

Så här funkar det:

1 Hur du har det

Ringa in varje ruta som stämmer in på hur du just nu använder droger i sexuella sammanhang.

→ Hur känner du att balansen mellan positiva effekter och risker är för dig?



2 Din gräns

Rita en linje från vänster till höger som du inte vill gå över i framtiden.

(Ovanför = okej, nedanför = ska undvika. Det behöver inte vara en rak linje.)

→ Har du några strategier som kan hjälpa dig att hålla dig på rätt sida om gränsen? Ser du några speciella problemområden du behöver fokusera på?

→ Har du partners som har samma gränser som du?



Vad är chemsex?



Chemsex innebär att man tar droger för att förhöja sexuella upplevelser i queera sammanhang. Några av de vanligaste är:

- G (GHB/GBL) • Mefedron
- Tina (crystal meth)

Chemsex Check

fri från skam och hämningar	kan äntligen släppa loss helt	viktig erfarenhet	höjer min självkänsla	känner gemenskap	hittat nya vänner/partners	mår nu bättre även nykter	har slutat ta droger eller dragit ner
har roligt	fysisk och känslomässig närhet	i bra sällskap som bryr sig	håller fast vid planer och gränser	känner mig nöjd efteråt	givande sexliv	livet är bra även när jag är nykter	trappar inte upp mitt bruk
lägger mycket tid på att leta	har ofta bakteriella könssjukdomar	har slutat med gamla hobbies	träffar gamla vänner mer sällan	ångrar saker efteråt	har sex jag inte skulle vilja ha nykter	kör ibland 2-3 dagar i sträck	det är värt det
GBL/GHB mer än en gång/vecka	mefedron/kokain mer än en gång/månad	glömmer PrEP/HIV-medicin då och då	är orolig för andra (t.ex. överdosrisk)	träffar folk för att de också tar droger	påverkar mitt utseende	orkeslös/deprimerad i dagar efteråt	skäms för att jag har chemsex
tar G utan att mäta/kolla tiden	delar sugrör när jag snortar	tar crystal meth (Tina) regelbundet	slitningar i relationen med min/a partner/s	behöver ta mer än tidigare	har aldrig sex utan droger	alla mina (nära) vänner tar droger	vill ändra mitt beteende
skyddar mig inte mot HIV	missar PrEP/HIV-medicin flera dagar i rad	slammar (injicerar)	(i princip) varje helg	sover dåligt/är irriterad/har ångest	tar droger ensam	fortsätter tills jag har slut på droger	försökt göra förändringar men inte lyckats
kombinerar G och alkohol	gränser/samtycke inte alltid tydligt	delar sprutor	behövt vara hemma från jobb/studier	börjat handla mer om att bli hög än om sex	kan inte sluta tänka på det	paranoia, hallucinationer	tar GBL/GHB 24/7
kombinerar poppers och Viagra	har däckat på G (överdoserat)	kränkta gränser/övergrepp	behövt åka till sjukhus	däcker ofta på G	blivit HIV-smittad	fått sparken/hoppat av utbildning	tankar på självmord

Andra positiva effekter:

Andra negativa effekter:

Vad händer nu?

Mitt mål är:

t.ex. ha chemsex mer sällan / inte alls / med mer agens



Idag / från och med nu:

t.ex. göra andra planer för helgen, boka tid för stödsamtal, slänga min stash, radera vissa appar eller kontakter, gå hem när det ljusnar...
