

Was mag ich an ChemSex?

Was mag ich nicht an ChemSex?

Falle ich wegen Chems schon mal bei der Arbeit/Ausbildung/Schule aus?

- Ja Nein Vielleicht

Habe ich häufiger unerwünschte STIs wegen Gebrauch von Chems?

- Ja Nein Vielleicht

Ich könnte während Chem Gebrauch Infektionen an andere weitergeben.

- Es könnte sein, aber ich versuche dieses zu vermeiden
- Nie
- Ich bin für die sexuelle Gesundheit anderer nicht verantwortlich
- Wir tun unser Bestes um gegenseitig auf uns aufzupassen, aber es ist kompliziert
- Ich könnte es besser machen

Habe ich jemals GHB/GBL überdosiert?

- Ja (nur mit Freunden/Partnern)
- Ja (Einlieferung ins Krankenhaus)
- Ja (keiner hat es mitbekommen)
- Nie
- Ich gebrauche kein GHB/GBL

Manchmal fühle ich mich unsicher oder paranoid wenn ich Chems gebrauche

- Ja, aber das ist kein Problem
- Ja, aber nur manchmal
- Ja, häufiger
- Immer
- Nie
- Ja, aber wegen reeller Gefahr und nicht eine Nebenwirkung der Drogen

Ich kann mit Substanzen umgehen. Die anderen, mit denen ich spiele, können es nicht.

- Wahr, aber das stört mich nicht
- Wahr, ich fühle mich unwohl die Mitschuld für den problematischen Chem Gebrauch anderer zu tragen
- Nicht wahr, jeder mit dem ich spiele kann mit ihren Chems umgehen
- Ich kann auch nicht immer mit meinen Chems umgehen
- Jeder ist für sich selbst verantwortlich
- Wir haben alle unsere Momente, aber wir passen aufeinander auf

Wieviel Prozent meines Sexlebens beinhaltet Gebrauch von Chems?

- 0% Chems 10% Chems
- 20% Chems 30% Chems
- 40% Chems 50% Chems
- 60% Chems 70% Chems
- 80% Chems 90% Chems
- 100% Chems

Bin ich zufrieden mit diesem Anteil?

- Ja Nein ich weiß nicht

Im Idealfall, hätte ich gern folgenden Anteil von Chem Gebrauch in meinem Sexleben

- 0% Chems 10% Chems
- 20% Chems 30% Chems
- 40% Chems 50% Chems
- 60% Chems 70% Chems
- 80% Chems 90% Chems
- 100% Chems

Werden meine sexuellen und emotionalen Bedürfnisse mit meinem Sex befriedigt?

- Ja Nein ich weiß nicht was gemeint ist

Für mich hat Chemsex eine Priorität über andere gesellschaftlichen Aktivitäten (Familie, Freunde, Hobbies)

- Wahr Nicht wahr

Was sind Vorteile von nüchternem Sex?

Wann warst du das letzte Mal in einer Beziehung?

- Innerhalb der letzten 12 Monate
- Ungefähr vor einem Jahr
- Ungefähr vor zwei Jahren
- Vor mehr als drei Jahren
- Vor mehr als sechs Jahren
- Vor mehr als einem Jahrzehnt
- Ich hatte noch keine Beziehung
- Beziehungen sind für mich unwichtig

Hat ChemSex einen Einfluss auf mein Erscheinen und mein Aussehen?

- Ja Nein Vielleicht

Hat ChemSex einen Einfluss auf meine finanzielle Situation?

- Ja Nein Vielleicht

Hat ChemSex einen Einfluss auf meine Beziehungen (Familien, Freunde, andere)?

- Ja Nein Viel-

Wann hattest du das letzte Mal nüchternen Sex?

- Diese Woche
- Diesen Monat
- Innerhalb der letzten 6 Monate
- Innerhalb des letzten Jahres
- Vor mehr als ein bis zwei Jahren
- Ich kann mich nicht daran erinnern
- Nüchterer Sex ist für mich unwichtig

Hat ChemSex einen Einfluss auf meine Ziele und Träume, die ich im Leben habe?

- Ja Nein Vielleicht

Was sind meine Gründe für eine Pause von Substanzkonsum?

Was hindert mich daran, eine Pause vom Substanzkonsum zu machen?

Wenn dich einer deiner Antworten beunruhigt und du eine Betreuung wünschst, hinterlasse DEINE E-MAIL ADRESSE:

MÖCHTEST DU ETWAS IN DEINEM SUBSTANZKONSUM ÄNDERN?

Keiner sollte dir je sagen, dass du ein Problem hast. Keiner entscheidet das für dich. Nur du selbst

Sex bringt Freude und Konsequenzen. Vor- und Nachteile.

Chems haben ebenfalls Vor- und Nachteile. Wir können die Konsequenzen des Chem Gebrauchs reduzieren indem wir Schadensminimierung vornehmen.

Weiterhin müssen wir entscheiden, ob der Spaß es wert ist, die Konsequenzen zu tragen. Nicht nur für uns, sondern auch für unser Umfeld.

Unten aufgeführt sind einige Fragen, die helfen können, unsere eigenen Entscheidungen zu reflektieren. Indem du die Fragen durcharbeitest, kannst du (und nur du) dir ein Bild machen, ob du mit deinen Entscheidungen glücklich bist; ob die Freude und Vorteile deines ChemSex Spiels oder die Konsequenzen und Nachteilen überwiegen.