaspfeife oder einer Alufolie erhitzt werden. Der dadurch entstehende Rauch wird inhaliert.
ACHTUNG: Crystal-Rauchen gilt hinsichtlich möglicher Hirnschädigungen als die gefährlichste Konsumform!

Analer & rektaler Konsum – „booty bumping", „booty bomb"

Kristalline Substanzen wie z.B. Methamphetamin, Mephedron und Ketamin werden für diese Konsumart in Wasser aufgelöst und dann mit einer Pumpe (bzw. Spritze ohne Nadel) anal eingeführt. Die Aufnahme erfolgt über die Analschleimhäute.

Intravenöser Konsum – „slamming", „i.V.", „spritzen"

Hierbei handelt es sich um den intravenösen Konsum der Substanzen Methamphetamin, Mephedron und Ketamin. Diese werden in Wasser aufgelöst und mit einer Spritze intravenös injiziert.
ACHTUNG: Intravenöser Konsum birgt ein sehr hohes Risiko für Infektionskrankheiten!
Wichtig ist daher, immer die eigenen sterilen Utensilien (Nadel, Pumpe, Löffel etc.) zu benutzen.

Risiken von Chemsex

Der Konsum von Chems kann enthemmend, luststeigernd und an- bzw. aufregend auf das sexuelle Erleben wirken. Doch gleichzeitig birgt Chemsex eine Vielzahl unterschiedlicher Risiken.

Die Risiken für die psychische Gesundheit

Konsumierte Substanzen können während des Konsums Ängste hervorrufen oder diese verstärken. Genauso können Unsicherheiten oder Wahnvorstellungen auftreten. Unter Umständen führt der Konsum zu Kontrollverlust bis hin zum Blackout – dadurch kann die Situation nicht mehr selbständig beeinflusst werden

Wichtig für User*innen: Immer nur so viel konsumieren wie es Spaß macht, ohne dass man dabei die Kontrolle verliert. Vorsichtig dosieren und nicht nachlegen! In jedem Fall notieren, was man in welcher Dosis konsumiert hat!

Auch nach dem Konsum können depressive Episoden und teils sogar Psychosen auftreten. Das Nachlassen der Wirkung kann zu psychischen Belastungen führen und Ängste fördern. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, dass ein sicheres Umfeld gegeben ist.

Die Risiken für die körperliche Gesundheit

Neben der Gefahr einer Überdosierung, die eine lebensgefährliche Notsituation darstellt, haben Chems unterschiedliche kurz- und längerfristige Auswirkungen auf die körperliche Verfassung.

Wichtig für User*innen: Immer vorab über die Chems informieren, die man konsumieren möchte! Eine Möglichkeit dazu bietet die Website www.checkyourdrugs.at.

Ein anderes Risiko sind Wechselwirkungen: Die Kombination mancher Substanzen, kann schwere Auswirkungen haben und im schlimmsten Fall tödlich enden (z.B. GHB oder Ketamin und Alkohol).

Wichtig für User*innen: Keine Substanzen beim Konsum mischen!

Risiken des Konsums

Das Verwenden von Injektionsnadeln oder auch Sniff-Röhrchen gemeinsam mit anderen Personen birgt ein hohes Risiko für die Übertragung von HIV und Hepatitis. „Safer Use" sollte daher immer oberste Priorität haben!

Auch nach dem Konsum gilt es, aufmerksam zu bleiben: Sollte es an Einstichstellen zu Infektionen kommen, muss rasch ein*e Ärzt*in aufgesucht werden, damit Folgeschäden vermieden werden können.

Wichtig für User*innen: Immer auf die Safer Use-Regeln achten!

Risken beim Sex unter Einfluss von Chems

Sexualität wird unter Chems-Einfluss risikoreicher: Die Substanzen bewirken im Regelfall eine sozial öffnende, enthemmende und auch schmerzreduzierende Wirkung. Dadurch wird der Sex härter und länger, kann beispielsweise mit mehr Personen ausgeübt werden und dabei können Praktiken ausprobiert werden, die im nüchternen Zustand keine Option wären. Gerade daher ist Konsens immer wichtig.

Wichtig für User*innen: Auf sich selbst und die anderen achten! NEIN muss NEIN bleiben! Das gilt ganz besonders dann, wenn eine beteiligte Person keinen Konsens mehr ausdrücken kann – man muss immer einschreiten, wenn man bemerkt, dass sich jemand unwohl fühlt!

Sex unter Chems-Einfluss führt leichter zu Verletzungen. Außerdem kommt es häufiger zu ungeschütztem Sex. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für Infektionen wie z.B. HIV und Hepatitis, aber auch von Syphilis, Tripper oder Chlamydien ganz massiv.

Wichtig für User*innen: Regelmäßig untersuchen lassen. *Mehr dazu ist hier zu erfahren: https://aids.at/tests-und-beratung/testangebote/*

Risiken durch Wechselwirkung mit Medikamenten

Ein besonderes Risiko bei Chemsex sind mögliche Wechselwirkungen der konsumierten Substanzen mit Medikamenten. Besonders bei einigen HIV-Medikamenten erhöht sich dabei die Gefahr.
Wichtig für User*innen: Schon vor dem Konsum darüber informieren, ob und welche Wechselwirkungen zu erwarten sind!

Werden Medikamente regelmäßig eingenommen, sollten eventuelle Wechselwirkungen und Gefahren mit der*dem behandelnden Ärzt*in besprochen werden. Die eigene Sicherheit geht vor!

Zu möglichen Wechselwirkungen mit HIV-Medikamenten gibt es hier einige Informationen: https://www.aidshilfe.de/drogen/drogen

Wie kann man Risiken reduzieren?

Beim Konsum von Chems im sexuellen Kontext gibt es zwei zentrale Regeln: Safer Use & Safer Sex!

Safer Use

Allgemein gilt:

- Immer vorab über die Substanzen, die konsumiert werden, informieren.
- Drug Checking Angebote nutzen. z.B. hier: checkit!
- Vorsichtig dosieren und nicht nachlegen.
- Mischkonsum vermeiden.
- Beim Konsum immer auf die Hygiene achten – besonders durch sterile Materialien, Händewaschen, saubere Oberflächen etc.
- Darauf achten, dass jemand vor Ort ist, der im Notfall helfen kann.
- Konsumpausen machen.

Beim intravenösen Konsum:

- Stets eigene, sterile Spritze und sauberes, wenn möglich auch steriles Zubehör (also Löffel, Filter, Wasser usw.) verwenden.
- Benutzte Spritzen und Zubehör sicher entsorgen – auf keinen Fall nochmals verwenden oder an andere Personen weitergeben!
- Spritzenaustauschmöglichkeiten nutzen. z.B. hier: Spritzenaustausch in Apotheken

Beim Sniffen und Rauchen:

- Immer ein eigenes Röhrchen verwenden – nicht an andere weitergeben und keines von anderen User*innen benutzen.
- Darauf achten, dass das eigene Röhrchen sauber ist und keine scharfen Kanten hat.
- Immer nur die eigene Pfeife verwenden.
- Außerdem gilt: Vorab über aktuelle Substanzwarnungen bei Drug-Checking-Stellen informieren und/oder die eigenen Substanzen testen lassen.

Safer Sex

- **Bei Sex mit verschiedenen Partner*innen:** Regelmäßigauf sexuell übertragbare Infektionen untersuchenlassen!
- **Bei Vaginal- und Analsex:** Immer Markenkondome verwenden – auf das Ablaufdatum achten! Jedes Kondom nur einmal verwenden und wenn notwendig immer Gleitgel benutzen.
- **Beim Blasen/Lecken:** Kein Sperma und kein Blut in den Mund kommen lassen – daher wenn möglich auch beim Oralsex ein Kondom bzw. ein Lecktuch verwenden.
- **Beim Fisten:** Einweghandschuhe benutzen und auf jeden Fall ausreichend Gleitgel verwenden.

Konsens ist beim Sex und Substanzkonsum besonders wichtig! Insbesondere im Rausch können Dinge passieren, die ungewollt sind. Daher ist beim Konsum darauf Wert zu legen, die Kontrolle nicht ganz zu verlieren und auch auf Menschen im Umfeld zu achten.

HIV-PrEP: Die PrEP (HIV-Präexpositionsprophylaxe) schützt bei richtiger Anwendung hoch effektiv vor HIV. Sie schützt nicht vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Mehr Informationen zur PrEP und Anlaufstellen für die notwendig medizinische Begleitung finden sich unter www.hivprep.at

Wo findet man Unterstützung und Beratung?

Sexualverhalten, Sexpraktiken oder Konsumverhalten im sexuellen Kontext sind absolut individuell. Im Netzwerk Chemsex gilt daher für alle Netzwerk-Partner*innen, dass genaues Zuhören oberste Priorität hat. Beratungs- und Betreuungsangebote werden auf die ganz persönliche Situation abgestimmt – immer mit dem Ziel, die physische und psychische Lebensqualität zu fördern!
Unsere Netzwerk-Partner*innen beraten User*innen bezüglich Safer Sex und Safer Use. Einige geben auch Informationsmaterialien, Kondome und „Safer Use"–Materialien aus. Ein Überblick über die einzelnen Angebote unserer Netzwerk-Partner*innen ist hier zu finden: https://chemsex.at/de/netzwerk/gesamtes-netzwerk/

Außerdem gibt es in Wien eine Reihe von Angeboten, die dabei helfen, die psychische Gesundheit zu fördern und die eigene Lebensqualität zu steigern. Alle Informationen sind auf der Plattform www.mindbase.at zu finden.

Was ist zu tun in einem Chems-Notfall?

Im Zusammenhang mit dem Konsum von Chems kann es zu verschiedensten Krisen und Notfällen kommen. Hier haben wir einige wichtige Hinweise dazu zusammengefasst, was in einem Chems-Notfall zu tun ist! Grundsätzlich gilt:

- Ruhe bewahren und die Situation einschätzen
- Im Zweifelsfall immer den Rettungs-Notruf 144 wählen
- Die betroffene Person ansprechen und beruhigen, einen Realitätsbezug herstellen und die Person vor allem nicht alleine lassen
- Immer rasch mögliche Gefahrenquellen entfernen – auch zum Selbstschutz
- Bei intravenös konsumierenden Personen gilt besonders: auf herumliegende Spritzen/Nadeln achten und diese entfernen
- ABC-Schema anwenden – das bedeutet:
  - A – Atmung: Die Atmung der betroffenen Person kontrollieren!
  - B – Bewusstsein: Ist die Person ansprechbar? Gibt es eine Reaktion auf einen Schmerzreiz?
  - C – Cirkulation: Bei Herzstillstand Herzdruckmassage bis zum Eintreffen der Rettung sicherstellen!

Eine besondere Situation sind Notfälle, in denen das hohe Risiko einer HIV-Infektion besteht. In diesen Fällen gilt grundsätzlich immer: Möglichst rasch handeln!

Was ist zu tun bei einem hohen Risiko für eine HIV-Infektion?

Die sogenannte PEP (Post-Expositions-Prophylaxe) kann eine Infektion mit HIV verhindern, wenn sie so schnell wie möglich begonnen wird (am besten innerhalb von 1-2 Stunden). Sie ist nicht zu verwechseln mit der PrEP, die präventiv (also regelmäßig vor dem Sex) eingenommen wird.
Nach 48 Stunden (das sind 2 Tage) ist die Wirkung einer PEP nicht mehr gegeben und sie wird daher nach diesem Zeitraum nicht mehr eingesetzt.

Wichtige Hinweise zur PEP gibt es z.B. hier: https://aids.at/thema/was-tun-im-notfall/
Wichtig für User*innen: So schnell wie möglich erfahrene Ärzt'*innen kontaktieren, die Beratung anbieten und bei Bedarf die PEP verschreiben: https://www.aidsgesellschaft.at/hiv-behandlungszentren/

SAFE & CONSENSUAL: 6 Chemsex-Tipps

#01: DO IT SAFE!

Safer Use und Safer Sex sind wichtig. Beim Slammen, Sniffen oder Rauchen können – genauso wie bei verschiedenen Sex-Praktiken – Viren wie Hepatitis oder HIV übertragen werden. **Vor Infektionen kannst du dich und andere schützen**, indem du nur deine eigenen Konsumutensilien (Röhrchen bzw. Nadeln, Löffel, Filter etc.) verwendest und auf Safer Sex (Kondom, PrEP, U=U) achtest. Mehr zu Safer Use und Safer Sex findest du unter: Wie kann ich Risiken beim Chemsex reduzieren?

#02: GET TESTED!

Regelmäßige Tests auf HIV, Hepatitis und andere sexuell übertragbare Infektionen gehören dazu – vor allem, wenn du Chemsex hast. Tripper, Syphilis, Chlamydien, Hepatitis und natürlich HIV sind Infektionen, die durch regelmäßige Check-Ups in der Aids Hilfe oder bei Ärzt*innen abgeklärt werden sollten, um im Fall der Fälle richtig therapiert werden zu können. Nur so kannst du dich und deine Sexualpartner*innen schützen.

#03: CHECK YOUR CHEMS!

Da Chems – wie andere illegale Drogen auch – auf dem Schwarzmarkt erworben werden, ist in der Regel unklar, welche Wirkstoffe wirklich enthalten sind, wie hoch die Dosierung ist oder ob sie gestreckt wurden. Dadurch wird das Risiko von unerwünschten Nebenwirkungen massiv erhöht. **Nütze wenn möglich Drug-Checking-Angebote.**
In Wien kannst du das bei checkit! und in einigen Apotheken machen. Falls diese Möglichkeit nicht zur Verfügung steht, nimm immer nur eine geringe Menge der Substanz ein, um ihre Wirkung auf dich und deinen Körper zu testen. So kannst du einige negative Effekte, die vor allem bei hohen Dosen wahrscheinlich sind, reduzieren und das Risiko einer Überdosierung senken! Mehr dazu unter: www.checkyourdrugs.at

#04: PLAY IT CONSENSUAL!

Gerade wenn's um Chemsex geht, muss auf **Einvernehmen und Sicherheit** geachtet werden. Dabei geht's aber nicht nur um deine eigene seelische und körperliche Gesundheit, sondern auch darum, dass sich alle Beteiligten so wohl und sicher wie möglich fühlen und mit dem einverstanden sind, was passiert. Wenn eine*r der Beteiligten keine Einwilligung mehr geben kann oder offensichtlich mit der Situation überfordert ist, dann liegt es an dir zu handeln und im Notfall einzugreifen.

#05: USE SUPPORT!

Drogenkonsum hat auf verschiedenste Arten Einfluss auf dein Leben und deinen Alltag. Gerade wenn Chems und Sex zusammenkommen, ist es wichtig, dass du gut auf dich achtest: Egal, ob du Fragen zu Konsum und sichererem Sex hast, du mit deinem Konsumverhalten nicht zufrieden bist, wenn Sex (mit oder ohne Chems) keinen Spaß mehr macht, du vielleicht nur mehr an die nächste Chemsex-Party denken kannst oder du einfach nur das Gefühl hast, ein Beratungsgespräch könnte dir gut tun: **Es gibt viele Anlaufstellen, die dir helfen können – nutze sie!** In den Anlaufstellen des Chemsex-Netzwerkes wird niemand rot, wenn du erzählst, dass du 3 Tage durchgehend wilden Sex auf Chems hattest.

#06: KNOW YOUR RISK!

Chemsex ist riskant. Aber viele Risiken kannst du minimieren und vermeiden. Überlege dir was du möchtest und was nicht. Welche Risiken du bereit bist einzugehen? Ein Beratungsgespräch kann dir dabei helfen, Risiken besser einzuschätzen. Mehr dazu findest du auf chemsex.at

Chemsex.at | Für den Inhalt verantwortlich: Das beratende Team des Österreichischen Chemsex-Netzwerks bestehend aus: Aids Hilfe Wien, an.doc.stelle, med-info.at, Sucht- und Drogenkoordination Wien | Letztes Update 08.2025

AIDS HILFE WIEN · an.doc.stelle · medinfo · Sucht- und Drogen Koordination Wien Institut für Suchtprävention · Für die Stadt Wien

Infoblatt zur Verfügung gestellt von: med-info.at

Weitere Infos zu ChemSex →