

# denkraum

Magazin der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth

Ausgabe Sommer 2023



kostenlos

## Chemsex – „Es ist nie zu früh, sich Hilfe zu holen“

Interviews, Informationen & Berichte

## Checkpoint News

Zweiter Testabend, neue Ärztinnen, FLINTA\* Angebot

## Queerer Aktionsplan Bayern jetzt!

CSD Pride Weeks

Schwerpunktthema

# Chemsex

# CHEMSEX

## Ach, könnte es nicht immer so einfach sein?

Ein CSU-Bezirksrat erkennt, dass Drogengebrauch bei schwulen und bisexuellen Männern nicht nur in Metropolen wie Berlin und München, sondern auch in unserer fränkischen Heimat zu Problemen führt und sorgt mit einer überparteilichen Initiative im Bezirkstag Mittelfranken für die Einrichtung einer speziellen Chemsex-Beratungsstelle in Nürnberg. Seit einem Jahr gibt es den Anlaufpunkt nun bei der Aidshilfe und wir nutzen die denkraum-Sommerausgabe, um das Angebot bekannter zu machen.

Ich wünschte mir, dass die politisch Verantwortlichen auch bei anderen Themen ihre Scheuklappen ablegen und einfach pragmatisch nach Verbesserungen streben. Drogenkonsumräume retten in anderen Bundesländern nachweislich viele Leben und mit der Spritzenvergabe in Haft könnten Hepatitis- und HIV-Infektionen vermieden werden.

Zu verlockend scheint es aber, in Wahlkampfzeiten gewisse Themen zum „Kulturkampf“ hoch zu jазzen und den politischen Mitbewerber\*innen ideologische Verblendung zu unterstellen. Beliebtes aktuelles Beispiel: Gender-Politik. Wir bemühen uns im denkraum-Magazin schon seit vielen Jahren, auch sprachlich auszudrücken, dass die Menschheit nun mal nicht nur aus Männern und Frauen besteht, sondern es auch Personen gibt, für die dieses Raster nicht passt. Ich gebe zu, das finde ich auch bisweilen anstrengend, aber wir tun das, weil wir Vielfalt als Bereicherung sehen und sich alle angesprochen fühlen sollen. Als schwuler Mann weiß ich schließlich aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, in der Minderheit zu sein.



Manfred Schmidt  
Fachvorstand

*Manfred Schmidt*

## Sie finden unsere Arbeit gut und unterstützenswert?

**Sie haben keine Zeit, aber Geld? – Dann spenden Sie!**

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE94 7002 0500 0007 8920 00

**Sie haben kein Geld, aber Zeit? – Dann werden Sie ehrenamtlich aktiv!**

Ob Präventionsteam, Öffentlichkeitsgruppe oder Betreuer\*innengruppe – Für Sie finden wir einen geeigneten Platz!

**Weitere Infos unter Tel. 0911 230 903 5 oder auf unserer Webseite [www.aidshilfe-nuernberg.de](http://www.aidshilfe-nuernberg.de)**

**Herzlichen Dank an alle Spender\*innen!**

Engagieren Sie sich!

## Begriffe, die wir in dieser Ausgabe verwenden:

agender	Agender ist ein anderes Wort für geschlechtslos. Menschen, die sich damit bezeichnen fühlen sich keinem Geschlecht zugehörig oder geschlechtsneutral.
cis	Personen, die sich mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren; -> trans* Personen tun dies nicht
FLINTA*	Frauen, Lesben, inter*, nicht-binär, trans* und agender Personen
Homonegativität	gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit gegen Homosexuelle
inter*	inter* oder auch intergeschlechtlich. Inter* Personen haben Merkmale von weiblichen und männlichen Körpern.
LGBTIQ*	International gebräuchliche Abkürzung für Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans* und inter*, Queer
Methamphetamin	chemische Substanz, auch bekannt als Crystal, Kristall, Tina oder „T“, Crystal Meth
MSM*	Abkürzung für Männer*, die Sex mit Männern* haben
nicht-binär	Personen, die sich nicht bzw. nicht immer dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zuordnen. Nicht-binäre Personen können sich dem trans*-Spektrum angehörig fühlen.
STI	engl. sexually transmitted infection, sexuell übertragbare Infektion: HIV, Chlamydien, Syphilis, Tripper (Gonorrhoe), Herpes, Feigwarzen (HPV)
Tina	ugs. (siehe) Methamphetamin
TINA*	trans*, inter*, nicht-binäre und agender Personen
trans*	Personen, die sich nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren. Es gibt Menschen, die sich als trans*-Frauen oder trans*-Männer identifizieren oder sich keinem binären Geschlecht zuordnen.

## Inhalt

News, Termine	S. 4–11
Gewaltschutzkonzept	S. 4
Medientipps	S. 5
Hair for Care 2023	S. 6
FLINTA-Testabend	S. 8, 9
Neue Ärztinnen beim Checkpoint	S. 10
Schlag in die Magengrube:	S. 11
Patient*innen mit HIV in gastroenterologischen Praxen	
Schwerpunktthema	
CHEMSEX	S. 12–19
<i>Crystal Meth und Männer*, die Sex mit Männern* haben</i>	S. 12, 13
<i>Häufig konsumierte Substanzen</i>	S. 13
<i>Interview mit Stefan</i>	S. 14, 15
<i>„Chemsex hat mein Leben drastisch verändert“</i>	
<i>Interview mit Micha</i>	S. 16–19
<i>Meine Beziehung mit der Droge</i>	
Szene	S. 20–24
Rahmenprogramm CSD 2023	S. 20, 21
Queerer Aktionsplan Bayern	S. 22, 23
Rückblick deep talk	S. 24
about sex-Vortragsreihe	
Zipfelkönig*in 2022	S. 24
Beratung & Betreuung	S. 26
Restaurant Estragon & Tagungszentrum	S. 27

Herausgeberin  
AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V.  
Entengasse 2, 90402 Nürnberg  
E-Mail: [info@aidshilfe-nuernberg.de](mailto:info@aidshilfe-nuernberg.de)  
Tel.: 0911-230 90 35

Redaktion  
Vanessa Paprotka, René Scheuermann,  
Martin Tröbs, Manfred Schmidt (v.i.S.d.P.)

Layout, Satz  
Kommunikationsdesign  
Ulrich Matz, Nürnberg

Anzeigen  
Alexander Köch  
Vanessa Paprotka  
Tel.: 0911-230 90 336  
[denkraum@aidshilfe-nuernberg.de](mailto:denkraum@aidshilfe-nuernberg.de)  
Bitte fordern Sie die aktuelle Anzeigenpreisliste an.

Das Magazin **denkraum** erscheint zwei mal im Jahr mit einer Auflage von 5.000 Exemplaren und wird kostenlos in der Region verteilt. Redaktions- und Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 10.10.2023

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

In unserem **denkraum**-Magazin bemühen wir uns um eine gendergerechte und inklusive Sprache.



Roald Sokolovskis  
(er/ihm)  
Geschäftsführender  
Vorstand



Sarah Bittigkoffer  
(sie/ihr)  
Verwaltung,  
Spender\*innen- &  
Mitgliederbetreuung



Vanessa Paprotka  
(keine Pronomen)  
Marketing &  
Öffentlichkeitsarbeit



Kuratorium  
Torben Schultes (er/ihm), Lissy  
Gundel (sie/ihr), Lothar Zimmermann  
(er/ihm), Reiner Sikora (er/  
ihm), Walter Dietz (er/ihm)

## Gewonnen!

Wir gratulieren der Gewinnerin Sabine Strauß, die kurz vor Feierabend den Hauptpreis, einen Flug nach Paris mit AIR FRANCE, zog. Die Freude darüber war umso größer. Übergeben wurde der Preis von unseren ehrenamtlichen Kolleg\*innen Danielle-Stiven und Eva sowie Peter-Daniel Forster, CSU Bezirkstagsmitglied, der sich an unserer Spendensammelaktion beteiligte.




v.l.n.r. Danielle-Stiven Wohlfahrt, Sabine Strauß (Gewinnerin), Peter-Daniel Forster, Eva Kelemen

# SEXUELLE AUFKLÄRUNG VS. FRÜHSEXUALISIERUNG?!

In diesem Vortrag widmen wir uns der Fragestellung, welche vermeintlichen Sorgen und Ängste hinter den Angriffen auf sexuelle als auch politische Bildung und queere Sichtbarkeit stecken, welche Akteur\*innen von diesen profitieren und wie Aufklärungsarbeit und Repräsentanz dem entgegenwirken können.

**Referent\*in:**  
**Julia Jenkner (sie/ihr),**  
Sozialpädagog\*in in der AIDS-Hilfe, Sexualpädagog\*in

**DI, 01. AUG**  
20 Uhr  
Kantine,  
Nürnberg



## Gewaltschutzkonzept Betreutes Einzelwohnen

Bei der Begleitung unserer Klient\*innen im Betreuten Einzelwohnen ist uns der Gewaltschutz ein großes Anliegen. Das Team des Betreuten Einzelwohnen lehnt jegliche Form von Gewalt und grenzüberschreitendem Verhalten ab und verankert den Gewaltschutz nun verbindlich in den Strukturen ihrer Arbeitsbereiche. Hierzu wurde sich intensiv mit der Erstellung eines Gewaltschutzkonzeptes nach § 37a SGB IX beschäftigt und ein Gewaltschutzkonzept sowie ein Gewaltschutzkonzept in einfacher Sprache erstellt.



## Medientipps

### → Bret Easton Ellis, *The Shards*

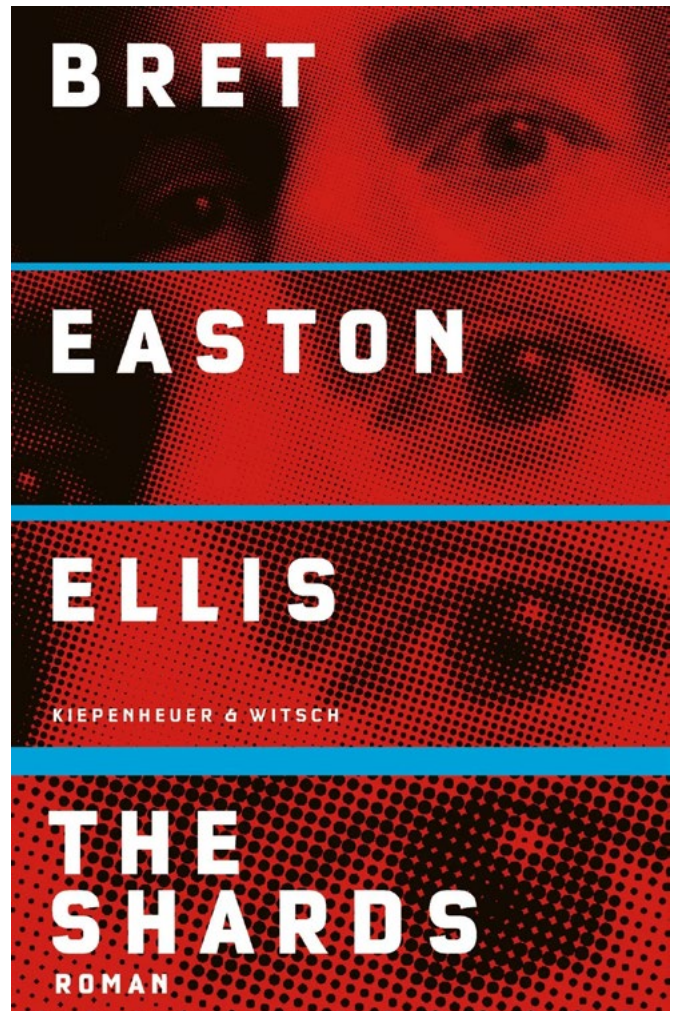
Kiepenheuer & Witsch, 28 Euro

Ich weiß nicht wie viele Skandalbücher es in den 1990er Jahren gab, aber eines ist sicher: Der größte Skandal war ganz bestimmt "American Psycho". Der damals nicht mal 30jährige Brett Easton Ellis wurde für dieses Buch bewundert und angefeindet. In Deutschland durfte es nur an Erwachsene verkauft werden.

Nun also hat er mit "The Shards" endlich wieder einen literarischen Coup gelandet. Er ist Autor, Erzähler und Hauptperson zugleich in diesem 800 Seiten Werk. Man kann das Buch bis zu einem gewissen Grad als Autobiographie lesen, als Krimi oder als Coming of Age – Roman. Er spielt überwiegend 1981 – und sicher nicht zufällig – an der Buckley High School in Los Angeles, wo Ellis 1982 sein Abitur ablegte. Eine der Schlüsselszenen des Buches spielt im Mai 1980, wenn die Hauptfigur Bret ins Kino geht, um gleich in den ersten Tagen die von ihm heiß erwartete Kubrick-Verfilmung von "Shining" zu sehen. Er nimmt im riesigen Kinosaal Platz, das Licht ist an, es läuft keine Werbung, keine Musik. Während des Intros zu "Shining" sieht er im Licht der Projektoren einen in etwa gleichaltrigen jungen Mann stehen und ist schockverliebt. Er sieht ihn noch einmal kurz am Ende des Films, verliert ihn dann aber aus den Augen.

Über ein Jahr später kommt ein neuer Schüler in die Klasse und Bret fällt schlagartig ein, wo er diesen Robert schon gesehen hat, natürlich ist er der junge Mann aus dem Kino! Allerdings behauptet Robert, zu dieser Zeit gar nicht in LA gewesen zu sein, Bret müsse sich täuschen. Robert bringt außerdem die Hierarchie in der Klasse durcheinander an deren Spitze Brets enge Freund\*innen Sam und Tom, sowie er selbst und seine (Alibi-) Freundin Debbie stehen. Bret kann nicht verhindern, dass Robert Teil dieser Clique wird und muss zusehen, wie seine beste Freundin Sam sich langsam aber sicher in Robert verliebt. Bret hält Robert mittlerweile für den Mörder seines Klassenkameraden und Sexpartners Matt und vermutet außerdem in Robert den Serienkiller "Trawler", der mehrere junge Frauen ermordet hat.

Jedes Gespräch scheint Bret neue Hinweise zu geben, dass Robert Mallory ein psychopathischer Mörder ist, der nun auch nach seinem Leben und dem Leben seiner Freunde trachtet. Bret, der seine Freundin Debbie belügt, der mit Debbie's Vater schläft und mehrere seiner Freunde begehrt, steigert sich immer mehr in seine Angst oder Paranoia hinein. Er verstrickt sich in ein Netz aus Lügen über seine Sexualität und überhaupt sein Leben. Seine reichen Eltern sind notorisch abwesend, sein Drogenkonsum nimmt erschreckend zu, seine Persönlichkeit zerfällt zusehends. Es wird deutlich, dass seine unterdrückte Homosexualität die Hauptursache für seinen Zustand ist, aus dem er nicht entkommen kann....



Dass Ellis in Hollywood als Drehbuchautor gearbeitet hat, merkt man dem Buch in jeder Szene an. Dort wird bereits diskutiert, ob der Roman nicht als Vorlage für eine Serienverfilmung dienen könnte. Selbst wenn die mögliche Serie nur halb so gut würde wie der Roman, das Anschauen wäre lohnenswert! Der Zerfall einer Persönlichkeit wurde selten so exemplarisch beschrieben, wie in diesem grandiosen Roman.



Steffen Beutel

Buchladen am Kopernikusplatz  
Kopernikusplatz 32, 90459 Nürnberg

Tel. 09 11 / 44 68 191  
[www.buchbeutel.de](http://www.buchbeutel.de)

Benefiz-Haarschneiden zu Gunsten der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V.

# HAIR FOR CARE



**Sa, 1. Juli 2023**  
von 11 bis 18 Uhr  
am Lorenzer Platz

**Wir unterstützen die Benefiz-Aktion:**

- Agnello Friseure
- Die Haarfee Anna
- Carmens Frisierstube
- Friseur Contrast
- Friseur Staudt
- Friseurweltmeisterin Sonja Fischer
- Jimmy Ray's Barbershop
- Kamm Kunst Katja Kübler
- Salon Ralf Dietz

## Nürnberg's Open-Air Haarsalon

Seit mittlerweile über 25 Jahren gibt es Hair for Care. Am 1. Juli ist es wieder so weit: Friseur\*innen aus der Metropolregion bieten professionelle Haarschnitte mitten in Nürnberg's Innenstadt zu Gunsten der AIDS-Hilfe an. Das Event wird gemeinsam mit unseren ehren- sowie hauptamtlichen Kolleg\*innen auf die Beine gestellt.

Mit dabei: Schirmfrau Katja Strohacker und Schirmherr Thorsten Brehm.

Bereits am Vormittag werden wir den Pop-Up Salon mit improvisierten Frisiertischen und -stühlen sowie einem Eingangs- und Wartebereich auf dem Lorenzer Platz aufbauen. Los geht's dann ab 11 Uhr.

**Sa, 1. Juli 2023 von 11 bis 18 Uhr am Lorenzer Platz**

**Mindestspende pro Haarschnitt: 22 Euro**

Reservierungen sind nicht möglich.

Es kann zu Wartezeiten kommen, wir bitten um Verständnis.



# UNBESCHWERT LEBEN?

MIT SICHERHEIT!

Eine erfolgreiche **HIV-Therapie** schützt deine Gesundheit – so kannst du unvergessliche Momente genießen. Welche Rolle ein nachhaltiger Behandlungserfolg dabei spielt, erfährst du bei deinem\*r Ärzt\*in. **Mehr über den nachhaltigen Behandlungserfolg findest du auch auf NOCHVIELVOR.de**



Eine Initiative von  **GILEAD** für ein positives Leben mit HIV.

## FLINTA\*-Testabend

Es ist Donnerstagmorgen, als ich auf Instagram den Flyer für den FLINTA\*-Testabend der Aidshilfe sehe. Wie praktisch – ich habe mir schon lange vorgenommen, mich mal wieder routinemäßig testen zu lassen. Seit längerem heißt in diesem Fall seit zweieinhalb Jahren. Denn als cis Frau, die nicht zur sogenannten „Risikogruppe“ gehört, ist es gar nicht so einfach, an einen kostenlosen und niedrigschwelligen STI-Test zu kommen.

**Auf Nachfrage bei meiner Gynäkologin wurde mir erklärt, dass, wenn ich keinen Risikokontakt hatte, der Test ohnehin überflüssig sei.**

Es gäbe nur Grund zur Sorge, wenn ich ungeschützten Sex mit einem Mann hätte, der wiederum ungeschützten Sex mit einer Prostituierten oder mit einem anderen Mann gehabt hätte. Außerdem müsste ich den Test selbst bezahlen, und der war nicht ganz billig. Obwohl ich damals schon unglaublich wütend war, dass meine Ärztin mir mit einer schlechten Risikoanalyse den Test ausreden wollte, anstatt mich in meinem verantwortungsvollen Umgang mit meiner Gesundheit und der meiner Mitmenschen zu unterstützen, habe ich mich nicht testen lassen. Denn als Studentin fehlte mir das nötige Kleingeld.

**Anlaufstelle 2 war für mich das Gesundheitsamt**

Dort hatte ich mich schon einmal testen lassen und wusste, dass die Tests anonym und kostenlos sind. Allerdings war der Aufwand relativ hoch. Zu unglaublich ungünstigen Telefonzeiten einen Termin vereinbaren, getestet wird am Nachmittag und Abend nur 1-mal in der Woche. Wieder anrufen und einen Termin vereinbaren, um meine Ergebnisse abzuholen. Den Termin wahrnehmen, der auch nur während der Kernarbeitszeiten oder an einem Abend in der Woche möglich ist. Dafür musste ich erst einmal Zeit finden. Nachdem wieder Wochen und Monate vergangen waren, rief ich endlich beim Gesundheitsamt an. Fehlanzeige! Wegen Corona war die STI-Stelle geschlossen und es konnten bis auf weiteres keine STI-Tests durchgeführt werden. Damit war das Thema für mich erst einmal erledigt.

Die Monate vergingen und ich schob den Gedanken „Es ist einfach sinnvoll und vernünftig, sich regelmäßig auf STIs testen zu lassen“ zur Seite, wenn er wieder einmal aufkam. Das ist alles zu viel Aufwand, meine Ärztin hat auch gesagt, dass der Test für mich nicht notwendig ist, ich hatte immer nur Sex mit meinem Partner, dass ich mich irgendwo, irgendwie angesteckt habe, ist wirklich unwahrscheinlich. Es gab 1000 Ausreden.

**Aber von den 1000 Ausreden galt keine mehr, als ich an besagtem Donnerstag den Flyer der Aidshilfe sah.**

Bis dahin dachte ich, dass sich nur Männer bei der Aidshilfe kostenlos testen lassen können. Außerdem kam es mir komisch vor, zu einem Testabend der M\*SM\*-Community zu gehen.

Nicht wegen der Männer, sondern weil ich das Gefühl hatte, an einem Ort Raum einzunehmen, an dem ich das nicht wollte. Schließlich würde ich bei einem Angebot, das sich explizit an Frauen richtet, auch keine Männer dabei haben wollen. Da ich aber unter dem Begriff FLINTA\* mitgemeint war, der Raum extra für FLINTA\* geöffnet wurde und der Test nichts kostete, gab es keinen Grund, mich nicht testen zu lassen. Also schnell eine Freundin gefragt, ob sie nicht auch kommen möchte und dann bei der Aidshilfe angerufen und einen Termin vereinbart. Das Telefonat zur Anmeldung war ganz unkompliziert. Um unsere Anonymität zu wahren, wurden Decknamen vereinbart, die an dem Abend als Identifikation dienten. Außerdem wurde mir schon am Telefon erklärt, was alles getestet werden kann, wie der Test abläuft und was ich im Vorfeld und am Tag selbst beachten muss, wenn ich zum Beispiel meine Periode habe. Umfassende Informationen und ein Termin mit nur einem Anruf – das war nicht schwer.

**Am 9. März 2023 war es dann soweit – der FLINTA\* Testabend.**

Pünktlich zu unserem Termin traf ich mich mit meiner Freundin in der Entengasse. Schon vor der Tür war ich positiv überrascht – da ich schon öfter in den Räumen der Aidshilfe war, wusste ich, wo wir hin mussten. Das wäre aber gar nicht nötig gewesen, denn schon vor der Tür war der Testabend gut ausgeschildert. Wir meldeten uns mit unseren Codenamen am Infopoint an, wo wir freundlich begrüßt wurden. Dort erklärte uns die Mitarbeiter\*in der Aidshilfe ausführlich und in Ruhe, dass und wie wir vor dem Test einen Fragebogen ausfüllen müssen. Außerdem wurde uns noch einmal erklärt, wie der Test ablaufen würde und wir konnten noch weitere Fragen stellen.

**Die Beratung**

Nachdem ich meinen Fragebogen ausgefüllt hatte, ging es als erstes in den Beratungsraum. Ich konnte mir vorher aussuchen, ob ich von einer FLINTA\*-Person beraten werden möchte oder ob es für mich in Ordnung ist, einen männlichen Berater zu haben. Mir persönlich war das in dem Moment egal, also habe ich den ersten freien Beratungsplatz genommen und bin bei einem männlichen Berater gelandet. Entgegen potenzieller Vermutungen war dieser jedoch durchaus sensibel für meine FLINTA\*-spezifischen Anliegen und Fragen. Es zeigte sich wieder einmal: Auch wenn die Mitarbeiter\*innen der Aidshilfe schon aus historischen Gründen auf die Beratung und Testung von M\*SM\*-Klientel spezialisiert sind, haben sie ihr Vorhaben, ein FLINTA\*-gerechtes Testangebot zu machen, ernst genommen und entsprechend vorbereitet.

**Bei der Ärzt\*in**

So weit so gut, nach der Beratung ging es ein Stockwerk höher in den Behandlungsraum. Dort erwartete mich eine FLINTA\* Ärzt\*in und eine FLINTA\* Person, die der Ärzt\*in half. Jetzt kam der gute Grund, warum ich mich vor dem Test hätte drücken



können: Meine unglaubliche Angst vor Spritzen und Nadeln. Verdammt, so weit hatte ich nicht gedacht. Aber dank der angenehmen Atmosphäre im Raum, der freundlichen Fachkraft und der aufmunternden Worte der beiden Anwesenden war die Blutentnahme dann doch nur das, als was sie immer beschrieben wird: ein kleiner Piekser. Halb so wild. Es folgte nur noch ein Abstrich, den ich selbstständig auf der Toilette machen konnte.

Das war's dann auch schon. Von da an hieß es nur noch 3 Tage warten, dann konnte ich bei der Aidshilfe telefonisch mein Ergebnis erfragen. Insgesamt hat der Test ca. 1 Stunde gedauert. Ziemlich wenig Aufwand für meine Gesundheit.

**„Der Bedarf an STI-Testangeboten für Menschen außerhalb der MSM-Community ist da, die Angebote sind es nicht wirklich.“**

Bereits vor dem Abend zeigte sich der Bedarf an FLINTA\*-spezifischen Testangeboten. Alle Testzeiten waren innerhalb kürzester Zeit ausgebucht. Damit bestätigte sich die Vermutung, die auch Anlass für dieses Angebot war: Der Bedarf an STI-Testangeboten für Menschen außerhalb der M\*SM\*-Community ist da, die Angebote sind es nicht wirklich. Wie eingangs erwähnt, gibt es zwar die Möglichkeit, sich beim Gesundheitsamt oder (für Menschen mit Uterus) bei der/dem Gynäkolog\*in testen zu lassen. Diese Angebote sind aber alles andere als niedrigschwellig. Schon als cis-Frau mit hauptsächlich heterosexuellem Sexualkontakt ist es unangenehm, vor einer\*m Mitarbeiter\*in des Gesundheitsamtes zu sitzen und über das eigene Sexualleben zu sprechen. Schließlich kann ich nicht wissen, wie die Sexualmoral dieser Person sein mag und wie heteronormativ und patriarchal sie möglicherweise denkt. Die Hürde, als queerer Mensch zu einer Behörde zu gehen und sich dort bezüglich der eigenen Geschlechtsidentität oder Sexualität zu outen, stelle ich mir daher noch größer vor.

**Das Wissen um ein Testangebot, das sich offiziell an FLINTA\* richtet, vermittelt also auch Sicherheit:**

Wir wissen, dass es vielfältige Geschlechtsidentitäten, sexuelle Orientierungen, sexuelle Praktiken und Modelle gibt, Sexualität zu leben und wir verurteilen dich nicht. Mit dem FLINTA\*-Testabend schließt die Aids-Hilfe also eine Lücke, die schon lange geschlossen werden musste und ermöglicht allen Geschlechtern, verantwortungsvoll mit ihrer Gesundheit umzugehen und sich regelmäßig auf STIs testen zu lassen.

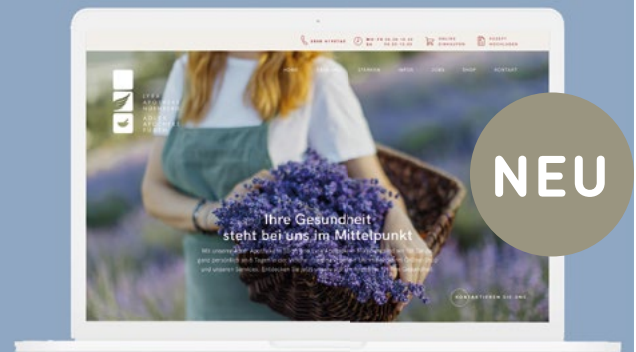
Tabea Erll

Die nächsten FLINTA\* Testabende in der AIDS-Hilfe:

03. August 2023 und 09. November 2023  
jeweils von 18 bis 20 Uhr

Ein Angebot der AIDS-Hilfe von FLINTA\* Personen für FLINTA\* Personen.

Besuchen  
Sie uns Online  
auf unserer  
Neuen Website.



[www.meinegesundheits-apotheke.de](http://www.meinegesundheits-apotheke.de)



WIR SIND IHRE  
HIV-AKTIVE APOTHEKE  
IN NÜRNBERG

Wir stehen für eine **qualifizierte Beratung**,  
**diskrete Betreuung** und einen **schnellen Lieferdienst**.



PrEP-Anlaufstelle

offen für alle **Fragen**  
rund um HIV und AIDS



LYRA  
APOTHEKE  
NÜRNBERG

Brückenstraße 22 | 90419 Nürnberg

0911 37 67 68 - 0

## Neue Ärztinnen beim Checkpoint

Es begann im letzten Herbst. Eine Testkundin im Checkpoint äußerte ihr Unwohlsein darüber, dass wir in einem Angebot für die Queere Community nur Ärzte und keine Ärztinnen haben. Nun war es nicht so, dass wir grundsätzlich keine Ärztinnen im Team haben wollten, aber als ursprüngliches M\*SM\*-Projekt, war es uns in erster Linie wichtig, mit offen schwulen Ärzten das Vertrauen der Gay Community zu gewinnen. Die Heteros – Männer wie Frauen – die auch ohne besondere Ansprache oder Werbung den Weg zu uns gefunden haben, schätzten unsere „Gastfreundschaft“. Ich habe uns in diesem Zusammenhang scherzhaft immer als „straight friendly“ bezeichnet. Dass unsere Infos und Aktionen zum Beispiel beim CSD oder in den Szenekneipen nicht nur M\*SM\* sondern auch andere Queers erreichen, die sich dann aber von unserem Personal oder unseren Angeboten möglicherweise nicht angesprochen fühlen, haben wir zur Kenntnis genommen. Es war zwar die erste und einzige negative diesbezügliche Rückmeldung, aber sie hat bei uns trotzdem einigen Wirbel verursacht und schließlich dazu geführt, dass wir am 9. März dieses Jahres unseren ersten FLINTA\*-Testabend veranstaltet haben. Weitere folgen am 3. August und am 9. November. Siehe auch den Bericht von Tabea.

Unsere Befürchtung, dass wir womöglich nicht rechtzeitig zum ersten geplanten Termin im März eine Ärztin für den FLINTA\*-Testabend finden, schien zunächst berechtigt. Wir fragten im Kolleg\*innenkreis – niemand wusste jemand. Dann haben wir eine größere Suchaktion im Netz gestartet und schließlich meldete sich Dr. Elke Rößner. Sie hat nun die Betreuung der FLINTA\*-Testabende übernommen. Kurze Zeit später wurden wir von weiteren Angeboten zur Mitarbeit schier überwältigt (für unsere Verhältnisse...). Es meldeten sich 3 weitere Ärztinnen, die auch ihre Bereitschaft signalisierten, an unseren regulären Testabenden mitzuwirken. Da traf es sich gut, dass wir sowieso schon seit Längerem über eine Ausweitung unseres Angebots (auf Mittwoch von 16-18 Uhr) nachgedacht hatten. Und so sind wir ab sofort in der glücklichen Lage, mit einem verdoppelten Ärzt\*innenteam unsere verdoppelten Testzeiten abdecken zu können. Herzlich willkommen: Angelina Kloz – Ärztin in Weiterbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin, Dr. Anna Maria Lehner – Chirurgin, Dr. Bianca Mannke – Fachärztin für Innere Medizin & Allgemeinmedizin und Dr. Elke Rößner – Fachärztin für Allgemeinmedizin! Eine ausführlichere Vorstellung ist für die nächste denkraum-Ausgabe geplant.

Martin Tröbs

Anzeige



**ABF**  
APOTHEKE

Nutzen Sie unsere Gesundheitsleistungen – Jetzt anrufen!

ABF-Apotheke Gebhardtstrasse  
Gebhardtstr. 28 · 90762 Fürth  
☎ 0911 723 01-100  
✉ apotheke@a-b-f.de

ABF-Apotheke Königswarterstrasse  
Königswarterstr. 18 · 90762 Fürth  
☎ 0911 723 01-150  
✉ apotheke@a-b-f.de

Vertrauen verpflichtet

### Ihre Gesundheit in unserem Fokus – persönlich, vor Ort und online.

- Gesundheitschecks und Bestimmung Ihrer Vitalparameter
- Individuelle Apothekenleistungen: Medikationsanalyse, Bioelektrische Impedanzanalyse, Ernährungsberatung, Präventionsberatung, Grippe-schutzimpfung
- In der **ABF Online-Apotheke** [www.abf-fachapotheke.de](http://www.abf-fachapotheke.de) rund um die Uhr Medikamente bestellen und Rezepte einlösen
- Mit der **ABF Card** von individueller Beratung zu Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten profitieren und zusätzliche Kundenrabatte nutzen.

🌐 [www.abf-fachapotheke.de](http://www.abf-fachapotheke.de) 🏠 [www.abf-apotheke.de](http://www.abf-apotheke.de)

# Schlag in die Magengrube

Was Patient\*innen mit HIV in gastroenterologischen Praxen in Mittelfranken erleben

„Sie haben HIV? Dann können wir Sie in unserer Praxis leider nicht behandeln, weil es da besondere Hygienevorschriften gibt, die wir im Praxisablauf nicht gewährleisten können.“ „Wenn Sie HIV-infiziert sind können wir Ihnen aber nur den letzten Termin am Tag anbieten, weil die Gerätschaften wegen der Infektionsgefahr besonders aufwändig desinfiziert werden müssen.“ Mit solchen Aussagen werden Patient\*innen mit HIV auch im Jahre 2023 immer noch konfrontiert. Sozialpädagoge Helmut Ulrich, der in der Nürnberger Aidshilfe Ansprechpartner für HIV-bedingte Diskriminierung ist, hat den Eindruck, dass im Zuge der Corona-Pandemie die Vorfälle sogar wieder zugenommen haben. Vermutlich sind die bekannten Fälle nur die Spitze des Eisbergs, denn oft fehlen der Mut und die Kraft, sich gegen solche Kränkungen zu wehren. Auch sind viele verunsichert und denken, wenn ein\*e Praxismitarbeiter\*in so was sagt, wird es wohl stimmen und irgendeine bürokratische Verordnung geben. Auffallend häufig sind die Diskriminierungen in gastroenterologischen Praxen und Abteilungen, also wenn es um Magen- oder Darmspiegelungen geht. Helmut Ulrich schrieb daraufhin diverse Einrichtungen an und bat um fachliche Stellungnahmen zum Thema.

Dr. Kandler und Dr. Johnscher, Fachärzte für Hygiene und Umweltmedizin des Klinikums Nürnberg stellen in ihrem Schreiben klar: „Bei der Behandlung von HIV-positiven Patienten sind in der Regel keine besonderen Hygienemaßnahmen erforderlich, die über das grundsätzlich notwendige Maß (Basishygienemaßnahmen) hinausgehen. Da es sich beim HI-Virus um ein behülltes Virus handelt, sind weder besondere Desinfektionsmittel noch spezielle Maßnahmen erforderlich. (...) Endoskope mit Schleimhautkontakt müssen immer viruzid aufbereitet werden, unabhängig von dem bekannten oder unbekanntem Infektionsstatus des Patienten. (...) Insofern ist weder ein erhöhter Zeit- noch Materialaufwand im Vergleich zu anderen Patienten ersichtlich.“

Und Frau Lausecker, Ärztin für öffentliches Gesundheitswesen beim Gesundheitsamt Nürnberg, bestätigt: „Besondere Hygienevorschriften bei HIV werden behördlicherseits nicht gefordert, da das HI-Virus aufgrund seiner Lipidhülle keine hohen Ansprüche hinsichtlich der Inaktivierung hat. (...) Uns ist in unserem Zuständigkeitsbereich ebenso keine Klinik bekannt, die in ihrem Hygieneplan eine gesonderte Behandlung von HIV-kontaminierten Endoskopen festlegt.“

Fachlich oder juristisch lassen sich Ungleichbehandlungen von Patient\*innen mit HIV also nicht begründen. Es sind dann wohl doch eher mangelndes Wissen, irrationale Ängste oder Ressentiments, die dazu führen, dass Menschen mit HIV Ablehnung erfahren. Das passiert leider nicht nur bei Gastroenterolog\*innen sondern kommt in allen Fachrichtungen vor. Wer das nicht länger hinnehmen möchte, findet bei den Aidshilfen offene Ohren und Unterstützung.

Manfred Schmidt

[www.aidshilfe-nuernberg.de/de/antidiskriminierung](http://www.aidshilfe-nuernberg.de/de/antidiskriminierung)



Anzeige

**Pflegeberatung und -koordination in Nürnberg**

- neutral
- individuell
- umfassend
- kostenfrei

Hans-Sachs-Platz 2  
90403 Nürnberg  
Tel. 0911 / 23187 878  
[pflegestuetzpunkt.nuernberg.de](http://pflegestuetzpunkt.nuernberg.de)

**Pflegestützpunkt Nürnberg**  
Pflegeberatung und -koordination

Bei uns sind Sie gut aufgehoben!



freundlich  
kompetent  
engagiert

Reinhard Wörlein e.K.  
Fürther Straße 39  
90429 Nürnberg  
Tel. 0911/26 24 85  
Fax 0911/287 99 12

Anzeige

## Crystal Meth und Männer\*, die Sex mit Männern\* haben

Noch immer gibt es in unserer Gesellschaft Homonegativität. Jeder Mann, der sich sexuell und/ oder romantisch (auch) zu Männern hingezogen fühlt, macht damit seine Erfahrungen: Sei es ein tätlicher Übergriff auf eine Person der queeren Community, der live miterlebt oder über den in den Medien berichtet wird, sei es die strikte Weigerung eines Teils der Gesellschaft, queere Menschen in ihren Rechten mit nicht-queeren gleichzustellen, seien es verurteilende Äußerungen mancher Religions- oder Parteienvertreter\*innen, die oft problematischen Reaktionen von Familienmitgliedern nach einem Coming-Out oder schlichtweg das Wort „schwul“, das nach wie vor zu den häufigsten und schlimmsten Schimpfwörtern auf dem Schulhof gehört.

### Nicht der Norm entsprechen, Anderssein, Ausgrenzung, Abwertung

Solche gesellschaftlichen Aspekte schaffen eine Atmosphäre der Ausgrenzung, Ablehnung und (moralischen) Verurteilung und greifen somit in die grundlegendsten Bedürfnisse eines jeden Menschen ein. Jeder Mensch will dazugehören, gemocht werden, beliebt und „gut“ sein. Das empfinden wir vor allem dann besonders plastisch, wenn wir in einem oder vielleicht mehreren Bereichen des Zusammenlebens nicht der Norm entsprechen, die die meisten anderen Menschen zu erfüllen scheinen. Wer nun erlebt, dass dieses Anderssein immer wieder abgewertet, entrechtet und sogar verfolgt wird, kann nur schwer eine gesunde und selbstbewusste Persönlichkeit entwickeln. Wir haben zwar eine Peer-Group, in der wir uns treffen, zusammenschließen und unterstützen können, wo wir einfach so leben dürfen, wie wir sind und wie wir es möchten. Aber auch innerhalb der Community, die viele als sicheren Hafen ansehen, gibt es Bewertungen und Ausgrenzungen. Sei es das Alter, die Haarfarbe, das Gewicht, die sexuellen Vorlieben, das Verhalten oder die Brille.

### Unsicherheiten, Ängste, Scham und Ablehnung der eigenen Identität

Erfüllt man also nicht die Erwartungen oder passt man nicht in den gesetzten Rahmen, wird man gemieden oder abgelehnt. Wenn

gleichgeschlechtliches Leben und Lieben in der Gesellschaft diskriminiert wird und gleichzeitig innerhalb der Peer-Group die Abweichung von einem normierten Standard mit Missachtung oder Ausgrenzung geahndet wird, fördert das die Entstehung von Unsicherheiten, Ängsten, Scham und Ablehnung der eigenen Identität. Die menschlichen Grundbedürfnisse bleiben aber weiter bestehen und fordern ihre Rechte ein.

### Tante Tina hakt genau an dieser Stelle ein und verspricht das Unmögliche

Methamphetamin, eine chemische Substanz, die landläufig als Crystal, Kristall, Tina oder „T“ bekannt ist, hakt gerne an genau dieser Stelle ein. Denn sie verspricht das Unmögliche: Selbstunsicheren gibt Crystal das Gefühl von Stärke und Macht, Schüchterne macht sie handlungsfähig, manchmal sogar aggressiv. Bedenken wegen möglicher körperlicher Unzulänglichkeit wischt „Tante Tina“ einfach weg und verspricht Verbundenheit und Intimität. Schamgefühle ersetzt sie mit der Lust am Nervenkitzel und reizt dazu, Tabus zu brechen.

Menschen, die zum ersten Mal Sex auf Crystal haben, erfahren nie erreichte und ungeahnte ekstatische Erlebnisse und eine extreme Energiesteigerung, was sich auch in der sexuellen Ausdauer zeigt. Wenn alle Ängste, Sorgen, Scham- und Unzulänglichkeitsgefühle durch eine Substanz quasi eliminiert werden, will man dies wieder und immer wieder. Welch ein dankbar in Empfang zu nehmendes Geschenk! Doch so bleibt das leider nicht.



Crystal liefert scheinbar sehr viel Energie, doch die bringt es nicht mit, sondern holt sie sich aus unseren Reserven. Das bedeutet, dass wir durch den Konsum so viel Energie haben, dass wir vielleicht drei Tage nicht schlafen, dann aber unsere völlig leeren Akkus wieder aufladen müssen und dafür auch mehrere Tage brauchen, an denen wir ziemlich erschöpft oder sogar krank sind. Probleme mit dem Job bleiben da nicht aus. Wie gesagt, betäubt Crystal all die hemmenden Anteile in unserem Gehirn nur und stärkt andere im Gegenzug. Lässt die Wirkung der Substanz nach, wachen die alten Unsicherheiten wieder auf und schränken uns wieder ein.

## Unterm Strich fühlt sich der Rausch nach einigen Wiederholungen oft nicht mehr wie ein Gewinn an, sondern wie ein zusätzliches Übel

Oftmals weiter als zuvor. Je nachdem, wie die Wirkung sich gezeigt hat und wie wir uns unter dem Einfluss von Crystal verhalten haben, kommen vielleicht noch neue unangenehme As-

pekte dazu. Möglicherweise gibt es Erinnerungslücken und wir wissen nicht mehr, ob wir was mit wem gemacht haben. Oder wir sind schockiert über das, was wir getan haben. Vielleicht gibt es auch körperliche Folgeerscheinungen oder Verletzungen, deren Versorgung unangenehm und schambehaftet ist.

Unterm Strich fühlt sich der Rausch nach einigen Wiederholungen oft nicht mehr wie ein Gewinn an, sondern wie ein zusätzliches Übel, das man eigentlich loswerden möchte und gleichzeitig nicht missen will, weil es vielleicht der einzige, zumindest der leichteste Weg zum Ausleben der eigenen Sexualität ist.

Das bedeutet Chemsex. Und dafür hat die Aidshilfe ein Beratungsangebot geschaffen, um gemeinsam mit den Betroffenen oder Angehörigen nach Wegen aus dem Teufelskreis rund um die Substanzen zu suchen und zu einem selbstbewussten und selbstbestimmten Leben zu finden.

*Peter Müllerlei*



Im Zusammenhang mit Chemsex werden am häufigsten folgende Substanzen konsumiert:

### **Methamphetamin** (Crystal Meth, Crystal, Meth, Tina, T, Ice)

Wirkung: Aufputschend, Steigerung der sexuellen Lust, Unterdrückung von Hunger- und Schlafbedürfnis, Steigerung d. Herzfrequenz, Verminderung d. Schmerzempfindens, Steigerung von Risikobereitschaft und Aggression.

In größeren Mengen: U. a. deutlich reduzierte Erektionsfähigkeit, Überlastung d. Körpers, Bewusstlosigkeit, Kreislauf- / Herzversagen möglich.

Langzeitfolgen: Gefahr der psychischen Abhängigkeit, körperlicher Verfall.

### **Mephedron** (Meph, Drone, M-Cat, 4 MMC)

Bisher wenig wissenschaftliche Erkenntnisse über Risiken und Nebenwirkungen.

Wirkung: Wird mit der von Kokain verglichen; erhöhte Leistungsfähigkeit; veränderte Sinneswahrnehmungen; stimmungshebend, euphorisierend.

Berichtete Nebenwirkungen: starkes Schwitzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzasen.

### **GHB/GBL** (G, Liquid Ecstasy, K.O.-Tropfen)

Schwer dosierbar (es kann leicht zu Überdosierungen kommen, die Grenze zwischen wirksam und tödlich ist sehr schmal).

Wirkung: Berührungen werden intensiver wahrgenommen; höhere Dosen wirken verstärkt sexuell stimulierend (erhöhte Libido und Hemmungslosigkeit).

Gefahr der Überdosierung durch Nachlegen (Folgekonsum). Bereits kurzfristiger, regelmäßiger Konsum kann zu physischer Abhängigkeit führen, Angstsymptome, Schwitzen und Schlaflosigkeit können auftreten.

Entzugssymptome: Können so stark sein, dass intensivmedizinische Betreuung notwendig wird.

### **Ketamin** (K, Keta, Ket, Special K, Kate, Vitamin K)

Wirkung: Traumartiger Zustand kann auftreten, optische und akustische Halluzinationen möglich. Bewusstseinsveränderung; Muskelrelaxans; vermindert/ blockiert Schmerzempfinden.

Neben-/ Wechselwirkungen: In größeren Mengen/bei häufiger Nutzung: Verlust des Bewusstseins, Bewegungsunfähigkeit, Atemdepression bis -stillstand.

### **Poppers**

Wirkung: Sexuell stimulierend und muskelentspannend.

Nebenwirkung: Kopfschmerzen; Augenprobleme (in Einzelfällen – meist, aber nicht immer vorübergehende – Retinopathie möglich!). Hochgefährlich in Kombination mit Potenzmitteln: Blutdruckabfall durch beide Substanzen ausgelöst, kann zu Kreislaufkollaps oder Herzinfarkt führen.

### **Potenzmittel**

Sildenafil (Viagra), Tadalafil (Cialis) oder Vardenafil (Levitra) Bei Chemsex-Usern häufig ebenfalls mit genutzt, um Erektionsstörungen (durch Substanzen) auszugleichen.

# Interview mit Stefan

## Chemsex hat mein Leben drastisch verändert

*Auf extreme Gefühle beim Sex folgten Arbeitslosigkeit, häufige STI-Erkrankungen, HIV – und nun wieder der Weg zurück ins Leben*

Hallo Stefan. Vielen Dank, dass du dich für dieses Interview bereit erklärt hast. Du hast mit 39 Jahren deine ersten Erfahrungen mit Chemsex gemacht und auch verschiedene Konsequenzen daraus erlebt. Heute bist du 48 Jahre alt und ermöglichst uns einen Einblick in dein Leben, in dem Sex und Substanzkonsum sehr stark miteinander verknüpft sind.

**Stefan, kannst du mir sagen, was „Chemsex“ für dich bedeutet?**

Chemsex bedeutet für mich, sexuelle Praktiken unter dem Einfluss von Rauschmitteln. Im klassischen Sinne sind die typischen Chemsex-Drogen GHB, Crystal Meth, Kokain, Ecstasy, Poppers. Rein theoretisch ist Alkohol da ausgeschlossen, wobei ich aus eigener Erfahrung sagen kann, dass ich auch schon bewusst zu viel getrunken hab, um die Hemmschwelle zu senken und dann in die Sauna zu gehen.

**Kannst du erzählen, wie du dazu kamst, Chemsex zu praktizieren?**

Ich hab hier und da schon mal Drogen probiert, aber habe nie die Faszination dahinter verstanden.

Nach dem Ende einer langen Beziehung hatte ich einen One-Night-Stand mit einem Typen, der Mephedron und 3 MMC (ein Mephedron-Ersatzstoff) dabei hatte und mich fragte, ob ich etwas probieren will. Das hab ich gemacht. Das war das erste Mal, dass ich diesen krassen chemischen Effekt hatte. Ich hatte schon bekifft oder betrunken Sex, aber das war das erste Mal unter chemischen Drogen. Das Gefühl war einfach unbeschreiblich! Diese Intimität, die sich dann auch in dem Moment nach Intimität anfühlt (grinst), diese Extreme... Wie sag ich das am besten? ... Dieses Gefühl einfach mal Tausend. Und so ist es relativ schnell danach auch wieder zum Chemsex gekommen: Ich wollte genau das wieder erleben und hab das dann auch gesucht. Ja, das war der Anfang für mich.

**Und wie ging es weiter?**

Zunächst hatte ich nur alle zwei Wochenenden Chemsex. Irgendwann war es dann jedes Wochenende. Dann war es irgendwann von Freitag bis Sonntag. Und das ist ja bereits Suchtverhalten meiner Meinung nach, wenn man jedes Wochenende durchgehend drauf ist, obwohl man eigentlich noch andere Sachen zu tun hätte, Freunde treffen könnte und so. Am Anfang waren es hauptsächlich Gruppensex-Partys in Berlin.

**Hat es dein Leben verändert? Und in welcher Form?**

Ja, auf jeden Fall! Binnen kürzester Zeit habe ich nur noch vage Verabredungen fürs Wochenende gemacht, weil ich wusste, vielleicht kommt mir etwas dazwischen. Ich habe weniger Freunde getroffen, hab die Verabredungen, die ich gemacht hab, nicht eingehalten oder abgesagt.

Als es krasser wurde, war ich Montag und Dienstag nicht wirklich aufnahmefähig in meinem Job, so dass ich nach zwei Jahren arbeitslos wurde. Ich war unzählige Male in Behandlung wegen irgendwelcher STIs und wurde auch HIV-positiv. Also ja, es hat mein Leben drastisch verändert.

**Das waren ja keine wirklich positiven Entwicklungen...**

Stimmt, ja, das ist interessant. Also versteh mich nicht falsch: Das erste Jahr bei diesen Sexpartys habe ich mich noch sexy und begehrt gefühlt. Ich hatte Sex mit vielen Männern und es fühlte sich für mich an wie die geilste Zeit. Aber im Rückblick, war das eigentlich sehr schnell nicht mehr so toll.

**Wann war denn der Punkt da, als du gemerkt hast, dass du für dich etwas verändern musst?**

Das war 2016. Ich hatte fast keine HIV-Medikamente mehr, seit fünf Monaten keine Arbeit und konnte meinen Kredit nicht mehr abbezahlen. Mir war klar: Jetzt stehst du vor der Wand, so kann es nicht weitergehen. Und dann bin ich umgezogen, von Berlin zurück nach Nürnberg.

**Hat der Ortswechsel ausgereicht oder hast du auch noch andere Maßnahmen ergriffen?**

Ich war bereits in Therapie, die konnte ich weiter online machen. Das hat schon geholfen. Allerdings war ich dann für 5 Monate in Wien, da ging es wieder los, aber nicht mehr so krass, wie es in Berlin war. Danach machte ich meine erste Reha. Später folgte noch eine zweite.

**Und? Haben sie dir geholfen?**

Sie haben mir auf jeden Fall geholfen, da ich mir Unterstützung organisiert und etwas verändert habe. Ich bin in die Klinik in Köln-Hürth zur Reha, die bisher ja immer noch die einzige in Deutschland ist, die ein Behandlungskonzept für Chemsex-User hat. Da gibt es eine Spezialgruppe für Männer, die Sex mit Männern haben, wo das Thema auch ausführlich beleuchtet wurde und ich sehen konnte, dass es vielen anderen eben auch so geht wie mir. Die Skills, was für Alternativen man finden kann oder wie man mit Einsamkeit umgeht und so weiter, waren hilfreich.

Die Tatsache, dass man einfach bis zu sechs Monate im geschützten, konsumfreien Raum ist, war auch wahnsinnig wichtig.

Gerade wenn man an einem Punkt ist, wo man sich denkt „ich komm da gar nicht mehr raus“. Hier habe ich auch gelernt, achtsam durch meinen Alltag zu gehen, z. B. benutze ich eine Skala von 0 bis 10, um meine Tagesstimmung einzuordnen.

*Wenn du heute zurückblickst. Was hätte ein Warnsignal dafür sein können, dass sich da etwas in eine nicht gewollte Richtung entwickelt?*

Naja, dieses erste Erleben von Suchtdruck. Also, wenn mal ein Wochenende dabei war, das nicht so toll war. Du denkst dir, also jetzt lässt du es mal ein bisschen gut sein und machst ein paar Wochen Pause oder lässt du es einfach ganz. Aber dann spätestens am Donnerstag war so ein Kribbeln zu verspüren:

„Ach, lass doch wieder machen.“ Die Angst vor dem Wochenende. Noch nicht mal vor dem Alleinsein, weil es gab ja die Option Freunde zu treffen, aber das hat nie gereicht.

Angst, diese Leere, die irgendwie da war, nicht schließen zu können. Und dann kam dieser Druck: „Ne, ne, zieh mal wieder los, das macht bestimmt Spaß!“

*„Suchtdruck“ ist ja für viele ein schwieriger Begriff. Manchmal denke ich, dass „Drang“ es besser beschreibt. Wie siehst du das?*

Also ich spüre beides, Druck und Drang – mittlerweile sogar tatsächlich körperlich. Ich merke, dass sich Druck aufbaut, der die Atmung beeinflusst. Dass ich mich runterfahren muss. Ich spüre aber auch das Drängen im Kopf: Die rationale Seite weiß, ich plane gerade etwas, das überhaupt nicht sinnvoll ist und auch negative Folgen für mich hat. Aber die andere Seite ist genauso präsent und sagt, „Tolle Idee! Geh mal in die Richtung!“

*Gab es noch andere Warnsignale?*

Hm... (überlegt lange). Ich habe viele Menschen abrutschen sehen, von denen ich es nicht gedacht hätte. Das hat mir tatsächlich Angst gemacht und hätte eine Warnung sein können, aber ich wollte nicht wahrhaben, dass ich mich selber sehr schnell auf einem ähnlichen Weg befunden habe.

*Wie geht es dir momentan?*

Ich stehe wieder im Arbeitsleben, was sehr wichtig für mich ist, weil es mir Struktur und eine Aufgabe gibt. Ich gehe zur Aidshilfe zur Chemsex-Beratung und habe wöchentlich die Möglichkeit, einen Check-up zu machen. Mir ist bewusst, dass die Reise weitergeht: An manchen Tagen fühlt es sich genauso schwierig an, wie mitten in der aktiven Sucht.

Aktuell komme ich gerade aus einem Rückfall. Das ist für mich jetzt wieder eine schwierige und anstrengende Zeit. Zuvor war ich sieben Monate clean. Das hat mir Zuversicht gegeben. Jetzt nicht den Mut zu verlieren oder die Hoffnung aufzugeben, ist herausfordernd. Ich kann mich immer an das erinnern, was ich in den Therapien gelernt habe und ich glaube, es geht nicht um das Hinfallen, sondern vielmehr um das Wiederaufstehen und Weitermachen. Und so langweilig es sich auch anhört: Es ist eine lebenslange Aufgabe. Ich bin immer wieder mit meinen Suchtmitteln konfrontiert: Alkohol, Cannabis, chemische Substanzen oder Sex und ich muss lernen damit umzugehen.

*Was brauchst du und was wünschst du dir?*

Auf lange Sicht wünsche ich mir wieder eine stabile Beziehung. Ich will einen Partner finden und gemeinsam Dinge erleben. Eine offene Kommunikation, wie ich sie in meiner letzten Beziehung auch hatte. Ich will meine Bedürfnisse äußern ohne Scham.

*Die Aidshilfe legt ja viel Wert auf Sexpositivität. Ist ein erfülltes Sexualeben ohne Chems für dich denkbar?*

Die Befürchtung, dass man ohne Chems keinen experimentierfreudigen, geilen Sex haben kann, das stimmt nicht. Also ich finde, das kann auf jeden Fall funktionieren. Die Chems senken zwar die Hemmschwelle bei Praktiken, die vielleicht verrückt, schamhaft oder vermeintlich nicht ok sind, aber wenn man eine offene Kommunikation hat und von seinem Gegenüber hört: „Du, da steh ich auch drauf!“, geht das auch ohne Drogen.

Ich glaube, manchmal, wenn man in dieser Chemsex-Welt so drin ist, dann ist das das Einzige, was man sieht. Aber dass es nur ein ganz, ganz kleiner Prozentsatz dessen ist, was draußen möglich ist, das kann man da nicht sehen. In Hürth haben Leute erzählt, dass sie ohne den Gedanken an Chems gar nicht erregt werden. Ich habe inzwischen erlebt, dass es auch anders geht. Ich habe bei einem Date von vorne herein Grenzen gesetzt. Ich will nüchtern sein und erwarte das auch von meinem Gegenüber. Der Sex war sogar viel schöner, weil ich wusste, das ist ein echtes Gefühl und kein Gefühl, das von irgendwelchen Drogen hochgepuscht ist. Zu wissen, ich will mit dieser Person zusammen intim sein und Sex haben, das fühlte sich sehr gut an, war unglaublich erleichternd und wertvoll. Und ein ganz wichtiger Punkt ist, dass ich auch während des Sex nicht an Konsum gedacht habe.

*Gibt es eine Botschaft nach deinen Erfahrungen?*

Also meine Botschaft wäre definitiv: Es ist nie zu früh, sich Hilfe zu holen.

Ich habe binnen fünf Monaten nach meinem ersten Kontakt mit Chemsex Hilfe gesucht. Die Hilfe war eigentlich mehr oder weniger immer irgendwie da. Ich hab alles in Anspruch genommen: Ich habe Therapie gemacht, bin zur Beratung, habe Selbsthilfegruppen besucht, bin auf Rehas. Selbst wenn ich immer wieder Schleifen gedreht habe und innerhalb von acht Jahren noch kein ganzes Jahr clean war, habe ich nie die Hoffnung aufgegeben, dass ein Leben ohne Chems möglich sein wird. Und ich glaube, das ist so mein größtes Ding, dass man nie die Hoffnung aufgeben darf, auch wenn sich das jetzt klischeehaft anhört. Der Gedanke, dass es keine Hilfe gibt ist die größte Blockade. Aber es ist Hilfe da. Es gibt Anlaufstellen wie jetzt in der Aidshilfe. Auch anonym.

*Stefan, ich danke dir für deine Offenheit, mit der du uns viele Einblicke ermöglicht hast!*

*Alles Gute und weiterhin viel Energie für deinen Weg.*

*Interview von Peter Müllerlei*

## Interview mit Micha

# „An diesem Tag bin ich eine Beziehung eingegangen – allerdings nicht mit dem Kerl, sondern mit der Droge“

Micha – ein ehemaliger Klient der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V. – hat uns dankenswerterweise unsere vielen Fragen über seine Erfahrungen, sein Leben mit psychoaktiven Substanzen (Chems) beantwortet.

### *Micha, du bist ursprünglich gar nicht aus Nürnberg. Was hat Dich hierher verschlagen?*

Ich wollte in meinem Job endlich weiter kommen. Bei uns im Unternehmen heißt es immer, „Wer nach Nürnberg geht, wird automatisch befördert.“ Außerdem dachte ich etwas blauäugig, dass ich so meinem alten Konsummuster und vor allem den Drogen entfliehen kann. Quasi zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, schließlich kannte ich hier ja niemanden und wusste daher auch nicht, wo ich die Chems herbekommen sollte. Leider musste ich dann vor Ort aber feststellen, dass Drogen auch in Nürnberg in Hülle und Fülle zu bekommen sind und auch hier die Szene relativ häufig Chemsex betreibt.

Ende 2020 gab es insofern ein Schlüsselmoment für mich, als ich hier gespürt habe, dass sich dringend in meinem Leben etwas ändern muss, sonst würde der Drogenkonsum überhand nehmen. Da ich absolut keine Ahnung hatte, wie ich an einen Therapeuten kommen sollte, gab mir ein Bekannter, welchen ich über den Sex in Nürnberg kennengelernt hatte, den Tipp, mich an die Aidshilfe zu wenden. Hier wurde ich auch sehr schnell in die Beratung aufgenommen und zudem wurde mir hier die Mudra und das CleanEx empfohlen. Bis zu meinem Rückgang nach Köln habe ich sämtliche Beratungsmöglichkeiten in Anspruch genommen, damit ich nicht noch weiter in die Abwärtsspirale gerate.

### *Welche Drogen konsumierst du? Aktuell und in der Vergangenheit? Hat sich da etwas verändert im Konsum?*

Ich konsumiere seit Herbst 2015 Methamphetamin bzw. Amphetamin-Derivate. (siehe Glossar für Begriffserklärung auf Seite 13)

### *Wie hat es für dich begonnen, dass du in die Chemsex-Szene eingestiegen bist?*

2015 habe ich mich fünf Mal mit einem Typen getroffen und habe vier Mal gesagt, dass ich nicht mitkonsumieren wollte. Wobei ich die ersten Male auch gar nicht verstanden habe, was er dort macht. Beim 5. Mal habe ich dann gesagt, dass ich es gemeinsam mit ihm ausprobieren würde. Aufgrund meines Gen-Defekts musste ich mir meine Medikamente schon seit meiner frühen Kindheit intravenös spritzen. Somit war für mich der erste Konsum per Spritze am naheliegendsten. Ich weiß noch, wie ich damals fragte „Was ist denn das?“ und als Antwort bekam ich „Tina“ zu hören. Ich dachte mir in diesem Moment „Na zum Glück kein Crystal Meth!“. Ein paar Monate später habe ich dann erfahren, was „Tina“ überhaupt ist.

Rückblickend betrachtet hatte ich den Wunsch, mit diesem Typen eine Partnerschaft einzugehen und dachte wohl, dass ich ihn über das gemeinsame Konsumieren an mich binden kann. An diesem Tag bin ich auch tatsächlich eine Beziehung eingegangen. Allerdings nicht mit dem Kerl sondern mit der Droge.

### *Wann war der Zeitpunkt an dem du für dich festgestellt hast: „Nun habe ich ein Chemsex-Problem!“? Woran hast du das bemerkt?*

Ich hatte schon vor dem ersten Konsum Panik, abhängig zu werden und habe dies auch meinem Sexpartner damals mitgeteilt. Aber erst als ich dann nach zwei Monaten erneut konsumiert habe und es dann relativ schnell in den (fast) täglichen Konsum ging, habe ich gemerkt, dass etwas nicht so läuft, wie ich es mir erhofft habe.

### *Es gibt in Fachkreisen die Haltung, dass häufig alte seelische Wunden, aktuelle Befindlichkeiten oder Sorgen hinter dem Konsum stehen. Kannst du das für dich bestätigen?*

Ja. Ich habe in meinem damaligen Verhalten ganz klassisch „Realitätsflucht“ betrieben. Jedes Mal, wenn mir alles zu viel wurde und ich mal nicht für alles verantwortlich sein und mich nicht um alles kümmern wollte oder auch mal einfach nur die Gedanken an meine To-Dos im Kopf und vor allem aber meinen Kopf selber ausschalten wollte, habe ich mir eine Erholung bzw. eine Auszeit im Konsum geholt. All meine Gedanken, Probleme, Nöte und Sorgen waren dann mal still. Ich hatte dann all das durch das Thema „Sex“ ersetzt. Heutzutage werde ich auch immer wieder rückfällig. Allerdings kann ich heute noch nicht sagen, welches Verhaltensmuster hinter den aktuellen Rückfällen steht.

### *Inwiefern haben die Substanzen dein Problem verändert?*

Wie gerade schon beschrieben, haben die Drogen mir für den Moment eine Auszeit verschafft. So konnte ich mir einen „Kurzurlaub“ von mir selbst gönnen und anschließend die Dinge mit neuer Energie wieder angehen. Nachdem ich die Erkenntnis mit der „Realitätsflucht“ gewonnen habe, habe ich mit einem Freund zusammen mein Zielbild erstellt und arbeite darauf hin, dass ich, wenn ich an diese Situationen denke, nicht mehr automatisch an Konsum denke.

### *Gibt es auch drogenfreie Zeiten für dich? Wenn ja, was ist da anders – in deiner eigenen psychischen Befindlichkeit und inneren Wahrnehmung oder in deiner näheren Umgebung?*

Zwischen den Rückfällen gab es immer wieder drogenfreie Zeiten. Diese Zeitabstände waren von 2 Wochen bis zu 5 Monaten möglich. Während dieser Zeiten hatte ich mir meine Freizeit mit



meinem Nebenjob so zugepackt, dass ich gar keine Zeit zum Konsumieren hatte. Da ich aber überzeugt bin, dass der Konsum durch bestimmte Impulse nach einem Schema F abläuft, bin ich seit einiger Zeit auf der Suche nach den Impulsen, um sie zukünftig früher wahrnehmen zu können.

***Gibt es einen Zusammenhang zwischen Stress, innerer Unruhe, negativen Gefühlen und deinem Konsumverhalten?***

Ich möchte es nicht ausschließen und bin davon überzeugt, dass bei mir die fehlende Beziehung der Dreh- und Angelpunkt des ganzen Dramas ist. Manchmal war es aber wahrscheinlich auch nur der Spaß am hemmungslosen, versauten Sex.

***Du bist HIV-positiv – inwiefern spielen die Substanzen dabei eine Rolle?***

Ich bin davon überzeugt, dass ich ohne die Substanzen entweder gar nicht HIV-positiv geworden wäre oder mich wesentlich später infiziert hätte. Denn ich habe im Oktober/ November 2015 mit dem Konsum angefangen und wurde im Dezember 2015 positiv auf das HI-Virus getestet. Vor den Substanzen habe ich nur ganz selten ohne Kondom Sex gehabt. Während des Konsums wurde ich einfach so geil, dass ich keine Geduld mehr hatte. Ich wollte einfach nicht warten bis mein Sexpartner das Kondom drübergezogen hat. Ich muss aber sagen, da ich direkt mit der Therapie

angefangen hatte und direkt ab Januar 2016 unter der Nachweisgrenze war, präferiere ich nun Sex ohne Kondom (auch ohne Konsum) und habe dadurch einfach mehr Spaß am Sex.

***Wie gehst du mit medikamentösen Wechselwirkungen um? Gibt es Wechselwirkungen mit den HIV- Medikamenten? Weiß dein Schwerpunktarzt von deinem Konsum?***

Lange Zeit habe ich es vor meinem Hausarzt versteckt. Erst nach einem 5 Tage anhaltenden Rückfall konnte ich es vor meinem Arzt nicht mehr verstecken. Auch in meiner Spezialklinik (GenDefekt) habe ich mittlerweile meine Ärztinnen über den Drogenkonsum informiert. Mit meinen Ärzten kann ich und will ich ggf. auch einfach über all meine Fragen, Sorgen und Ängste sprechen. Bezüglich der medikamentösen Wechselwirkung mache ich mir tatsächlich keine Sorgen, da meine Schwerpunkt-Apotheke ein Kundenkonto besitzt, welches über all meine Krankheiten und Medikamente informiert ist. Das System schlägt bei Medikamenten, welche ich nicht nehmen darf, Alarm, sodass hier kaum bis gar keine Gefahr aus meiner Sicht besteht.

***Betreibst du Schadensminimierung? Wenn ja, wie betreibst du Schadensminimierung in Bezug auf deinen Konsum?***

Je nachdem was Schadensminimierung bedeutet. Ich gehe weiterhin zu Selbsthilfegruppen, zur Psychotherapie und therapeu-

Anzeige



**wbg**  
Nürnberg  
Immobilien

Karriere mit Zukunft gesucht?

*arbeiten und leben.*  
**// typisch wbg**

Alle Infos zu unseren offenen Stellen  
unter [wbg.nuernberg.de/karriere](http://wbg.nuernberg.de/karriere)



## Interview mit Micha

tisch geführten Gesprächsgruppen. Mein persönliches Ziel ist es, Herr über meine Suchterkrankung zu werden und nicht meiner Suchterkrankung die Kontrolle über mich zu überlassen. Ich will mich, wenn ich Lust auf Konsum habe, frei dafür entscheiden können und nicht innerlich getrieben werden.

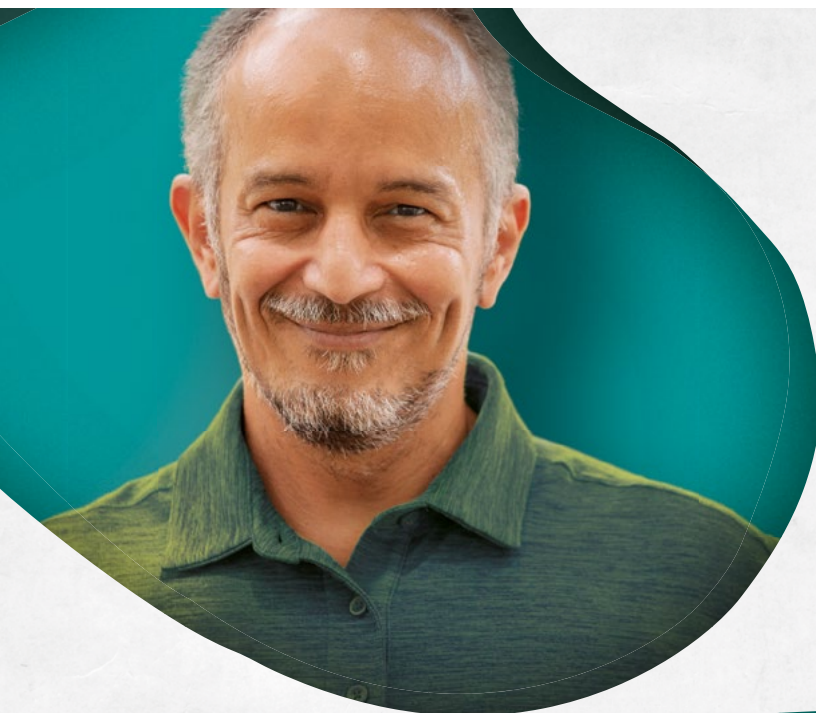
### *Weiß dein soziales Umfeld/Familie über deinen Drogenkonsum Bescheid?*

Ehrlich gesagt bin ich mittlerweile überzeugt, dass ich persönlich zu mir stehen möchte. Nur wenn es ein Teil von mir wird und ich es akzeptiere, kann ich durch die Gespräche mit meinen Anvertrauten auf neue Lösungsansätze und Ansichtsweisen stoßen und mich so erneut reflektieren und die Ursache/n des Konsums erforschen bzw. finden. All meine Freunde wussten sowieso Bescheid. Und auch meiner Familie gegenüber will ich mich erneut „outen“. Mein Vater weiß bereits Bescheid und steht voll und ganz hinter mir. Auch zwei meiner Cousins, sowie der älteste Sohn einer dieser Cousins wissen Bescheid. Mein Wunsch ist noch ein Outing gegenüber meiner Schwester. Bei diesem Gespräch möchte mein Vater mich unterstützen, denn ich finde es wichtig, dass meine Schwester dieses Thema von mir persönlich erfährt und nicht durch andere. Bei allen anderen Verwandten

ist es mir ehrlich gesagt mittlerweile egal. Ich will einfach zu mir selbst stehen und meinen Weg durch mein Leben selbstbestimmt gehen können. Und die Leute, die sich dann von mir abwenden, die sind es dann auch nicht wert. Und über all die Menschen, die trotzdem an meiner Seite bleiben, freue ich mich umso mehr.

### *Wie reagiert dein soziales Umfeld darauf? Gibt es Unterstützung, gibt es Vorwürfe, gibt es Ängste und Sorgen um dich?*

Meine Cousins haben sehr verständnisvoll reagiert. Die Beziehung zu mein Vater hingegen hat sich um Welten verbessert. Wir telefonieren seitdem sehr oft, was früher einmal im Quartal war. Natürlich war er nicht sehr erfreut, diese Nachricht zu erfahren, dennoch unterstützt er mich wo er nur kann. Das Einzige wo er enttäuscht von mir war, war dass ich es ihm nicht schon früher gesagt habe. Ehrlich gesagt bereue ich das auch. Genauso wie bei meinem Outing. Ich hätte einfach viel früher zu mir und auch zu meinen Problemen stehen sollen, denn niemand ist perfekt. Und dennoch bin ich sehr dankbar, so ein verständnisvolles Umfeld zu besitzen, denn aus persönlicher Erfahrung in meinem Umfeld weiß ich, dass dies leider nicht so selbstverständlich ist, wie wir es uns alle wünschen. Auch im Jahr 2023 leider nicht!



**„ ICH WEIß, WIE MEIN LIEBESLEBEN MIT HIV ENTSPANNT BLEIBT**

Anzeig



**WISSEN FÜRS LEBEN  
FINDEST DU HIER!**

Mach dich schlau - mit  
der digitalen HIV-Broschüre

**viiV**  
Healthcare

### *Was hast du für Erwartungen an die Gesellschaft?*

Ich persönlich bin immer bestrebt, mich zu verbessern und neu- es über mich und mein Umfeld zu lernen. Daher erwarte ich von meinem Umfeld offene und ehrliche Gespräche, welche in mir andere Sichtweisen und Gedanken hervorbringen, auf die ich alleine nicht gekommen wäre.

### *Kannst du dir Hilfe holen? Wenn ja, welcher Art und Weise?*

Mittlerweile weiß ich, dass ich mir jederzeit Hilfe bei meinem Va- ter holen kann. Egal ob es finanzieller Art (nur halt nicht für den Konsum) oder anderer Natur, wie Ratschläge und Co. sind. Des Weiteren besuche ich Selbsthilfegruppen und auch therapeu- tisch geführte Gruppen. Auch hier kann ich mir Rückmeldungen und Gedanken, sowie Ratschläge und Meinungen einholen. Lediglich bei der Umsetzung der Hilfe im Bezug auf den Konsum, Konsumdruck und den Sex stehe ich nach wie vor alleine da und kann – meiner Meinung nach – dort auf keine Hilfe hoffen und muss meinen eigenen Weg finden.

### *Würdest du zu einer Chemsex-Beratung gehen? Wenn ja, was wären deine Vorstellungen, Wünsche, Hoffnungen, evtl. auch Vorbehalte oder Ängste?*

Ganz klar JA! Ich gehe zu einer Chemsex-Beratung. Und auch noch mehr. Allerdings ist oftmals in der Vergangenheit die Frage gewesen, ob die Beratungsstellen mich überhaupt wollen und vor allem akzeptieren. Oft habe ich gehört: „Um hier mit einer Therapie/ den Gesprächen etc. fortfahren zu können, dürfen Sie nicht rückfällig werden!“ Mal ehrlich! Wenn ich ein Rezept bzw. einen Weg gefunden hätte, nicht mehr zu konsumieren, dann bräuchte ich auch diese Beratungsstellen nicht!

### *Was möchtest du dort vorfinden?*

Verständnisvolle Mitarbeiter\*innen, die mich nicht für die vielen oder auch wenigen Rückfälle kritisieren, sondern mich eher nach einem Rückfall aufbauen und mir helfen, diese Situationen vor und auch nach dem Rückfall zu analysieren und neue Erkennt- nisse zu gewinnen. Denn Vorwürfe mache ich mir selbst schon, da brauche ich nicht noch Personen, die sprichwörtlich „nachtre- ten wenn ich schon am Boden liege“.

### *Wo kannst du sonst noch Hilfe erwarten?*

Bei der Aidshilfe, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und im Idealfall der Hausarzt, Familie und Freunde.

### *Hast du schon medizinische oder therapeutische Hilfen erfah- ren? Welche waren das und wie waren deine Eindrücke?*

Ja. Zuerst war ich bei der Clean-Ex in Nürnberg. Dank dieser Mit- arbeiterin habe ich die ersten 5 Monate abstinent leben können. Dann bin ich umgezogen und habe das Gesprächsangebot der Aidshilfe und vom SKM (Sozialdienst Katholischer Männer) in Anspruch genommen. 2022 habe ich dann eine Langzeit-Reha in der Salus-Klinik in Hürth absolviert. Hier hatte ich mir erhofft, den Grund für meinen Konsum näher kennenzulernen. Leider musste ich persönlich die Erfahrung machen, dass ich meine Gedanken und Themen nicht offen ansprechen kann. Mir wur- de mehrfach mit Abbruch der Therapie gedroht und von meiner

Bezugstherapeutin ins Gesicht gesagt, dass es mir noch nicht schlecht genug geht. Auch die Therapeutische Leitung hatte während der „Lust und Rausch“ (das Konzept für M\*SM\*, worin die Salus-Klinik so gut sein soll) vor den anderen Mitrehabilitan- ten gesagt, dass ich „aus meinem Film“ kommen soll.

Nachdem ich die Zeit in der Reha-Maßnahme mit meinem Vater Revue passieren ließ, muss ich der Salus-Klinik recht geben. Ich als „Quartalskonsument“ passte einfach nicht in deren Konzept. Ihr Konzept ist wahrscheinlich für tagtägliche Konsumenten aus- gelegt und in diesem Bereich bestimmt auch gut, aber für jeman- den wie mich leider therapeutisch kein großer Gewinn gewesen. Ich habe viel gelernt, aber bin meinem Problem und einer Probl- emlösung nicht näher gekommen. Nach der Salus-Klinik habe ich dann eine Nachsorgegruppe bei der Aidshilfe besucht. Diese musste mich aus ihrer Nachsorge aufgrund der vielen Rückfälle leider auch entlassen, hat aber im selben Atemzug angeboten, persönliche Gespräche mit mir zu führen. Diese Gespräche besu- che ich auch heute noch und nehme seit ein paar Wochen auch an der neu gegründeten Konsumakzeptierenden Gruppe teil.

Nun kann man natürlich fragen, ob dies so sinnvoll ist, wenn man abstinent sein möchte, aber ich persönlich fühle mich, trotz all der Zeit und der Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht, so, als wäre ich immer noch am Anfang. Daher gehe ich persönlich auch neue, mir unbekannte Wege, um meinen persönlichen Schlüssel zur Abstinenz zu finden und einem abstinenten Leben näher zu kommen.

### *Wo sind deiner Meinung nach noch Lücken in der Gesundheits- fürsorge in Bezug auf Chemsex?*

Ich stelle immer folgende Frage: „Muss ich erst mit dem Auto gegen die Wand fahren, um zu wissen, dass dies gleich weh tun und mein Auto ein Totalschaden sein wird? Oder kann ich nicht vorher schon die Handbremse reinhauen und versuchen den größtmöglichen Schaden abzuwenden?“

Und genau das fehlt in unserer Gesundheitsfürsorge. Wir können viel machen, wenn der Schaden eingetreten ist, aber wir können wenig machen um den Schaden so gering wie möglich zu hal- ten. In anderen Bereichen gibt es ja auch schon Präventionsmaß- nahmen, aber im Chemsex-Bereich gibt es einfach zu wenige. Und die, die es bereits gibt, sind einfach zu schwer zu finden.

Warum ist Chemsex nicht auch mal ein Thema in der Bravo? Oder in anderen Jugendzeitschriften? Oder auch in der Schule?

### *Was wären deine Wünsche für die Zukunft, wo soll deine persön- liche Lebensreise hingehen?*

Ich persönlich mache einen beruflichen Neustart und würde mich auch sehr freuen, wenn es beim Thema Chemsex für mich einen Schlüsselmoment geben wird, welcher einen Neustart in meinem Sexleben nach sich ziehen würde. Und zum Schluss würde ich mich über eine Beziehung freuen. Diesmal aber mit einem Menschen und nicht mit einer Substanz oder anderem.

*Interview von Helmut Ulrich*

# Unser Rahmenprogramm zum CSD 2023



## Health Event „Urlaubs-Check“

**Checkpoint Nürnberg (Aidshilfe)**  
Entengasse 2, 90402 Nürnberg

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder spannende und informative Veranstaltungen im CSD-Rahmenprogramm an. Beginnen werden wir mit unserem „Urlaubscheck“. An diesen Tagen (24.07., 26.07., 31.07., 07.08., 09.08. & 14.08.) erhalten Männer, die Sex mit Männern haben, und trans\* Personen kostenlos einen HIV- und Syphilis-Labortest, einen Abstrich und/ oder eine Urinuntersuchung auf Tripper und Chlamydien bzw. den gesamten PrEP-Check.

Terminvereinbarung anonym mit Codewort unter  
0911 2309035



**4. CSD ERLANGEN**

*"Queerer Aktionsplan Bayern jetzt"*

**SAVE THE DATE:  
30.09.2023**

[www.csd-erlangen.de](http://www.csd-erlangen.de)

**AIDSHILFE**  
AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V.

**Checkpoint**  
Nürnberg

**24.07., 26.07.,  
31.07., 07.08.,  
09.08. & 14.08.**

**URLAUBS  
CHECK FOR  
FREE**

Tel. 0911-19411  
[www.aidshilfe-nuernberg.de](http://www.aidshilfe-nuernberg.de)

Mit freundlicher Unterstützung von GILEAD

# Sexuelle Aufklärung vs. Frühsexualisierung?!

**Dienstag, 1. August 2023, 20 Uhr**  
**Kantine (Königstormauer, Nürnberg)**

Am Dienstag, den 1. August um 20 Uhr findet die Veranstaltung „Sexuelle Aufklärung vs. Frühsexualisierung?!“ in der Kantine (Königstormauer, Nürnberg) statt. Eintritt auf Spendenbasis nach eigenem Ermessen (0 bis 10 Euro). Einlass: 19:30 Uhr.

In diesem Vortrag widmen wir uns der Fragestellung, welche vermeintlichen Sorgen und Ängste hinter den Angriffen auf sexuelle als auch politische Bildung und queere Sichtbarkeit stecken, welche Akteur\*innen von diesen profitieren und wie Aufklärungsarbeit und Repräsentanz dem entgegenwirken können.

Referentin: Julia Jenkner (sie/ihr), Sozialpädagogin in der Aidshilfe, Sexualpädagogin

---

## Workshop „Voll die Krise – Seelische Gesundheit von schwulen und bisexuellen Männern\*“

**Mittwoch, 2. August 2023, 19 Uhr, Tagungszentrum, Entengasse 2**

Weiter geht es dann am Mittwoch um 19 Uhr (Tagungszentrum, Entengasse 2) mit dem „Workshop „Voll die Krise – Seelische Gesundheit von schwulen und bisexuellen Männern\*“ in Kooperation mit „ICH WEISS WAS ICH TU“.

- Du machst dir Gedanken um dein psychisches Wohlbefinden?
- Zukunfts- und Existenzängste gehören zu deinem Alltag?
- Dir fehlen soziale Kontakte und du fühlst dich isoliert?

Wir möchten offen über psychische Krisen im Allgemeinen, aber auch über Bewältigungsstrategien sprechen. Ebenso über bewährte Tipps, wie sich mensch vor möglichen zukünftigen Krisen wappnen kann und was wir alle generell für unsere seelische Gesundheit tun können.

Bei unserer Veranstaltung achten wir auf eine geschützte und sichere Atmosphäre, das Angebot ist kostenlos.  
Anmeldung bis Freitag, den 28. Juli 2023 unter [rene.scheuermann@aidshilfe-nuernberg.de](mailto:rene.scheuermann@aidshilfe-nuernberg.de)

In Kooperation mit „ICH WEISS WAS ICH TU“

---

## FLINTA\* Testabend

**Donnerstag, 3. August 2023, 18 bis 20 Uhr**  
**Checkpoint Nürnberg (Aidshilfe)**  
**Entengasse 2, 90402 Nürnberg**

Einen Tag später öffnet unser Checkpoint von 18 bis 20 Uhr seine Tore für den FLINTA\* Testabend. An diesem Abend erhalten alle FLINTA\* (Frauen, Lesben, inter\*, nicht-binär, trans\*, agender) Personen kostenlos Tests auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen.

Wer sich testen lassen will, kann sich unter 0911 2309035 anonym mit Codewort anmelden.

# Aktionen & Berichte

## QUEERER AKTIONSPLAN BAYERN JETZT!

Erstmals vereinen sich heuer rund 20 bayerische CSDs unter einem Motto: „Queerer Aktionsplan Bayern jetzt!“ steht für die landesweite Forderung nach mehr Förderung, Unterstützung und Wertschätzung von LGBTIQ\* Personen als gleichberechtigter und anerkannter Teil des gesellschaftlichen Lebens im Freistaat. Im Jahr der Landtagswahl soll die Staatsregierung dauerhaft in die Pflicht genommen werden, endlich mehr für Gleichstellung und Akzeptanz seiner LGBTIQ\*-Bürger\*innen zu tun. In einer bislang einmaligen Aktion treten die meisten bayerischen CSDs zwischen Juni und Oktober unter dem Slogan „Queerer Aktionsplan Bayern jetzt!“ an die Öffentlichkeit. Eine konzertierte Aktion, die endlich auch in Bayern zur Umsetzung dieses landesweiten Projekts führen soll.

### Worum geht's beim Queeren Aktionsplan Bayern?

Themen, die hier berücksichtigt werden könnten, gibt es reichlich und sie ziehen sich durch praktisch alle Lebensbereiche queerer Menschen. Regenbogenfamilien, Senior\*innen, Jugend und Coming-out, sexuelle und psychische Gesundheit, Geflüchtete, Inklusion, Arbeitswelt, Gendergerechtigkeit und vieles mehr. Über die Top 3 einer solchen Liste ist man sich überall einig: Bildung, queerfeindliche Gewalt und die Verbesserung der Infrastruktur in ländlichen Gebieten.

### Bund 15 : Bayern 1

15:1 gegen Bayern: Der Freistaat hat als einziges Bundesland kein Programm für Gleichstellung und Akzeptanz von LGBTIQ\*. Dabei mangelt es nicht an Vorbildern. Ob Baden-Württemberg im Süden, Schleswig-Holstein im Norden, ob Rheinland-Pfalz im Westen oder Thüringen im Osten – sie alle verabschiedeten zwischen 2014 und 2018 entsprechende Landesprogramme. Auch der Bund stellte im November 2022 seinen Aktionsplan „Queer leben“ vor.

### Bayern als kleines, gallisches Dorf

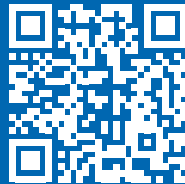
Und Bayern? Der Freistaat gefällt sich offenbar in der Rolle des kleinen, gallischen Dorfes und verweigert sich beharrlich einer solchen Maßnahme. Was keineswegs heißt, dass die Staatsregierung nichts für LGBTIQ\* unternimmt. Das Sozialministerium fördert einzelne Projekte, die „Leitstelle für die Gleichstellung von Frauen und Männern“ im Sozialministerium arbeitet mit Fachorganisationen und Akteuren im LSBTIQ\*-Bereich zusammen, außerdem werden Einzelprojekte sowie einzelne Institutionen der Community mit insgesamt 400.000 Euro unterstützt. „Unter uns: Das ist ein Witz!“, kommentiert Kai Kundrath, Geschäftsführer des schwul-queeren Zentrums Sub in München. Von einer strukturierten, zukunftsfähigen und politisch gewollten Unterstützung der Community sei das weit entfernt.

### Ganz Bayern macht mit

Dass sich „Queerer Aktionsplan Bayern jetzt“ als CSD-Motto fast überall im Freistaat durchsetzen



konnte, ist zum einen der Landtagswahl am 8. Oktober geschuldet, zum anderen aber auch der Dringlichkeit der Forderungen sowie der wachsenden Ungeduld der Aktivist\*innen. Bastian Brauwer, Vorsitzender des Fördervereins Christopher-Street-Day Nürnberg, betont, wie wichtig ein Aktionsplan gerade für ländliche Gebiete sei. Ein flächendeckendes Netzwerk wünscht er sich auch für die Jugend. Mit der Situation in Nürnberg ist er sehr zufrieden, kann die Frankenmetropole doch als einzige Stadt im Freistaat einen „Masterplan queeres Nürnberg“ vorweisen. Hinzu kommt: „Wir haben einen äußerst weltoffenen CSU-Oberbürgermeister, der keine Berührungängste hat – mit ihm haben wir in den letzten drei Jahren mehr erreicht als mit der SPD in Jahrzehnten zuvor!“ Die Hoffnung, daraus eine ähnlich queerfreundliche CSU-Staatsregierung ableiten zu können, hat er indes nicht: „Am 8. Oktober könnten zwar die Weichen neu gestellt werden“, so der 38-Jährige, „aber nur wenn die Grünen in der Regierung sitzen, sehe ich eine realistische Chance für den Aktionsplan.“



#### Wie der Aktionsplan entstehen soll

Für die Umsetzung und endgültige Formulierung zeichnet der Landesverband Bayern des Lesben- und Schwulenverbands in Deutschland (LSVD) verantwortlich und setzt dabei auf die Zusammenarbeit mit den bayerischen CSDs sowie freien Organisationen und Verbänden. In einem Workshop im September werden Inhalte gesammelt und formuliert, anschließend soll das Dokument Ministerpräsident Markus Söder übergeben werden.

#### Jetzt die Petition unterzeichnen!

Parallel zu den Aktionen ist eine Petition „Bayerischer Aktionsplan für LGBTIQ\*“ auf der Internet-Plattform [allout.org](http://allout.org) am Start. Wer hier unterschreiben möchte, scannt einfach den QR-Code auf dieser Seite. Ab dem IDAHOBIT am 17. Mai liegen

Unterschriftenlisten in vielen queeren Locations und bei CSD-Veranstaltungen in ganz Bayern aus, außerdem steht die Liste als PDF-Dokument zum Download und Selbstausdrucken zur Verfügung.

Anzeige



# HIRSCH APOTHEKE

Dagmar Gneißl

## Gemeinsam sind wir stark!

#### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 08.30 - 13.00 Uhr  
14.00 - 18.30 Uhr  
Sa 08.30 - 13.00 Uhr

**Bucher Straße 37a  
90419 Nürnberg**



Telefon: (09 11) 33 00 79  
Telefax: (09 11) 378 86 02

E-Mail: [apohirsch@t-online.de](mailto:apohirsch@t-online.de)  
Internet: [www.hirschapotheke.de.vu](http://www.hirschapotheke.de.vu)

## Aktionen & Berichte

### Rückblick deep talk about sex-Vortragsreihe „Dating & Sexualität in Bezug auf Rassismus“

Am Donnerstag, den 27. April fand ein tiefgründiger Diskurs in der Kantine statt, der sich mit den vielschichtigen Themen von Sexualität und Rassismus befasste. Die Veranstaltung wurde von uns in Kooperation mit dem @Musikerverein organisiert. Wir freuen uns, dass wir Priscilla Hirschhausen als fachkundige Referentin für diesen Abend gewinnen konnten. In diesem Kontext wurde die historische Entwicklung von Sexualität und Rassismus in einen umfassenden Rahmen gebracht und der Einfluss von Rassismus auf die Nutzung von Dating-Apps präsentiert.

Die Diskussion, die im Anschluss an die Präsentation eröffnet wurde, erlaubte den anwesenden Personen, ihre Fragen und Meinungen auf eine offene Weise auszudrücken. Die respektvolle Atmosphäre der Diskussion schuf einen Raum für eine sachliche und konstruktive Debatte und ein tieferes Verständnis dieser bedeutenden Themen. Insgesamt trug diese bemerkenswerte Veranstaltung dazu bei, das Bewusstsein für die Auswirkungen von Rassismus auf die Sexualität zu schärfen und das Verständnis für die Bedeutung der Solidarität und Gleichberechtigung zu fördern.

Aufgrund der schwierigen Situation in Uganda sammelten wir mit unserer Spendendose Geld für ein kleines LGBTQI\* Projekt, das queeren Menschen Obdach gewährt. Es wurde ein Betrag von 75 Euro an diesem Abend gesammelt. Vielen Dank an alle, die gespendet haben!



Gefördert von der „Nürnberger Partnerschaft für Demokratie“ im Bundesprogramm „Demokratie leben“.

Dank dieser Förderung können wir diese und kommende Veranstaltungen kostenfrei anbieten und somit mehr Menschen diesen Zugang ermöglichen.

Nico Widerspahn



### Zipfelkönig\*in 2022

Anfang November 2022 war es wieder so weit. Das bis über die Stadtgrenzen hinaus berühmte „Blaue-Zipfel-Benefiz-Essen“ mit der Wahl zum\*r Zipfelkönig\*in 2022 fand wieder, wie gewohnt im Bert's statt. Adi I. übergab die Krone an Zipfelkönig Klaus I.

Vorher wurden die typisch fränkischen Blaue-Zipfel von den Gästen geschlemmt, die gegen eine Spende von den Sexpert\*innen serviert wurden. Bingo wurde natürlich auch wieder gespielt.

Gesponsert wurden die köstlichen Würste ebenfalls wie im Vorjahr von James Tripp-Wagner (Brez'nwirt), weshalb wir uns nochmals bei ihm dafür bedanken wollen. Unser Dank gilt ebenso dem Team vom Bert's.



Bastian tobt sich gerne modisch aus und hat mit George seine Muse gefunden.

# DU BIST EINMALIG

UND VERDIENST EINE MASS-  
GESCHNEIDERTE HIV-THERAPIE

Ob Pille, Spritze oder Infusion – sprich mit deinem/r Ärzt\*in über eine Therapie, die zu dir passt.

**viiV**  
Healthcare

Mehr zum Leben mit HIV unter [livlife.de](https://www.livlife.de)

## Beratungszentrum

Wir bieten eine qualifizierte Fachberatung rund um die Themen HIV, Aids und andere sexuell übertragbare Infektionen – persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Für Menschen mit einem HIV-positiven Testergebnis bieten wir kurzfristig psychosoziale Gespräche und Unterstützung an.

- Wir bieten Tests auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen an und halten alle verfügbaren Testmethoden (Schnelltests, Labortests, Selbsttests und Einsendetests) bereit.
- Wir bieten Beratung bei sexualisiertem Substanzkonsum von schwulen und bisexuellen Männern (Chemsex).
- Wir bieten Prävention für Jugendliche an Schulen und in Freizeiteinrichtungen an.
- Wir führen Bildungsveranstaltungen zu psychosozialen Aspekten bei HIV und Aids durch.
- Wir klären auf und informieren umfassend über HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen in der queeren Szene.
- Für Menschen mit HIV bieten wir Gesprächsgruppen und Freizeitaktivitäten an.
- Wir unterstützen Menschen, die wegen ihrer HIV-Infektion Diskriminierung erfahren.

**Onlineberatung: [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)**

**Anonyme Telefonberatung: 0911-19411**

**Fachbereichsleitung: Manfred Schmidt**

## Betreutes Einzelwohnen

Wir betreuen und begleiten Menschen individuell durch Besuche im eigenen Wohnraum (Nürnberg, Fürth und Erlangen).

**Wir sind da für**

- Menschen mit psychischen Problemen oder Beeinträchtigungen
- Menschen mit Suchtproblemen
- Menschen, die von HIV betroffen oder bedroht sind

**Wir bieten eine intensive, sozialpädagogische Begleitung u. a. mit den Zielen**

- Erhalt des eigenen Wohnraums
- Stabilisierung der Gesundheit und der Selbstständigkeit
- Schaffung neuer Lebensperspektiven

Die genauen Zugangsvoraussetzungen werden in einem unverbindlichen Gespräch erläutert und abgeklärt. Unsere Berater\*innen akzeptieren bei ihrer Arbeit die diversen Lebenswelten. Sie gestalten den Betreuungsprozess partnerschaftlich und ressourcenorientiert und besitzen ein hohes Einfühlungsvermögen in die Situation betroffener Menschen.

**Fachbereichsleitung: Sara Herzberg**

## Wir sind für euch da!



Manfred Schmidt  
(er/ihm)  
Beratungszentrum



Helmut Ulrich  
(er/ihm)  
Beratungszentrum



Beate Lischka  
(sie/ihr)  
Beratungszentrum



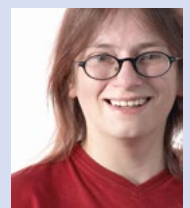
Martin Tröbs  
(er/ihm)  
Beratungszentrum



Peter Müllerlei  
(er/ihm)  
Chemsex Beratung



René Scheuermann  
(er/ihm)  
Beratungszentrum



Ute Dennise Dietrich  
(sie/er/ihr/ihm)  
Betreutes Einzelwohnen &  
Beratungszentrum



Sara Herzberg  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen



Philipp Scheler  
(er/ihm)  
Betreutes Einzelwohnen



Lisa Brenneis  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen



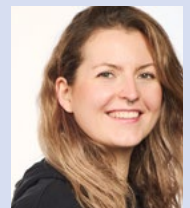
Peter Aidelsburger  
(er/ihm)  
Betreutes Einzelwohnen



Marie Fricke  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen



Angelika Schuster  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen



Julia Jenkner  
(sie/ihr)  
Betreutes Einzelwohnen

**AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V.**  
Entengasse 2, 90402 Nürnberg  
**Tel 0911-23 09 03 5**  
Fax 0911-23 09 03 45

Montag von 9 –20 Uhr  
Dienstag bis Donnerstag von 9 –16 Uhr  
Freitag von 9 –14 Uhr  
**[www.aidshilfe-nuernberg.de](http://www.aidshilfe-nuernberg.de)**

Neuste Nachrichten,  
Infos und Einladungen  
zu Events!



**@aidshilfenuernberg**

## Restaurant Estragon

Das Estragon ist ein Arbeits- und Beschäftigungsprojekt und bietet Menschen in schwierigen Lebenslagen alternative Beschäftigungsmöglichkeiten an. Das Restaurant ist öffentlich und will die Menschen, ob Gast oder Beschäftigte, verbinden.

### Wir bieten unseren Gästen

- genussvolles, mediterranes Essen in schönem Ambiente
- ausgefallene, stimmungsvolle Veranstaltungen wie z. B. das No-Light-Dinner, den Kultur-Brunch oder Themenabende

### Wir bieten den Mitarbeitenden

- Ausprobieren in verschiedenen Arbeitsfeldern
- Qualifizierung unter professioneller Anleitung
- Unterstützung bei persönlicher Zielentwicklung

### Wir bieten verschiedene Ausbildungsplätze an

- im gastronomischen und kaufmännischen Bereich (IHK anerkannter Ausbildungsbetrieb)

### Wir bieten Menschen mit HIV und geringem Einkommen

- vergünstigten Mittagstisch und Ermäßigung im Restaurant

Ansprechpersonen Restaurant Estragon gemeinnützige GmbH  
Geschäftsführung: Roald Sokolovskis | Prokura, Presse, Eventplanung: Helmut Ehrhardt | Restaurantleitung: Annemarie Müller | Küche: Nico Schlehaider | Auszubildende: Pamela Makamko

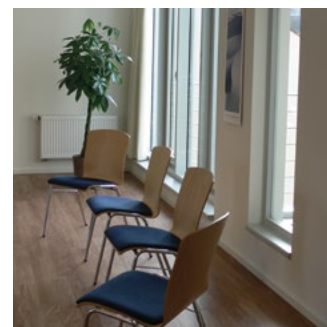


## Tagungszentrum Estragon

Was auch immer Sie bei uns tun: tagen, fortbilden oder moderieren – gerne kümmern wir uns um die Rahmenorganisation für Ihr Seminar und bieten Ihnen eine perfekte Rundumbetreuung. Unsere hauseigene Gastronomie bietet eine schmackhafte mediterrane Küche sowie ein kreatives Catering.

### Wir bieten Ihnen

- Modernes Tagungszentrum in zentraler Lage Nürnbergs mit sehr guter öffentlicher Verkehrsanbindung
- Freundliche Atmosphäre mit ausgezeichnetem Service und moderne Präsentationstechnik
- Catering und Verpflegung auf Wunsch durch das Restaurant Estragon im Haus
- es stehen Ihnen 2 Bereiche zur Verfügung
  - Tagungsbereich 2. OG (ca. 45 m<sup>2</sup> plus Foyer, bis 20 Personen)
  - Tagungsbereich 4. OG (ca. 25 m<sup>2</sup>, für Kleingruppenarbeit, bis 8 Personen)



Für alle Ihre Fragen und Wünsche bezüglich unseres Tagungszentrums Estragon steht Ihnen Helmut Ehrhardt zur Verfügung. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Besichtigungstermin und überzeugen Sie sich selbst von unserem Angebot. Telefon: 0911- 230 90 35

### Öffnungszeiten des Restaurants:

Dienstag bis Freitag von 11:30–22 Uhr

Samstag von 17–22 Uhr

Sonntag und Montag Ruhetag

[www.estrakon-nuernberg.de](http://www.estrakon-nuernberg.de)



Helmut Ehrhardt  
(er/ihm)



Annemarie Müller  
(sie/ihr)



Nico Schlehaider  
(er/ihm)



Pamela Makamko  
(sie/ihr)



Roald Sokolovskis  
(er/ihm)

# CHRISTOPHER STREET DAY NÜRNBERG PRIDE 2023

**PRIDE WEEKS**  
20.7. - 6.8.  
ÜBER 50 LGBTQIA+ EVENTS

**DEMO & PARTY**  
5.8. HIRSCH & RAKETE  
SAMSTAG DER VIELFALT

**CSD KORNMARKT FINALE**  
5./6.8.  
SAMSTAG UND SONNTAG

**QUEERER AKTIONSPLAN BAYERN JETZT!**

**dyke\* march**  
Nürnberg  
FR 4.8.23  
dykemarch-nuernberg.de



**CSD  
NÜRNBERG**

**LGBTQIA+ = MENSCH.**  
WIR SIND LESBISCH, SCHWUL, BI, TRANS\*, QUEER, INTER\*, ASEXUELL, NICHT-BINÄR ODER EINFACH ANDERS. WIR SIND NÜRNBERGS LGBTQIA+ COMMUNITY UND VOR ALLEM SIND WIR MENSCH.

**CSD-NUERNBERG.DE**

CSD INFOS:

