

# DROGEN & SEX



**Z6** | DROGEN  
ARBEIT

# SEX & CHEMS

Das Wort Chemsex beschreibt Sex unter Einfluss von synthetischen, bewusstseinsverändernden Drogen (chemische Substanzen, sogenannte Chems).

## Safer Sex Regeln:

Der Konsum von Chems kann enthemmend, luststeigernd, aber auch riskant sein. Im Rausch kann es nämlich passieren, dass du Dinge machst oder mit dir machen lässt, die du eigentlich nicht willst.

### Tipps:

- **Bei jeder Sexualpraktik gilt:**  
Ja heißt ja und nein heißt nein – für dich und andere.
- **Bei Vaginal- und Analsex:** Verwende immer Kondome. Sie schützen dich vor einer ungewollten Schwangerschaft, vor HIV und verringern das Risiko für andere übertragbare Infektionskrankheiten. Verwende ein fettfreies Gleitmittel, wenn notwendig – vor allem beim Analsex.
- **Beim Blasen/Lecken:** Lass kein Sperma und kein Blut in deinen Mund kommen.

- **Beim Fisten und Fingern:** Verwende Einweghandschuhe.
- **Wenn du Sex mit verschiedenen Partner\*innen hast:**  
Lass dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionskrankheiten untersuchen, Zumindest einmal im Jahr – auch ohne Symptome. Z. B. anonym in der AIDS-Hilfe Tirol.
- **Schutz vor HIV:** PrEP (die Pille davor) ist ein Medikament, das vor dem Sex eingenommen wird. Eine ausführliche Beratung dazu gibt es in der AIDS-Hilfe Tirol.
- **Notfall-Schutz vor HIV:** PEP (die Pille danach) ist ein Medikament, das bis zu max. 48 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr (vaginal/anal) vor HIV schützen kann. Diese ist in allen Krankenhäusern in Österreich erhältlich.

Anonyme Beratung zu sexueller Gesundheit und sexuellem Wohlbefinden. Testung auf HIV, Syphilis, Tripper/Chlamydien, Hepatitis (A/B C) in der AIDS-Hilfe Tirol ([www.aidshilfe-tirol.at](http://www.aidshilfe-tirol.at)).



## Safer-Use-Regeln:

- **Informiere dich** bevor du konsumierst – **Konsum ohne Risiko gibt es nicht!**
- **Konsumiere nur, wenn es dir gut geht** und du dich in deiner Umgebung wohl fühlst!
- **Drogen wirken unterschiedlich**, je nach Stimmung, körperlicher und mentaler Verfassung, Körpergewicht oder Geschlecht.
- **Dosiere niedrig!** So kannst du dich vor Überdosierungen schützen.
- **Wasser trinken und Obst essen!**  
Wenn du Drogen konsumiert hast, spürst du keine Hitze, hast keinen Durst, wirst nicht müde ... dein Körper schon!
- **Leg nicht gleich nach!**  
Warte mind. 2 Stunden bis du weitere Drogen konsumierst. Viele Substanzen entfalten ihre volle Wirkung erst nach einiger Zeit. Außerdem kannst du ein „Logbuch“ führen, um einen besseren Überblick über bereits von dir konsumierte Substanzen zu haben!
- **Vermeide Mischkonsum!**  
Die gleichzeitige oder zeitnahe Kombination verschiedener Substanzen führt zu besonders starken Belastungen für Körper und Psyche. Das Mischen verschiedener Substanzen verändert die Rauschwirkung meist unkalkulierbar.

- **Wenn du Medikamente oder die PrEP** zu dir nimmst, behalte die Zeit im Auge. Durch den Konsum kann dein Zeitgefühl gestört werden, also achte darauf genügend Vorrat dabei zu haben und dir einen Wecker oder eine Erinnerung für die zeitgemäße Einnahme zu stellen. Beachte auch den Beipackzettel deiner Medikamente!
- **Mach Konsumpausen!**  
Vermeide regelmäßigen Konsum, halte Konsumpausen von mindestens 4 – 6 Wochen ein.
- **Konsumiere nicht allein und achte auf deine Freund\*innen.**  
Lass bei Problemen niemanden allein und ruf notfalls die **Rettung 144!**

Weitere Informationen und Tipps zu  
Safer Use und Harm Reduction findet ihr unter  
[www.drogenarbeit6.at/konsum/safer-use.html](http://www.drogenarbeit6.at/konsum/safer-use.html)



## Safer Use bei analem Konsum:

- **Medizinische Einführhilfen** sollten immer stumpf und nachgiebig sein, um die Schleimhaut zu schützen. Nur mit mäßigem Druck einspritzen oder einlaufen lassen.
- **Flüssigkeiten** sollten im besten Fall Körpertemperatur haben, um unangenehmen Krampfanfällen vorzubeugen.
- **Auf keinen Fall** hochprozentigen Alkohol in den Anus spritzen oder damit getränkte Tampons einführen. Dies kann die Darmschleimhaut verätzen. Wasser oder Pflanzenöl eignen sich als Lösungsmittel.
- Auch bei analem Konsum besteht die **Gefahr einer Überdosierung!** Schütze dich und **dosiere niedrig!**

## Safer Use bei IV(intravenösem)-Konsum:

- Wähle eine **möglichst saubere Umgebung** an der du ungestört bist.
- **Konsumiere nicht allein**, um im Notfall Hilfe zu bekommen.
- **Wasche vor dem Konsum deine Hände** und packe deine Utensilien erst anschließend aus, damit sie wirklich steril sind.
- **Verwende frische Utensilien und teile diese nicht mit anderen!** Löffel, Filter, Dose oder das Wasser können neben der Nadel auch Ansteckungsquellen für Hepatitis oder HIV sein.
- **Steriles Wasser:** Je sauberer das Wasser, desto geringer das Risiko.
- **Sterile Einmalfilter** sind am besten geeignet, um die Injektionslösung zu klären und Teilchen sowie Schmutz von der Blutbahn fernzuhalten.
- **Alkoholtupfer** zum Desinfizieren der Einstichstelle.
- **Sterile Aufkochgefäße** vermindern ebenso das Risiko von Bakterien, Schmutz und Viren in der Blutbahn.
- **Längere und dickere Nadeln** liegen besser in der Vene und schonen diese. Drücke langsam und ruhig ab und verwende verschiedene Einstichstellen.

Für weitere Informationen und Beratung zu Safer Use und Harm Reduction bei analem und IV-Konsum wendet euch bitte an die Caritas Mentlvilla:

### **Mentlvilla, Kontakt- und Anlaufstelle**

**Adresse:** Mentlgasse 20, 6020 Innsbruck

**Telefon:** +43 512 56 14 03

### **Öffnungszeiten:**

**Mo** 11:00 – 14:00 Uhr

**Di** 11:00 – 14:00 Uhr

**Mi** 16:30 – 19:00 Uhr (nur Spritzentausch)

**Do** 11:00 – 14:00 Uhr; 14:00 – 15:00 Uhr (Frauenöffnungszeit)

**Fr** 11:00 – 14:00 Uhr



# Drug Checking

Drug Checking ist vertraulich, anonym und kostenlos und hat keinerlei rechtliche Konsequenzen! Du kannst deine Substanzen immer montags von 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung in der Drogenarbeit Z6 abgeben.



Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Scan den QR-Code oder  
[www.drogenarbeitz6.at/  
drug-checking.html](http://www.drogenarbeitz6.at/drug-checking.html)

## Ergebnisbekanntgabe

Das Ergebnis der Analyse teilen wir dir in der Regel am darauffolgenden Freitag persönlich mit, der genaue Zeitpunkt wird bei der Substanzannahme vereinbart.

## Erste Hilfe im Drogennotfall

Alle Informationen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen bei möglichen Drogennotfällen findet ihr unter [www.drogenarbeitz6.at/konsum/drogennotfall.html](http://www.drogenarbeitz6.at/konsum/drogennotfall.html)



## Typische Chemsex Substanzen:

- Mephedron
- GHB/GBL (Liquid Ecstasy)
- Methamphetamin (Crystal Meth)
- Ketamine
- Kokain

Weiterführende Informationen zu diesen und anderen psychoaktiven Substanzen, sowie Informationen zu allen relevanten Themen rund um Drogenkonsum erhaltet ihr bei der Drogenarbeit Z6 [www.drogenarbeitz6.at/konsum.html](http://www.drogenarbeitz6.at/konsum.html)

oder ihr findet sie im Substanzlexikon von CheckIt! Wien unter [checkit.wien/substanzen](http://checkit.wien/substanzen) und folgendem QR-Code.





# INFORMATION UND BERATUNG



**Drogenarbeit Z6**  
Dreiheiligenstraße 9  
6020 Innsbruck  
[www.drogenarbeitz6.at](http://www.drogenarbeitz6.at)

**ANONYM • VERTRAULICH • KOSTENLOS**

**Für persönliche Beratung** 0699 11 86 96 76  
0676 41 74 631  
0699 13 14 33 16

**Für Drug Checking** 0699 11 86 96 76

**Für MDA basecamp / Partywork** 0676 36 59 118

.....  
Du kannst dich auch online an uns wenden  
[www.onlinedrogenberatung.at](http://www.onlinedrogenberatung.at)

## Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Drogenarbeit Z6. Die Drogenarbeit Z6 ist eine Einrichtung des "Verein Z6 – zur Förderung von Jugendsozial-, Jugendkultur und Jugendfreizeitarbeit", Dreiheiligenstraße 9, 6020 Innsbruck. ZVR-Zahl: 445057252

Illustration Titelbild: Fabian Haas



**INNS' BRUCK**

**Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

In Kooperation mit AIDS-Hilfe Tirol und Caritas



**Caritas**