

CHEMSEX COUNSELING

chems.subonline.org



**SUPPORT
FOR SEXUALIZED
SUBSTANCE USE**

Chemsex – Ein spezielles Konsummuster im Bereich des sexualisierten Substanzkonsums

23. Hochstadter Gespräche

20.5.2026

Dr. phil. Michael Plaß

Schwul-queeres Zentrum Sub e.V.

- Beratung (STI/HIV/Aids, psychosozial, Anti-Diskriminierung/Anti-Gewalt, Geflüchtete, Chemsex)
- Fortbildungen zu Lebensweisen von LGBTIQ* in München und Bayern
- Ehrenamtlich getragenes Café
- Selbsthilfe
- Kultur und Freizeit (Konzerte, Lesungen, CSD, Straßenfeste)
- Politik

<https://subonline.org>

Was erwartet Sie?

1. Sexualität und sexualisierter Substanzkonsum
2. Chemsex als spezielles Konsummuster
3. Anforderungen an die Praxis
4. Fragen, Anmerkungen, Diskussion

1.1 Was ist Sexualität?

Ergebnis Umfrage mit den Teilnehmenden auf Slido.com



1.2 Sexualisierter Substanzkonsum

„Hast du mal ´ne Zigarette?“

- Kontakt aufbauen
- Flirt/Erotik
- Zigarette danach
- historischer Kontext
- kultureller Kontext
- LGBTIQ* rauchen mehr (vgl. Birken et al., 2021)

1.2 Sexualisierter Substanzkonsum

Clubbing

- Sex kann, muss aber nicht passieren
- mit oder ohne Alkohol
- Subkultur
- soziale Zugehörigkeit
- alle sexuellen Identitäten
- LGBTIQ* trinken mehr Alkohol

KOKAIN

→ Kokain ist eine äußerst starke Stimulantia mit hohem Abhängigkeitspotenzial. Chemisch-strukturell gehört es zu den Tropan-Alkaloiden und ist ein Derivat von Ecgonin.



**SAFER USE+
SAFER SEX**

Sarah Schierfeld, All You Can Feel, Cocaine
Kokain auf Fotostudio, verändert, 2013

DIESER FLYER SOLL DICH NICHT ZUM KONSUM ANIMIEREN, SONDERN RISIKEN MINIMIEREN, DIE JEDOCH NIE AUSZUSCHLIESSEN SIND, WENN DU DROGEN KONSUMIERST. DU ALLEINE TRÄGST DIE VERANTWORTUNG FÜR DEIN LEBEN UND DEINE GESUNDHEIT.

LOW DOSE – LOW RISK


1.2 Sexualisierter Substanzkonsum

Swingerclub/ Kinky Partys

- geplanter Sex mit oder ohne Konsum
- Hauptsubstanzen: MDMA, GHB/GBL, Lachgas, Cannabis, Alkyl Nitrit (vgl. Spauwen et al., 2015; Briken et al., 2020)
- Subkultur
- alle sexuellen Identitäten
- LGBTIQ* konsumieren mehr Substanzen

GBL

→ GBL ist eine Hydroxy-Carbonsäure. Es ist auch unter Namen wie Liquid Ecstasy, Liquid E oder Liquid X zu finden.



SAFER USE+ SAFER SEX

Sarah Substrat, All You Can Feel, FantasyEcstasy, GBL, Kiff und Folienpapier, vgl. Briken, 2015

DIESER FLYER SOLL DICH NICHT ZUM KONSUM ANIMIEREN, SONDERN RISIKEN MINIMIEREN, DIE JEDOCH NIE AUSZUSCHLIESSEN SIND, WENN DU DROGEN KONSUMIERST. DU ALLEINE TRÄGST DIE VERANTWORTUNG FÜR DEIN LEBEN UND DEINE GESUNDHEIT.

LOW DOSE – LOW RISK

AKUTER DROGENNOTFALL

→ Rund um die Uhr: Drogenhotline 01805 313031

WEITERE INFORMATIONEN AUCH UNTER

- Sauberdrauf!
www.mindzone.info
- Information statt Vorurteile!
www.drugscouts.de
- Infos und Kultur
www.alice-project.de
- Infos, Aufklärung und Drugchecking
www.know-drugs.ch

KONTAKT UND WER WIR SIND

DIE PRÄVENTIONS-PROJEKTE DER FÜNF METROPOLLEN



BERLIN → www.mancheck.berlin



MÜNCHEN → www.subonline.org



FRANKFURT → www.frankfurt-aidhilfe.de



HAMBURG → www.heinfiete.de



KÖLN → www.aidhilfe-koeln.de

CRYSTAL

→ Methamphetamin oder auch „Crystal“ ist ein weißes, kristallines, synthetisiertes Pulver, eng verwandt mit dem Amphetamin, jedoch viel stärker und reiner als Speed.



SAFER USE+
SAFER SEX

DIESER FLYER SOLL DICH NICHT ZUM KONSUM ANIMIEREN, SONDERN RISIKEN MINIMIEREN, DIE JEDOCH NIE AUSZUSCHLIESSEN SIND, WENN DU DROGEN KONSUMIERST. DU ALLEINE TRÄGST DIE VERANTWORTUNG FÜR DEIN LEBEN UND DEINE GESUNDHEIT.

LOW DOSE – LOW RISK

Bereich Substanz, All You Can Feel, Crystal, Meth, Crystal, Speed, der Präventionsprojekte, 2013

1.3 Chemsex

AKUTER DROGENNOTFALL

→ Rund um die Uhr: Drogenhotline 01805 313031

WEITERE INFORMATIONEN AUCH UNTER

- Sauberdrauf!
www.mindzone.info
- Information statt Vorurteile!
www.drugscouts.de
- Infos und Kultur
www.alice-project.de
- Infos, Aufklärung und Drugchecking
www.know-drugs.ch

KONTAKT UND WER WIR SIND



Sexuelle Gesundheit

Chemsex Beratung

GBL

→ GBL ist eine Hydroxy-Carbonsäure. Es ist auch unter Namen wie Liquid Ecstasy, Liquid E oder Liquid X zu finden.



SAFER USE+
SAFER SEX

DIESER FLYER SOLL DICH NICHT ZUM KONSUM ANIMIEREN, SONDERN RISIKEN MINIMIEREN, DIE JEDOCH NIE AUSZUSCHLIESSEN SIND, WENN DU DROGEN KONSUMIERST. DU ALLEINE TRÄGST DIE VERANTWORTUNG FÜR DEIN LEBEN UND DEINE GESUNDHEIT.

LOW DOSE – LOW RISK

→ Infos, Aufklärung und Drugchecking
www.know-drugs.ch

KONTAKT UND WER WIR SIND

DIE PRÄVENTIONS-PROJEKTE DER FÜNF METROPOLLEN



BERLIN → www.mancheck.berlin



MÜNCHEN → www.subonline.org



FRANKFURT → www.frankfurt-aidhilfe.de



HAMBURG → www.heinfiete.de



KÖLN → www.aidhilfe-koeln.de

Bereich Substanz, All You Can Feel, Crystal, Meth, Crystal, Speed, der Präventionsprojekte, 2013

AKUTER DROGENNOTFALL

→ Rund um die Uhr: Drogenhotline 01805 313031

WEITERE INFORMATIONEN AUCH UNTER

- Sauberdrauf!
www.mindzone.info
- Information statt Vorurteile!
www.drugscouts.de
- Infos und Kultur
www.alice-project.de
- Infos, Aufklärung und Drugchecking
www.know-drugs.ch

KONTAKT UND WER WIR SIND

DIE PRÄVENTIONS-PROJEKTE DER FÜNF METROPOLLEN



BERLIN → www.mancheck.berlin



MÜNCHEN → www.subonline.org



FRANKFURT → www.frankfurt-aidhilfe.de



HAMBURG → www.heinfiete.de



KÖLN → www.aidhilfe-koeln.de

KETAMIN

→ Ketamin ist ein Narkosemittel, das in der Medizin nur unter Beatmung verwendet wird! Ketamin kann intramuskulär gespritzt, geschluckt oder gesnift werden. Es ist als flüssige Lösung, als Kristall oder als Pulver erhältlich.



SAFER USE+
SAFER SEX

DIESER FLYER SOLL DICH NICHT ZUM KONSUM ANIMIEREN, SONDERN RISIKEN MINIMIEREN, DIE JEDOCH NIE AUSZUSCHLIESSEN SIND, WENN DU DROGEN KONSUMIERST. DU ALLEINE TRÄGST DIE VERANTWORTUNG FÜR DEIN LEBEN UND DEINE GESUNDHEIT.

LOW DOSE – LOW RISK

Bereich Substanz, All You Can Feel, Crystal, Meth, Crystal, Speed, der Präventionsprojekte, 2013



FRANKFURT → www.frankfurt-aidhilfe.de



HAMBURG → www.heinfiete.de



KÖLN → www.aidhilfe-koeln.de

MEPHEDRON

→ Mephedron ist eine Forschungschemikalie, über die noch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich des Konsums und den damit verbundenen Risiken und Nebenwirkungen vorliegen.



SAFER USE+
SAFER SEX

DIESER FLYER SOLL DICH NICHT ZUM KONSUM ANIMIEREN, SONDERN RISIKEN MINIMIEREN, DIE JEDOCH NIE AUSZUSCHLIESSEN SIND, WENN DU DROGEN KONSUMIERST. DU ALLEINE TRÄGST DIE VERANTWORTUNG FÜR DEIN LEBEN UND DEINE GESUNDHEIT.

LOW DOSE – LOW RISK

Bereich Substanz, All You Can Feel, Crystal, Meth, Crystal, Speed, der Präventionsprojekte, 2013

1.3 Chemsex

Chemsex/ High´n Horny/ Party&Play/Circuit Party

- ~~Sex ist optional~~ *Es wird gezielt im sexuellen Kontext konsumiert, um den Sex zu enthemmen, zu verlängern, zu intensivieren und ggf. zu erleichtern*
- Hauptsubstanzen: Crystal Meth, Mephedron, GHB/GBL, Ketamin (vgl. Rosenberger et al., 2021)
- virtueller Raum: Dating Apps, Pornografie, Messenger (Telegram, WhatsApp)
- analoger Raum: private Räume/Locations wo Männer Sex mit Männern (MSM) haben: Sauna, Fetischclub, Kinky Party, Privatwohnung
- Wird insb. als Phänomen unter MSM beobachtet

2. Chemsex – ein spezielles Konsummuster

2.1 Sex mit Chems

2.2 Medien

2.3 Besonderheiten der Population

2.4 Lebenswelten der User*innen

2.5 Körper



**BESSER
BESCHIED
WISSEN ****

**** Es gibt einiges zu wissen, zu Substanzen, Wirkungen und Wechselwirkungen, wie man Substanzen Safer einnehmen kann und Risiken vermeidet und auch, wie man langfristige Schäden vermeidet. Wir haben Infos für dich.**

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

2.1 Sex mit Chems

- starke Leistungssteigerung
- enorme Steigerung der Libido
- Annäherung entfällt, es kommt sofort zur Sache
- Gefühl der besonderen Verbindung mit Sexpartner



**SICHERER
SPIELEN****

** Safer Use bedeutet nicht Konsum ohne Risiko, aber so, dass man sich nicht noch mehr schadet. Worauf musst du achten? Was sind do's und don'ts, was sind set und setting?

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

2.1 Sex mit Chems

- Toleranzsteigerung bei Substanzen
- Toleranzsteigerung bei sexuellen Reizen
- Konditionierung von Libido und Konsum
- Erektile Dysfunktion: zusätzlicher Konsum von potenzsteigernden Mitteln

**UNTERSTÜTZUNG
FÜR NÜCHTERNEN
SEX BEKOMMEN****

** Nüchtern Sex haben klingt verrückt für dich?
Nüchterer Sex ist sicher anders, muss aber nicht
schlechter sein. Sicher läuft einiges anders,
aber wir finden einen Weg.

2.2 Medien

- Verabredung zum Konsum meist über Dating-Apps, Instagram, Telegram u.v.m.
- Hook-Up-Kultur von MSM unterscheidet sich zu Dating unter heterosexuellen oder Frauen
- Dating-Apps für MSM unterscheiden sich



**DATING APPS
DISKUTIEREN** **

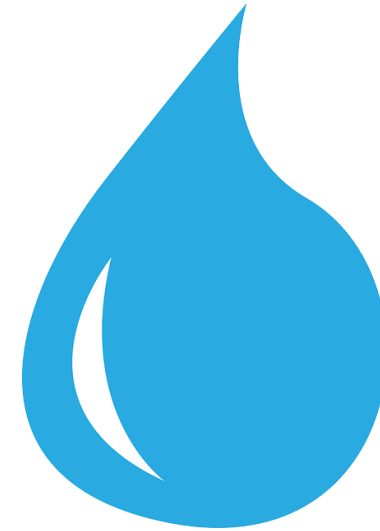
** Du bist nur noch auf Grindr und Scruff? Genervt und gestresst? Typen übergriffig und kennen keine Grenzen? Wir finden einen Weg aus der Falle, hin zu einer gezielten Nutzung! Oder vielleicht besser ganz ohne? Du entscheidest.

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

2.2 Medien

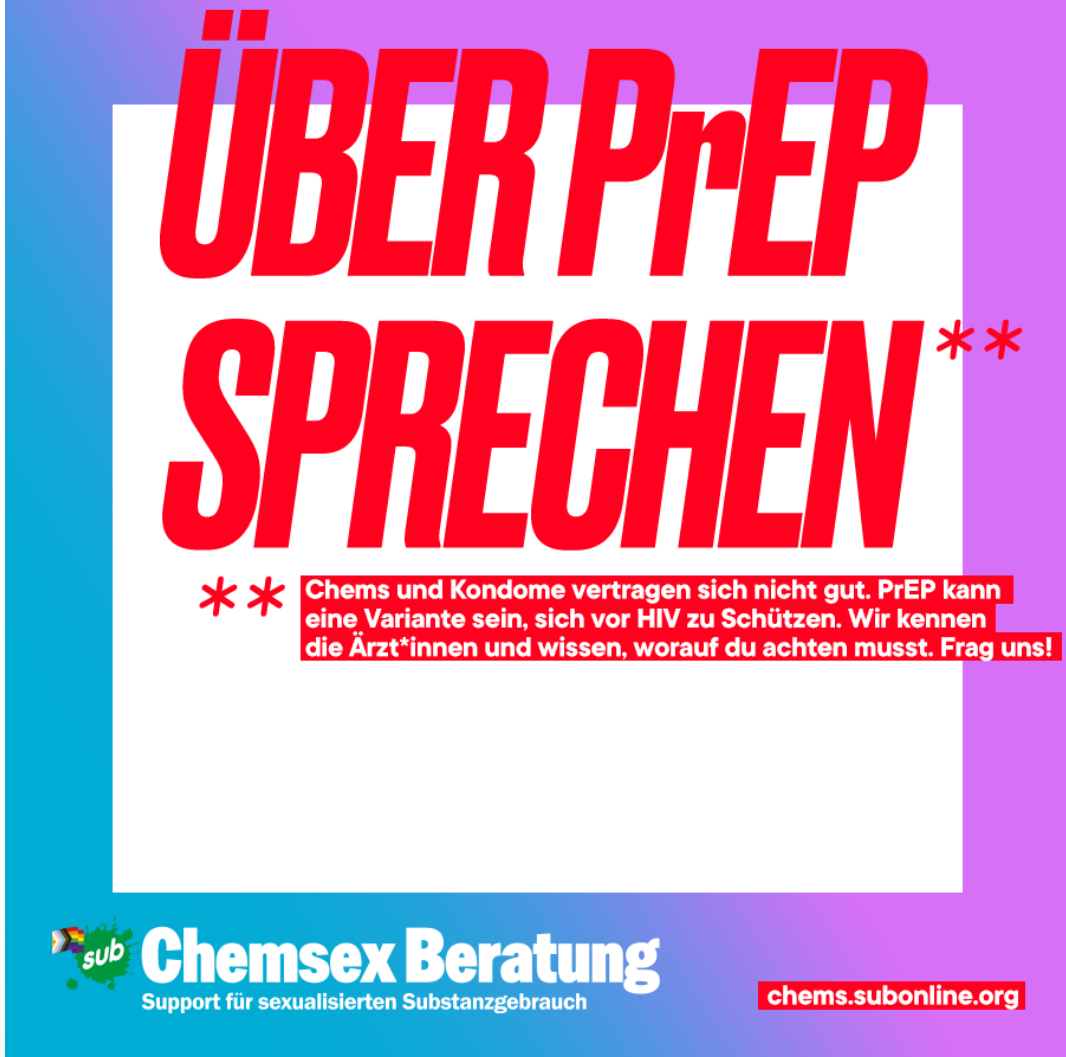
- Codes für Chems-Konsum in den Profilen
- Das Date ist der Dealer!
- Pornografie
- Sex online/Cybersex



2.3 Multi-Problemlagen


Erhöhte Prävalenz für

- HIV und STI (vgl. Rosenberger et al., 2021)
- psychischen Erkrankungen (vgl. Bohn et al., 2020)
- Überdosierungen, Sepsen
- Sex-Work/Transactional Sex (vgl. Dubrovin-Leao et al., 2025)
- sexuelle Übergriffe und Gewalt



**ÜBER PrEP
SPRECHEN****


**** Chems und Kondome vertragen sich nicht gut. PrEP kann eine Variante sein, sich vor HIV zu Schützen. Wir kennen die Ärzt*innen und wissen, worauf du achten musst. Frag uns!**

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org


2.4 Eine besondere Population

- hohe Erwerbsquote (vgl. Rosenberger et al., 2021)
- viele Selbstständige (vgl. Rosenberger et al., 2021)
- überdurchschnittliches Bildungsniveau (vgl. Rosenberger et al., 2021)
- Herausforderungen von MSM bzgl.
 - Zugehörigkeit
 - Bindung (vgl. Wang et al., 2025)
 - Beziehungsaufbau



**MEHR KONTROLLE
ÜBER DEINEN
KONSUM HABEN ****

** Habe ich den Konsum im Griff? Oder nicht? Wie kann ich das Überprüfen? Wir helfen dir dabei deinen Konsum zu reflektieren.

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

2.4 Eine besondere Population

- Sex-positives Umfeld
- Chemsex ≠ Blümchen-Sex
- Chemsex = Kink, Fetisch, BDSM, Fisting
- Wenig Wissen zu Substanzen
- Subkultur in der Subkultur



**AN EINER
SELBSTHILFEGRUPPE
TEILNEHMEN ****

** Eine schwule Selbsthilfegruppe für ChemSex?
Gibt es. Aber auch viele andere, die sich mit Substanzen
und ihren Folgen auf ganz unterschiedliche
Weise auseinandersetzen.

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

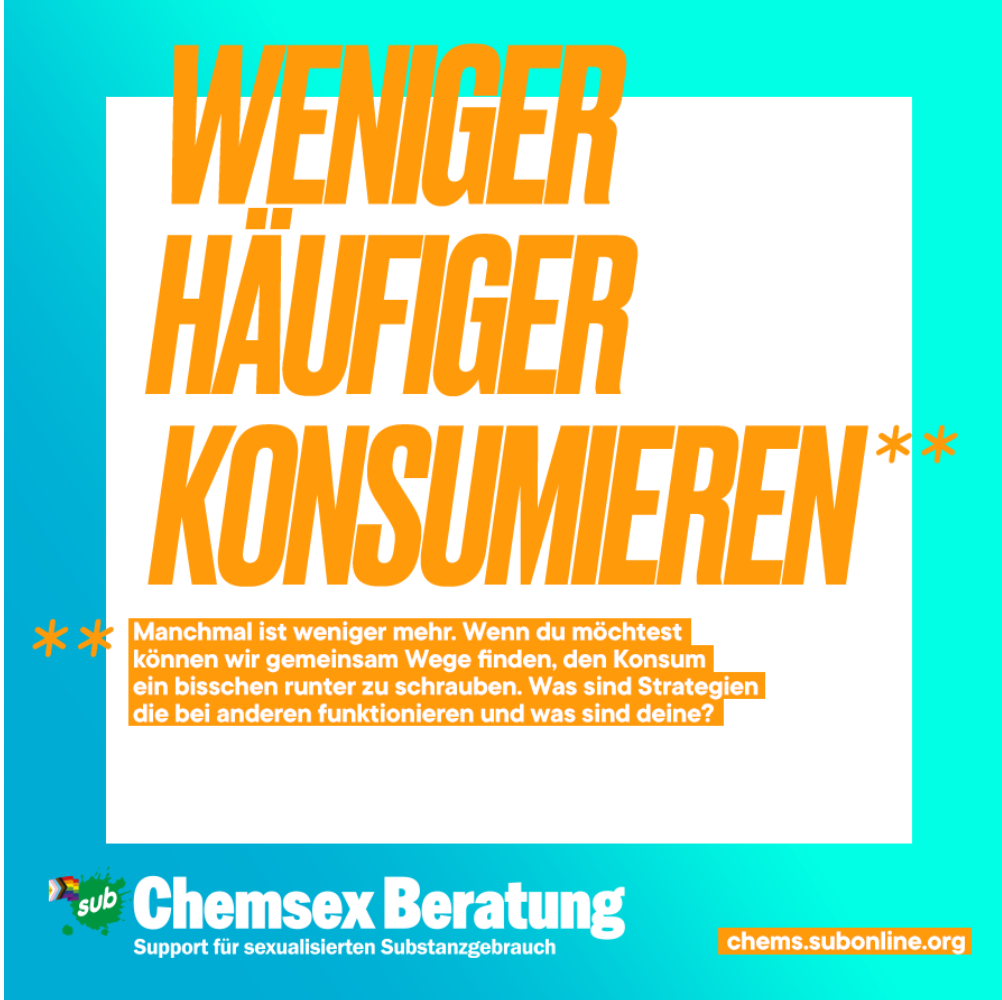
chems.subonline.org

3. Anforderungen für die Praxis

3.1 Überlegungen zum Zeitgeist


3.2 Drogenproblem oder Sexproblem?

3.3 Anforderungen in der Behandlung



**WENIGER
HÄUFIGER
KONSUMIEREN****

** Manchmal ist weniger mehr. Wenn du möchtest können wir gemeinsam Wege finden, den Konsum ein bisschen runter zu schrauben. Was sind Strategien die bei anderen funktionieren und was sind deine?

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

3.1 Zeitgeist

- Chems wirken leistungssteigernd
- Selbstoptimierung
- Effiziente Kontaktaufnahme
- Gefühle sind Investments
- Effektives Dating
- Instant Solutions für alle Probleme
- Neoliberaler Körper (insb. Steroide
vgl. Zaami et al., 2021)



GENUG VON CHEMS?

DANN → CHEMSEX GRUPPE
Eine angeleitete Selbsthilfegruppe
mittwochs 2x im Monat im Sub

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

3.2 Drogenproblem oder Sexproblem?

- Chemsexproblem = Substanzproblem **und** Sexproblem
- Sexualität als Trigger für Konsum
- Viele Konsumierende können einige Wochen abstinent bleiben
- kein Konsum = kein Sex ?
- Apps als Trigger



**GANZ
AUFHÖREN****

** Wenn es dir reicht und du genug hast, sind wir für dich da. Wir unterstützen dich dabei aufzuhören, wenn du es möchtest. Wege gibt es viele: Im Einzelgespräch, in der Gruppe, in Therapie...

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org


3.3 Anforderungen in der Behandlung

- Anerkennung der Mehrfachstigmatisierung: Substanzabhängigkeit, Sexualität, HIV/HCV (?)
- Kenntnisse zu den Lebenswelten und wertfreier Umgang mit Sexualität
- Biografische Betrachtung von sexueller Identität (Coming-out, Minority Stress)
- Sexualität neu entdecken/lernen?



**UNTERSTÜTZUNG FÜR
EINE CHEMS-FREIE ZEIT
BEKOMMEN****

** Einfach mal durchatmen und eine Zeit lang ohne Chems klarkommen? Ist möglich und gibt dir Zeit und Raum zum Nachdenken.

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

3.3 Anforderungen in der Behandlung

- Dating-App/Medien = Therapiethemen
- Bindung/Nähe-Distanz
- Sexuelle Gewalt/PTBS
- viele User*innen fallen durch das Hilfesystem
- spezialisierte Angebote sind notwendig – insb. Selbsthilfe/Therapiegruppe



**FALL- RÜCK-
PRÄVENTION** **

** Wenn man nichts mehr konsumiert und das so bleiben soll, muss man sich damit beschäftigen, was einen zum Konsum gebracht hat. Und mit den Dingen, die einen an den Konsum erinnern und ihn getrieben haben. Wir suchen danach und entwickeln Gegenstrategien.

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

Conclusio

- Nicht jeder erlebt seinen Konsum als Problem
- Sex (Kontakt, Nähe, Bindung)
- Substanzen (Stimulanzien & GHB/GBL)
- Medien: Dating-Apps, Pornografie, Messenger
- Leitungsdenken und neoliberaler Körper
- HIV und HCV



**KEIN EINZEL-
KÄMPFER
MEHR SEIN?**

DANN → CHEMSEX GRUPPE
Eine angeleitete Selbsthilfegruppe
mittwochs 2x im Monat im Sub

 **Chemsex Beratung**
Support für sexualisierten Substanzgebrauch

chems.subonline.org

CHEMSEX COUNSELING

chems.subonline.org



**SUPPORT
FOR SEXUALIZED
SUBSTANCE USE**

Vielen Dank!

Michael.Plass@subonline.org

23. Hochstadter Gespräche, 20.5.2026

Dr. phil. Michael Plass

Der Weg zu uns

- Terminvereinbarung über Online-Tool <https://chems.subonline.org> für eine sehr internetaffine Zielgruppe
- Erinnerung einen Tag vor dem Termin
- Telefonberatung
- Beratung per Video, Mail und Chat
- kostenlos, auf Wunsch anonym
- Beratung von User*innen, Paaren, Angehörigen und Fachkräften

Kontakt

Michael Plaß



SO ERREICHST DU UNS

- ➔ Email: Chems Support Team
- ➔ Termin: [Online Buchen](#)
- ➔ Telefon: [089 856346401](tel:089 856346401)

Quellen

- Foto/Screenshot: Basic Instinct (1992), Paul Verhoeven, MGM
- Briken, Dekker, Cerwenka, Pietras, Wiessner, von Rüden, & Matthiesen (2021). GeSiD-Studie „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“. In: *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 64, 1334–1338.
- Bohn, Sander, Köhler, Hees, Oswald, Scherbaum, Deimel and Schecke (2020) Chemsex and Mental Health of Men Who Have Sex With Men in Germany. *Front. Psychiatry* 11:542301.
- Dubrovin Leão, Khorikian-Ghazari, Halms et al. Sex Work and Transactional Sex Among Chemsex Users in German-Speaking Countries. *International Journal of Mental Health and Addiction* (2025). Evers, Dukers-Muijers, Kampman, van Liere, Hautvast, Koedijk & Hoebe (2020). Prevalence of drug use during sex among swingers and perceived benefits and risks: a cross-sectional internet survey in The Netherlands. In: *Sexually Transmitted Infections*, 96(1), 40–46.
- Rosenberger, Gertzen, Strasburger, Schwarz, Gernun, Rabenstein, Lermer & Rütger (2021): We Have a Lot to Do: Lack of Sexual Protection and Information – Results of the German-Language Online Survey “Let’s Talk About Chemsex”. In: *Frontiers in Psychiatry* 12: 690242.
- Spauwen, Niekamp, Hoebe, Dukers-Muijers (2015). Drug use, sexual risk behaviour and sexually transmitted infections among swingers: a cross-sectional study in The Netherlands. In: *Sexually Transmitted Infections*, 91(1), 31–36.
- Wang, Björklund, Strasburger, Schwarz, Neumeier, Rabenstein, Koller, Gertzen & Rütger (2025). Komm kuscheln – Serumoxytozinkonzentration als potenzieller Biomarker bei Chemsex-Usern. In: *Sucht* 71(1), 39-46.
- Zaami, Tini, Vari (2021). Commentary – Increasing abuse of anabolic steroids and chemsex drugs as performance and image-enhancing agents. In: *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* (25), 455-458.