Chemsex bağlamında zarar azaltma: eğitim kılavuzu

Turkish version

LEGAL NOTICE
© AIDS Action Europe
c/o Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138,
10963 Berlin
Internet: aidsactioneurope.org
E-Mail: info@aidsactioneurope.org
1st Edition 2023

Author: Antonios Poulios
Design: Alina Gladkikh (Revify LTD)
Translation: Deniz Uyanik
Translation review: Fatih Egelioglu
Text adjustment on design: Christos Krasidis & Deniz Uyanik (Krasidis LTD)
This training manual was translated by AIDS Solidarity Movement, Cyprus.

AIDS SOLIDARITY MOVEMENT

This document is a translation of the AIDS Action Europe manual, *Harm Reduction in the Context of Chemsex*. AIDS Action Europe is not responsible for the accuracy or quality of the translated content.

AIDS Action Europe

Co-funded by the European Union

Bu kılavuzun kullanılması

Bu kılavuz iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde chemsex'in tanımı, chemsex'e sorunlu katılım, chemsex katılımı bağlamında zarar azaltma ve chemsex konusunda hizmet sunarken en iyi uygulamalara ilişkin bazı temel ilkeler sunulmaktadır. Eğitmenler, doğru şekilde bilgilendirilmek için eğitim programlarını uygulamadan önce bu bölümü incelemelidir. Elbette, sağlanan bilgiler bir kişiyi chemsex konusunda uzman yapmak için değil, sadece bu konuda sağlam bir temel sağlamak içindir. Bununla birlikte, uzmanlık, diye bir şey varsa, ancak sürekli deneyim, uygulama ve düşünme yoluyla edinilebilir. El kitabının ilk bölümü chemsex ve chemsex zarar azaltma ile ilgilenen herkes için faydalı bir kaynak olabilir. Kılavuzun amacı kapsamlı bir bilimsel inceleme yapmak değildir. Ancak, birçok kaynağın bilimsel, klinik veya sahadaki deneyimlerine dayanmaktadır. Bu kaynaklar kılavuzun sonunda referanslar kısmında bölümlere göre sıralanarak sunulmuştur. Chemsex konusundaki anlayışlarını pekiştirmek isteyen eğitmenler için bu referans bölümü daha ileri okumalar için faydalı bir başlangıç noktası olabilir.

El kitabının ikinci bölümü chemsex ve zarar azaltma üzerine bir eğitim atölyesinin ana hatlarını çizmektedir. Elbette, önerilen atölye çalışmasının her bir katılımcı grubuna, onların ihtiyaçlarına, zaman sınırlamalarına ve her bir bağlamın diğer kaynak ve sınırlarına uyum sağlayacak şekilde değiştirilmesi gerekecektir. Gerekli materyaller ve önerilen faaliyetlere ilişkin ayrıntılı yönergeler gibi tüm ön koşullar kılavuzun bu bölümünde verilmiştir. Böylece eğitmenler içeriği uygulamak için tam olarak hazır olma fırsatına sahip olurlar.

Bu kılavuzun amacı, katılımcıların analitik, eleştirel ve yaratıcı becerilerini kullanmalarını sağlamak için mümkün olduğunca etkileşimli bir eğitim kursunun ana hatlarını çizmektir. İnsanların yaratıcı bir şekilde katılımını sağlamanın, onlara öğrenme motivasyonu vermek için gerekli olduğuna inanıyoruz. Eğitmenlerin, ikinci bölümde verilen uygulamalardan ve deneyimsel alıştırmalardan en azından bazılarını kullanmayı düşünmeleri veya uygun gördükleri şekilde kendi uygulamaları ve kendi deneyimlerinden kaynaklanan alıştırmaları oluşturmaları şiddetle tavsiye edilir. Eğitmenlerin eğitim kursu sırasında bilgi sunmalarına yardımcı olmak amacıyla, kılavuzun ilk bölümünde verilen bilgiler ikinci bölümde madde işaretleri halinde tekrar özetlenmiştir. Bu, gereklilik sonucunda oluşan çok kısa bir özettir ve eğiticinin grup içinde ortaya çıkabilecek soruları yanıtlayabilmesi için öncelikle birinci bölümü iyice öğrenmiş olduğunu varsayar.

YAZARIN TEŞEKKÜRLERİ

Bu kılavuzun AIDS Action Europe tarafından yayınlanması çok değerli bir girişimdir. Bu çabanın bir parçası olmak benim için bir onur ve büyük bir fırsat oldu. Nina Tumanyan ile yaptığım harika işbirliği ve Ferenc Bagyinszky ile yaptığım içgörü dolu fikir alışverişleri için minnettarım.

Bu el kitabına katkımı her şeyden önce, yıllar boyunca bana güvenen ve öğrenmeye devam etmemi, çalışmalarım üzerinde düşünmemi ve geliştirmemi mümkün kılan analistlerime, öğrencilerime ve LGBTQI+ topluluğunun tüm üyelerine borçluyum. Bu kitabı hepsine ithaf ediyorum.

Paha biçilmez yol arkadaşım Anna Papadaki'ye İngilizce editörlük, anlayışlı fikir alışverişleri ve tabii ki eğlenceli çalışma minnettarlığımı ifade etmek isterim. Ayrıca arkadaşlarım ve meslektaşlarım Anna Apostolidou, Stavroula Triantafyllidou ve Nikos Vegkos'a işbirliğimiz, destekleri ve geri bildirimleri için minnettarım.

Yunanistan HIV ile Yaşayanlar Derneği “Positive Voice” ile işbirliği yapma ve bu derneğe katkıda bulunma fırsatım olmasaydı, chemsex hakkındaki görüşlerim mümkün olmazdı. Özellikle Giorgos Papadopetrakis'e, her şeyden önce arkadaşım ve aynı zamanda Yunanistan'da HIV ile yaşayan veya sorunlu chemsex ile mücadele eden insanlara örnek bir özveri ve nezaketle çok şey sağlayan bir meslektaşım olduğu için teşekkür ediyorum. Ayrıca Marios Atzemis'e ve ondan öğrendiğimiz her şeye minnettarım.

Son olarak, Orlando LGBT+ “Damgalamasız Ruh Sağlığı” bilimsel direktörleri Nancy Papathanasiou ve Elena-Olga Christidi'nin yanı sıra Alexandra Vasileiou ve Venetia Bouronikou'ya, eğitim sağlama konusundaki gelişimi sürdürmemizi mümkün kılan, ancak en önemlisi bana hala, biz queerlerin çok ihtiyaç duyduğu aile kadar yakın topluluk desteği sunan işbirliğimiz için minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Yazar bilgileri: Dr. Antonios Poulios yüksek lisans, doktora sahibi klinik psikolog, ve psikanalisttir. Özel terapist olarak çalışmaktadır ve aynı zamanda Yunanistan HIV ile Yaşayanlar Derneği “Positive Voice”in toplum projelerinin bilimsel koordinatörüdür. Ayrıca Orlando LGBT+ “Damgalamasız Ruh Sağlığı” bilimsel ve eğitim komitelerinin bir üyesi ve Yunanistan Girit Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde yardımcı profesördür. Studies in Gender and Sexuality dergisi tarafından verilen 2022 Symonds Deneme Ödülü'nün ortak kazananı olmuştur.

Lütfen bu kılavuzu aşağıdaki satırda gösterilen şekilde alıntılayınız:
Poulios, A (2022). *Chemsex bağlamında zarar azaltma: AIDS Action Europe eğitim kılavuzu.* Berlin: AIDS Action Europe.

İçindekiler

İçindekiler 7
1. Giriş 10
2. Chemsex: sex ve zevk verici maddeden daha fazlası 12
2.1 Chemsex nedir? 13
2.2 Chemsex oranı nedir? 13
2.3 Neden chemsex? 14
2.4 Chemsex ve cinsel sağlık 15
2.5 Sorunlu chemsex 16
3. Sekste kullanılan maddeler: kimyasallar, etkileri ve zarar azaltma 18
3.1 Kristal metamfetamin 19
3.1.1 Etkileri 19
3.1.2 Uzun süreli kullanım sonuçları ve ilaç tedavisi 20
3.1.3 Reçeteli ilaçlar ve diğer maddelerle karıştırma 20
3.1.4 Zarar azaltma 21
3.2 GBL (Gamma-bütirolakton)/GHB (Gamma-hidroksibütirat) 24
3.2.1 Etkileri 24
3.2.2 Uzun süreli kullanım sonuçları ve ilaç tedavisi 25
3.2.3 Reçeteli ilaçlar ve diğer maddelerle karıştırma 25
3.2.4 Zarar azaltma 26
3.3 Mephedrone 28
3.3.1 Etkileri 28
3.3.2 Uzun süreli kullanım sonuçları ve ilaç tedavisi 29
3.3.3 Reçeteli ilaçlar ve diğer maddelerle karıştırma 29
3.3.4 Zarar azaltma 30
3.4 Ketamin 31
3.4.1 Etkileri 31
3.4.2 Uzun süreli kullanım sonuçları ve ilaç tedavisi 32
3.4.3 Reçeteli ilaçlar ve diğer maddelerle karıştırma 33
3.4.4 Zarar azaltma 33

3.5 Kokain **35**
3.5.1 Reçeteli ilaçlar ve diğer maddelerle karıştırma 35
3.5.2 Zarar azaltma 36

4. Chemsex katılımında zarar azaltma **38**

4.1 Chemsex katılımında riskleri yönetmek **39**
4.1.1 Öncesinde 39
4.1.2 Sırasında 43
4.1.3 Sonrasında 48

4.2 Rıza **50**
4.2.1 Cinsel rıza nedir? 50
4.2.2 Rıza ve chemsex 50
4.2.3 Rıza ve zarar azaltma 51

5. Kimyasal madde dostu hizmetler oluşturmak **52**

5.1 LGBTQI+ 'ya olumlu bakan (dışlamayan) uygulama **53**

5.2 Kültürel alçakgönüllülük ve güç dinamikleri konusunda farkındalık **54**

5.3 Toplum temelli uygulama **55**

5.4 Etkili chemsex zarar azaltma hizmetleri için öneriler **57**

6. Beceriler, uygulamalar ve hizmet örnekleri **58**

6.1 Bazı "klinik" beceriler **59**

6.2 Kendi kendine/ekip olarak değerlendirme ve denetim **60**

6.3 Hizmet örnekleri **61**
6.3.1 Avustralya 61
6.3.2 Belçika 61
6.3.3 Fransa 62
6.3.4 Almanya 62
6.3.5 Gürcistan 62
6.3.6 Yunanistan 63
6.3.7 İtalya 63
6.3.8 Lübnan 63

6.3.9 Hollanda 64
6.3.10 Pakistan 64
6.3.11 Sırbistan 64
6.3.12 İspanya 65
6.3.13 Tayvan 65
6.3.14 Tayland 66
6.3.15 Ukrayna 66
6.3.16 Birleşik Krallık 66
6.3.17 Birleşik Devletler 67
6.3.18 Vietnam 67
7. Bir chemsex zarar azaltma kursuna giriş 68
7.1. Eğitimden önce 69
7.2. Eğitim oturumları 72
7.2.1. Açılış 72
7.2.2. Chemsex nedir 74
7.2.3. Chemsex'te kullanılan maddeler 79
7.2.4. Chemsex katılımına ilişkin risklerin yönetilmesi 93
7.2.5. Kimyasal dostu destek hizmetler oluşturmak 103
7.2.6. Kapanış 108
Referanslar - Daha fazla okuma için öneriler 110
Bölüm 1 - Madde kullanımı, zarar azaltma ve cinselliğe giriş 111
Bölüm 2 - Chemsex: seks ve uyuşturucudan daha fazlası 115
Bölüm 3 - Seks maddeleri; kimyasallar, etkileri ve zarar azaltma 117
Bölüm 4 - Chemsex katılımında zararın azaltılması 123
Bölüm 5 - Kimyasal dostu hizmetler oluşturmak 126
Terimler Sözlüğü 132

01

Giriş

Yüzyıllar boyunca çoğu toplum, bazı psikoaktif maddeleri farklı amaçlar için kullanmıştır: alkol tüketiminin doğal olarak içeren sosyal toplantılar ve şölenlerden dini törenlere ve halüsinojenlerin ritüel kullanımına kadar. Bu gibi durumlarda, madde kullanımı sosyal bağları güçlendirir, bağlılığı ve topluluk duygusunu pekiştirir. Ayrıca, maddeleri hazzı aramak ve arttırmak, benlik ve dünya algısının aşılması için bir araç olarak da kullanılır.

Birçok psikoaktif maddenin son derece toksik ve bağımlılık yapıcı olabileceği ve kullanımlarının ele alınması gereken bir dizi risk içerdiği inkar edilemez. Bazı çalışmalar, hizmetler veya terapi modelleri, madde kullanımını bir hastalık belirtisi olarak görecek kadar ileri gitmektedir. Çoğu toplumda madde kullanımı, özellikle de yasadışı maddeler söz konusu olduğunda, bağımlılıkla bir tutulmaktadır. Her ikisi de genellikle kişisel bir başarısızlık olarak ya da birebir kalıtım, kişilik veya psikopatoloji gibi kişisel faktörlerin bir sonucu olarak görülür. Bu görüşler, bir kişinin psikoaktif madde kullanmasına katkıda bulunan birçok faktörü halının altına süpürmektedir. Sonuç olarak, madde kullanım sorunlarıyla karşı karşıya kalan kişilere istedikleri ve ihtiyaç duydukları desteği sağlayamamamıza neden olmuş, bunun yerine bu kişiler suçlanmış, damgalanmış ve ötekileştirilmiştir. Madde kullanımı çeşitli siyasi, sosyal ve mali nedenlerle damgalanmakta ve genellikle suç sayılmaktadır. Bu durum, madde kullanan kişilerin halihazırda mücadele etmekte oldukları zorlukları daha da şiddetlendirebilir; zira ait oldukları, hissettikleri kimliklerinin diğer kısımları ve aslında insanlıklarının kendisi, madde kullanımları bu şekilde değerlendirildiğinde göz ardı edilebilir ve hiçe sayılabilir.

Zarar azaltma, madde kullanımının olumsuz etkilerini en aza indirmeyi, yaşam kalitesini ve kendi kaderini tayin etmeyi teşvik etmeyi amaçlayan çok çeşitli uygulamaların hayata geçirilmesine yol açan alternatif bir yaklaşım, bir zihniyettir. Zarar azaltma, *'yargılama, zorlama, ayrımcılık yapmadan veya destek için insanların zevk verici madde kullanımını bırakmasını ön koşul olarak talep etmeden insanlarla çalışmak'* anlamına gelir. Genellikle kişi odaklı, işbirliğine dayalı ve toplum temelli bir ortamda gerçekleşir ve madde kullanımıyla ilgili deneyimleri olan kişiler zarar azaltma programlarının ve hizmetlerinin planlanmasında, kolaylaştırılmasında ve değerlendirilmesinde yer alır.

Zarar azaltmanın, madde kullanımını azaltmayı veya tamamen ortadan kaldırmayı hedefleyen yararlanıcılar için de çok faydalı bir araç olabileceğini belirtmek gerekir. Her bir kişinin madde kullanımını kontrol altında tutmasına olanak sağlarken, aynı zamanda bu kişilere düşünmeleri ve kullanımlarını azaltmak ya da isterlerse kullanmaktan kaçınmak için kendi yollarını bulmaları için zaman tanıyabilir.

Ayrıca, LGBTQI+ topluluğu, seks işçileri vb. gibi azınlıklar için zarar azaltma, bu kimliklerin kesişme noktalarını ve bu kimliklerin ve davranışların damgalanması, ayrımcılığa uğraması ve hatta suç sayılması nedeniyle karşılaştıkları engelleri dikkate aldığı sürece özellikle önemlidir. Kuşkusuz, tüm zarar azaltma programları bu faktörleri dikkate almamış ve olumlu hizmetler sunmamıştır. Bununla birlikte, zarar azaltma yaklaşımı, chemsex'e katılımın sergilediği belirli özelliklere ve ilgili kişilerin özel ihtiyaçlarına uyarlanmak için gereken esnekliğe sahiptir.

02

Chemsex: seks ve zevk verici maddelerden daha fazlası

2.1 CHEMSEX NEDİR?

Cinsel aktivitelerde madde kullanımı, yani seks öncesinde veya sırasında herhangi bir yasal veya yasadışı psikoaktif maddenin kullanımı yeni değildir. Aslında, maddeler çağlar boyunca birçok kültürde hazzı arttırmak ve bastırılmış duygu, düşünce ve davranışların üstesinden gelmek için kullanılmıştır.

Son birkaç on yılda yapılan araştırmalar, cinsel aktivitelerde madde kullanımının LGBTQI+ topluluğu arasında diğer popülasyonlara göre daha sık olduğunu göstermiştir. Bu kısmen, bağ kurma, kimlik duygusunu geliştirme, acı veren duygularla başa çıkma ve bir topluluk duygusu oluşturmaya yönelik daha güçlü bir ihtiyaç yaratan azınlık stresine dayandırılabilir. Bu arada, cinselliği damgalananlar için, cinsel aktivitelerde madde kullanımı heteronormatif emirlerin ötesinde bir zevkin kapısını açabilir.

Chemsex kelimesi merhum David Stuart tarafından ortaya atılmıştır. Stuart sadece belirli özelliklere sahip bir fenomeni adlandırmak değil, aynı zamanda bu fenomene dahil olan insanlara yaşadıkları deneyimleri ifade edebilecek ve kültürel açıdan yetkin bir bakımı teşvik edebilecek bir terim sağlamak istemiştir. Stuart'ın tanımına göre chemsex, eşcinsel ve biseksüel erkekler ile erkeklerle seks yapan diğer erkekler (GBMSM), translar ve ikili olmayan kişiler arasında belirli psikoaktif maddelerin genellikle bir arada gönüllü olarak kullanılmasıdır. Amacı, cinsel deneyimi geliştirmek, uzatmak, engelleri kaldırmak ve queer cinselliği keşfetmek ve işlemektir. Chemsex genellikle birden fazla partner ve saatlerden günlere kadar sürebilen cinsel aktiviteler içerir. Arkadaşlık uygulamaları chemsex'e katılımda büyük bir rol oynamaktadır.

Chemsex'te en çok kullanılan ve genellikle chems olarak adlandırılan maddeler kristal metamfetamin, GHB/GBL (gama-hidroksibutirat / gama-bütirolakton), katinonlar (mefedron, 3MMC, 4MMC), genellikle ketamin, kokain, alkol, erektil disfonksiyon ilaçları, MDMA, amil-nitratlar (poppers) ve antidepresanlarla kombinasyon halinde kullanılır. Ketamin ve kokain de bazen kimyasal olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, tercih edilen maddeler kültürel faktörler, coğrafi bağlamlar, uyuşturucu kontrol önlemleri veya her ülkedeki arz ve talep nedeniyle önemli ölçüde değişebilir.

2.2 CHEMSEX ORANI NEDİR?

Kaç kişinin chemsex'e katıldığını doğru bir şekilde değerlendirmek zordur. Diğer nedenlerin yanı sıra, chemsex'in taşıdığı damgalama, birçok araştırma katılımcısının katılımlarından bahsetmeyeceği anlamına gelmektedir. Trans veya non-binary bireyler hakkında (varsa) çok az veri bulunmaktadır.

Bununla birlikte, yaşam boyu oranlarının özellikle ABD'de oldukça yüksek (%46'ya ulaşan) ve Batı Avrupa'da (%13 ila %29 arasında değişen), ayrıca bazı Asya (%7 ila %28 arasında değişen) ve Güney Amerika ülkelerinde (%15 ila %26 arasında değişen) olduğu görülmektedir. Buna karşın, Doğu Avrupa'da ve özellikle Balkanlar'da chemsex'e katılımı çok düşük görünmektedir, ancak Yunanistan'da oranlar Batı Avrupa'ya benzerdir. Bununla birlikte, bazı ülkelerde bulunan düşük sıklıklar yanıltıcı olabilir çünkü chemsex'e katılım gibi davranışlar muhtemelen buralardaki güçlü toplumsal damgalama, katı cezalandırma yasaları ve daha az gelişmiş destek sistemleri nedeniyle eksik bildirilmektedir. Yine de, bu keskin farklılıklar kökten farklı yaklaşımlar gerektirmektedir.

2.3 NEDEN CHEMSEX?

Chemsex, seks ve maddeden daha fazlasıdır. Mart 2018'de düzenlenen "2. Avrupa Chemsex Forumu "nun pozisyon belgesine göre:

"Chemsex, eşcinsel seksten alınan zevkin aşağıdakilerden nasıl etkilendiği bağlamında, eşcinsel seks ile benzersiz bir şekilde bağlantılıdır:

- LGBTQ+ bireylere ve eşcinsel sekse yönelik toplumsal tutumlar.
- HIV/AIDS salgınının LGBTQ+ bireyler ve eşcinsel seks üzerinde yarattığı travma.
- LGBTQ+ bireylere yönelik süregelen zorbalık.
- Eşcinsel erkekler arasında hem açık hem de daha gizli akran baskısı.
- Damgalanmış bir grupta paylaşılan normal uygulama haline gelmiş faaliyetlerin önemi.
- Özellikle seksten zevk alma ve cinsel fantezilerle ilgili olarak erkek/kadın davranışları (veya öz kimlikleri) hakkında topluluk gerilimleri.
- Eşcinsel tanışma teknolojileri ve saunalar.
- Eşcinsel tanışma uygulamaları aracılığıyla eşcinsel erkekler, trans ve non-binary kişiler için kimyasalların yaygın olarak ulaşılabilir olması.
- Chemsex'e katılan MSM, trans ve non-binary kişilerin aynı zamanda seks işçileri, ırksal ve etnik azınlıklar, göçmenler ve/veya göçmenler ve/veya mahkumlar olabileceği gerçeği. Ayrıca ruh sağlığı tanıları, diğer bağımlılık bozuklukları, engelleri olabilir, HIV ve/veya HCV ile yaşıyor olabilir veya iş gücünün dışında olabilirler.
- Chemsex sonucunda çok sayıda eşcinsel erkek, trans ve non-binary kişinin kaybının yarattığı mevcut travması."

Bazılarının düşündüğünün aksine, chemsex katılımının travmadan kaynaklandığına dair hiçbir kanıt yoktur. Bununla birlikte, bazıları travmatik deneyimlerini chemsex yoluyla kendilerini daha kabul edilmiş hissedebilecekleri zevkli bir bağlamda işleyebilir. Chemsex deneyimi, bazı durumlarda, birçok GBMSM, trans ve non-binary kişi için boğucu bir hayata yol açabilecek sosyal geleneklerden ve heteronormatif ve hatta homonormatif diktelerden kurtulmaya yardımcı olabilir. Hatta chemsex deneyimi bazı kişilerin kimlikleri, seçimleri ve deneyimleri üzerine düşünmelerini sağlayabilir. Bununla birlikte, chemsex'in güçlü, yüksek derecede bağımlılık yapıcı maddeler ve bazen işleri karıştırabilecek kontrol kaybı içerdiği gerçeği göz önüne alındığında, bu durumların risksiz olmadığı unutulmamalıdır.

2.4 CHEMSEX VE CİNSEL SAĞLIK

Chemsex'e katılmanın, karar alma sürecinde kullanılan maddelerin etkisi, ayrıca enjeksiyon ekipmanlarını birbirine teması ve paylaşma gibi davranışlar nedeniyle, cinsel yolla bulaşan veya kan yoluyla bulaşan enfeksiyonlara yakalanma olasılığını daha yüksek veya hatta çok yüksek hale getirdiğine dair kanıtlar bulunmaktadır. Bununla birlikte, sadece HIV ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların bulaşmasına odaklanan bu kadar dar bir kapsama sahip olmak, chemsex ile ilgilenen kişilerin taşıdığı karmaşık damgalamaya katkıda bulunurken, konunun diğer önemli yönlerini göz ardı ediyor olabilir.

Bazı araştırma bulgularına göre, HIV ile yaşayan GBMSM arasında chemsex'e katılım, HIV ile yaşamayan veya statülerini bilmeyenlere kıyasla daha yaygındır. Ancak bu, chemsex katılımının doğrudan HIV bulaşmasına neden olduğu anlamına gelmemektedir. HIV ile yaşamanın yol açtığı sosyal damgalanma ile başa çıkmak için chemsex'e dahil olma olasılığını artırma olasılığı da vardır. Ayrıca, risk alma eğilimleri gibi, hem chemsex'e dahil olma hem de daha az güvenli cinsel uygulamalarda bulunma olasılığını artırabilecek başka faktörler de olabilir ve bu da HIV enfeksiyonu olasılığını artırabilir.

Öte yandan, cinsel sağlık söz konusu olduğunda, chemsex'e katılan GBMSM'nin kendilerini ve birbirlerini güvende tutmak için bazı önleyici tedbirler alma eğiliminde olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin, chemsex'in içerdiği tehlikeler hakkında bilgi sahibi olarak, önleme aracı olarak serosort yapabilir, yani aynı HIV statüsüne sahip partnerlerle seks yapmayı seçebilirler. Ayrıca, zarar azaltma konusunda bilgi sahibi olabilir ve bunu kullanabilirler ya da daha düzenli olarak test yaptırabilir ve kombinasyon önleme çabalarının bir parçası olarak Maruziyet Öncesi-Profilaksi (PrEP) ve Maruziyet Sonrası-Profilaksi (PEP) kullanabilirler.

Kimyasal seks kullanıcıları için zarar azaltmaya yönelik hizmetler oluştururken, birçok insan için rızaya dayalı korunmasız seksin cinsel zevki en üst düzeye çıkaran, özgürleştiren veya daha fazla bağlantı sağlayan bir şey olarak hissedilebileceğini göz ardı etmemeliyiz. Sonuçta, biz insanlar zevki fiziksel sağlığa göre önceliklendirme eğilimindeyiz. Kişisel olarak onaylamadığımız yollarla da olsa, zevke daha doyurucu bir erişim arayan insanları damgalamak, onları, madde kullanımı yoluyla kendi kendilerini tedavi etmeleri halinde sorunlu hale gelmesi çok muhtemel olan kısır bir utanç ve kendini suçlama döngüsüne itiyor olabilir.

2.5 SORUNLU CHEMSEX

Tüm chemsex katılımlarının en azından daima sorunlu olacağı anlamını taşımadığını aklımızda tutmalıyız. Aslında, birçok kişi çeşitli tekniklerin yanı sıra kendi kendine düşünme, hayat planlama, sosyal ağ desteği vb. yoluyla kontrolü elinde tutmaktadır. Öte yandan, chemsex katılımının ne zaman kesinlikle sorunlu olduğuna dair net bir tanım yoktur. Her bireyin kendisi için neyi 'sorunlu' olarak gördüğü son derece kişiseldir ve birçok faktörden etkilenir. Ayrıca, chemsex katılımından kaynaklanan tüm sorunlar aynı derecede ciddi değildir ve bu sorunlarla karşılaşan kişiler, sorunlar hayatlarını etkilese bile her zaman bunların farkında olmayabilir.

Platteau ve arkadaşları (2019) bize sorunlu chemsex'e giden yola ilişkin iyi bilinen ve önemli bir çerçeve sunmuşlardır. Onlara göre, queer bireyler, genellikle flört uygulamalarını kullanarak, gündelik seks karşılaşmaları da dahil olmak üzere çeşitli yollarla yüklü yaşam geçmişi veya yalnızlık, utanç ve boşluk duygularıyla başa çıkmaya çalışabilir. Bu karşılaşmaları geliştirmenin olası yollarından biri, ki bu da arkadaşlık uygulamalarında çok kolay bulunabilmektedir, madde kullanımıdır. Platteau ve diğerlerinin tanımladığı gibi, başlangıçta yoğun, heyecan verici ve hatta özgürleştirici bir deneyim olan, ancak aynı zamanda çok güçlü ve bağımlılık yapıcı maddeler içeren chemsex, madde kullanımının ana zevk, bağlantı ve başa çıkma kaynağı haline gelebileceği bir duruma yol açabilir. Bu noktada, son derece zararlı olabilecek tolerans ve bağımlılık çok olasıdır

Chemsex'in nasıl sorunlu hale gelebileceğine dair yalnızca kabaca bir referans çerçevesi olduğundan, bu yolculuğun geçiciliği unutulmamalıdır. Olası sorunlu chemsex konusunda bizi uyarması gereken bazı kilit noktalar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Ayık seks yapmada zorluk, bazen kişinin son ayık seks yapmasının üzerinden çok uzun zaman geçmiş olması nedeniyle de ortaya çıkabilir.
- Kişinin önceki yaşamında keyif aldığı şeylerden ve faaliyetlerden keyif almada zorluk.
- İlginç görünen yeni bir şey bulmakta zorluk veya chemsex dışında bir şeyler yapmak için motivasyon.
- Chemsex katılımı sistematik olarak planlanandan daha uzun sürer.
- Chemsex'e katılan kişi tarafından önemli görülen iş veya diğer faaliyetlerden sistematik olarak saatler hatta günler kaybedilir.
- Arkadaşlarla, aileyle veya hayatımız için önemli olan ancak chemsex'e katılmayan diğer insanlarla geçirilen zaman azalır.
- Hafta sonu parti ve oyun, hafta boyunca tek motivasyon kaynağıdır, geri kalan günlere anlam katar veya günlük hayatı katlanılabilir kılar.
- Ortaya çıkan ruh sağlığı sorunları vardır (genellikle başlangıçta oldukça orta düzeydedir ve madde kullansın ya da kullanmasın giderek daha yoğun ve uzun süreli hale gelir). Bu sorunlar arasında üzüntü, anhedoni, yani zevk alamama, sinirlilik, aşırı kaygı, yoğun şüphecilik, duygusal patlamalar, sosyal kaygı ve daha ciddi vakalarda halüsinasyonlar, paranoya ve psikoz yer alır.

Chemsex yolculuğunun farklı noktalarındaki kişiler farklı müdahale türleri talep edecek ve farklı türde kendini yansıtma, kişisel bakım ve kişisel gelişim fırsatlarına sahip olacaktır. Bu nedenlerle, her bir bireyi olduğu yerde tanımaya açık olmak ve görüşlerini dikkatle dinlemek son derece önemlidir.

03

Sekste kullanılan maddeler: kimyasallar, etkileri ve zarar azaltma

3.1 KRİSTAL METAMFETAMİN

Kristal metamfetamin, beynin duyguları, bilişsel işlevleri ve hazzı kontrol eden merkezlerinin aşırı uyarılmasına neden olan çok güçlü bir psikostimülan maddedir. Bu aşırı uyarılma, dopamin, serotonin ve norepinefrin salgılayarak merkezi sinir sisteminin sempatik bölümünü etkiler, ilgili beyin reseptörlerinin aşırı uyarılmasına neden olur ve bu da empatojenik, halüsinojenik ve öforik özellikleriyle sonuçlanır.

Dumanı çekilebilir (tüttürülebilir), enjekte edilebilir (damar yoluyla), rektal olarak yerleştirilebilir (makat yoluyla), burundan çekilebilir veya ağızdan alınabilir, bazı durumlarda sindirimi uzatmak için bir kağıt parçasına sarılabilir (bombalama).

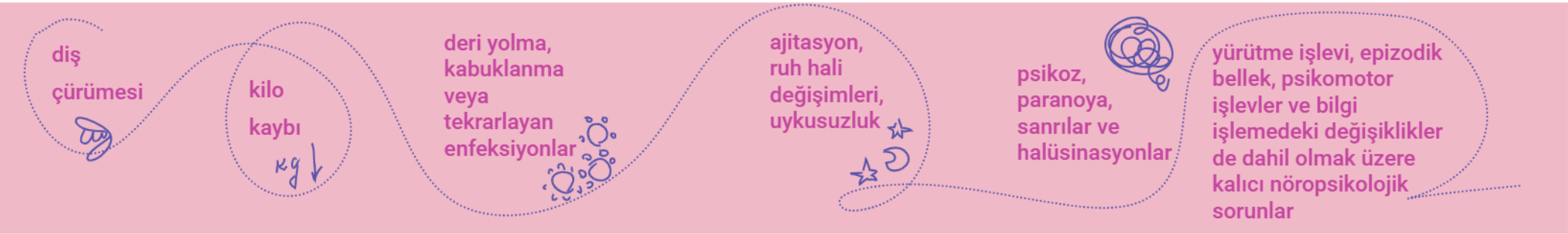
Sokak isimleri arasında Met, Kristal, Buz, Ateş/Buz ve Metin Amca bulunmaktadır.

3.1.1 ETKİLERİ

- Başlangıçta yüksek kalp atış hızı, kan basıncı ve sıcaklık, aşırı terleme, hızlı sığ nefes alma ve göz bebeklerinin büyümesine neden olur.
- Özellikle madde içildiğinde veya enjekte edildiğinde, cinsel isteği yüksek oranda artırır ve güçlü bir coşku hissine neden olur.
- Kristal metamfetamin kullanan kişiler kendilerini daha güvende hissettiklerini, iştahlarını kaybettiklerini ve uykuya ihtiyaç duymadıklarını bildirmektedir.
- Enerjiyi, merakı ve uyanıklığı artırır ve kaygıyı azaltır.
- Fazla miktarda tüketen kişilerde hipertansiyon, göğüs ağrıları, kalp yetmezliği, aritmi, nefes almada zorluk, yüksek vücut ısısı, paranoya, şiddetli mide ağrısı, koma, tepkisizlik, beyin kanaması, nöbetler ve iskemik inme görülebilir.
- Madde etkisi geçmeye başladığında, insanlar yorgunluk ve baş ağrılarının yanı sıra artan anksiyete ve depresyon yaşadıklarını bildirebilirler.

3.1.2 UZUN VADELİ KULLANIM SONUÇLARI VE İLAÇ TEDAVİSİ

Kristal metamfetaminin uzun süreli kullanımı toleransa (etki azaltma) yol açar, bu da daha yüksek dozlara ve kullanım sıklığına neden olabilir. Ayrıca, kristal metamfetamin beyinde uzun süre kalır. Uzun vadeli sonuçlar arasında şunları bulabiliriz:



Kristal metamfetamin bağımlılığının tedavisi zordur, çünkü yoksunluğa yardımcı olabilecek bir ilaç ve onaylanmış bir yeniden başlama tedavisi ilacı yoktur. Modafinil, Bupropion, Naltrexone, Mirtazapine ve cannabidiol (CBD) dahil olmak üzere bireysel semptomlara yardımcı olmak için çeşitli maddeler önerilmiştir.

Kristal metamfetaminin ciddi fiziksel bağımlılığa neden olmadığı unutulmamalıdır. Ancak, güçlü psikolojik bağımlılığa neden olur. Yoksunluk belirtileri arasında depresyon, sinirlilik, anhedoni (zevk alamama), dikkat eksikliği vb. yer alır. Fiziksel yoksunluk belirtilerinin olmaması, kristal metamfetamin kullanan kişilerin bağımlı hale geldiklerini fark etmelerine izin vermeyebilir. Bu nedenle, bağımlılık semptomlarını kendi kendilerine tedavi etmek için daha fazla tüketmeye başlayabilirler. Bu da ciddi sorunlara ve hatta daha ciddi istenmeyen etkilere yol açabilir.

3.1.3 REÇETELİ İLAÇLAR VE DİĞER MADDELERLE KARIŞTIRMA

- Bazı antidepresanlar, kristal metamfetamin kullanımı ile birleştiğinde yüksek tansiyona, vücut ısısının artmasına ve serotonin toksisitesine neden olabilir.
- Kristal metamfetamin kullanımı psikoz ve tansiyon ilaçlarının etkinliğini azaltabilir.
- Metamfetaminin ecstasy, kokain, poppers ve erektil disfonksiyon ilaçları gibi diğer maddelerle karıştırılması çok tehlikelidir ve tansiyon düzensizliğine, kalp krizine veya felce neden olabilir.
- Sertleşme bozukluğu ilaçları, “kristal penis” etkisini, yani kristal metamfetaminin neden olduğu cinsel uyarılma durumunda bile ortaya çıkan kronik sertleşme bozukluğunu atlatmak için yaygın olarak metamfetamin ile birlikte kullanılır.

3.1.4 ZARAR AZALTMA

Beslenme

Partiden önce ve madde kullanım oyunu öncesi besleyici bir öğün yemek, ardından gelecek yorgunluktan korur. Ayrıca, yüksek yağlı yiyecekler kristal metamfetaminin ağız yoluyla alımının zararlı etkilerinden korur.

Cinsel sağlık

Kondom kullanılıyorsa, kristal metamfetaminin alıcısını oldukça yorulmaz ve çok yoğun cinsel arzuya sahip hale getirdiğini unutmayın. Bu nedenle, kondomların en fazla 30 dakikalık cinsel ilişkiden sonra değiştirilmesi gerekir, aksi takdirde yırtılabilirler. Ayrıca, su bazlı kayganlaştırıcılar tercih edilmelidir, çünkü diğer kayganlaştırıcı bileşimleri kondomların lateksini aşındırabilir ve daha kolay yırtılmasına neden olabilir.

Ara vermek

Chemsex seansları sırasında su veya meyve suyu içerek sıvı almak için molalar vermek, bir şeyler atıştırmak ve vücudumuzu yormaktan kaçınmak da önerilir. Şeker, kafein ve alkolden kaçınılmalı, elektrolitler ise faydalı görünmektedir. Kristal metamfetamin insanların kendilerini aç, susuz veya yorgun hissetmemelerine neden olur, ancak bu bedensel ihtiyaçların hala var olmadığı anlamına gelmez. Hatta maddenin etkileri ve cinsel aktivitelerin neden olduğu gerginlik nedeniyle bu ihtiyaçlar daha da artabilir. Aynı nedenlerle, partiye ara verdiğinizde duş almak canlandırıcı olabilir ve aynı zamanda vücudun temiz kalmasına yardımcı olur.

Aşırıya kaçmamak

Daha uzun zaman aralıklarında daha küçük dozlar almak, maddenin etkilerini takip etmeye ve aşırı dozdan korunmaya yardımcı olabilir.

Diş hijyeni

Diş sorunlarından kaçınmak için diş fırçalamak (günlerce devam eden seanslarda), şekersiz sakız kullanmak ve su içmek dişleri kristal metamfetaminin zararlı etkilerinden koruyacaktır.

Etki sonrası durum

Etki sonrası durum, yani kristal metamfetaminin etkisi geçtiğinde ortaya çıkan semptomlar oldukça bunaltıcı olabilir ancak çoğu zaman geçicidir.

Cilt bakımı

Cildin düzgün bir şekilde iyileşebilmesi ve enfeksiyonların önlenmesi için kaşıma, deriyi yolma ve/veya enjeksiyon nedeniyle oluşan cilt hasarına uygun malzemeler (örn. antibiyotik merhemler) kullanarak dikkat etmek de önemlidir.

Psikoz ile ilgili olarak

Kristal metamfetamin kaynaklı psikoz oldukça yaygındır. Belirtileri, paranoid düşünce, takip edilme veya gözetlenme fikirleri, akustik ve dokunsal halüsinasyonlar ve kafa karışıklığı dahil olmak üzere paranoid şizofreniye yakından benzemektedir.

Yüksek kaliteli protein içeren besleyici gıdalar ve bol miktarda sıvı (meyve suları, çay, su) tüketmek vücudun kendini toparlaması için büyük önem taşır.

Kalsiyum ve magnezyum gıda takviyeleri de anksiyete ve sinirliliğe yardımcı olabilir. Ayrıca multivitamin takviyeleri de vücudun toparlanması için önemlidir.

Kristal metamfetaminin etkisinin azalmasına ilişkin bazı zarar azaltma önerileri şunlardır:

Etki sonrası durum özellikle bunaltıcıysa, kullanılan madde miktarını azaltmak veya hatta bir süre chemsex katılımından tamamen uzaklaşmak iyi bir fikir olabilir. Bunaltıcı çöküşler genellikle bağımlılığın bir işaretidir.

Semptomların azalmadığı veya kontrol edilmesinin zor olduğu durumlarda, uygun şekilde eğitilmiş bir profesyonelden veya olumlu toplum temelli hizmetten destek almak önemlidir.

Bol bol uyumak, sessiz ve güvenli bir ortamda bulunmak da özellikle etki sonrası durumun psikolojik etkilerinden kurtulmak açısından çok faydalıdır. Yirmi dört saatten uzun süre uykusuz kalmak ciddi bilişsel eksikliklerin yanı sıra halüsinasyonlara (örneğin vücudun üzerinde gezinen böcekler) ve psikoza neden olabilir.

Güvenilir, yargılayıcı olmayan arkadaşlar, aile üyeleri vb. ile iletişim önemlidir, özellikle de kişi iyileşmekte zorlanıyorsa ve duygularını diğer insanlarla paylaşmaya ihtiyaç duyuyorsa - paylaşmanın kendisi iyileştirici olabilir. Aynı nedenden ötürü, insanlarla temastan ve tahrişe veya endişeye neden olması beklenen ortamlarda bulunmaktan kaçınmak en iyisidir. Chemsex'e katılmayan bir sosyal ağın sürdürülmesi, desteklenmek ve madde kullanımıyla bağlantılı olmayan kaliteli zaman geçirmek için yararlıdır, bu da kontrolü elinde tutmaya yardımcı olabilir.

Psikoz ile ilgili olarak

David Stuart'a göre, “kristal metamfetaminin yaygın semptomları şunları içerir:

- İnsanların kapının altından/evin dışından dinliyormuş gibi hissetmek.
- Telefonumuzun/PC'mizin/elektrikli eşyalarımızın dinleniyormuş ya da hacklenmiş gibi hissetmek.
- Olası gizli kameralara karşı aşırı tetikte olmak.
- Bir çete veya tarikat ya da yakın zamanda birlikte olduğumuz kişiler tarafından tasarlanan bir komplonun merkezindeymiş gibi hissetmek.
- Birinin bize kasıtlı olarak HIV/hepatit C (veya başka bir şey) bulaştırmış gibi hissetmek.
- Birinin rızamız olmadan bize kasıtlı olarak ilaç verdiğine ikna olmuş hissetmek.
- 'Oyuna getirildiğimizi' hissetmek (insanlar bizi deli olduğumuza veya bir şeyler hayal ettiğimize ikna etmeye çalışır).
- Fısıltılar veya acı veren sesler duymak.
- Görüş çerçevesinde yüzen varlıklar görmek.
- Derimizin altında böcekler varmış gibi hissetmek - ya da deriyi karıştırma, lekeleri eşeleme ihtiyacı duymak.
- Vücudumuzun gösterdiği garip semptomların aşırı bilincinde olmak (eklem ağrısı, garip renkte cilt veya lekeler, idrarımızda veya dışkımızda bir şey.
- Duvarlardaki elektriği ya da radyo sinyallerini duyabildiğimize inanmak.
- Kuytulardaki, çatlaklardaki, kumaşlardaki böceklerin veya mikro bakterilerin aşırı farkında olmak.
- Başka hiç kimsenin göremediği veya yorumlayamadığı inanılmaz tesadüflerin farkındalığı.
- Kafası güzel olduğu/eşcinsel seks yaptığı/ masturbasyon yaptığı/ HIV taşıdığı/ efemine olduğu/ seksi olmadığı/ uyum sağlayamadığı/ belirli fantezileri veya fetişleri olduğu/ porno (veya belirli bir porno) izlediği için herkes tarafından yargılanma hissi.
- Acil veya tehlikeli bir şeyin söz konusu olduğunu hissetmek, güvensiz hissetmek.
- Elektronik ortamda ya da gerçek hayatta takip edilme hissi.
- Yukarıdakilerden herhangi birini çözme (veya kanıt bulma) saplantısı.

Kristal metamfetamin psikozu, bağımlılık, düzenli kullanım veya aşırı dozun yanı sıra uykusuzluk durumlarında daha olasıdır. Belirtileri çok korkutucu olsa da, çoğu durumda madde kullanımını bırakır ve uygun kişisel bakıma (örn. uyku, beslenme, rahatlama) zaman ayırırsak sona erecektir. Bununla birlikte, semptomların birkaç gün ila hafta boyunca devam edebileceği veya çok küçük dozlarda madde kullanımıyla bile nüksedebileceği durumlar da vardır. Bu gibi durumlarda, uygun şekilde eğitilmiş bir ruh sağlığı uzmanından ve toplum hizmetlerinden destek almanın yanı sıra yoksunluk önerilebilir. Bir chemsex partisi sırasında, bu tür belirtiler ortaya çıkarsa, ara vermek ve güvenilir bir partner veya partnerler aramak iyi bir fikirdir. Chemsex partnerlerine nazik ve sakin olmaları ve akranlarının kendilerini güvende ve rahat hissetmelerine yardımcı olmaları tavsiye edilir. Onları “her şeyin akıllarında olduğuna” ikna etmeye çalışmak kötü bir fikirdir.

3.2 GBL (GAMMA-BÜTIROLAKTON)/GHB (GAMMA-HIDROKSIBÜTIRAT)

G bir merkezi sinir sistemi depresanıdır, ancak küçük dozlarda aynı zamanda bir uyarıcı görevi görür. Etkileri alkole veya anksiyete ve uyku ilaçlarına benzer, gevşeme ve uyuşukluğa neden olur.

Şeffaf, hafif tuzlu, kokusuz bir sıvı olarak ve daha nadiren bazen kapsüller içine alınmış beyaz bir toz olarak bulunur. Kötü tadı ve çözünmediğinde yakıcı olması nedeniyle genellikle meyve suyuyla karıştırılarak yutulabilir, rektal yoldan alınabilir veya daha az sıklıkla enjekte edilebilir.

Etkileri alındıktan 10 ila 30 dakika sonra başlar ve alıcının ağırlığına ve tolerans seviyelerine bağlı olarak yaklaşık 4 saat sürer. G oldukça hızlı bir şekilde metabolize olur, bu nedenle kullanımdan sonra sadece 8 saat boyunca kanda ve 12 saat boyunca idrarda tespit edilebilir.

GHB ve GBL benzer etkilere sahiptir, ancak aynı değildirler. GHB, GBL alındığında vücutta üretilen maddedir. GHB kapsül veya toz halinde satılırken, GBL genellikle sıvıdır ve etki gücü büyük ölçüde değişebilir. GBL, GHB'den daha güçlü bir etkiye sahiptir, ancak daha kısa sürer.

GBL/GHB'nin sokak isimleri arasında G, Sıvı Eroin, Görünmez Alkol, Sıvı Ecstasy, bulunmaktadır.

3.2.1 ETKİLERİ

ORTA DERECELİ DOZLARDA:

- coşku
- sosyallik
- cinsel uyarılma
- rahatlama
- uyuşukluk
- utangaçlık azalması

Ayrıca, alıcı seksi (pasif olmak) daha kolay ve zevkli hale getiren gevşetici etkileri nedeniyle bazı GBMSM arasında popülerdir.

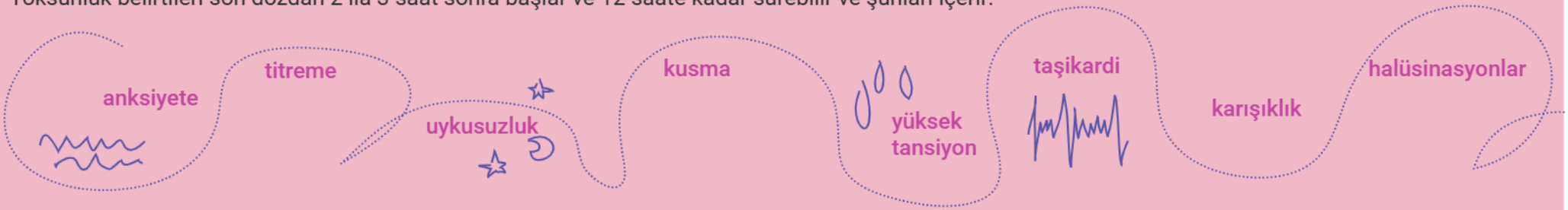
AŞIRI DOZ ŞUNLARA NEDEN OLABİLİR:

- baş dönmesi, mide bulantısı
- titreme
- kafa karışıklığı, sinirlilik, huzursuzluk
- koordinasyon kaybı
- halüsinasyonlar
- hafıza kayıpları
- nöbetler
- koma
- solunum durması ve ölüm

Bazen aşırı doz, G-koması adı verilen koma durumuna yol açabilir. Kafa karışıklığı, tutarsız konuşma veya istemsiz kas kasılmaları gibi belirtiler genellikle G-koması habercisidir. G-komasındaki bir kişi bilincini kaybeder ve dakikalardan saatlere kadar sürebilen bir uykuya dalar. G diğer maddelerle birleşmişse solunum durmasına veya kalp yetmezliğine de yol açabilir.

3.2.2 UZUN VADELİ KULLANIM SONUÇLARI

G, psikolojik bağımlılığın yanı sıra fiziksel bağımlılığa da neden olur. Bu, üç gün üst üste kullanımdan sonra bile oldukça hızlı bir şekilde ortaya çıkabilir. Yoksunluk belirtileri son dozdan 2 ila 3 saat sonra başlar ve 12 saate kadar sürebilir ve şunları içerir:



Ağır koşullarda hiperaktivite, paranoya, psikoz, nöbetler ve hatta ölüm bildirilmiştir. Bağımlılık belirtileri arasında zararlı yan etkiler görüldüğünde bile maddeyi kullanmaya devam etme, tolerans ve kullanım durdurulduğunda yoksunluk belirtileri yer alır. Tekrarlanan komalar hafıza fonksiyonu ve duygu düzenlemede sorunlara neden olabilir.

3.2.3 REÇETELİ İLAÇLAR VE DİĞER MADDELERLE KARIŞTIRMA

- G'nin alkol, ketamin, opiatlar, benzodiazepinler gibi depresanlarla karıştırılması son derece tehlikelidir ve solunum durması, aşırı doz, G-koması ve ölümle sonuçlanabilir.
- G'yi uyarıcılarla karıştırmak da iki nedenden dolayı tehlikelidir. Birincisi, uyarıcılar onları alan kişinin normalde G'nin neden olduğu uyuşukluğu yaşamasına izin vermez, bu nedenle ne kadar G aldıklarını zamanında fark edemeyebilir ve aşırı doz nedeniyle zarar görebilirler. Ayrıca, G'nin uyarıcılarla kombine edilmesi paranoid, halüsinasyon ve saldırganlık yan etkilerini çok muhtemel hale getirir.
- G'nin poppers veya erektil disfonksiyon ilaçlarıyla kombine edilmesi kan basıncının aniden düzensizleşmesine neden olabilir ve bu da bazen kalp durmasına neden olabilir.

3.2.4 ZARAR AZALTMA

Karıştırma

Sonuçlar çok zararlı, hatta ölümcül olabileceğinden, G'yi diğer maddelerle birleştirmekten kaçınılmalıdır.

Önceden var olan durumlar

Daha önce tansiyon problemleri, nöbetler, solunum problemleri, depresyon veya panik bozukluk teşhisi konulması durumunda G'den kaçınılması tavsiye edilir.

Kime güveneceğinizi ve ne alacağınızı bilmek

Özellikle GHB söz konusu olduğunda, maddenin bileşimi son derece önemli olduğundan, G'yi sağlayan kaynak güvenilir olmalıdır. Belirsiz bir üzerinden satın alındığında, etki gücü konusunda hiçbir garanti yoktur, bu nedenle dikkatli olmak ve önceki satın alımlara dayanarak doğru dozu tahmin etmemek daha iyidir. Ek olarak, GBL önemli ölçüde daha güçlü olduğundan, GHB mi yoksa GBL mi kullandıklarından tamamen emin olunmalıdır. Normal bir sıvı GHB dozuna eşit miktarda GBL ölümcül olabilir.

Süre

Aşırı doz veya bağımlılığa yol açabileceğinden ve bunu hoş olmayan yoksunluk semptomları izleyebileceğinden, 6 saatten fazla sürekli kullanımdan kaçınılmalıdır.

Seyreltmek

G, yakıcı olduğundan ve çözülmeden yutulduğunda ağız, yutak veya mideyi yakacağından su, meyve suyu veya diğer alkolsüz içeceklerle seyreltilmelidir. Ayrıca, doğrudan şişeden içilmesi aşırı doz riskini artırır.

Acele etmemek

Aşırı dozu önlemek için G kullanımına daha küçük dozlarla (genellikle 0,5 ila 1,0 ml, ancak vücut ağırlığına bağlı olarak) başlanmalıdır - aslında, etkilerinin ortaya çıkması genellikle en az 10 dakika sürdüğünden, alınan dozun kendileri için doğru olup olmadığını kontrol etmek için beklemek gerekir. Yeterince beklemeden dozun çok düşük olduğunu düşünen kişilerin aşırı doz aldığı vakalar olmuştur.

Kişinin kendi dozunu kontrol etmesi

Dozlar, kullanan kişi tarafından kararlaştırılmalı ve kontrol edilmelidir. İstenen etkiler için uygun dozun tolerans seviyelerine ve vücut ağırlıklarına bağlı olarak kişiler arasında farklılık göstermesi nedeniyle, bir kişi için normal bir doz bir başkası için çok yüksek olabilir. Bir chemsex partisi sırasında her katılımcının kendi G'sini kullandığından emin olmak için bardakları birbirinden ayırmanın bir yolu olması yararlıdır. Farklı bardak renkleri veya isim etiketleri bu amaç için kullanışlıdır.

Ölçmek

Şırıngalar (veya ml'yi doğru ölçebilen diğer laboratuvar aletleri) alınacak miktarı ölçmenin en iyi yoludur. G için doz doğruluğu çok önemlidir. Küçük bir sapma bile ciddi doz aşımına neden olabilir, bu nedenle kaşıklar veya şişe kapakları güvenli önlemler değildir. Mesane veya damar hasarı ve aşırı doz olasılığının yüksek olması nedeniyle çarpma ve ganimet çarpmasından kaçınmak daha iyidir.

Depolama

G, diğer sıvılar için kullanılmayan şişelerde güvenle saklanır. Şeffaf olduğu için kolayca su veya diğer renksiz içeceklerle karıştırılabilir ve bir kişi G olduğunu fark etmeden önce başka bir şey içtiğini düşünerek çok fazla alabilir.

Yeterli zaman ayırmak ve kayıt tutmak

G'nin etkisini göstermesi biraz zaman gerektirdiğinden ve etkisi çoklu dozlarla arttığından, aşırı dozdan kaçınmak için daha fazla almadan önce en az iki saat beklenmelidir. Her G dozunun bir öncekinden daha küçük olması tavsiye edilir. Ayrıca, G hafızayı etkiler, bu nedenle her dozun ne zaman alındığı takip edilmelidir. Bu kayıt için bir cep telefonu kullanmak çok faydalı olabilir.

Birden bırakmak

Bağımlılık durumlarında G kullanımını aniden kesmek çok tehlikeli sağlık sorunlarına neden olabileceğinden kaçınılmalıdır. Bu gibi durumlarda, uygun ilaçlarla desteklenmek için kişinin aldığı dozu kademeli olarak azaltması veya tıbbi yardım alması daha iyidir.

Yoksunluk

Eğer bir kişide şiddetli yoksunluk belirtileri varsa, bu kişi bir hastanenin acil servisine başvurmalıdır.

İçeceğe ilaç atmak

İçeceğe ilaç atma, içki içecek kişinin rızası olmadan G'nin alkolle karıştırılması olgusudur. Açıkçası, içeceğe ilaç atma cinsel saldırıyı amaçlamaktadır. Bu, sekste alıcı (pasif) rolü olan kişiye cinsel saldırıda bulunmak için G'nin gizlice kayganlaştırıcı ile karıştırılmasıyla da gerçekleşebilir. Bundan kaçınmak için, özellikle bir chemsex partisine katılıyorsanız veya yabancılarla tek gecelik ilişki yaşamak üzereyseniz, kendi kayganlaştırıcınızı bulundurmanız veya küçük kapalı kayganlaştırıcı paketleri kullanmanız tavsiye edilir.

Saldırı konusunda

G'nin etkisi altında olan kişilere yönelik birçok cinsel saldırı vakası belgelenmiştir. G'nin en az bir veya birkaç güvenilir kişinin bulunduğu güvenli ortamlarda kullanılması daha güvenlidir. G kullanan partnerlerle seks yapan kişilerin devam etmeden önce açık bir onay almaları tavsiye edilir.

Aşırı doz

G doz aşımı belirtileri arasında tutarsız terleme, kusma, düzensiz veya sığ nefes alma, ayakta duramama, istemsiz kas kasılmaları ve G deliği bulunur. Aşırı doz toleransın yüksek olduğu durumlarda daha olasıdır.

- *G-koması vakalarında, solunumun durmasına yol açabilecek solunum tıkanıklığını önlemek için komadaki kişinin iyileşme pozisyonunda olduğundan emin olunmalıdır.*
- *G-koması bir kişi cinsel saldırıya karşı savunmasızdır, bu nedenle onlara göz kulak olmak önemlidir.*
- *Komaya giren bir partnerden emin değilseniz ambulans çağırarak tıbbi yardım istemek önemlidir. Bazen G- komasındaki bir kişiyi uyandırmak için başka maddeler (örneğin uyarıcılar) kullanılır, ancak bu oldukça tehlikeli olabilir. Bilinci yerinde olmayan kişiyi iyileşme pozisyonuna getirmek, yalnız bırakmamak ve komaya neden olan madde konusunda tıbbi personele karşı dürüst olmak tercih edilir. Çoğu ülkede sağlık personeli sadece şiddet veya ölüm vakalarında polisi aramak zorundadır, bu nedenle G acil durumunda ambulansı arayan birinin zulümle karşılaşması pek olası değildir.*

3.3 MEFEDRON

Mefedron sentetik bir katinon türevidir ve amfetaminler, kokain ve MDMA'ya benzer psikostimülan etkileri olan bir maddedir. Kardiyovasküler fonksiyonu, algıyı ve duyguları etkiler ve ayrıca halüsinasyon etkisi vardır.

İnce beyaz bir toz, toz haline getirilebilen kirli beyaz veya sarı kristal benzeri bir formda veya hardal veya muhallebi renginde bir krem olarak gelebilir. Renk aralıkları esas olarak yapısına bağlıdır. Kokusu kötü ve tadı metalik olarak tanımlanmaktadır.

Burundan çekilerek, yutularak (bombalama) ya da damar yoluyla, hap ya da kapsüller halinde, tütsülenerek ya da rektal yolla (makat yoluyla) kullanılır. Ağızdan alınan ılımlı bir dozun etkisini göstermesi yaklaşık yarım saat sürer ve etkisi yaklaşık 3 ila 4 saat sürer. Burundan çekme ve damar yoluyla çok daha hızlı etki eder. Enjeksiyon yoluyla kullanıldığında, yüksek etkiden önce ani ve güçlü bir dalga hissedildiği tanımlanır.

Sokak isimleri arasında Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow ve Drone bulunmaktadır. Mefedron gibi kimyasal uyuşturucular için yerel bir argo isim Türkiye'de net olarak oluşmamış olabilir.

3.3.1 ETKİLER

- coşku hissi
- uyanıklık
- güven
- cinsel uyarılma ve odaklanma
- şefkatli duygular
- başkalarıyla bağlantı hissi
- yüksek dikkat, bazen takıntılı hale gelme

POTANSİYEL FİZİKSEL ZARARLI ETKİLER ŞUNLARI İÇERİR:

- dehidrasyon
- terleme
- diş gıcırdatma ve çene sıkma
- vücut sıcaklığındaki değişiklikler
- kas seğirmesi
- vertigo
- baş ağrıları
- kan basıncındaki değişiklikler
- boğaz ve burunda ağrı ve zedelenmeler

ZARARLI PSİKOLOJİK ETKİLER ŞUNLARI İÇERİR:

- anksiyete
- aşırı uyanıklık
- baş dönmesi
- paranoya
- yeniden doz alma arzusu (özellikle damar yolu ile alımda)
- kısa süreli hafıza kaybı
- uykusuzluk

DAMAR YOLU İLE ALINDIĞINDA DAHA OLASI OLAN AŞIRI DOZ ŞUNLARI İÇERİR:

- kasılmalar
- taşikardi
- ateş
- özellikle kalp krizine neden olarak ölümcül olabilir

3.3.2 UZUN VADELİ KULLANIM SONUÇLARI

Esas olarak psikolojik bağımlılık.

Tolerans oldukça hızlı gelişir ve daha büyük dozlar için özleme ve kötüye kullanıma neden olur, bu da bir dizi başka zararlı etkiye yol açar.

Bağımlılığı olan kişiler için mefedronun olumlu etkileri ruh hali değişimlerine, agresif davranışlara ve psikotik semptomlara dönüşür. Bunlar işitsel, kokusal ve dokunsal halüsinasyonları içeren kristal metamfetamin kaynaklı psikoza benzer olabilir.

Uzun süreli mefedron kullanımı, özellikle uzun süreli kullanımlarda uykusuzluk, gıda eksikliği ve dehidrasyon nedeniyle bitkinliğe neden olur.

Vücuttaki kalsiyum bozuklukları ve mephedrone'a bağlı diş gıcırdatma diş problemlerine yol açabilirken, kronik kan basıncı düzensizliği kalp hasarına, felce ve görme sorunlarına neden olabilir.

3.3.3 REÇETELİ İLAÇLAR VE DİĞER MADDELERLE KARIŞTIRMA

Mephedrone, bir dizi başka eğlence amaçlı veya tıbbi maddeyle karıştırıldığında veya birlikte kullanıldığında bir dizi potansiyel olarak tehlikeli etkiye sahiptir.

- Mefedronun diğer ilaçlarla, özellikle psikiyatrik ilaçlarla ve özellikle bazı anti-depresanlarla karıştırılması çok tehlikeli olabilir.
- Ayrıca, mefedronun diğer psikoaktif maddelerle, özellikle kokain veya kristal meth gibi diğer psikostimülanlarla karıştırılması, tehlikeli kan basıncı ve vücut ısısı artışlarına neden olabilir ve zararlı yan etki olasılığını artırabilir.
- Mefedron genellikle G veya diğer depresanlarla birlikte kullanılır. Daha önce belirtildiği gibi, bu kombinasyon her iki maddeden de aşırı doz alınmasına yol açabilir.
- Özellikle mephedrone ile birlikte alkolden kaçınılmalıdır, çünkü bu kalp fonksiyonlarında artışa ve başa çıkılması özellikle zor bir sakinleşmeye neden olabilir.

3.3.4 ZARAR AZALTMA

Ağırdan almak

Mephedrone kullanımına daha küçük bir dozla başlanması ve kullanımın yeterince uzun aralıklarla tekrarlanmasıyla, bir yan etki ortaya çıkabilecek yeniden doz alma isteği olasılığını azaltır. Daha büyük dozlar etkiyi artırmaz, sadece mephedrone'un daha uzun süre dayanmasını sağlar. En iyisi burundan çekmenin her 20 dakikada bir, yutmanın ise en az 40 dakikada bir ile sınırlandırılmasıdır.

Dozların tartılması

Doz aşımını önlemek için dozların tartılması yararlıdır. 80 mg'ın üzerindeki dozlar çok tehlikelidir.

Mephedrone kullanma yolları

Mefedronu kullanmanın en az zararlı yolunun, yaklaşık yarım saat içinde yüksek bir seviyeye ulaşılan ve 2 ila 3 saat süren oral yol olduğu görülmektedir. Burundan çekmek, bazı durumlarda oldukça şiddetli olabilen burun hasarı, iltihaplanma ve kanamaya neden olabilir ve kullanım ekipmanının paylaşılması halinde kan yoluyla bulaşan bir enfeksiyon olasılığını artırabilir. Damar içi kullanımla ilgili diğer zararlı etkilerin yanı sıra doz aşımı açısından da daha risklidir. Hatta ölümcül bile olabilir.

Sigara içmek

Sigara yoluyla kullanılması durumunda, etkisi (kafa durumu) oldukça hızlı bir şekilde elde edilir, ancak etki o kadar da hızlı düşer. Sonuç olarak, yeniden doz almak için büyük istek duyulması çok olasıdır. Her yarım saatten daha sık sigara içilmemesi tavsiye edilir.

Durulanma

Her kullanımdan sonra burnun ve ağzın çalkalanması tavsiye edilir. Bu, burnu, dişleri ve ağzın içini mephedrone'un neden olduğu aşınmadan koruyacak ve maddenin çözülmesine yardımcı olarak mideyi maddenin neden olacağı toksisiteden koruyacaktır.

Beslenme

Ağızdan kullanım durumlarında mideyi korumak için besleyici yiyecekler yemek ve su içmek çok önemlidir. Ayrıca, enerji sağlar ve dehidrasyonu önlemeye yardımcı olur. Mephedrone size çok fazla enerjiniz varmış gibi hissettirir, ancak aslında vücudun enerji depolarını tüketir. Ek olarak, güçlü terleme yan etkisi sayesinde, kişinin susuz kalması ve sorun yaşaması çok olasıdır. Rehidrasyonun alkolsüz içeceklerle sağlanması tavsiye edilir.

Serinleme

Aşırı ısınma durumunda, mola vermek için sessiz ve güvenli bir yer bulmakta fayda vardır. Bazı giysileri çıkarmak veya soğuk su içerek vücut ısısını düşürmek de faydalı olabilir.

Gözleri korumak

Eğer mephedrone kullanıyorsanız, gözleri mephedrone'un neden olduğu göz bebeği büyümesinden korumak için güneş gözlüğü takmanız da tavsiye edilir, bu da onları güneş ışığına karşı savunmasız hale getirir.

Kısa ve kıvamında tutmak

Bir ya da iki gün üst üste parti yapmak oldukça tehlikelidir. Uykusuzluk çok tehlikeli olabilir ve psikoza neden olabilir.

3.4 KETAMİN

Ketamin anestezik, analjezik, antidepresan ve anti-enflamatuar etkileriyle bilinmektedir ve tükürük salgısında artış, kalp atış hızında, sistemik arter basıncında ve kafa içi basıncında artış gibi yan etkileri rapor edilmiştir. Aynı zamanda sedasyon, canlı rüyalar, disosiyasyon (zaman ve mekanda yönelim bozukluğu), psikomotor bozukluklar, hafıza ve bilişsel bozukluk ve halüsinasyonlar gibi psikoaktif etkileri de vardır ve bu etkiler kişinin herhangi bir psikiyatrik sorundan muzdarip olması durumunda daha olası veya yoğun görünmektedir.

Psikoaktif bir madde olarak renksiz, kokusuz ve tatsız bir sıvı ve daha sık olarak beyaz bir toz veya tabletler halinde bulunur.

Alkolsüz içeceklerle karıştırılabilir, burundan çekilebilir (bazen aşırı dozdan kaçınmak için dozları ölçmek için kapsüller kullanılarak), yutulabilir (bombalama), suyla karıştırılıp kaslara enjekte edilebilir veya makat yoluyla verilebilir. Etkileri burundan çekilmesi halinde 45 ila 90 dakika, yutulması veya enjekte edilmesi halinde ise 3 saate kadar sürmektedir. Ketamin için bilinen bir antidot yoktur.

Sokak isimleri arasında köpek eroini, K, özel K, vitamin K, Ketalar SV ve Cat Valiums bulunmaktadır.

3.4.1 ETKİLERİ

Chemsex'te ketamin genellikle diğer maddelerin etkilerini tamamlamak için kullanılır. Etkileri vücut ağırlığına, toleransa, diğer maddelerle kombinasyonuna, doz miktarına ve her bir partinin gücüne bağlı olarak değişir. Şunları sağlar:

- süzülme, ayrılma ve rahatlama hissi, sert seks yapmayı ve fisting gibi uygulamaları kolaylaştırır
- coşku, mutluluk ve huzur hissi
- cinsel uyarılma ve kontrolün azalması ya da kaybolması

ZARARLI ETKİLERİ ŞUNLARI İÇERİR:

- idrar yollarında işlev bozukluğu
- ereksiyon ve boşalma güçlükleri
- baş dönmesi, mide bulantısı ve kusma
- ataksi (motor kontrol kaybı)
- burun tahrişi
- aşırı duygusal ayrışma
- panik atak
- korkutucu halüsinasyon deneyimleri ile kötü tripler

3.4.2 UZUN VADELİ KULLANIM SONUÇLARI

Ketamin fiziksel bağımlılığa neden olmuyor gibi görünmektedir. Bununla birlikte, bazı durumlarda alınan madde miktarının kademeli olarak azaltılmasıyla üstesinden gelinebilen psikolojik bağımlılığa ve şiddetli özleme neden olduğu bildirilmiştir. Uzun süreli kullanım sonuçları veya sık kullanım neden olabilir:

- idrar yapma bozukluğu, ağrılı idrar yapma ve acil idrara çıkma, böbrek fonksiyon bozukluğu
- K-krampları, yani şiddetli ve başka türlü tıbbi olarak açıklanamayan karın ağrısı
- psikotik bozukluklar
- hafıza ve öğrenme sorunları da dahil olmak üzere bilişsel işlevlerde bozulma

İdrara çıkmadaki etkiler kullanım durduğunda sona erme eğilimindedir, ancak ameliyatın gerekli olduğu vakalar olmuştur.

Ketaminin iyi bilinen bir yan etkisi de K-hole durumudur. Bu, dissosiyatif ve yatıştırıcı etkileri ile karakterize edilen bir koma durumudur.

YAKLAŞAN BİR K-HOLE BELİRTİLERİ ŞUNLARDIR:

- bulanık görme
- yoğun halüsinasyonlar
- kişinin bedeninden kopmuş hissetmesi
- ölümün yakın olduğunu hissetmek

K-hole durumu genellikle yönelim bozukluğu dışında başka bir sorun olmadan sona erer, ancak K-hole durumunda kişi cinsel saldırıya ve düşme vb. kazalara karşı savunmasızdır.

DÜŞÜŞ BELİRTİLERİ ŞUNLARI İÇERİR:

- çökmüş ve endişeli hissetmek
- hafıza kaybı
- flashbackler veya görsel halüsinasyonlar
- psikolojik bağımlılığa bağlı yoksunluk belirtileri arasında anksiyete, titreme, terleme, iştahsızlık, kabuslar ve depresyon yer alır

3.4.3 REÇETELİ İLAÇLAR VE DİĞER MADDELERLE KARIŞTIRMA

- Ketaminin alkol veya G gibi depresanlarla karıştırılması da oldukça tehlikelidir, çünkü bileşik merkezi sinir sistemi depresyonu ciddi solunum ve kalp fonksiyon bozukluğuna neden olabilir.
- Ketaminin kristal metamfetamin, kokain ve ecstasy ile karıştırılmamasına da dikkat edilmelidir çünkü bu kombinasyonlar zararlı kalp atışı artışına, kafa karışıklığına ve yaralanma riskine neden olabilir.

3.4.4 ZARAR AZALTMA

Maddenin tanımlanması

Ketamin toz halinde bulunduğundan, chemsex partileri sırasında ketamini başka bir toz maddeyle karıştırmamak için çok dikkatli olunmalıdır. Normal dozu diğer maddelere (örneğin kokain veya mephedrone) göre çok daha düşüktür. Benzer şekilde, ketamin tabletlerinin üzerinde genellikle baskılı resimler bulunur ve bu nedenle ecstasy ile karıştırılabilirler.

Ağırdan almak

Doz aşımı ve yukarıda açıklananlar gibi diğer sağlık sorunlarından kaçınmak için küçük dozlarla başlanması ve sık kullanılmamasına dikkat edilmesi tavsiye edilir.

Önceden var olan durumlar ve ruh sağlığı

Kişi depresif veya endişeli hissederken veya zihinsel sağlık sorunlarıyla uğraşırken ketamin kullanmak tehlikelidir, çünkü maddenin bu zihinsel durumları kötüleştirmesi muhtemeldir. Ayrıca, geçmişte kalp, karaciğer veya yüksek tansiyon sorunlara neden olduysa, ketaminden kaçınılmalıdır.

Diğer maddelerle karıştırma

Ketamin merkezi sinir sistemi depresanları ile birlikte kullanılmamalıdır. Uyarıcılar ketaminin yatıştırıcı etkilerine karşı koyabileceğinden ve bunun tersi de geçerli olabileceğinden, uyarıcılar da hoş olmayan etkileşimlere neden olabilir. Sonuç olarak, maddeler vücutta oldukça toksik seviyelere ulaşabilir.

Sigara içmek

Ketamin kullanımı ile birlikte sigara içmek tehlikeli olabilir. Genel olarak K-hole veya motor inhibisyonu durumlarında, maddenin depresan ve anestezik etkileri nedeniyle hemen hissedilmeyebilecek yangın veya yanık riski vardır.

Enjekte etmek

Bir dizi kan, cilt ve diğer kardiyovasküler sorunlara neden olabileceği için ketamin enjekte etmekten kaçınılmalıdır. Ölümcül olabileceğinden damarlara enjekte etmekten kaçınılmalıdır.

Yaralanmalara karşı dikkatli olmak

Ketaminin ağrı kesici özellikleri sert seksi daha kolay ve zevkli hale getirebilir ancak zamanında fark edilemeyebilecek iç yaralanma tehlikesini de beraberinde getirir.

Arkadaşlarla kullanmak

Benzer şekilde, ketamini tek başına kullanmanın, özellikle kötü yolculuklar veya K-hole durumunda, iyi bir fikir olmadığı görülmektedir. K-hole vakalarında yardım almak veya cinsel saldırıdan korunmak için kişinin kendini güvende hissettiği güvenilir kişilerle birlikte ketamin kullanması önemlidir. Genel olarak, ketamin engellemeleri azaltacak ve böylece başka türlü alınmayacak riskleri alma olasılığını artıracaktır, bu da ketamini güvenilir bir şirketin varlığında kullanmak için ek bir nedendir.

K-hole

K-hole durumunda, kişinin parlak ışıkların olmadığı sessiz bir yere taşınması ve uyanmaması halinde ambulans çağırılması tavsiye edilir. Tipik bir K-hole, kullanılan madde miktarına, kullanım şekline vb. göre değişmekle birlikte, süresi 90 dakikadan fazla ise, özellikle solunum güçlüğü varsa, orada bulunan kişiler dikkatli olmalıdır.

Bir K-hole durumuna erişme arayışı

K-hole deneyimlemek için ketamin kullanıldığı durumlarda, ortamın güvenliğinden emin olunmalı ve düşme nedeniyle yaralanmanın mümkün olmayacağı bir yerde oturulmalı veya yatılmalıdır.

Sağlık personeline karşı dürüst olmak

Ketamin doz aşımı vakalarında sağlık personeli ile görüşürken, uygun tedaviyi alabilmek için dürüst olunmalıdır. Aynı şekilde, bir ketamin kullanıcısının da uygun anestezi dozunu alabilmek için ameliyat olacaksa doktorunu bilgilendirmesi tavsiye edilir.

3.5 KOKAİN

Her ikisi de eğlence amaçlı psikostimülan madde kullanımında popüler olan kokain ve crack oldukça iyi bilinmektedir. Tipik olarak kimyasallar arasında yer almasa da, kokain genellikle cinsel bağlamda ve chemsex maddeleriyle birlikte kullanılır.

3.5.1 REÇETELİ İLAÇLAR VE DİĞER MADDELERLE KARIŞTIRMA

- Kokainin serotonin beyin fonksiyonunu etkileyen antidepresanlarla birlikte kullanılması tehlikeli olabilir. Çarpıntı, terleme, kasılma ve uykusuzluğa neden olan bir sendroma yol açabilir.
- Benzodiazepinler kokainin psikoaktif etkilerine karşı koyabilir ve aşırı doza yol açabilir.
- Parasetamol kokainin karaciğer üzerindeki olumsuz etkilerini artırabilir.
- Sistematik kokain kullanımının bazı antiretroviral ilaçların etkinliğini azaltabileceğine dair bazı kanıtlar da vardır.
- Kokain, amfetaminlerin ve diğer psikostimülanların etkisini hafifçe bloke ediyor gibi görünmektedir. Aynı zamanda, kalp fonksiyonlarını zorlayarak felç veya kalp yetmezliği riskini artırır.
- Kokainin G ile birlikte kullanılması da solunum sorunlarına, hatta solunum yetmezliğine neden olabileceğinden dikkatli olunmasını gerektirir. Ayrıca, tüm psikostimülan ve depresan kombinasyonlarında olduğu gibi, bu kombinasyon da aşırı dozda kokaine yol açabilir.
- “Calvin Klein” olarak da bilinen bir kombinasyon olan ketamin ile kokainin karıştırılması, ketaminin vücuttaki toksisitesini tehlikeli bir şekilde artırabilir.
- Kokainin alkolle karıştırılması da oldukça risklidir, çünkü bu iki madde vücutta birleşerek kalp ve karaciğer için zararlı bir madde olan koketilen üretir ve bu da ölüme bile neden olabilir.

3.5.2 ZARAR AZALTMA

Kullanmadan önce test etmek

Kokain genellikle çok zararlı olabilecek şekilde karıştırılmaktadır. Kişi dikkatli olmalı ve kullanmadan önce test etmelidir. Bu, uygun kimyasal ekipman ve reaktiflerle yapılabilir. Bu tür ekipman veya hizmetlere erişim yoksa, kişi çok küçük bir dozun tadına bakabilir. Kokain dili hızlı bir şekilde uyuşturur. Ayrıca, eritildiğinde, karıştırılan kokain parçaları eşit şekilde erimez ve işlem zaman alır.

Ağırdan almak

Düşük dozda başlanması ve kullanımın yavaşlatılması ve çok kısa bir süre içinde çok fazla (60 mg'ın üzerinde) alınmaması tavsiye edilir. Orta düzeyde bir dozun etki süresi, kişinin geliştirdiği toleransa bağlı olarak genellikle 20 dakika kadar sürer. Kronik kokain kullanımı böbrek, mide-bağırsak, kalp-damar, sinirsel ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.

Öğütmek

Kokain daha güvenli bir şekilde kullanılmak ve aşırı doz oluşumundan kaçınmak için, en iyiyöntem çok ince toz halinde öğütmektir.

Cinsel sağlık

Seks söz konusu olduğunda kokain enerjinin, cinsel uyarılmanın, kendine güvenin, dayanıklılığın, ve duyuların artmasını ve de daha güçlü ve uzun orgazmların yaşanmasını sağlar. Bununla birlikte, kişinin cinsel dürtülerini arttırarak, daha güvenli seks uygulamalarını kullanmama olasılığını artırır. Dahası, kokainle cinsel ilişkinin yoğunluğu ve anestezik etkileri (bazen daha sert seks yapmak için anüse sürülür) prezervatiflerin kırılmasına ve kan yoluyla bulaşan enfeksiyon olasılığını artırabilecek yaralanmalara yol açabilir. Bu nedenle, her şeyin yolunda olup olmadığını kontrol etmek için seks sırasında küçük molalar vermek iyi bir fikirdir.

Doz aşımı ile ilgili olarak

Ne kadar kokainin aşırı doza neden olabileceği konusunda bir fikir birliği yoktur. Ancak aşırı doz çok zararlı, hatta ölümcül olabilir. Doz aşımı belirtileri arasında nöbetler, kafa karışıklığı, titreme, solunum sorunları, bulantı ve kusma, taşikardi, yüksek vücut ısısı, paranoya ve halüsinasyonların yanı sıra panik ataklar yer alır. Bu tür belirtiler karşısında kullanımı durdurmak ve ambulans çağırmak önemlidir.

Önceden var olan durumlar

Kalp, solunum, karaciğer, böbrek, nöbet veya psikiyatrik sorunları olan bir kişi kokain kullanımından kaçınmalıdır.

1 dose
2dose
2 hours
1 dose
2dose

04

Chemseks katılımında zarar azaltma

Zarar azaltma önlemleri chemsex kullanımı öncesinde, sırasında veya sonrasında uygulanabilir. Yakın zamanda araştırmalarda yapılan bir güncellemenin ardından, bu kılavuzda yer alan ilkeleri bu üç kategoriye ayırıyoruz. Zarar azaltmanın, sadece doğrudan madde kullanımıyla ilgili sorunları ele almaması gerektiğini belirtmek önemlidir. Burada chemsex kullanan kişi(ler)in genel yaşam kalitesinin de dikkate alınması gerekmektedir. Son olarak, chemsex bağlamında son derece önemli, ancak her zaman açıkça tartışılmayan bir alan olan rıza (beyanı) konusunu ele alıyoruz.

4.1. CHEMSEX KATILIMINDA RİSKLERİ YÖNETMEK

4.1.1 ÖNCE

KİŞİSEL BAKIM

LGBTQI+ BİREYLER OLARAK HAYATIMIZ ÜZERİNE DÜŞÜNMEK ÖNEMLİDİR

Hazzın ve tatminin yalnızca madde kullanımı ve gündelik seksten gelmediği tatmin edici bir hayata sahip olmak, kendimizi bazı potansiyel zararlardan korumaya yardımcı olabilir. Kendi özgün yöntemlerimizle yaratıcı olmaya daha fazla zaman ayırmak, karşılıklı ilgi ve şefkat gösteren tatmin edici, bize yeten bir insan grubuna sahip olmak, bunu başarmanın bazı iyi yollarındandır. Tatmin edici bir hayata sahip olmak, kesinlikle sadece bizim elimizde değildir, özellikle de hayatımızda olumsuz olaylarla karşılaşmış, homonormativite ile uğraşan veya toplumsal kriz zamanlarında ayrımcılığa uğramış insan gruplarına ait olduğumuzda. Bu gibi durumlarda bile, iletişim bir çözüm yoludur; diğer insanlarla, topluluklarla, sosyal eylemlerle ve kendi benliğimizle, ihtiyaçlarımız ve arzularımızla iletişim kurmak. Fawcett'in[21] tanımladığı gibi, kendini iyileştirme yolculuğu bazen külfetli olabilir, ancak kişisel gelişimi ve yaşamaya değer bir hayatı beraberinde getirir.

SAĞLIKLI BIR YAŞAM TARZI KORUYUCUDUR

Gıda açısından zengin beslenme ve egzersiz, vücudumuzu ve organizmamızı güçlendirir ve böylece chemsex'ten kaynaklanan bazı zararları azaltır (örn. yorgunluk, yiyecek ve/veya içecek eksikliği vb.).

ARKADAŞLIK UYGULAMALARINI KULLANMAK

Arkadaşlık uygulamaları zevke kolay ve bazen anında erişim sağlayabilir, ancak aynı zamanda oldukça bağımlılık yapıcı olabilirler. Bazen slot (şans oyunları) makineleri gibi işlev görürler. Bizi, eğer bu uygulamalarda geçirilen daha fazla zaman ya da yeni profillere bakış, bize "büyük ikramiye" partneri sağlayacağı inancına yol açar. Ancak bu sonuç nadiren gerçekleşir. Çoğu zaman, amaçladığımızdan çok daha fazla kaydırma yapmak, tatmin getirmeyen bir zaman kaybı ile sonuçlanır. Bu bizi hayal kırıklığına uğratır ve potansiyel olarak daha tatmin edici fırsatları kaçırırız. Maddeleri uygulama kullanımı ile birleştirmek bu gidişatı daha olumsuzlaştırabilir, hatta cinsel partner ararken çok fazla madde almamıza neden olabilir. Ayrıca, bu bağlamlarda birbirimize karşı saygılı ve nazik olmak önemlidir. Ayrımcılık ve damgalama, sorunlu chemsex katılımının önemli faktörlerindendir. Flört uygulamaları aracılığıyla madde satın almak riskli olabilir. Madde(ler)i test ettirmenin yollarını bulmak iyi bir fikirdir.

[21] *Fawcett, D. (2015). Lust, Men, and Meth: A Gay Man's Guide to Sex and Recovery. Wilton Manors, FL: Healing Path Press.*

ZAMAN AYIRMAK VE HER ŞEYİ KONTROL ETMEK

Kullanmadan önce ve hala ayıkken chemsex katılımının güvenliğini göz önünde bulundurmak önemlidir. Mekan (özel ev, sauna, gizli buluşma alanı) güvenilir olmalı ve güvenli hissettirmelidir. Akranlar, internet forumları vb. bilgi sağlayabilir. Eğer takılıyorsak, tanıştığımız kişiye/kişilere güvenmek ya da onlarla kendimizi güvende hissedecek kadar tanışmak (yani biraz zaman ayırmak!) önemlidir. Chemsex partilerine arkadaşlarla veya güvenilir partnerlerle gitmek önemlidir, böylece her biri diğerine göz kulak olurlar. Bilinmeyen bir mekana yalnız gidiyorsak ve güvenliğinden emin değilsek, birkaç güvenilir kişiyi bu konuda bilgilendirebilir (hatta adres verebilir veya konum paylaşımını kullanabiliriz) ve belki oraya vardığımızda (veya ayrıldığımızda) onları bilgilendirebiliriz.

ÖNCEDEN PLANLAMA

Kontrolü elimizde tutmak için ayıkken neyi ne kadar süreyle kullanmak istediğimizi, ne tür bir seks yapmak istediğimizi, seks ve madde kullanımına ilişkin hangi sınırları koymak istediğimizi planlamak faydalı olacaktır.

DAHA AZ KÖTÜ DEĞİL, DAHA İYİ HİSSETMEK İÇİN KULLANMAK

Kendimizi korumak için, sağlıklı iken ve hatta daha iyi hissedeceksek madde kullanmak iyi bir fikir olacaktır. Zorlukların üstesinden gelmek için madde kullanmak, etkilerinin kullandığımız zamanki ruh halimize çok bağlı olduğu göz önüne alındığında, onlara bağımlı hale gelmeyi veya zararlı yan etkileriyle karşılaşmayı daha olası hale getirir. Aynı şekilde, ruh sağlığı sorunlarıyla uğraşıyorsak, semptomlarımızı daha da kötüleştirebileceğinden madde kullanımında çok dikkatli olmalıyız. Kendi kendine ilaç almak yerine, iyi eğitimli profesyonellerden psikolojik veya akran destek grupları gibi, yollarla uygun destek almak önemlidir.

İLAÇLARLA ETKİLEŞİMİNİ KONTROL ETMEK

Herhangi bir ilaç kullanıyorsak, potansiyel zararlı etkileşimler hakkında bilgi sahibi olmak için madde kullanma niyetimizi veya chemsex'e katılımımızı güvenilir ve yargılayıcı olmayan bir sağlık uzmanıyla dürüstçe tartışmalıyız. Tedavi gördüğümüz doktorla bu tür konuları tartışmak için kendimizi güvende hissetmiyorsak, bize bu güvenli alanı sağlayacak birini bulmalıyız. Toplum hizmetleri veya toplumumuzdaki diğer akranlar bu tür yönlendirmeler önerebilir. İlaçlar ve maddeler arasındaki potansiyel etkileşimleri kontrol edebileceğimiz çevrimiçi kaynaklar da vardır (örneğin Liverpool Üniversitesi'nin HIV ilaç etkileşimleri web sitesi: https://www.hiv-druginteractions.org/).

CHEMSEX VE SEKS İŞÇİLİĞİ

Seks işçiliği yapıyorsak, işimiz sırasında chemsex'e katılımımız kosunuda göz önünde bulundurmamız gereken birkaç husus vardır. Müşterilerimize de önceden açıkça bildireceğeimiz net sınırlara sahip olmak yararlıdır. Ayrıca chemsex'e katılmadan önce ödeme aldığımızdan emin olmak ve verdiğimiz hizmetin önceden belirlenmiş süresine bağlı kalmak da iyi bir fikirdir. Topluluk grupları ve ilgili desteklerin yanı sıra, internet de seks işçiliğine özgü zarar azaltma konusunda bilgi edinmemize yardımcı olabilir. Rekart[22] ve arkadaşları da seks işçiliği yaparken zarar azaltma konusunda faydalı bir inceleme yayınlamıştır.

[22] *Rekart, M. L. (2005). Sex-work harm reduction. The Lancet, 366(9503), 2123-2134.*

CİNSEL SAĞLIK

HIV İLAÇLARI

Bazı antiretrovirallerin, psikoaktif maddelerin karaciğerde metabolize edilmesini engellediği ve sonuç olarak aşırı doz olasılığını artırdığı bulunmuştur. Bunlar arasında çeşitli kombinasyon haplarında kullanılan kobisistat (Tybost) ve ritonavir (Norvir), ayrıca proteaz inhibitörü atazanavir (Reyataz), nükleotid olmayan ters transkriptaz inhibitörleri nevirapin (Viramune) ve efavirenz (Stocrin / Sustiva) yer almaktadır. HIV uzmanımıza danışmak, antiretroviral ilaçlar ve kemikler arasındaki zararlı etkileşimi en aza indirdiğimizden emin olmak için önemlidir.

TEST YAPTIRMAK

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar için düzenli olarak test yaptırmak hem tedavi olmak hem de kazara partnerlerimize bulaştırmamak için önemlidir. Düzenli olarak chemsex aktivitelerine katılıyorsak, her üç ayda bir test yaptırmak iyi bir fikirdir. Toplum test merkezleri ve cinsel sağlık klinikleri genellikle LGBTQI+ bireyler için dostane ve güvenlidir.

KAYGANLAŞTIRICILAR VE PREZERVATİFLER

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların bulaşmasını önlemek için chemsex'e katılmadan önce kayganlaştırıcı ve prezervatif satın almak veya temin etmek de yararlıdır.

PREP VE PEP HAKKINDA BİLGİ EDİNİN

Pre-Exposure-Prophylaxis (PrEP) hakkında bilgi alabilir ve prezervatif kullanmadığımız durumlarda (bareback) HIV bulaşmasından korunmak için kullanmak isteyip istemediğimize karar verebiliriz. PrEP kullanıyorsak, PrEP sadece HIV'den koruduğu için diğer CYBE'leri (Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar'ı) kontrol etmek için uygun sıklıkta test yaptırmak ve PrEP kullanımından kaynaklanan çok nadir ancak olası yan etkileri kontrol etmek için bir cinsel sağlık uzmanına danışmakta fayda vardır.

VİRAL HEPATİT A VE B (HAV/HBV) VE İNSAN PAPİLLOMA VIRÜSÜ (HPV) İÇİN AŞI YAPTIRMAK.

HAV, HBV ve HVP'nin yanı sıra bazı ülkelerde menenjit ve MPOX için aşılama, sağlığımızı cinsel faaliyetler sırasında oldukça olası enfeksiyonlardan koruduğu için GBMSM için önerilmektedir. Bu, chemsex bağlamında olduğu gibi birden fazla partnerin çok muhtemel olduğu durumlarda daha da doğrudur. Ayrıca partnerlerimizi de korurlar.

CYBE'LER İÇİN PEP VEYA PREP KULLANMAYI DÜŞÜNÜN

Azitromisin ve doksisiklin antibiyotiklerinin bakteriyel enfeksiyonlar (sifiliz, klamidya veya gonore gibi) için PEP veya PrEP olarak kullanımına ilişkin bazı kanıtlar vardır. Bununla birlikte, henüz iyi belgelenmemişlerdir ve gündelik kullanımları nedeniyle antimikrobiyal direncin potansiyel gelişimi konusunda endişeler vardır.

MADDE KULLANIMI

ZARAR AZALTMA HAKKINDA BİLGİ EDİNME

Kullanacağımız maddelerle ilgili olarak çeşitli kaynaklardan (örneğin internet, broşürler ve güvenilir kişiler) ve toplum hizmetlerinden (örneğin cinsel sağlık klinikleri) zarar azaltma hakkında bilgi edinebiliriz. Bu şekilde, ortaya çıkabilecek herhangi bir sorunla başa çıkmaya hazır olacağız.

EKİPMANLARIMIZIN BAKIMI

Enfeksiyon bulaşmasını önlemek için temiz ekipman son derece önemli olduğundan, kullanacağımız her şeyi (pipetler, borular, steril iğneler vb.) hazırlamalı ve kontrol etmeliyiz. Bu ekipmanı satın alabilir ya da bazı durumlarda ilgili servislerden temin edebiliriz. Özellikle damar yoluyla alım sırasında, enjeksiyon için kullanılan yeterli sayıda steril iğne, şırınga ve diğer ekipmanla donatılmış olduğunuzdan emin olmanız önemlidir.

BİRBİRİMİZE ÖZEN GÖSTERMEK

BİRBİRİMİZLE KONUŞMAK

Parti ve oyunlara katılmadan önce kişisel alışkanlıklar, madde kullanımı ve cinsel eğilimlerin yanı sıra ilgili sınırların potansiyel partnerlerle tartışılması, hoş olmayan ve hatta kötü deneyimlerden kaçınmak için önemlidir. Bazen bu tür konuları tartışmak garip gelebilir, özellikle de tek gecelik ilişki durumlarında, ancak bu birbirimize dikkat etmeye, çekingenliklerin üstesinden gelmeye yardımcı olur ve hatta eğlenceli, saygılı ve nazik bir bağlamda tartışılırsa ön sevişmenin ve eğlencenin bir parçası haline gelebilir. Aslına bakılırsa, chemsex'in amacı herkesin zevk alması ve eğlenmesi ise, bu tartışmalar herkesin yararınadır.

KİŞİSEL HİJYEN

Tırnaklarımızı kısa tutmak iyi bir fikirdir, özellikle de fisting ile ilgileniyorsak. Benzer şekilde, yüzükleri, bilezikleri ve saatleri önceden çıkarmalıyız.

4.1.2 SIRASINDA

KİŞİSEL BAKIM

PLANA SADIK KALMAK

Bir kayıt defteri kullanmak (örneğin cep telefonunda veya yazılı olarak), kullandığımız madde miktarını ve ne zaman daha güvenli bir şekilde alabileceğimizi takip etmek için yararlı olabilir. Herhangi bir sorun yaşanması durumunda (aşırı doz gibi) alınan maddeler hakkında bilgi sahibi olunacaktır. Ayrıca, chemsex katılımı için belirlenen zaman sınırlarına uymak, ertesi gün veya günlerde yorgun düşmekten veya önemli etkinlikleri kaçırmaktan kaçınmaya yardımcı olacaktır. Chemsex nedeniyle işe gidememek işimizi kaybetmemize neden olabilir. Ayrıca, diğer önemli sorumlulukları ve faaliyetleri kaçırmak utanç ve hayal kırıklığına neden olabilir ve bu duygular kimyasallar yoluyla kendi kendini tedavi etmeye yol açabilir. Bu bir kısır döngü yaratarak deneyimi mahvedebilir ve muhtemelen sorunlu kullanıma yol açabilir. Elbette, bir karşılaşma sırasında beklenmedik ve korkutucu bir şey olması durumunda, planlardan vazgeçilmesi faydalı olabilir. Faaliyetlerinizi ve planlarınızı kayıt altına almanın destekleyici bir mekanizma olabileceği böyle bir ayrılışın bilinçli bir seçim olması tercih edilir.

KİŞİSEL EŞYALARIN BAKIMI

Bilmediğimiz bir mekanı, sauna gibi ortak bir yeri ziyaret ediyorsak veya dışarıda ya da tanımadığımız insanlar arasındaysak, kişisel eşyalarımızı güvenli bir yerde bulundurmak faydalı olacaktır. Ayrıca, büyük miktarlarda para (bu, kafamız iyiyken ayıkken kararlaştırdığımızdan daha fazla uyuşturucu almaktan ve amaçladığımızdan daha fazla para kaybetmekten ve hatta aşırı doz almaktan da koruyabilir) ve diğer değerli ekipmanları taşımaktan kaçınmak iyi bir fikir olabilir. Küçük keseler veya para ve kredi kartlarını giydiğimiz çorapların içinde saklamak bu konuda yardımcı olur.

MOLA VERİN

Özellikle uzun süreli chemsex ve seks partilerinde mola vermek önemlidir, çünkü yorgunluk psikoz dahil zararlı etkilerin önemli bir nedenidir. Bu molalar sırasında besleyici atıştırmalıklar tüketmek mideyi korumaya yardımcı olacak ve bize enerji verecektir. Alkolsüz ve muhtemelen kafeinsiz içeceklerle su içmek (ancak saatte üç bardaktan fazla su veya başka bir sıvı içmemek) ve duş almak da vücudu koruyacak, serinletecek ve temiz tutacaktır. Vücuttaki yağ veya diğer madde kalıntıları çok az miktarda kan taşıyabilir. Benzer şekilde, partnerler arasında ellerin yıkanması ve dezenfekte edilmesi ilgili herkes için önemlidir. Biraz serinlemek partiye yenilenmiş olarak yeniden girmemize yardımcı olabilir, aynı zamanda sohbet etme, tartışma ve ilginç insanlarla bağlantı kurma fırsatı verir. Chemsex'in kişiler arası bağlantı ile çok ilgisi vardır ve bağlantı sadece seksten daha fazlasıdır.

CİNSEL SAĞLIK

PREZERVATİF VE KAYGANLAŞTIRICI

Prezervatifler hem bizi hem de başkalarını cinsel yolla bulaşan bazı enfeksiyonlardan koruyabilir. Kayganlaştırıcılar, enfeksiyonları daha olası hale getirecek açık yaralar ve kanama dahil olmak üzere yaralanmaları önlemeye yardımcı olur. Ayrıca cinsel hazzı da artırabilirler. Kayganlaştırıcıları paylaşmamak ve tükürüğe güvenmemek daha iyidir çünkü tükürük oldukça çabuk kurur ve kimyasallar aslında tükürük üretimini azaltır.

OYUNCAKLARIMIZIN BAKIMI

Kendi seks oyuncaklarımızı kullanmak veya kullanmadan önce dezenfekte etmek genellikle iyi bir fikirdir. Silikondan yapılmış oyuncaklar, dildolar ve rektal duşlar, bir ölçek çamaşır suyu ve dokuz ölçek su karışımına en az 5 dakika daldırılarak kolayca dezenfekte edilir ve ardından durulanır. Dezenfeksiyondan önce yüzeylerindeki yağlar temizlenmelidir.

MADDE KULLANIMI

EKİPMANLARIMIZA GÖZ KULAK OLMAK

Yaralanma ve enfeksiyonlardan korunmak için uyuşturucu kullanımında kullanılan ekipmanların temiz olması büyük önem taşımaktadır.

- Burundan çekmek için kullanılan **pipetler** temiz olmalı ve sık sık değiştirilmelidir.
- **Banknotlarla burundan çekmek** kötü bir fikirdir. Oldukça kirlidirler ve burundan çekmek fark edilmesi zor olan ancak bizi bakteriyel enfeksiyona karşı savunmasız hale getiren bazı küçük kanamalara bile neden olabilir.
- **Cam borular** da sağlam olmalı ve sıcaklık testine tabi tutulmalıdır. Çatlaklar ve çok sıcak borular dudaklarımıza zarar verebilir ve bizi kan yoluyla bulaşan enfeksiyonlara karşı savunmasız hale getirebilir. Bazı kişiler ısıya dayanıklı malzemelerden yapılmış ağızlıklar kullanmayı faydalı bulmaktadır.
- **Enjeksiyon** oldukça az sayıda risk ve olası zararlar içerir. Bu nedenle, aşağıdaki bölümde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

KİMYASAL MADDE ENJEKTE ETMEK

Sağladığı çok güçlü ve hızlı yükselişler onu cazip/çekici kılsa da, içerdiği tehlikeler (bağımlılık, aşırı doz, cilt ve kan enfeksiyonları vb.) çok zararlı olabilir. Bununla birlikte, damar yolu ile alma durumunda aşağıdakiler göz önünde bulundurulmalıdır:

- Enfeksiyonu önlemek için enjeksiyon ekipmanının steril olması ve yalnızca bir kez kullanılması gerekir. Ayrıca, enfeksiyonu önlemek için ellerin iyice temizlenmesi ve delinecek bölgenin dezenfekte edici mendillerle dezenfekte edilmesi önemlidir.
- Yaralanmaları en aza indirmek için damarlara yapılan vuruşlar çok dikkatli yapılmalıdır. Bir atardamara girmemek çok önemlidir. Atardamarlar toplardamarlardan daha derindir ve içine enjekte edilirlerse çok fazla kan ve acı olacaktır. Bir kaza durumunda, iğne derhal çıkarılmalı, steril ekipmanla yaraya baskı uygulanmalı ve kanama 5 dakika içinde durmazsa acilen tıbbi yardım alınmalıdır.

- Aynı iğnenin birçok kez kullanılması iğnenin keskinliğini azaltabilir ve böylece damarları kolayca yaralayabilir ve kan akışında, kalp fonksiyonlarında ve cilt sağlığında bir dizi soruna neden olabilir.
- Enjeksiyon yapılacak damar hemen bulunamazsa ve tekrar denenmek istenirse, yeni steril ekipman kullanılmalı ve aynı bölgeye enjeksiyon yapılmamalıdır.
- Eldeki damarlar oldukça kırılgan olduğu için ellere yapılan enjeksiyondan kaçınılmalıdır.
- Bel bölgesinin altındaki alanlardan da kaçınılmalıdır, çünkü bu bölgeye düzenli olarak enjeksiyon yapmak ciddi kan dolaşımı sorunlarına neden olabilir.
- Şişmiş, yaralı veya incinmiş bölgelere enjeksiyon yapmaktan kaçınılmalıdır.
- Maddeleri seyreltmek için su kullanılıyorsa, kullanmadan önce kaynatılmalı ve soğumaya bırakılmalıdır.
- Kullanılmış enjeksiyon ekipmanı atılmadan önce güvenli bir şekilde, örneğin kapaklı boş bir şişe kullanılarak muhafaza edilmelidir.
- Enjeksiyon yapılan bölge şişmişse, acıyorsa, deride hasar veya geçmeyen renk değişikliği varsa bir doktora danışılmalıdır!

PAYLAŞMAMAK ÖNEMSEMEKTİR

Ekipman paylaşımı, cinsel yolla ve kan yoluyla bulaşan enfeksiyonların bulaşması açısından yüksek risk taşır. Kendi madde kullanım ekipmanlarımızı birbirinden ayırmak için farklı renklerde bantlar ve isimlikler bulundurmak faydalı olacaktır.

MADDELERİ KARIŞTIRMAYIN

Maddeleri karıştırmak tehlikeli olabilir ve muhtemelen bir önceki bölümde ele alınandan çok daha fazla, öngörülemeyen etkileri olabilir. Hangi maddeyi tercih ettiğimizi seçmek ve sadece tek bir seans sırasında o maddeyi kullanmak daha iyidir. Aşina olmadığımız maddeleri kullanmak da risk taşır, özellikle de tanımadığımız insanlarla birlikte nispeten bilinmeyen bir mekandaysak. Strese neden olur ve istenmeyen psikoaktif etkilere maruz kalma olasılığımız daha yüksektir. Bu nedenle, yeni bir madde denemek istediğimizde, onu kullanmak için kendimizi güvende hissettiğimiz noktaya kadar bilgilendirildiğimizden emin olmak daha iyidir. Ayrıca, bir chemsex partisinde, kafanın güzel olduğu ve heyecanın doruğa ulaştığı anlarda, toz gibi maddeleri karıştırmak mümkündür. Bunları birbirinden kolayca ayırt edebilmek ve gerçekten niyetlendiğimiz maddeyi kullanmak önemlidir.

EREKTİL DİSFONKSİYON İLAÇLARI

Birçok kişi chemsex sırasında kendine güvenmek, uzun süreli cinsel ilişki sırasında kalıcı ereksiyonları sürdürmek veya birçok kimyasalın (özellikle uyarıcıların) neden olduğu erektil disfonksiyon etkilerinin üstesinden gelmek için erektil disfonksiyon ilaçları kullanır. Bununla birlikte, sık kullanım bağımlılığa neden olabilir veya diğer maddelerle zararlı etkileşime girebilir. Her bir erektil disfonksiyon ilacının üzerindeki endikasyonlara göre, daha uzun zaman aralıklarında daha küçük dozlar almak daha iyidir. Kimyasallara ve pornoya ara vermek bağımlılığı ve zararlı etkilerini iyileştirmeye yardımcı olabilir. Aksi takdirde, cinsel yönden duyarlı bir sağlık uzmanına danışmak faydalı olabilir.

ARABA KULLANMAK

İlaç kullanırken, alkolde olduğu gibi, araç kullanmaktan kaçınmalıyız. Psikostimülanlar duyularımızı keskinleştirdikleri ve bizi daha verimli sürücüler haline getirdikleri izlenimini verebilir. Ancak, araç kullanırken önemli olan muhakeme yeteneğimizi de etkileyebilir ve bu da araç kullanmayı hem kendimiz hem de başkaları için riskli hale getirebilir.

BİRBİRİMİZİ ÖNEMSEMEK

Tüm katılımcıların eğlenebilmesi için birbirlerine özen göstermeleri büyük önem taşır ve gereklidir! Güvenilir partnerlerle oynamak daha güvenlidir ama aynı zamanda zevki ve cinsel uygulamaların keşfini de artırır.

ARKADAŞLARLA GİTMEK

Chemsex partilerine güvenilir arkadaşlarla katılmak tercih edilir. Aktiviteler sırasında veya molalarda, herkesin iyi olduğundan ve eğlendiğinden emin olmak için birbirimizi kontrol etmek isteyebiliriz. İşlerin kontrolden çıkması veya hoş olmayan yan etkilerin ortaya çıkması durumunda, birbirimizle ilgilenmek için gerektiği kadar zaman ayırmalıyız. Bazı insanlar için, bir arkadaş grubu icinden birinin, diğerlerinin kullanımlarını daha sıkı kontrol edeceğine karar vermek yararlıdır. Böylece, tıpkı içki içmek için dışarı çıkarken, araba kullanan kişinin (çok fazla) alkol almaması gibi diğerlerine göz kulak olur.

MADDE PAYLAŞIMI

Bir partnere bir madde öneriyorsak, onu etkileri ve olası yan etkileri konusunda bilgilendirmek ve emin olmadıkları takdirde kullanmaları için baskı yapmamak önemlidir.

GÜVENLİ KELİMELER

BDSM uygulamalarında olduğu gibi bir güvenli kelime belirlemeyi düşünebiliriz. Güvenli kelime herkes tarafından önceden kararlaştırılacaktır. Herhangi biri bu kelimeyi söylerse, her ne oluyorsa durmalı ve o kişiyle ilgilenilmelidir.

NEZAKET SEKSİDİR

İyi seks, çok sert iyi seks de dahil olmak üzere, her birimizin tanımladığı şekilde, güven gerektirir. Şefkatli, nazik ve saygılı olmak ve yardıma ihtiyacı olanlarla ilgilenmek seksidir.

MEKANI GÜVENLİ HALE GETİRMEK

Chemsex partilerinde veya bir partiye ev sahipliği yaparken:

- Prezervatifler, tek kullanımlık eldivenler, temiz havlular, dezenfektan mendiller veya spreyler, plastik çarşaflar ve kağıt havlular sağlamak faydalıdır.
- Sessiz bir dinlenme odası veya köşesi mola vermemiz için faydalıdır.
- Yüzeylerdeki (seks askıları, oyuncaklar, mobilyalar vb.) yağ ve gresi temizlemeli ve ardından partnerleri veya cinsel rolü veya pozisyonu değiştirmeden önce bunları dezenfekte etmeliyiz.
- Katılımcılara susuz kalmamaları gerektiğini hatırlatmak için el altında ve göz önünde su ve atıştırmalıklar bulundurmalıyız.
- Ayrıca, bir chemsex partisine ev sahipliği yaparken, değerli eşyaların gözden uzak ve kilitli olduğundan emin olmakta fayda vardır. Belki bir oda partiye kapalı olabilir.

EĞER BİR ŞEYLER TERS GİDERSE

Acil durumlarda, örneğin birisi bayılırsa, yönünü şaşırırsa, kafası karışırsa veya garip davranırsa, dehşet veya büyük endişe içindeyse, onunla ilgilenmemiz gerekir!

- En iyisi onları müzik veya ışık gibi güçlü uyaranların olmadığı sessiz bir yere götürmektir.
- Onlarla sakin ve güven verici bir tonda konuşmalı veya onları iyileşme pozisyonuna getirmeli ve yanlarında kalmalıyız (uyandıklarında tanıdık yüzler görmeleri onlar için çok yararlıdır).
- Psikoz durumunda, bir kişiyi halüsinasyon veya sanrı gördüğüne ikna etmeye çalışmamalıyız, özellikle de bunu yapmamızı istemezse. Güvende olduklarına dair güvence vermek, duygularını yansıtmak ve şu anda ve burada duygusal olarak nasıl daha iyi hissedeceklerine öncelik vermek daha iyidir.
- En iyisi, özellikle bilinçsiz olduklarında kişinin durumunun ciddiyeti hakkında iyi veya kötü diye fikir yürütmeye çalışmamaktır.
- Bilinçleri yerinde değilse ambulans çağırmalı ve kullandıkları maddeler konusunda dürüst olmalıyız. Çoğu ülkede tıbbi ve yardımcı sağlık personeli, yasadışı madde kullanıldığı açık olsa bile polisi aramak zorunda değildir. Tıbbi ve yardımcı sağlık personeli, ancak birinin öldüğünü teyit etmeleri halinde polisi arayacaktır. Her iki durumda da kararlı davranmak birinin hayatını kurtarabilir.

4.1.3 SONRA

KİŞİSEL BAKIM

BESLENME

Dinlenme, kaliteli yiyecek ve içecekler ve madde etkisi geçme döneminde uygun uyku yarar sağlayabilir. Amino asitler ve diğer besin takviyeleri (vitaminler ve mineraller) de (yüksek kaliteli protein veya gıda takviyeleri yoluyla) madde etkisinin geçmesi süresinde yardımcı olabilir.

KENDİMİZE ZAMAN TANIMAK

Madde etkisinin azalmasının üstesinden gelmek için yeterli zamana sahip olmak amacıyla seansı yeterince erken bitirmekte fayda vardır. İşi veya diğer etkinlikleri atlamak iyileşmeye yardımcı olmaz ve aslında bize başka şekillerde zarar verebilir.

KENDİMİZE KARŞI NAZİK OLMAK

Chemsex katılımı sırasında işler ters gittiyse, pişman olabileceğimiz şeyler yaptıysak, kontrolü kaybettiysek, kötü bir süreç geçirdiysek vb. utanç, kendini suçlama ve suçluluk hissetmek çok olasıdır. Bu duygular madde etki azalım sürecini daha zor hale getirebilir. Muhakeme hatalarına, yanlış giden şeylere, yoldan çıkan cinsel keşiflere yönelik olarak suçlama, kendini suçlama ve cezalandırma ile tepki vermemeli, bunun yerine her şeyden önce kendimize karşı nezaket ve derinlemesine düşünme ile tepki vermeliyiz. Chemsex katılımı, bazılarımız için 'queer travmanın[23]', yani LGBTQI+ bir kişinin cinselliğimize karşı toleranssız bir dünyada büyümesi ve kendi şahsi travmalarının üstesinden gelmek veya bunu atlatmak için bir araç olabilir. Queer travmanın ayrılmaz bir parçası, her bireyin kendi doğasından utanç duymasıdır. Ancak suçluluk duygusuna kapılmak, bu travmayı bize fayda sağlayacak şekilde tedavi etmek yerine, aslında onu besler ve yeniden aktive eder. İyileşme ile ilgili mükemmel bir dizi temel araç mevcuttur[24].

PLAN NASIL GİTTİ?

Parti yapmadan ve oynamadan önce yaptığımız madde kullanım planını düşünmek faydalı olabilir. Bu plan iyi işlemediyse, yeniden gözden geçirmemiz gerekebilir. Tutmadıysa, nedenleri nelerdi? Tüm seans eğlenceli miydi? Değilse, bu ne zaman değişti? Bir şey kullanma arzusunu ya da amaçladığımızdan daha fazla kullanma arzusunu tetikledi mi?
Bu tetikleyiciler mutlaka çok derin veya bariz bir şey olmayacaktır. Örneğin cinsel olarak tahrik edici bir uyaran veya ani yoğun bir duygu olabilirPlanımızdan sapmaya veya bu planı çok istememize rağmen uygulayamamamıza yol açan tetikleyici unsurları ve bunların rolünü düşünmek faydalı olacaktır.

EK YARDIMA İHTİYAÇ OLDU MU?

Aldığımız maddenin süresinin, miktarının veya dahil olduğumuz uygulamaların, planladığımız gibi olmadığını fark edersek ve bu konuda pişmanlık duyarsak, özellikle de bu sık sık oluyorsa, bu belirli bir düzeyde kontrol kaybına işaret edebilir. Bunlar, sorunlu chemsex yolculuğuna dalabileceğimizin, bağımlı hale gelebileceğimizin, daha yüksek tolerans geliştirebileceğimizin veya başka sorunlarla karşı karşıya kalabileceğimizin işaretleri olabilir. Bu gibi durumlarda yardım almak çok önemlidir. Bu yardım akranlardan, arkadaşlardan, toplum hizmetlerinden veya uygun şekilde eğitilmiş LGBTQI+ olgusuna olumlu yaklaşan uzmanlardan gelebilir. Ortaya çıkan sorunları kişisel bakım, büyüme ve yeni, daha tatmin edici bir şekilde bağlantı kurma fırsatları olarak görmek iyi bir fikirdir.

[23] *Poulios, A. (2022). Chemsex: Reintroducing Sexuality in the Pleasure and Pain of the Infans. Studies in Gender and Sexuality, 23(3), 171-183.*
[24] *Fawcett, D. (2015). Lust, Men, and Meth: A Gay Man's Guide to Sex and Recovery. Wilton Manors, FL: Healing Path Press.*

CİNSEL SAĞLIK

PEP

Diğer koruyucu yöntemlerin kullanılmadığı ya da koruma sağlayamadığı durumlarda, seans biter bitmez PEP'i değerlendirmek önemlidir. Bazen bakteriyel enfeksiyonlar için antibiyotik PEP önerilmektedir. Ancak bu alanda henüz yeterli kanıt bulunmamaktadır. Bu konularda uzman bir hekime danışmak faydalı olabilir.

TEST YAPTIRMAK

Her durumda, her bir cinsel yolla bulaşan enfeksiyon testinin pencere dönemleri hakkında bilgi sahibi olmak ve testlerin geçerli sonuçlar vereceği en kısa sürede test yaptırmak çok önemlidir.

BİRBİRİMİZE ÖZEN GÖSTERMEK

Seansın ardından, ilişki yaşamadığımız partnerlerle de iletişim halinde kalmak da iyi bir fikir olabilir. Nelerden hoşlandığımızı, nelerin geliştirilebileceğini, nelerin yanlış gitmiş olabileceğini veya madde etkisi azalması süresinde ortaya çıkabilecek ihtiyaçları tartışmak, çok ihtiyaç duyulan bakımı ve biraz rahatlama fırsatı sağlayabilir.

Madde etki azalma sırasında, son seansta yaşananlar üzerine düşünürken, rıza meseleleri ortaya çıkabilir. Rıza, ciddiye alınması gereken çok hassas bir konudur. Bu nedenle bir sonraki bölümde ele alacağız.

4.2 RIZA

İçinde yetiştirildiğimiz ataerkillik ve toksik erkeklik, erkekler[25] için cinsel istismarı tabu bir konu haline getirmektedir. Bu da bizi cinsel istismarın etkilerine karşı daha da savunmasız hale getirmektedir. Bu etkiler genellikle yanlış şekilde ele alınmaktadır.

4.2.1 CİNSEL RIZA NEDİR?

Rıza, başka bir kişinin teklifine bildirimde bulunan, gönüllü ve bilinçli bir "*evet"tir* ve bu *eveti* herhangi bir zamanda geri alma hakkını içerir. Kulağa basit gelse de, çeşitli faktörler bir kişinin "*hayır"* deme yeteneğini sınırladığında karmaşık hale gelebilir.

Cinsel zevk konusunda eğlence, keşif ve çoğu zaman kendisini aşma arayışıyla ilgilidir. Ancak bu arayışa giderken veya sonunda ne bulacağımızı ya da deneyimin bizi nasıl etkileyeceğini her zaman önceden bilemeyebiliriz. Özellikle queer bireyler için seks, bize dayatılan kalıpları ya da gündelik hayatlarımızda oynadığımız rolleri kırmaya çalıştığımız bir alan olabilir. Bazı durumlarda, bir bakıma rıza göstermemeye bile rıza gösterebiliriz. Bu tür durumlar arasında, tam olarak bizi nereye götüreceğini bilmediğimiz için bir deneyime teslim olmamıza izin verebileceğimiz daha sert seks veya BDSM uygulamaları yer alır. Bu kendini aşma bir deneyim olabilir, ancak öngörülemeyen ve istenmeyen olaylarla da sonuçlanabilir.

4.2.2 RIZA VE CHEMSEX

Yukarıda tartıştığımız gibi, insanlar chemsex'e katıldıklarında genellikle amaç kendisi aşma arayışı deneyimidir. Ancak, kullanılan farklı maddelerin etkileri, bu hedefle birleştiğinde, rıza çizgilerini bulanıklaştırabilir.

Seks gibi eğlence amaçlı psikoaktif maddelerin alınmasına önceden rıza gösterebiliriz, ancak bu maddeler daha sonra muhakeme yeteneğimizi etkileyebilir. Dolayısıyla, daha sonra bu maddelerin etkisi altında verdiğimiz kararlar, ayıkken vereceğimiz kararlarla aynı olmayabilir ve bu da onları daha az geçerli hale getirebilir. O anın sıcaklığıyla ya da madde etkisindeyken bir kişinin bir şey yapmak için kendisine rıza gösterilip gösterilmediğini anlamaması çok nadir değildir. Hatta rızanın verilmediğini ya da bunun mümkün olmadığını fark ettiklerinde davranışlarını değiştiremeyebilirler. Dolayısıyla, ayıkken asla yapmayacakları bir şeyi yaparak birini ihlal edebilirler.

Öte yandan, kimyasalların etkisi altında olan bir kişi her zaman açıkça "hayır" diyemeyebilir. Bilinçli olarak "hayır" diyemediğimiz bir anda birisi bizimle cinsel ilişkiye girerse bu tecavüzdür.

Bir kişinin ancak daha sonra, maddenin etkisi geçtikten sonra, ayık olması halinde kabul etmeyeceği şeylere rıza gösterdiğini veya ayık olması halinde yapmayacağı şekilde davrandığını fark etmesi nadir değildir. Aslında, bu farkındalık birkaç gün sonra, madde etkisi sona erdikten sonra ortaya çıkabilir.

Bu gibi durumların etkileri çok acı verici ve hatta travmatik olabilir. Yalnızca deneyimin kendisini mahvetmekle kalmaz, aynı zamanda ilgili kişilerin genel refahını uzun süre etkileyebilecek başka, çok ciddi sonuçları da olabilir.

[25] *Burada 'erkeklikler' kelimesini iki nedenden dolayı çoğul olarak kullanıyoruz. İlk olarak, cinsiyet kimliği ve/veya ifadesinde geleneksel olarak erkeklerle ilişkilendirilen bazı özelliklere sahip olmakla birlikte, toplumsal cinsiyet ikiliğine tam olarak girmeyen kişileri kapsamaktadır. İkinci olarak, 'erkeklikler' kelimesi, toplumun dayatmakta ısrar ettiği hegemonik erkeklik sınırlarının ötesinde erkek ve/veya eril olmanın birçok yolu olduğunu teyit etmektedir.*

4.2.3 RIZA VE ZARAR AZALTMA

BDSM'de olduğu gibi, chemsex'e olası katılımımız, içerebileceği olası riskleri bilmeyi ve kendimizi zarar azaltma teknikleri ve uygulamaları konusunda eğitmeyi gerektirir.

ÖNCE

Madde kullanımı bölümünde de belirttiğimiz gibi, parti yapmadan ve oynamadan önce sınırlar ve limitler konusunda bilinçli kararlar almak faydalıdır. Bunların herhangi bir cinsel faaliyet gerçekleşmeden önce partnerlerle paylaşılması gerekir.

SIRASINDA

BİRBİRİMİZE GÖZ KULAK OLMAK

Chemsex partileri sırasında arkadaşlarınızı ve cinsel partnerlerinizi kontrol etmek, kafalarının bilinçli olarak rıza gösteremeyecekleri kadar yüksek olması durumunda önemlidir.

RIZANIN VERİLEBİLDİĞİNDEN EMİN OLMAK

Karşımızdaki kişi rıza gösteremeyecek durumdaysa yapmak istediğimiz şeye devam etmemek de çok önemlidir. G-koması veya K-Hole durumundaki bir kişi herhangi bir faaliyete katılmak isteyip istemediğini ifade edemeyecektir.

SONRA

EĞER İŞLER TERS GİDERSE

İhtiyacımız olduğu kadar zaman ayırmalıyız. Etrafımızda güvendiğimiz insanların olması yardımcı olabilir. Deneyimlerimiz hakkında hemen konuşmak için kendimize baskı yapmak doğru değildir. İyi eğitimli profesyonellerden veya toplumdan yardım ve destek almak da önemlidir. Olayların bizi etkisi altına aldığına ve travmatize olmuş olabileceğimize dair işaretler arasında flashbackler (günlük hayatta, rüyalarda veya cinsel aktiviteler sırasında), ruh hali değişimleri veya sürekli olumsuz duygular, cinsel aktivitelerden kaçınma veya kontrolden çıkan madde kullanma isteği sayılabilir.

PARTNERLERLE KONTROL ETME

Sonrasında deneyim hakkında konuşmaya açık olmak da önemlidir. İyi bir deneyim ancak iletişim yoluyla geliştirilebilir, kötü bir deneyim ise katılımcılar birbirlerini kollarlarsa ele alınabilir ve belki de kısmen hafifletilebilir.

Dünyadaki pek çok hukuk sisteminde cinsel saldırı kanunen cezalandırılmaktadır. Rıza göstermesi mümkün olmayan bir kişiyi cinsel faaliyetlere dahil etmek de cezai bir suçtur. Konunun hukuki boyutunun ötesine baktığımızda, rıza ister bir ilişki, ister bir randevu ya da bir takılma bağlamında olsun, diğer insanlarla temas kurma biçimlerimizle ilgilidir. Deneyimin herkes için eğlenceli olabilmesi için, tüm katılımcıların birbirlerinin kendi kaderini tayin hakkına saygı duyması ve işler gerginleştiğinde bile herhangi bir kişinin istediği zaman rızasını geri çekebilmesi gerekir.

05

Kimyasal madde dostu hizmetler oluşturmak

Belirli stratejiler, teknikler ve davranışların yanı sıra, chemsex zarar azaltımı, etkinliğini sağlayacak ve uygun planlama ve uygulama ile kendi başına destekleyici, güçlendirici ve hatta tedavi edici olacak bir bağlam, sağlanan hizmetler için bir çerçeve gerektirir.

5.1 LGBTQI+'YA OLUMLU BAKAN (DIŞLAMAYAN) UYGULAMA

Chemsex'in LGBTQI+ ve özellikle erkeklerle seks yapan GBMSM (gay, biseksüel ve erkek erkeğe seks yapan diğerleri), trans ve non-binary kişilerin karşılaştığı zorluklarla derinden bağlantılı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, LGBTQI+ olumlu bakan (dışlamayan) uygulamalar güvenli ve faydalı hizmetler sunmanın ön koşuludur. Heteronormatif olmayan faydalanıcılara hizmet sunmak, dışlamayan ve damgalayıcı olmayan davranışlardan daha fazlasıdır. Bu aynı zamanda onların kendi kaderlerini tayin etmelerini kabul etmenin yanı sıra yaşadıkları deneyimler ve karşılaştıkları zorluklara ilişkin kültürel anlayış yeterliliğini de içerir. Ayrıca, biz hizmet sağlayıcıların, LGBTQI+ topluluğuna ait olalım ya da olmayalım, davranışlarımızı engelleyebilecek kendi önyargılarımız ve klişelerimiz üzerine düşünmemizi gerektirir. LGBTQI+ olumlu bakan uygulamaların tam olarak hayata geçirilebilmesi için eğitim gereklidir. LGBTQI+ dışlamayan uygulamanın bazı temel ilkeleri şunlardır:

- LGBTQI+ statüsündeki kişilerin kendilerini tanımlama biçimlerinin tanınması ve kabul edilmesi, bu kişilere ve onların kimliklerine, deneyimlerine ve uygulamalarına atıfta bulunurken uygun terminoloji ve zamirlerin kullanılması. LGBTQI+ statüsündeki kişilerin kendilerini tanımlama biçimlerinin herhangi bir şekilde hastalık olarak nitelendirilmesi zarar vericidir.
- Sadece cinsiyet kimliği ve cinsel yönelimle ilgili değil, aynı zamanda HIV statüsüyle ilgili olarak da açılmanın doğasında var olan karmaşıklıkların ve zorlukların farkında olunması.
- Farklı yaş, cinsiyet kimliği, cinsel yönelim, etnik köken ve ırk, HIV ile yaşamak, sosyoekonomik sınıf, maneviyat, seks işçiliği yapmak vb. ile ilgili zorluklar gibi yararlanıcıların yaşadığı deneyimlerin birbirleriyle ilişkili olduğunun kabul edilmesi. Bu faktörler birbirleriyle benzersiz şekillerde etkileşime girerek her bir kişiyi farklı şekilde etkiler.
- Önemli figürler, semboller, tarihi günler ve gruplar, kuruluşlar vb. gibi toplum kaynakları hakkında bilgi sahibi olunması.
- Ailelerin, sosyal ağların, homonormativitenin, polisin ve polisliğin, yasaların ve politikaların vb. neden olduğu baskıya ilişkin konuların ve azınlık stresinin yol açtığı olumsuz etkilerin farkında olunması.
- Her bir LGBTQI+ bireyin ve topluluğun geliştirdiği dayanıklılığı kabul edilmesi ve daha fazla güçlenmelerini kolaylaştırmaya hazır olunması.
- LGBTQI+ statüsündeki kişilerin deneyim ve kimliklerinin keşfedilmesini kolaylaştırılması.

Burada, yukarıdaki olumlayıcı uygulama ilkelerinin yalnızca hizmetten yararlanıcılar için olmadığını belirtmek çok önemlidir. Bunların zarar azaltma hizmetleri personeli arasında da uygulanması gerekmektedir. Meslektaşlarımız için olumlayıcı, güvenli, kabul edici, kapsayıcı ve güçlendirici bir bağlam ve çalışma çerçevesi sağlayamazsak, bunu yararlanıcılarımız için de yapamayız.

5.2 KÜLTÜREL TEVAZU VE GÜÇ DİNAMİKLERİ KONUSUNDA FARKINDALIK

Hizmet sağlayıcılar ile yararlanıcıları arasındaki güç dengesizliği ve hizmet sağlayıcıların kültürel geçmişinin, bu geçmişi paylaşmayan yararlanıcılarla çalışma biçimlerini kesinlikle etkileyeceği gerçeği, yararlanıcıların neler yaşadıklarının anlaşılmasını ve dolayısıyla hizmetlerin kalitesini sınırlar. Bu nedenlerden dolayı, konuyu kültürel tevazu ve anlamaya çalışma açısından düşünmek faydalıdır. Hizmet sağlayıcının bir uzman olarak konumunu bir kenara bırakarak, kültürel tevazu anlayışımızın sınırlarına ulaşmaya hazırlıklı olmaya odaklanır. Bu şekilde, desteği alanlara göre uyarlanmış, işbirlikçi, kişi merkezli hizmetler sunmak için yararlanıcılarımızdan ders almaya ve gerçeklerini öğrenmeye açık olabiliriz.

Yararlanıcılarımızdan öğrenmek, dünyaya ve hayatlarına bakış açılarını anlamaya çalışmak için açık ve onların emrinde olmak ve onlar tarafından "rahatsız edilmeye istekli" olmak[26] anlamına gelir. Bu kendi kendimize almamız gereken eğitimi bize vermeleri için onlara güvenmek değildir. Bununla birlikte, kendi deneyimimizin, geçmişimizin, ilkelerimizin, ayrıcalıklarımızın vb. etkisiyle ilgili öz değerlendirme her zaman aklımızda olmalıdır. Genellikle göremediğimiz güç dengesizliğiyle ilgili bir sorun, yararlanıcıları anlamak için gereken bilgiye sahip olmadığımızı hissettiğimizde veya hizmeti sağlarken uyandırılan duygulardan bunaldığımızda ortaya çıkar. Bu durumlarda, onları manipüle ederek, bağlantıyı kaybederek veya genel olarak olumlu hizmetler vermeyi bırakarak veya hatta kötü uygulama yaparak gücümüzü bilinçsizce geri almaya çalışmamız çok olasıdır. Hizmet bağlamının dışındaki ilişkiler, kişisel terapi ve denetim de dahil olmak üzere çeşitli topluluklarla daha fazla eğitim ve kişisel temas, kültürel tevazu ve topluluğu anlamaya çalışma uygulamasını sağlamak için yararlı araçlardır.

5.3 TOPLUM TEMELLİ VE LİDERLİĞİNDEKİ UYGULAMA

Toplum temelli ve toplum liderliğindeki hizmetler, Dünya Sağlık Örgütü tarafından özellikle azınlık, baskılanmış, damgalanmış ve çeşitli toplum kesimlerinin sağlık hizmetlerinde en iyi uygulama olarak belirlenmiştir. Özellikle chemsex ile ilgili olarak, toplum temelli zarar azaltma ve toplum liderliğindeki hizmetler önerilmektedir.

Çağdaş toplum temelli bakım, bilim insanları veya eğitimli profesyoneller ile “deneyim sahibi uzmanlar”, yani geçmişleri toplum içinde olan kişiler arasındaki boşluğu doldurmaya çalışmaktadır.

Bileşenleri şunları içerir:

(i) refahı engelleyen veya refaha erişimi kolaylaştıran ekolojik, çevresel, finansal, politik ve sosyal faktörlere odaklanmak,

(ii) farklılıklara ve kişilerin kendileri hakkında kararlar vermelerine saygı duymak,

(iii) sosyal adaletsizlik ve ayrımcılığın devam etmesine neden olan statükoyu sorgulayan ilkeler tarafından yönlendirilen araştırma ve eylemler ve

(iv) bireysel faktörler ve sorunların önlenmesinden ziyade sistemlerin ve toplulukların refahını ve kendi kendini düzenlemesini teşvik eden sistemlere odaklanan müdahaleler.

[26] *Vasileiou, A. (2020). Οι δυναμικές ισχύος στη σχέση επαγγελματία ψυχικής υγείας – ωφελούμενου ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμου [The power dynamics in the relationship between a mental health professional and an LGBTQI+ beneficiary]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), Inclusion and Resilience (pp. 141–152). Gutenberg.*

Toplum temelli ve toplum liderliğindeki yaklaşımın bazı ilkeleri şunlardır:

KATILIMCILIK

Hizmetin hedeflediği topluma ait olan ve sağlanan hizmetlerin amacına ilişkin yaşam deneyimine sahip kişiler, uygulamanın tüm yönlerine dahil edilmelidir: yönetim, eğitim, planlama, sunum ve değerlendirme. Açıkçası, katılım toplum odaklı hizmetler için en önemli bileşendir.

DEĞİŞİM İÇİN MÜCADELE EDİN

Refahı etkili bir şekilde teşvik edecek ve bakıma erişimdeki engelleri kaldıracak politikalarda savunuculuk ve değişikliklerde her türlü ayrıcalık ve gücün kullanılması.

İHTİYAÇ DEĞERLENDİRMESİ

Hizmet, sunulacağı özel bağlamdaki (kültürel, coğrafi, sosyal vb.) belirli nüfusun ihtiyaçlarına göre tasarlanmalıdır. Tercihen topluluk üyeleri tarafından yürütülen uygun inceleme ve araştırma, bunu başarmanın en iyi yoludur. Esnek olmalı ve iş birliği yaptığımız topluluklardaki değişiklikleri takip ederek hizmetlerimizi ve uygulamalarımızı değiştirmeye hazır olmalıyız.

GÜÇLENDİRME VE ÖZ YÖNETİME ODAKLANMA

Müdahale veya hizmet sadece sorunları ele almayı değil, aynı zamanda kaynak sağlamayı ve yararlanıcılarının direncini artırmayı amaçlamalıdır; böylece topluluklar kendi yaşamları üzerinde mümkün olan en büyük etkiye sahip olabilirler.

1 dose
2dose
2 hours
1 dose
2dose

5.4 ETKİLİ CHEMSEX ZARAR AZALTMA HİZMETLERİ İÇİN ÖNERİLER

Chemsex aidiyet, bağ kurma, öz-yetkinlik ve ilgi ihtiyacı ile ilişkilidir. Bu nedenlerden dolayı:

- Sadece sorunları azaltmaya değil, aynı zamanda refaha erişimi kolaylaştırmaya da odaklanmalıyız. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, hastalık veya rahatsızlığın olmaması değil, aynı zamanda biyopsikososyal esenliğin varlığıdır. Aynı şey cinsel sağlık için de geçerlidir: sadece sorunların yokluğu değil, aynı zamanda tatmin edici bir cinsel yaşama erişimdir.
- Yararlanıcıların kendilerini ifade etmelerini kolaylaştıran bir ortam sağlamalı ve yargılayıcı olmayan, kişisel gelişimi teşvik eden bir bağlamda topluluklarıyla kendi koşullarına göre bağlantı kurmaları için fırsatlar sunmalıyız. Kendimizin ve yararlanıcılarımızın içselleştirilmiş homofobisi ve homonormativitenin etkisine karşı çalışmak aslında chemsex zarar azaltma yöntemidir.
- Yararlanıcılar, birden fazla partner, poliamori, fisting, BDSM vb. gibi bazılarının alışılmadık olarak değerlendirebileceği uygulamalar ve davranışlar hakkında konuşurken kabul edildiklerini ve yargılanmadıklarını hissetmekten büyük fayda sağlayabilir.
- Bazı faydalanıcılar, hayatlarına zarar veriyor olsa bile kullanımlarını sorunlu olarak görmeyebilir. Daha ziyade chemsex katılımlarını bazen 'kontrolden çıkmak' veya 'çok zor', 'sürekli seks arzusu' vb. olarak tanımlayabilirler. Bu gibi durumlarda onları aksi yönde ikna etmek her zaman faydalı olmayabilir. Onların yanında ve hizmetinde olmak, mevcut ihtiyaçlarına göre zarar azaltmaya odaklanmak ve kendi bakış açılarıyla iş birliği içinde planlamak daha iyi olabilir.
- Yararlanıcılarımızın chemsex dışında kendi ihtiyaç ve ilkelerine göre tatmin edici, anlamlı, zevkli ve eğlenceli bir yaşam sürmeleri için onları desteklemek ve güçlendirmek bizim için çok önemlidir. Bu, kullanımlarını kontrol etmelerine ve ayrıca parti ve oyun sırasında daha fazla eğlenmelerine büyük ölçüde yardımcı olabilir.
- Chemsex'in zararlarının azaltılması, ihtiyaçları küresel/holistik bir şekilde ele alan hizmetlerin içine yerleştirilmelidir. HIV kombinasyonunun önlenmesine benzer şekilde, bu tür hizmetler mümkün olduğunca madde kullanımında zarar azaltma, cinsel sağlık, ruh sağlığı desteği, toplumu güçlendirme ve akran danışmanlığını içermelidir. İhtiyaçlarının karşılanması için farklı hizmetlere başvurmak zorunda kalırlarsa, chemsex'e dahil olan kişilerin cesareti kırılabilir ve bunalabilirler. Toplum liderliğindeki cinsel sağlık klinikleri bu tür hizmetler için ideal mekanlar olarak görünmektedir.
- Yeni teknolojiler ve uygulamalar chemsex'in zararlarının azaltılmasında çok faydalıdır. Hem uygun maliyetlidirler hem de chemsex yapan kişilerin en çok göz atma olasılığı olan sanal ortamda kolayca erişilebilirler. Ayrıca, henüz açılmaya hazır olmayan yararlanıcılar için gizlilik sağlarlar.
- Zarar azaltma alanının dışında kalan ancak ihtiyaç duyulması çok muhtemel olan hizmetler için güncel bir yönlendirme ağı bulundurun. Bu tür hizmetler arasında HIV ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar konusunda uzmanlaşmış tıbbi birimler, ruh sağlığı hizmetleri, göçmenlere destek sağlayan ajanslar ve STK'lar, seks işçileri ağları ve LGBTQI+ dernekleri yer alabilir. Ne yazık ki, bu hizmetlerin birçoğu chemsex'e dahil olan kişilerin karşılaştığı sorunlar hakkında olumlu ya da yeterli bilgiye sahip değildir. Bu hizmetlerin personelini eğitmek, yararlanıcılarımıza çok yardımcı olabilecek olası bir müdahaledir.

06

Beceriler, uygulamalar ve hizmet örnekleri

6.1 BAZI "KLİNİK" BECERİLER

Zarar azaltmanın bir terapi olmadığı gerçeğine rağmen, bazı klinik becerilerin hizmet sağlayıcılar için kullanışlı olabileceği birçok an vardır. Bu uygulama ve teknikler genellikle daha fazla eğitim almamızı gerektirir. Bu eğitim, yararlanıcılarımız kadar toplum temelli yaklaşımın ayrılmaz bir parçası olan kendimizi güçlendirmemiz ve geliştirmemiz için mükemmel bir fırsattır. Bu bölümde bu becerilerin her birini derinlemesine analiz edecek zamanımız yok, ancak bu listenin yararlanıcıların kendi gelişimleri için faydalı bir başlangıç noktası olabileceği umuduyla bunları çok kısa bir şekilde sunmaya karar verdik.

- Motivasyon görüşmesi, yararlanıcıların karşılaştıkları sorunlara ilişkin kararsızlıklarını motivasyonu artırarak giderecek şekilde değişimi kolaylaştırmak için çok yararlı olan yararlanıcı merkezli bir yönlendirme yöntemidir.
- Psikolojik İlk Yardım. Bu teknik, özellikle toplum çalışanları ve genel olarak ruh sağlığı çalışanları tarafından uygulanmak üzere tasarlanmış olup, bireyleri ve toplulukları güçlendirmeyi ve desteklemeyi ve krizdeki faydalanıcıları yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Acil durumlarda ilk müdahale ekipleri için psikoterapiden daha faydalı olduğu kanıtlanmıştır.
- Krize müdahale eğitimi. Zarar azaltma hizmetleri sunarken, hizmet sağlayıcıların, özellikle hizmet sağlayıcılarına güven duydukları anda, yararlanıcılarının karşılaştığı krizlerle başa çıkmak zorunda kaldıkları birçok durum vardır. Bu tür krizler psikotik veya diğer duygusal çöküşler, cinsel taciz, sağlık, iş, sosyal ağ veya yasalarla ilgili acil durumlar ve diğer travmatik durumlar olabilir. Bu gibi durumlarda, yararlanıcıları uygun, uzmanlaşmış hizmetlere ve kurumlara yönlendirmek bir önceliktir. Ancak, bir sonraki adımları atabilmeleri için, yararlanıcıların mevcut duygusal durumlarının iyileştirilmesi gerekir. Psikolojik İlk Yardım bu gibi durumlarda çok yerindedir, çünkü ilk müdahalemiz büyük önem taşıyabilir. Saakvitne'nin de belirttiği gibi,

> *"saygı, bilgi, bağlantı ve umut sunan bir ilişki ister beş dakika ister on beş yıl sürsün, tedavi edici olabilir"* (s. 446)[27].

Bu yaklaşımda bazı genel ilkeler şunlar olabilir:

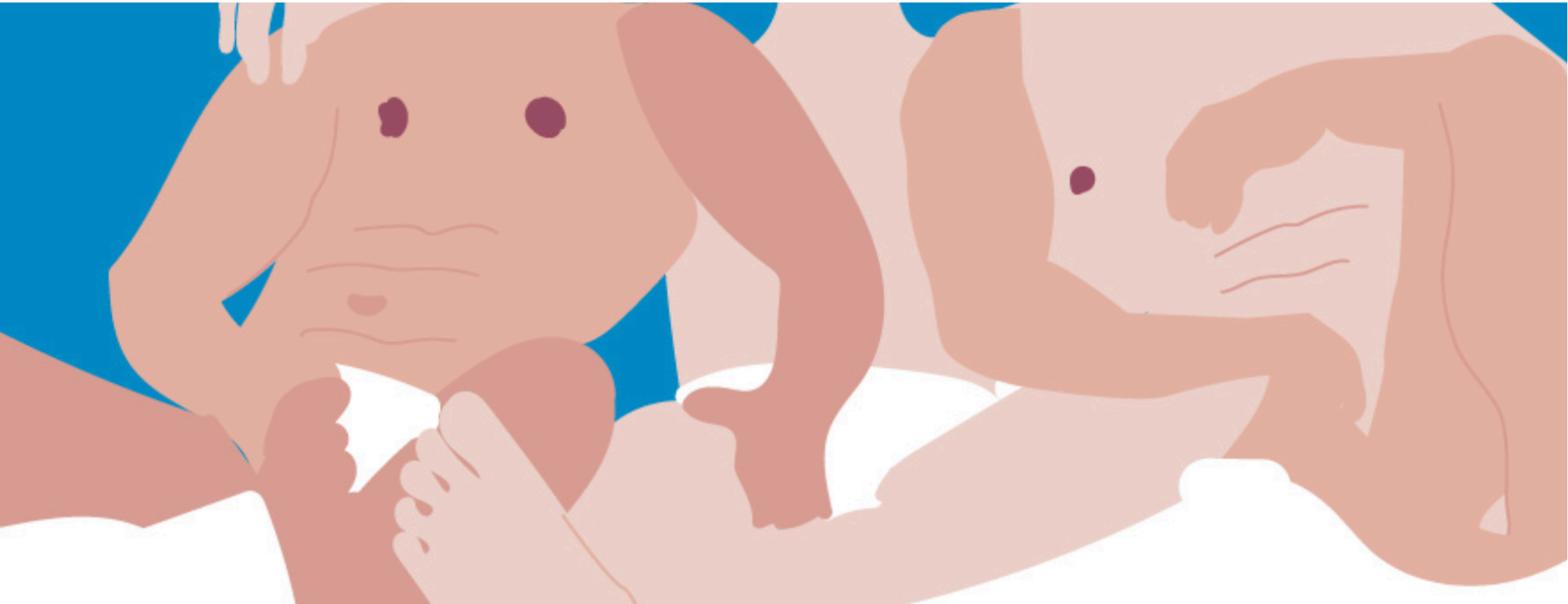
- Yararlanıcının travmatik olayı deneyimleme biçimine saygı gösterin, daha iyi yollar olabileceğini düşünseniz veya kişisel olarak seçimlerine katılmasanız bile tepkilerini ve uyum sağlama biçimlerini kabul edin.
- Bu tür krizlerde ve travmatik olaylarda neler beklenebileceğinin yanı sıra yararlanılabilecek kaynaklar ve hizmetler hakkında bilgi verin.
- Gerçek bir bağlantı ve mevcudiyet sağlamanın yanı sıra, bazen ortaya çıkabilecek yıkıcı duyguları hafifletmeye çok fazla çalışmadan veya bilinçli olarak istemeseniz bile, faydalanıcının bu şekilde hissetmemesi gerektiği veya bunu abarttığı izlenimini vermeden kabul edin.
- Tam iyileşme gibi kesin olmayan şeyler vaat ederek değil, önemi hemen görülmese bile gelecekte bir fark yaratabilecek şeylerin yapılabileceğinin ve hatta denenebileceğinin altını çizerek umut verin. Umudun, her şeyin yoluna gireceğine dair söz vermek değil, hiçbir şey yokmuş gibi göründüğünde bir perspektif vermek olduğunu unutmayın.

[27] *Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. Psychoanalytic Dialogues, 12(3), 443–449. https://doi.org/10.1080/10481881209348678.*

6.2 ÖZ/EKİP DEĞERLENDİRME VE DENETİM

Kuruluşlar, sunulan destekler ve hatta tüm topluluklar, yeni fikirler ya da yapılarına ve varsayımlarına yönelik karşı çıkışlar karşısında “rahatsız olmaya istekli”[28] olmadıkları sürece sürdürülebilir olamazlar. Chemsex'in ortaya çıkardığı karmaşık meselelerle uğraşmak, bu 'rahatsız edilmeye istekliliği' diğer alanlardan daha da önemli hale getirmektedir. Bilinçsiz inançlar ve önyargıların yanı sıra baskıcı politikalar, mali sorunlar ve diğerleri gibi faktörler, düşüncelerimize karşı çıkabilir ve hatta uygulamamızdaki çalışma şeklimize müdahale ederek genellikle tükenmişliğe, değişime karşı direnc ve yararlanıcılarımıza kaliteli hizmet sunamamamıza yol açabilir. Bu zorlukları aşmak için denetim çok faydalı olabilir. Bu en iyi şekilde hizmet dışından, işlenecek konular ve grup dinamikleri konusunda yeterli deneyim ve eğitime sahip bir profesyonel tarafından yapılır. Özellikle damgalanma[29] ve ayrımcılıkla karşı karşıya olan topluluklar için psikoanalitik düşüncenin çağdaş bir uygulaması olan topluluk psikanalizi, hizmet topluluğunun refahına katkıda bulunabilir ve ihtiyaçlarına göre uyarlanmış içgörüler sunabilir. Hizmet sağlayıcılar bir denetim istemese bile, ekip değerlendirme toplantıları sistematik olarak planlanmalıdır. Bu toplantılar sadece hizmeti planlamak için değil, aynı zamanda duyguları, zorlukları paylaşmak, ekibin dinamikleri üzerine düşünmek ve her bir yararlanıcı için mümkün olan en iyi kişi odaklı hizmetleri formüle etmek için de kullanılabilir. Her bir zorluğu “ ikili ” (karşılıklı) bir bakış açısıyla ele almak önemlidir; bu bakış açısı zorluğu bireysel düzeyde algılamanın yanı sıra bir bütün olarak hizmet ve üyeleri için bir zorluk, henüz duyulmamış bir ses olarak da algılayabilir.

[28] *Wheatley, M. J., & Kellner-Rogers, M. (1998). Bringing life to organizational change. Journal of Strategic Performance Measurement, 2(2), 5-13.*
[29] *González, F. J., & Peltz, R. (2021). Community psychoanalysis: Collaborative practice as intervention. Psychoanalytic Dialogues, 31(4), 409-427.*



6.3 HİZMET ÖRNEKLERİ

Chemsex'in zararlarının azaltılmasına yönelik uygun bir hizmet oluşturmak, hizmetin işleyeceği sosyo-politik, kültürel ve spesifik toplum belirleyici unsurlarını dikkate alan yetkin hizmetler sunmak için çok fazla çalışma ve planlama gerektirir. Bunu yapabilmek için, bu tür hizmetleri halihazırda oluşturmuş olanlardan bir şeyler öğrenmek ve ideal olarak onlarla bir ağ oluşturarak kendi bilgi ve fikirlerinizle katkıda bulunmak büyük önem taşımaktadır.

6.3.1 AVUSTRALYA

THORNE HARBOUR (TERAPÖTİK GRUPLAR | THORNE HARBOUR HEALTH)

Thorne Harbour, LGBTQI+ topluluğundaki mensup kişiler için terapi grupları bulunan, topluluk tarafından yönetilen bir kuruluştur. Kuruluş, madde kullanımını ele alan Re-Wired ve Defrosted olmak üzere iki program yürütmektedir. Re-Wired programı metamfetamin kullanan GBMSM'ye odaklanmakta ve grup halinde zarar azaltma, cinsel sağlık ve akıl sağlığı yönetimi danışmanlığı seansları sunmaktadır. Bu hizmet kullanıcılar için ücretsizdir. Ayrıca kuruluşun Sağlık Kliniğinde yüz yüze ya da telefon aracılığıyla bire bir danışmanlık seansları da sunulmaktadır. Defrosted programı, daha önce metamfetamin kullanmış kişiler için akran liderliğinde bir gruptur. İlişkiler, cinsel sağlık ve refah konularını ele alan 8 haftalık bir terapötik gruptan oluşmaktadır.

ACON (www.acon.org.au)

Pivot Point, Acon tarafından yürütülen alkol ve uyuşturucu kullanımının zararlarının azaltılmasına odaklanan bir projedir. LGBTQI+ topluluğu için alkol ve maddeler, parti ve oyun, zarar azaltma, cinsel sağlık ve daha güvenli seks uygulamaları konularında kaynaklar içeren bir web sitesi (www.pivotpoint.org.au) sunmaktadır. Yararlanıcılar, madde kullanımı ve chemsex için öz değerlendirme araçlarının yanı sıra azaltma veya bırakma konusunda yararlı kaynaklar bulabilirler. Proje ayrıca ücretsiz, akran liderliğinde, yüz yüze veya mesafeli, zarar azaltma ve cinsel sağlık danışmanlığı hizmeti olan PNP sohbetini de sunmaktadır.

6.3.2 BELÇİKA

EX AEQUO, BRÜKSEL CHEMSEX AĞI, AIDS VE CİNSELLİK GÖZLEMEVİ (www.chemsex.be)

Bu web sitesi chemsex yapan GBMSM'ye yöneliktir. Cinsel sağlık ve daha güvenli seks, madde kullanımı ve zarar azaltma, parti ve oyun mekanları hakkında bilgi, uygulama kullanımı ve chemsex terminolojisi hakkında kaynaklar içermektedir. Sitede ayrıca ilgili hizmetler hakkında bir arama uygulaması da bulunmaktadır.

ALIAS (ALIAS ASBL)

Alias seks işçilerinin sağlığı ve haklarına odaklanmaktadır. Brüksel merkezli proje, ücretsiz ve anonim hizmetler sunmaktadır. Hizmet kapsamında prezervatif ve kayganlaştırıcılar, cinsel sağlık ve güvenli seks bilgileri, CYBE ve HIV testi, maddeler ve zarar azaltma hakkında bilgiler ve psikososyal destek dağıtılmaktadır. Kuruluş ayrıca toplum temelli bir sokakta çalışma sosyal yardım programı da uygulamaktadır.

6.3.3 FRANSA

AIDES (www.aides.org)

AIDES, WhatsApp üzerinden 7/24 çalışan bir acil yardım hattı ve chemsex ile ilgilenen kişiler için bir Facebook grubu (Info chemsex by AIDES) sunmaktadır. Sitelerinde kullanıcılar bir zarar azaltma rehberi bulabilirler. Ayrıca AIDES, chemsex'in zararlarının azaltılması konusunda bir akran, kendi kendine yardım grubu yürütmektedir. Ayrıca AIDES, Le Spot Baumchair (Paris) ve Le Spot Longchamp (Marsilya) olmak üzere iki hizmet sunmaktadır. Bunlar PrEP ve PEP, HIV testi, CYBE aşısı, psikolojik destek ve zarar azaltma danışmanlığının yanı sıra temiz madde kullanım ekipmanı sağlayan cinsel sağlık klinikleridir. Ayrıca, hafta sonu partilerinden sonra genellikle en kötü çöküş günü olan Salı günleri özel bir bir araya gelme ve birlikte rahatlamaya yönelik, öğleden sonra toplantıları vardır.

6.3.4 ALMANYA

DEUTSCHE AIDSHILFE (CHEMSEX: ARKA PLAN VE YARDIM | DEUTSCHE AIDSHILFE)

AidsHilfe, insanların maddeler, zarar azaltma ve ilk yardım hakkında bilgi bulabilecekleri bir web sitesi sunmaktadır. Kuruluş ayrıca Berlin, Münih, Frankfurt ve Köln'de aşağıdaki hizmetleri sunmaktadır:

1) ChemSex Grubu - Uyuşturucu ve Seks. Chemsex yapan kişiler için destek grubu. Grup haftalık olarak toplanmaktadır. Katılımcılara maddenin etkileri ve sonuçları hakkında konuşmanın yanı sıra kullanım üzerine düşünmek ve değerli bilgi ve bilgi alışverişinde bulunmak için güvenli bir alan sağlar.

2) quapsss (Cinsel ortamda psikoaktif madde kullanan GBMSM için kendi kendine yardımda kalite geliştirme). Chemsex yapan GBMSM'ye yönelik ücretsiz bir zarar azaltma ve uyuşturucu detoks ve rehabilitasyon hizmeti. Hizmet grup düzeyinde faaliyet göstermektedir.

3) Açık ChemSex Danışma Saati. Açık Danışma Saati, krize müdahale, quapsss grubuna katılma konusunda düşünmek veya sadece chemsex'i tartışmak için bir alan sunan, haftada iki saat çalışan ücretsiz bir hizmettir.

6.3.5 GÜRCİSTAN

EQUALITY MOVEMENT (https://equality.ge/en/home)

Eşitlik Hareketi, ücretsiz psikososyal hizmet (sosyal hizmet uzmanları, psikolog/psikiyatrist, bağımlılık uzmanı, hukuki danışmanlık), bilgilendirme toplantı grupları ve ücretsiz PrEP & PEP dahil olmak üzere cinsel sağlık ve madde kullanımında zarar azaltma konularında bir dizi hizmet sunmaktadır. Hizmet ayrıca bir HIV Önleme Kiti (kendi kendine test, prezervatif vb.) ve enjekte etme ve enjekte etmeden kullanım için malzemeler içeren bir Chemsex Zarar Azaltma kiti dağıtmaktadır.

6.3.6 YUNANİSTAN

CHEMSEX SUPPORT

Chemsex Desteği, Yunanistan HIV ile Yaşayanlar Derneği “Positive Voice” tarafından uygulanan bir hizmettir. Motivasyonel görüşme, psikoeğitim ve toplum psikanalizi perspektifine dayalı olarak zarar azaltma konusunda bireysel akran danışmanlığı sağlamaktadır. Chemsex desteği ayrıca zarar azaltma bilgileri ve toplumu güçlendirme paylaşımları içeren bir Facebook web sayfası (ChemSex Support | Athens | Facebook) sunmaktadır. 2023 yılından itibaren GBMSM için güçlendirme açık grup toplantıları düzenlemeye ve topluluktan bir üye ve queer topluluğunun bir psikanalist üyesi tarafından kolaylaştırılan chemsex'e dahil olmuşlardır.

6.3.7 İTALYA

ASSOCIAZIONE SOLIDARIETÀ AIDS

Bu dernek, madde kullanımına ilişkin zarar azaltma, cinsel sağlık ve daha güvenli seks bilgilerinin yer aldığı bir web sitesi (www.chemsex.it) sunmaktadır. Ayrıca Associazione Solidarietà AIDS, Milano'da sunulan ve chemsex yapan kişilere odaklanan bir grup psikoterapi hizmeti geliştirmiştir. Haftalık olarak toplanan grup, bir psikoterapist ve bir A.S.A. gönüllüsü tarafından koordine edilmektedir.

ARCIGAY, LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO L’ AIDS

Sağlıklı akranlar, cinsel sağlığı teşvik etmeyi, madde kullanımının zararlarını azaltmayı ve damgalama ve azınlık stresini ele almayı amaçlayan bir başka web sitesidir (Healthy Peers). Kullanıcılar çevrimiçi bir “seks parkında” gezinerek cinsel sağlık kaynaklarına erişebilmektedir. Chemsex ile ilgili olarak bu websitesi, ilgili maddeler, zarar azaltma kaynakları ve faydalı bağlantılar hakkında İtalyanca ve İngilizce bilgiler sunmaktadır.

6.3.8 LÜBNAN

NPO SKOUN (https://www.facebook.com/Skoun.org/)

Skoun, Beyrut'ta HIV, frengi ve viral hepatit testleri ve zarar azaltma müdahaleleri sunan bir bağımlılık merkezi işletmektedir. Merkez ayrıca ruh sağlığı danışmanlığı, aile danışmanlığı, hukuki danışmanlık ve sevk hizmetinden oluşan bir psikososyal destek ve tedavi hizmeti de sunmaktadır. Facebook sayfalarında, kullanıcılar madde kullanımı ve cinsel sağlık için zarar azaltma kılavuzları bulabilirler.

6.3.9 HOLLANDA

MAINLINE ((MAİNLİNE'IN MİSYONU UYUŞTURUCU KULLANAN KİŞİLERİN SAĞLIĞINI VE HAKLARINI İYİLEŞTİRMEKTİR)

Mainline chemsex konusunda bir dizi danışmanlık ve zarar azaltma hizmeti geliştirmiş ve uygulamaya koymuştur. Chemsex Destek hizmeti, zarar azaltma ve cinsel esenlik konularına odaklanan bire bir ve grup danışmanlığı seansları sunmaktadır. Chemsex Chat, madde kullanıcıları için anonim bir çevrimiçi sohbettir. Mainline ayrıca bir iğne değişim programı ve uyuşturucu kontrol hizmeti de sunmaktadır. Mainline ayrıca metamfetamin kullanımına odaklanan Sextina (www.sexntina.nl) web sitesini de oluşturmuştur. Sitede madde, etkileri, daha güvenli kullanım yöntemleri, öz kontrol ve zarar azaltma, cinsel sağlık ve bırakma ipuçları hakkında bilgiler sunulmaktadır. Sitede ayrıca ülke çapında kimyasallar ve seks konusunda uzman profesyonellerin bir listesi de yer almaktadır.

GDD AMSTERDAM (İNGİLİZCE - GGD AMSTERDAM)

GDD Amsterdam, chemsex yapan kişiler için akran liderliğinde bir telefon hizmeti sunmaktadır. Hizmet haftada iki gün çalışmakta ve madde kullanımı ve zarar azaltma konularında bilgi vermektedir.

6.3.10 PAKİSTAN

HOPE (https://www.hopecommunity.pk)

HOPE, Pakistan'ın Lahor kentinde faaliyet gösteren, kadınların ve LGBTQI+ topluluğuna mensup kişilerin haklarını ve refahını desteklemeyi amaçlayan toplum temelli bir kuruluştur. HOPE'un toplum temelli müdahaleleri arasında psikososyal destek hizmeti, madde kullanımı/istismarı destek grupları, hukuki danışmanlık/savunuculuk, madde kullanımı/cinsel sağlık ve hukuki konularda bilgilendirme atölyeleri yer almaktadır.

6.3.11 SIRBİSTAN

NGO RE GENERATION (https://www.regeneracija.org/)

Re Generation, madde kullanımı ve cinsel sağlık konularında akran liderliğinde bir zarar azaltma hizmeti sunmaktadır. Web sitelerinde, kullanıcılar cinsel sağlık ve madde kullanımı hakkında bilgi ve rehberler bulabilirler.

6.3.12 İSPANYA

STOP. (SIDA) (SEXO Y DROGAS - ONG STOP)

Sida, maddeler ve zarar azaltma, toplumsal cinsiyet ve cinsellik hakkında bilgilerin yanı sıra ilgili hizmetlere bağlantılar ve bir blog içeren bir web sitesi (chemsex.info) sağlamaktadır. Buna ek olarak, bir dizi hizmet uygulamaktadır. Chemsex Destek Hizmeti, yüz yüze veya telefonla kapsayıcı psikolojik bakım, psikososyal destek ve zarar azaltma danışmanlığı sunmaktadır. Chemsex Destek Komisyonu, mevcut ve geçmiş Chemsex Destek Hizmeti kullanıcılarından oluşan, gönüllü akran liderliğindeki bir ekiptir. Grup duygusal destek, zarar azaltma eğitimi (yüz yüze, e-posta veya uygulamalar yoluyla), esenliğe odaklanan akran etkinlikleri, LGBTQI+ konularında savunuculuk sunmakta ve ayrıca bir iletişim ve paylaşım alanı olan "Chemsex Bloggers" web sitesini yönetmektedir.

ENERGY CONTROL

Energy Control, Bienestar y Desarrollo Association (ABD) STK'sı tarafından yürütülen bir zarar azaltma programıdır. Energy Control, madde ve internet kullanımının zararlarını azaltmaya odaklanan, psikoeğitim ve danışmanlığın yanı sıra psikolojik destek de sunan Uzmanlaşmış Terapötik Bakım ve Refakat (SAE) hizmetini uygulamaktadır. Bu hizmet Madrid ve Barselona'da şahsen, diğer bölgelerde ise uzaktan sağlanmaktadır. Ayrıca Energy Control, maddeler ve kullanım yöntemleri, kullanım mekanları, cinsel uygulamalar ve güvenli seks ipuçları hakkında materyaller içeren Chem-Safe web sitesini (Chem-Safe) sağlamaktadır. Sitede ayrıca chemsex ile ilgili bilimsel makalelere ve klinik kaynaklara bağlantılar da yer almaktadır. Son olarak, Analyze your Chems, metamfetamin, mefedron ve diğer katinonların kalitesini ve saflığını test eden bir uyuşturucu kontrol hizmetidir.

APOYOPOSITIVO, PROJECT: SEKS, UYUŞTURUCU VE SİZ (www.apoyopositivo.org)

Proje, psikolojik/psikiyatrik değerlendirme, daha güvenli seks ve zarar azaltma danışmanlığı, HIV ile yaşayan kişiler için kendi kendine yardım grupları, gönüllü faaliyetler ve toplumsal müdahaleler sunmaktadır. Ayrıca proje, Energy Control ile iş birliği içinde Analyze your Chems hizmetini de desteklemektedir.

VLC COMITE (www.comiteantisidavalencia.org)

Ciber eğitimci projesi, daha güvenli seks, cinsel sağlık, uyuşturucu kullanımı ve zarar azaltma bilgilerinin yanı sıra psikolojik destek sunan telefon veya uygulama tabanlı bir hizmetten oluşmaktadır. Kullanıcılar ilgili kaynakları web sitesinde bulabilirler.

6.3.13 TAYVAN

HERO CLINIC (HOME | MYSITE)

HERO kliniği, Kaohsiung'da devlet tarafından işletilen Min-Sheng Hastanesi tarafından STK "Sevgi ve Umut Derneği" ile birlikte chemsex kullanıcıları için sağlanan tek noktadan tüm hizmetleri sunmaktadır. Hizmet, LGBTQI+ dostu CYBE ve HIV taraması, tedavi ve önleme eğitimi, tıbbi hizmetler, PrEP / PEP danışmanlığı, madde kullanımı değerlendirmesi ve danışmanlığı, chemsex destek ve iyileşme grubu sunmaktadır.

6.3.14 TAYLAND

APCOM PROJECT: TESTBKK (TESTBKK)

TestBKK, cinsel sağlık, HIV ile yaşama, önleme ve tedavi hizmetleri hakkında bilgi yaymaya adanmış, toplum liderliğinde bir girişimdir. Web sitesinde alkol ve madde kullanımı, chemsex zarar azaltma konularında materyaller yer almakta ve ayrıca grup seanslarına katılan kişiler için yararlanıcıların web sitesinden sipariş edebilecekleri zarar azaltma materyalleri de dahil olmak üzere önleme paketleri (prezervatifler, kayganlaştırıcılar vb.) sunmaktadır.

6.3.15 UKRAYNA

ALLIANCE.GLOBAL (http://ga.net.ua/en/)

ALIANCE.GLOBAL, Partybox (https://www.instagram.com/partybox_ukraine/) adlı bir proje yürütmektedir. Partybox, enjekte edilmeyen madde kullanan ve chemsex yapan MSM'lere dağıtılan bir chemsex kitidir. Kit, daha güvenli seks ve uyuşturucu kullanımı ekipmanları, uyuşturucu kontrol materyalleri, HIV kendi kendine testleri ve PrEP bulmaya ilişkin bilgiler içermektedir. Ayrıca, kuruluş akran liderliğinde bir zarar azaltma danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

6.3.16 BİRLEŞİK KRALLIK

56 DEAN STREET (56 DEAN STREET)

56 Dean Street, zarar azaltma, madde kullanımı yönetimi ve nüks (tekrarı) önleme odaklı bir chemsex destek hizmeti sunmaktadır. Metamfetamin, mefedron ve GHB/ GBL hakkında kaynaklar içeren bir web sitesi de mevcuttur.

TERRENCE HIGGINS TRUST (www.tht.org.uk)

Friday Monday projesi, chemsex ve zarar azaltma konusunda bilgi yaymaya adanmış bir web sitesi (www.fridaymonday.org.uk) sunmaktadır. "Chemsex Hakkında Konuşalım" projesi, chemsex'e dahil olan MSM'lere yönelik haftalık olarak toplanan çevrimiçi bir gruptan oluşmaktadır. Grup, zarar azaltma ve kullanım kontrolünü amaçlamaktadır.

LONDON FRIEND (LONDRA ARKADAŞI)

Antidote projesi, uyuşturucu ve alkol kullanımıyla ilgilenen LGBT liderliğinde bir hizmettir. Antidote bire bir acil madde desteği, zarar azaltma danışmanlığı, gönüllülük esasına dayalı bir ruh sağlığı danışmanlığı hizmeti ve bir danışma hattı sunmaktadır. Antidote ayrıca madde kullanım kontrolünü geliştirmeyi amaçlayan 4 haftalık yoğun bir program olan Yapılandırılmış Hafta Sonu Antidote Programı (SWAP) sunmaktadır. SWAP konuları arasında madde kullanımı ve zarar azaltma, cinsel sağlık ve daha güvenli seks ve ilişkisel konular yer almaktadır.

RAINBOW PROJECT (CHEMSEX NEDİR? - GÖKKUŞAĞI PROJESİ)

Rainbow Project, Kuzey İrlanda'da bulunan ve LGBTQI+ bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarının yanı sıra esenliklerini de destekleyen bir kuruluştur. Kuruluş, çevrimiçi olarak veya telefon görüşmeleri yoluyla zarar azaltma ve cinsel sağlık danışmanlığı sunmaktadır.

6.3.17 BİRLEŞİK DEVLETLER

QUEER AND TRANS HEALTH COLLECTIVE-QTHC (www.ourhealthyeg.ca)

Peer N Peer, bireysel danışmanlık ve destek, çevrimiçi madde kullanımı ve cinsel sağlık öz tarama aracı (www.MyBuzz.ca), madde kullanımı için ücretsiz temiz ekipman ve daha güvenli kullanım eğitimi sunan, toplum ve akran liderliğindeki bir zarar azaltma programıdır. Hizmet ücretsizdir ve şahsen ya da uzaktan sağlanabilir.

SAN FRANCISCO AIDS FOUNDATION (MADDE KULLANIMI TEDAVİSİ - SAN FRANCİSCO AIDS VAKFI)

Stonewall Projesi, LGBTQI+ topluluğuna yönelik, madde kullanımı, ruh sağlığı ve HIV önleme ve eğitimini entegre eden, zarar azaltma ilkelerine dayalı bir uyuşturucu ve alkol tedavi programıdır. Hizmet, zarar azaltma ve tedaviyi amaçlayan uğrak, grup ve bireysel danışmanlık seansları sunmaktadır.

6.3.18 VİETNAM

LIGHTHOUSE (GTOWN)

Lighthouse, Hanoi Vietnam merkezli, toplum liderliğinde bir kuruluştur. Kuruluş, GBMSM, LGBTIQ gençler, genç seks işçileri ve uyuşturucu enjekte eden kişilere odaklanmaktadır. Akran liderliğinde müdahaleler uygulamakta ve cinsel sağlık ve/veya madde kullanımı hakkında bilgi sunan "Lighthouse Clinic" adlı bir uğrak merkezi işletmektedir. Proje ayrıca cinsel sağlık ve madde kullanımı hakkında bilgi ve kaynaklar sunan, topluluk sayfaları ve forumlar için bağlantılar sağlayan GTown adlı bir web sitesi ve kullanıcıları yerel sağlık hizmetlerine bağlayan "Hunt" adlı bir mobil uygulama işletmektedir.

07

Chemsex zarar azaltma kursuna giriş

El kitabının bu bölümü, chemsex ve zarar azaltma konusunda kişileri eğitmek için bazı kılavuz ilkeler ve bir taslak sunmaktadır. Böyle bir eğitim, madde kullanımı sorunları ve özellikle de chemsex ile ilgilenen destek hizmetleri için, özellikle de zarar azaltma kullanıyorlarsa yararlı olabilir. Ayrıca toplum merkezleri, cinsel sağlık klinikleri, LGBTQ+ yararlanıcılarla çalışan sağlık profesyonelleri ve toplum çalışanları için de değerli bir araç olabilir. Bu eğitimden en iyi şekilde faydalanabilmek için katılımcıların zarar azaltma yaklaşımı hakkında bilgi sahibi olmaları tavsiye edilir. LGBTQI+ bireylerin karşılaştığı zorluklar, HIV ve diğer cinsel sağlık sorunlarının yanı sıra azınlık stresinin biyopsikososyal sağlık üzerindeki etkisi hakkında önceden bilgi sahibi olmak da faydalı olacaktır. Eğitimin kendisi bu konulara değinmektedir, ancak ana odak noktası bunlar değildir.

7.1 EĞİTİMDEN ÖNCE

- Eğitmenler kılavuzun ilk bölümünü incelemeli ve ilgilerini çeken konular hakkında kendileri araştırma yapmalıdır. Bu kılavuzun sonunda bazı kaynakçalar verilmiştir. Chemsex olgusu ve madde kullanımı, cinsel sağlık ve diğer ilgili davranışlarla ilgili zarar azaltma hakkında ne kadar fazla bilgi sahibi olurlarsa, eğitimi katılımcılara o kadar zengin ve faydalı hale getirebileceklerdir.
- Grup eğitimi konusunda biraz deneyim sahibi olmak faydalı olacaktır ancak bir ön koşul değildir.
- Eğitmenler, katılımcıların ihtiyaçlarına, bütçeye ve eğitim için sahip oldukları zamana göre bazı bölümlere daha fazla vurgu yapmaya, kendi sunumlarını oluşturmaya veya eğitimi kısaltmaya karar verebilirler.
- Katılımcıların mevcut bilgi düzeylerini, beklentilerini ve yerel hizmet kursu materyalinin özel ihtiyaçlarını değerlendirmek için eğitimden önce çevrimiçi bir anket kullanmak da iyi bir fikir olabilir. Benzer bir anket, kursun etkinliğini değerlendirmek için kursun sonunda da kullanılabilir.
- Eğitmenler veya eğitim mekanı, eğitim için gerekli olan bazı teknik ekipmanlara erişim sağlanmasını temin etmelidir; bir dizüstü bilgisayar, bir projektör, bir ekran, beyaz tahta veya sunumu ve diğer materyalleri yansıtmak için başka bir yüzey, muhtemelen eğitmenin veya grubun üzerine yazabileceği bir tahta, yazı tahtası ve kalemler, kağıtlar, kalemler ve post-it kağıtları ve eğitmenlerin kursları için yararlı olabileceğini düşündükleri diğer her şey.
- Sorunlarla karşılaşan kişilere destek sağlamanın deneyim, uygulama ve kendi kendine düşünme gerektirdiğini unutmayın. Bu eğitim chemsex hakkında bilgi ve bazı beceriler sağlamaktadır. Ancak temel amacı, katılımcılar arasında bir sohbet başlatmak ve daha sonra bilgi ve deneyimlerini daha da genişletmek, hizmetlerini bireysel yararlanıcılara ve çalıştıkları bağlamlara göre uygun ve benzersiz şekillerde geliştirmek için bir sıçrama noktası olarak kullanabilecekleri temel bir çerçeve oluşturmaktır.
- Eğitmenlerin ayrıca katılımcılara, ilgili konularla (cinsel sağlık veya seks işçiliği gibi) ilgilenen ve eğitmenin güvenilir olduğunu düşündüğü, özellikle de zarar azaltma ilke ve tekniklerini uygulayan yerel hizmet sağlayıcıları hakkında kaynaklar ve iletişim bilgileri sağlaması tavsiye edilebilir. Böylece katılımcılar anlayışlarını ve deneyimlerini genişletmeye devam edebilecek ve eğitim sırasında gündeme gelmiş olabilecek ancak yeterli zaman ayrılamayan konuları ele alabileceklerdir.

EĞİTİM TASLAĞINA GEÇMEDEN ÖNCE AŞAĞIDAKİ HUSUSLARI AKILDA TUTMAKTA FAYDA VARDIR.

Güvenli alan

Seks, zevk, aşırılık ve kimliğin yanı sıra bazen bağımlılık, akıl sağlığı sorunları, taciz ve damgalama ile de ilgilenen chemsex, özellikle bazı kesişim noktalarında deneyim yaşamış veya chemsex ile ilgili sorunlarla uğraşan katılımcılar için genellikle ilgi alanı oluşturur. **Eğiticinin önceliği, eğitimin gerçekleşmesi için güvenli bir alan sağlamak ve bunu eğitimin tüm süresi boyunca yaptığından emin olmaktır.** Bu konunun bilinçli veya bilinçsiz olarak ortaya çıkarabileceği zorlukları kabul etmeli, ancak tartışmaları kişisel konulara açmaktan da kaçınmalıdırlar (bkz. aşağıda "aşırı paylaşım"). Aşağıdaki tavsiyelerin birçoğu eğitim alanlar için bu korumayı sağlamaya yardımcı olmaktadır.

İş arkadaşlarını eğitmek

Halihazırda **bir hizmette çalışan kişileri, yani bizim de bir parçası olabileceğimiz bir meslektaş grubunu eğitirken**, eğitim sırasında chemsex ile değil ama grup ve/veya hizmet içindeki diğer dinamiklerle ilgili sorunların ortaya çıkması çok muhtemeldir. Bu gibi durumlarda, grubun gerginliğini, chemsex ile ilişkili olanlar gibi hassas konularla çalışmanın zorluklarını ve bunların bizim de hassas olabileceğimiz alanları nasıl tetikleyebileceğini kabul ederek odağı eğitimin amacına yönlendirmeliyiz. Mümkün olan en iyi hizmetleri sunabilmek için hizmetin kendisinin dirençli ve güçlü bir topluluk oluşturması çok önemlidir.

Aşırı Paylaşım

Eğitim sırasında bazı katılımcıların deneyimlerini, fikirlerini, duygularını vb. paylaşması beklenebilir. Aslında, burada önerilen bazı deneyimsel öğrenme faaliyetleri duygusal bir paylaşım bileşeni içermektedir. Ancak bu paylaşım, eğitim dışında ele alınması gereken kişisel meselelere açılmayı değil, ekip oluşturmayı ve kendini yansıtmayı amaçlamaktadır. Bu tür durumlarla, gruptaki herhangi bir katılımcının kişisel meseleleriyle ilgili tartışmaları kibarca durdurarak ve bu paylaşımı kullanırken bile eğitim hedefine odaklanmayı yeniden yönlendirerek başa çıkılması önerilir. Örneğin, bir katılımcı geçmişte madde kullandığı için nasıl damgalandığına ilişkin hissettiği öfkeyi paylaşırsa, katılımcıya paylaşımı için teşekkür etmek ve deneyimlerinin faydalanıcılarımızın da uğraşıyor olabileceği öfkeyi masaya getirdiğine işaret etmek daha yararlıdır. Ardından grubu düşünmeye ve hizmet sağlayıcılar olarak bu öfkeyi nasıl ele alabileceğimizi bulmaya çağırın.

Duygular... yine

Benzer şekilde, eğitim grubunda umutsuzluk (*hiçbir şey yapılamaz*), aşırı coşku (*hadi hemen şimdi dünyayı değiştirelim*), hatta can sıkıntısı (*burada ne yaptığımızı bile bilmiyorum*) gibi güçlü duyguların ortaya çıkma olasılığı vardır. Bu duygulara karşı çıkılmamalı ya da bu duygularla mücadele edilmemeli, tartışılan olguların farklı deneyimsel yönleri olarak kabul edilmelidir. Bu, ancak yararlanıcılarımızın deneyimleriyle karşılaştırılabilir olarak yeniden çerçevelendirildiklerinde verimli olabilir. Örneğin, aşırı coşku chemsex'e yeni başlayan birinin hissettiği bir şey olabilirken, umutsuzluk sorunlu chemsex yolculuğunda çok derinlere adım atmış birinin hissi olabilir. Grup daha sonra bu tür duyguları hisseden kişiler için mümkün olan en iyi zarar azaltmanın nasıl sağlanacağı konusunda ilerleyebilir.

Eğitimin amacından sapma

Özellikle chemsex gibi karmaşık konularda, eğitim katılımcılarının doğrudan kursla ilgili olmayan ilginç veya önemli konulara odaklanması alışılmadık bir durum değildir. Dikkati eğitimin hedeflerine yönlendirin. Bazen başarılı bir eğitimin, katılımcıların uygulama sırasında ortaya çıkan konularda daha fazla eğitim alma isteği veya ihtiyacı ile sonuçlandığını unutmayın!

Takım çalışması

Eğitimi mümkün olduğunca interaktif hale getirmeye çalışın. Bilgi, katılımcıların kendileri tarafından çeşitli yollarla aranabilir ve edinilebilir. Bu, ders anlatma yoluyla bilgi vermekten daha etkili bir eğitim yöntemidir. Kursu interaktif hale getirmek için katılımcıların daire şeklinde oturduğu bir oturma düzenini tercih edin. Amaç, katılımcıların chemsex kullanıcıları için zarar azaltma hizmeti sunarken nelerin tehlikede olduğunu anlamalarına ve chemsex katılımının ortaya çıkardığı sorunları yararlanıcıları için olumlu bir şekilde nasıl ele alacakları konusunda hem kendileri hem de çalıştıkları hizmet üzerinde düşünmelerine yardımcı olmaktır. Bu nedenle, katılımcıların ilgili alanlardaki kendi görüşleri ve yaşanmış deneyimleri çok değerli olabilir. Eğitmen, katılımcıların katkılarının eldeki konuyla ilgisiz veya fazla kişisel olabileceğini düşünse bile (bkz. yukarıdaki 'aşırı paylaşım' ve 'eğitimin amacından sapma'), eğitim programına dönme telaşıyla bu katkıları hiçbir şekilde reddetmemelidir. Chemsex'in kapsayıcı topluluklar yaratmakla ilgili olduğunu unutmayın. Üretken ve kapsayıcı bir eğitim “topluluğu” yaratabilmek ilk adımdır.

Zihinsel dinlenme

Chemsex'in zararlarının azaltılmasında olduğu gibi, eğitim sırasında katılımcıların dinlenmeleri, sosyalleşmeleri veya bir şeyler atıştırmaları için yeterli sayıda mola verdiğinizden emin olun. Grubun ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz durumlarda küçük molalar, hatta planlanmamış molalar vermeyi faydalı bulabilirsiniz. Özellikle eğitimin zor veya zorlayıcı bir bölümünden sonra, enerji verici grup egzersizleri de, mola olarak yararlıdır.

Mükemmellik bir hayaldir

Hatalar olacaktır, geriye dönüp baktığınızda farklı bir şekilde yapacağınız ya da daha verimli bir şekilde ele almış olmayı dileyeceğiniz şeyler olacaktır. Ne kadar deneyim sahibi olursak olalım, farklı insanlarla veya farklı konularda çalışmak öngörülemeyen tuzaklara yol açabilir. Birçok yönden, herkes için kendi üzerine düşünme ve öğrenme için en iyi malzeme, işler hayal edilebilecek en iyi şekilde gitmediğinde mümkün olur. Freud'un dediği gibi, “Hatadan hataya insan tüm gerçeği keşfeder”!

7.2. EĞİTİM OTURUMLARI[30]

7.2.1. AÇILIŞ

OTURUM HEDEFLERİ

- Birbirinizi tanımak ve yakınlık kurmak.
- Özellikle güvenli bir eğitim alanı elde etmek için eğitimin temel kurallarını belirlemek.
- Genel eğitimin hedeflerini belirlemek.

OTURUM 1 İÇİN KİLİT NOKTALAR

- Atmosferin mümkün olduğunca sıcak ve güvenli olduğundan emin olun.
- Teknik konuların ele alındığından emin olun, böylece eğitimle ilgili olmayan konularda herhangi bir stres yaşamadan eğitime devam edebilirsiniz.
- Tüm grubun tüm eğitimden ne beklemeleri gerektiğini bilmelerini sağlayın.

OTURUM UYGULAMASI

1 **Kendinizi tanıtın ve katılımcılardan da aynısını yapmalarını isteyin. Tercih edilen zamirleri unutmayın!**

Bu, sıradan bir şekilde veya kursa olan ilgiyi artıracak ve ekip oluşturmaya katkıda bulunacak bir enerji verici aracılığıyla yapılabilir. Aşağıda iki enerji verici örneği verilmiştir.

Topu yakala

Küçük bir top veya benzeri bir şey tutarken kendinizi tanıtarak başlayın. Bitirdikten sonra topu başka bir katılımcıya atın ve onlardan kendilerini tanıtmalarını isteyin. Sırası geldiğinde, topu henüz kendini tanıtmamış başka bir katılımcıya atacak ve tüm gruba sıra gelene kadar bu şekilde devam edecektir.

Benim hakkımda bilmediğiniz bir şey

Her katılımcı rastgele sırayla kendini tanıtacak ve hakkında bilinmeyen bir bilgiyi paylaşacaktır. Paylaşılan bilginin hiçbir şekilde katılımcıyı utandırmak veya ifşa etmek amacı taşımadığını açıkça belirtin! Kişi kendisini güvende hissettiği bir şeyi paylaşmalıdır. Önemli olan başlangıçtaki gerilimi azaltmak ve bunu eğlenceli hale getirmektir. Kendinizi tanıtarak bir örnek verin, örneğin "Ben Johan, X kuruluşunda zarar azaltma alanında toplum çalışanı ve benim hakkımda bilmediğiniz bir şey de zindanlar ve ejderhalar masa oyunları oynadığımdır" veya "Dağ yürüyüşünü severim" vb. [İsteğe bağlı ekleme: Bu etkinlik topla da yapılabilir (yukarıya bakınız). Ekstra bir adım olarak, katılımcılar topu birbirlerine atarak diğer kişinin adını ve diğer kişinin kendisi hakkında söylediği gerçeği tekrar söyleyebilir, örneğin 'Johan, zindanlar ve ejderhalar oyuncusu']

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

2

Başlangıçta eğitimin süresi, ana hatları, planlanan araların ne zaman olduğu, sonunda ne sağlanacağı (örneğin el notları) ve diğer teknik konular hakkında bilgi vererek eğitim için temel kuralları belirleyin. Bu an katılımcıların teknik konulardaki sorularını yanıtlamak iyi bir zamandır.

Güvenlikle ilgili temel kuralların belirlenmesi daha da önemlidir. Bu en iyi şekilde aşağıda önerilene benzer interaktif bir alıştırmayla, her katılımcının kendini güvende hissetmek için neye ihtiyacı olduğunu ifade etmesine izin vererek yapılır. Ortam daha sıcak hale gelir ve grup, istekleri zaten ifade edilmişse birbirlerinin isteklerine daha fazla saygı duyacaktır.

Kuralların dokusu

Bir tahtaya veya yere büyük bir kağıt parçası koyun ve katılımcılardan kurs sırasında kendilerini güvende hissetmeleri için önemli olan bir şeyi yazmalarını isteyin. Renkli kalemleri tercih edin. Daha sonra kağıdı duvara ya da herkesin görebileceği bir yere asın ve tüm kurs boyunca orada bırakın. Bahsedilmemiş olması durumunda, önemli gördüğünüz şeyleri en sona ekleyin. Katılımcıların bu noktada kendilerini açıkça ifade etmelerinin zor olacağını düşünüyorsanız, onlardan kurallarını küçük bir kağıda (örneğin bir post-it kağıdı) yazmalarını isteyin, bunları toplayın ve daha sonra önemli gördüğünüz ve bahsedilmemiş olan her şeyi ekleyerek büyük kağıda kendiniz yazın. Bu amaçla, hiçbir koşulda atlanmaması gereken kuralların geçici bir listesini önceden hazırlamak iyi bir fikir olabilir, ancak elbette ideal olan katılımcıların tüm bu 'atlanamaz' kurallardan bahsetmesidir.

3

Eğitimin hedeflerini sunmaya ve belirlemeye devam edin. Bunları kendiniz de sunabilirsiniz.

Örneğin, iyi bir hedefler dizisi şunlar olabilir:

- Chemsex'in ne olduğunu ve bunu diğer cinselleştirilmiş uyuşturucu kullanım türlerinden ayıran özellikleri anlamak,
- Sorunlu chemsex belirtilerine karşı uyanık olmak,
- Chemsex'te kullanılan maddeler ve özellikle bunların kullanımına ilişkin zarar azaltma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmak,
- Maddelerin kendileri dışında chemsex katılımıyla ilgili diğer zarar azaltma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmak (örn. cinsel sağlık, rıza),
- Zarar azaltmayı bireysel düzeyde kişi odaklı bir yaklaşımla uygulayabilmek,
- Chemsex'e katılan GBMSM, trans ve non-binary bireyler için dostane ve uygun olacak bir zarar azaltma hizmeti veya müdahalesi planlayabilmek.

E-posta yoluyla bir anket göndermiş olmanız durumunda (yukarıdaki eğitimden önce bölümüne bakınız), hedefleri kendiniz sunmadan önce katılımcıların taleplerini sunabilir veya taleplerini hedeflerinize ekleyebilirsiniz.

Alternatif olarak, katılımcılardan bu eğitimden bekledikleri en fazla üç şeyi (yaklaşık 5 dakika vererek) küçük kağıtlara yazmalarını isteyebilir, bunları toplayıp yukarıdaki hedeflerin sunumuyla karşılaştırabilir ve bunların ele alınıp alınmayacağını, kursun hedeflerine eklenip eklenemeyeceğini veya eklenmeyecekse nedenini vb. tartışabilirsiniz. Bu faaliyeti kolaylaştıracak eğitmen, bu konuşma için mevcut zamanın son derece sınırlı olacağını akılda tutmalı ve konuyu kısa tutmalıdır.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

7.2.2 CHEMSEX NEDİR?

OTURUM HEDEFLERİ

- Madde kullanımını damgalayıcı olmayan bir bağlamda tanıtmak,
- Chemsex'i cinsel aktiviteler ile ilgili uyuşturucu kullanımının özel bir türü olarak anlayabilmek,
- Chemsex'in özel bağlamı hakkında bilgi sahibi olmak (çoklu uyuşturucu kullanımı, birden fazla partner, uzun süreli cinsel aktiviteler, uzun süreli uygulama kullanımı),
- Chemsex ile ilişkili hedefleri, riskleri ve diğer faktörleri (azınlık stresi, içselleştirilmiş homofobi, vb.) anlamak,
- Chemsex'in cinsel sağlık ile ilişkisini anlamak,
- Psikoaktif madde kullanan tüm GBMSM, trans ve non-binary kişilerin chemsex yapmadığını anlamak,
- Chemsex yapan tüm GBMSM, trans ve non-binary kişilerin bunu sorunlu bir şekilde yapmadığını anlamak,
- Sorunlu chemsex katılımı olasılığını gösteren işaretlerin farkında olmak.

OTURUM UYGULAMASI

Bu noktada, eğitmen bir dizi PowerPoint slaytı sunabilir ve bunları eğitim katılımcılarıyla tartışabilir.

KISACA BİR GİRİŞ

Madde kullanımı ve toplum: bir giriş

- Psikoaktif madde kullanımı neredeyse tüm tarihsel, kültürel ve toplumsal bağlamlarda yaygındır.
- Madde kullanımı toplumda damgalanmış durumdadır.
- Madde kullanımına dahil olup sorun yaşayan kişiler marjinalleştirilir.
- Bakım ve desteğe erişim zordur.
- Zarar azaltma, geleneksel bağımlılık tedavisi perspektiflerine daha iyi bir alternatiftir:
  - Kullanıcılar ve onların bireysel ihtiyaçlarıyla iş birliği içinde psikoaktif madde kullanımıyla ilgili riskleri en aza indirmeyi amaçlar.
  - *'Yargılamadan, zorlamadan, ayrımcılık yapmadan veya desteğin ön koşulu olarak uyuşturucu kullanmayı bırakmalarını talep etmeden insanlarla çalışmaktır'.*
  - Kullanıcıların kimliklerinin ve deneyimlerinin kesiştiği noktaları dikkate alır; bu, LGBTQI+ bireylerle ve diğer damgalanmış nüfuslarla çalışırken çok önemli bir husustur.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

CHEMSEX: SEKS VE UYUŞTURUCUDAN DAHA FAZLASI

CHEMSEX NEDİR?

- Cinsel aktivitelerde madde kullanımı, seks öncesinde veya sırasında herhangi bir yasal veya yasadışı psikoaktif maddenin kullanılmasıdır.
  - LGBTQI+ kişiler (heteronormatif olmayan bağlantı, azınlık stresi vb.) arasında daha sık görülür.
- Chemsex (veya Parti ve Oyun) cinselleştirilmiş uyuşturucu kullanımının özel bir türüdür:
  - Chemsex, GBMSM, trans ve non-binary kişiler arasında kimyasal olarak adlandırılan belirli psikoaktif maddelerin gönüllü kullanımıdır.
  - Chemsex'in amacı, cinsel deneyimi geliştirmek, uzatmak ve sınırlarını kaldırmak, ayrıca queer cinselliği keşfetmek ve işlemektir.
  - Chemsex genellikle şunları içerir:
    - Birden fazla partner.
    - Saatlerden günlere kadar sürebilen uzun süreli cinsel aktiviteler.
    - Flört uygulamalarının yoğun kullanımı.
    - Psikoaktif maddelerin kombinasyonu.
  - Chemsex katılımı bağımlılık, aşırı doz, cinsel sağlık ve diğer biyopsikososyal sorunlar riskini beraberinde getirir.

CHEMSEX'TE EN ÇOK KULLANILAN MADDELER

- Kristal metamfetamin.
- GHB/GBL (gama-hidroksibütirat / gama-bütirolakton).
- Katinonlar (mephedrone, 3MMC, 4MMC).
- Genellikle birbirlerinin yanı sıra ketamin, kokain, alkol, erektil disfonksiyon ilaçları, MDMA, amil-nitratlar (poppers), antidepresanlar ve diğer maddelerle kombine edilir.
- Madde tercihleri, yaşam boyu kullanım oranları ve kullanım şekilleri farklı şehirler, ülkeler, kültürler, politikalar ve diğer faktörlere göre değişiklik göstermektedir. Trans veya non-binary bireyler hakkında (varsa) çok az veri bulunmaktadır.

Bu noktada, bir sonraki slaytı sunmadan önce, eğitmen kursiyer grubuyla küçük bir beyin fırtınası yapmaya karar verebilir ve onlara özellikle GBMSM, trans ve non-binary kişiler arasında karşılaşılan chemsex fenomeniyle ilişkili faktörler hakkında ne düşündüklerini sorabilir. Eğitmen, cevapları yazmak için bir tahta kullanabilir ve bunları aşağıdaki slaytın içeriği ile birlikte tartışabilir. Beyin fırtınası sırasında ortaya çıkabilecek klişeler ve yanlış anlamalar konusunda yargılayıcı olmamaya dikkat etmelidirler. Buradaki amaç, bu yanlış anlamaları görünür kılmak, daha doğru bir bakış açısı sağlamak ve katılımcıların algıları üzerinde düşünmeleri için alan yaratmaktır. Ancak eğitmen, başka bir katılımcının söylenenlerden rahatsız olması veya incinmesi durumunda arabuluculuk yapmaya ve ilgili herkesin duygularına saygı göstererek durumu yatıştırmaya da hazırlıklı olmalıdır.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

NEDEN CHEMSEX? - 2. AVRUPA CHEMSEX FORUMUNUN POZİSYON BELGESİ (MART 2018)

Chemsex, eşcinsel seksten alınan zevkin nasıl etkilendiği bağlamında, eşcinsel seksle benzersiz bir şekilde bağlantılıdır:

- LGBTQ+ bireylere ve eşcinsel sekse yönelik toplumsal tutumlar.
- HIV/AIDS salgınının LGBTQ+ bireyler ve eşcinsel seks üzerinde yarattığı travma.
- LGBTQ+ bireylere yönelik kronik zorbalık.
- Eşcinsel erkekler arasında hem açık hem de daha gizli akran baskısı.
- Damgalanmış bir grupta paylaşılan ritüelleşmiş faaliyetlerin önemi.
- Özellikle seksten zevk alma ve cinsel fantezilerle ilgili olarak erkek/kadın davranışları (veya öz kimlikler) hakkında topluluk gerilimleri.
- Eşcinsel ilişki teknolojileri ve saunalar.
- Gey takılma uygulamaları aracılığıyla gey erkekler ile trans ve non-binary bireyler için kimyasalların yaygın kullanılabilirliği.
- Chemsex yapan GBMSM, trans ve non-binary kişilerin aynı zamanda seks işçileri, ırksal ve etnik azınlıklar, göçmenler ve/veya mahkumlar olabileceği gerçeği. Ayrıca ruh sağlığı tanıları, diğer bağımlılık bozuklukları, engelleri olabilir, HIV ve/veya HCV ile yaşıyor ya da işgücü dışında olabilirler.
- Chemsex nedeniyle hayatını kaybeden pek çok eşcinsel erkek, trans ve non-binary bireyin yaşadığı travma.

CHEMSEX VE CİNSEL SAĞLIK

- Chemsex'in HIV ve diğer cinsel ve kan yoluyla bulaşan enfeksiyonlar için bir risk faktörü olduğuna dair kanıtlar vardır.
- Daha güvenli seks uygulamaları hakkında karar vermede maddelerin etkisi.
- Çoklu partnerler.
- Slamming (damar içi kullanım) ve ortak ekipman kullanımı.
- Chemsex, HIV ile yaşayan GBMSM arasında daha yaygındır.
- Bununla birlikte, chemsex ile HIV arasındaki ilişki karmaşıktır ve aralarında net bir nedensel ilişki kurulamamıştır.
- HIV'in chemsex ile ilişkisi, AIDS pandemisinin yarattığı travmadan ve LGBTQI+ topluluğunun karşılaştığı damgalamadan güçlü bir şekilde etkilenmektedir.
- HIV ve chemsex birlikteliği, HIV ile yaşayan ve chemsex ile uğraşan kişilerin maruz kaldığı damgalanmanın artmasına katkıda bulunmuştur!

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

SORUNLU CHEMSEX

- Madde kullanan tüm GBMSM, trans ve non-binary kişiler chemsex'e dahil değildir.
- Chemsex'e dahil olan tüm kişiler bunu sorunlu bir şekilde yapmamaktadır.
- Sorunlu chemsex katılımına ilişkin net bir tanım yoktur:
  - Sorunlu katılım genellikle son derece kişiseldir.
  - Sorunlu chemsex'ten kaynaklanan tüm sorunlar eşit derecede ciddi değildir.
  - Bununla yüzleşen kişiler tarafından her zaman böyle algılanmaz.

SORUNLU CHEMSEX YOLCULUĞU; BİR ÇERÇEVE (PLATTEAU VE ARKADAŞLARI 2019)

- Yaşam öyküsü (Olumsuz çocukluk, eşcinsel öyküsü, sendromlar, HIV / AIDS).
- Engellenmeye yol açan yalnızlık ve boşluk.
- Bağlantı arayışı (örn. sosyal medya ve flört uygulamaları aracılığıyla).
- Muhtemelen maddeler aracılığıyla desteklenen cinsel bağlantı.
- Chemsex bağlantısı; güçlü, ancak tek zevk ve bağlantı kaynağı haline gelebilir.
- Sorunlu chemsex; iş kaybı, CYBE bulaşması, zorla trans seks ile kesişme, ruh sağlığı sorunları.
- Ciddi sağlık etkisi ve aşırı doz olasılığı.

SORUNLU CHEMSEX BELİRTİLERİ

- Ayık seks yapmada zorluk, bazen kişinin son ayık seks yapmasının üzerinden çok uzun zaman geçmiş olması nedeniyle de ortaya çıkabilir.
- Daha önce zevk alınan şeylerden ve faaliyetlerden zevk almada güçlük çekilir.
- İlginç görünen yeni bir şey bulmakta zorlanılır.
- Chemsex dışında başka şeyler yapmak için motivasyon bulmakta zorluk çekilir.
- Chemsex katılımı sistematik olarak planlanandan daha uzun sürer.
- İşten veya diğer önemli faaliyetlerden sistematik olarak saatler hatta günler kaybedilir.
- Arkadaşlarla, aileyle veya chemsex'e dahil olmayan diğer insanlarla geçirilen zaman azalır.
- Hafta sonu parti ve oyun hafta boyunca tek motivasyondur.
- Ruh sağlığı sorunları ortaya çıkar (giderek daha yoğun ve uzun süreli hale gelir).
- Üzüntü, haz alma azalması, sinirlilik, aşırı kaygı, yoğun şüphecilik, duygusal patlamalar, sosyal kaygı, psikotik semptomlar vb.

OTURUM 2 İÇİN KİLİT NOKTALAR

- Katılımcıların chemsex'in sadece cinsel bağlamda uyuşturucu kullanmak olmadığını anladıklarından emin olun.
- Chemsex ile ilgili faktörleri (zevk, bağlantı, ilişki kültürü, azınlık stresiyle başa çıkma ve diğer olumsuz olayların etkisi) detaylandırın ve bunun kendi başına patolojik olmadığını açıkça belirtin.
- Chemsex ile çalışmanın GBMSM, trans ve non-binary kişilerin karşılaştığı zorluklarla da çalışmak olduğunu açıkça belirtin.
- Diğer damgalarla birleşen madde kullanımı damgasının etkisinin, chemsex katılımıyla ilişkili en zararlı faktörlerden biri olduğunu açıkça belirtin.
- HIV ve chemsex'in kesişme noktalarını eleştirel bir bakış açısıyla ele alın.
- Sorunlu chemsex için herhangi bir tanı kriteri olmadığını açıkça belirtin. Katılımcılar sorunlu ilişkinin bireysel olarak değerlendirilmesi gerektiğini anlamalıdır.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

7.2.3 CHEMSEX'TE KULLANILAN MADDELER

OTURUMUN HEDEFLERİ

- Kimyasalların ne olduğunun öğrenilmesi.
- Etkilerini, kullanım yollarını ve kullanımlarının potansiyel olumsuz etkilerinin öğrenilmesi.
- Her bir madde için zarar azaltma yönergelerinin öğrenilmesi.

OTURUM UYGULAMASI

Bu noktada eğitmen, muhtemelen bir önceki oturumu takip eden küçük bir aradan sonra kimyasalların sunumuna devam edebilir.

İSTEĞE BAĞLI FAALİYET: ÇALIŞMA GRUPLARI

Eğiticinin bu oturumda her şeyi sunması yerine, katılımcıları bu kılavuzda ele alınan maddelerin her biri için bir tane olmak üzere beş gruba ayırmak iyi bir fikir olabilir. Grupların her birinin bir maddeyi okuması için belirli bir süreleri vardır (yaklaşık 20 dakika). Okuma materyali eğitmen tarafından sağlanabilir ve bu kılavuzun ilk bölümündeki ilgili sayfalar olabilir. Gruba ayrıca üzerinde çalıştıkları maddeyle ilgili slaytlara erişim izni de verilebilir. Sahip oldukları zaman içinde materyali okuyacak ve slaytları kullanarak (veya doğru geliyorsa onları süsleyerek) bir sunum hazırlayacaklardır. Bu süre zarfında eğitmen tüm grupları izleyecek ve soruları ya da ihtiyaç duyabilecekleri destek için hazır bulunacaktır. Her grubun kendine güvenini artırmak ve materyalle ilgili ortaya çıkabilecek yanlış anlamaları ortadan kaldırmak için sunumlarını eğitmenin önünde prova etmeleri iyi bir fikir olacaktır (prova için 20 dakika daha). Sonunda, her grup çalışmalarını diğerlerine sunacaktır (sunumlar için 30 dakika). İzleyicilerin soruları bu noktada eğitmen tarafından yanıtlanmalıdır.

Bu faaliyet hem grup içinde hem de gruplar arasında oldukça yüksek düzeyde verimlilik ve güven gerektirir. Herkes için uygun olmayacaktır, ancak bu eğitimden önce zaten iyi bir uyum ve çalışma ilişkisi kurmuş olan kişileri eğitirken çok faydalı olabilir. Öte yandan, uygun görülmesi ve iyi çalışması halinde, Oturum 4 için gerekli olan daha üst düzey bağımsız çalışmaya doğru iyi bir basamak olabilir.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

KİMYASALLARLA TANIŞMA; ETKİLER VE ZARAR AZALTMA

KRİSTAL METAMFETAMİN

TEMEL BİLGİLER

- Güçlü psikostimülan madde.
- Toz veya öğütülecek kristaller halinde gelir.
- Sokak isimleri; Met, Kristal, Buz, Ateş/Buz ve Metin Amca.
- Kullanım şekilleri:
  - İçilir (cam pipo ile).
  - Damar içine enjekte edilir (damar içi kullanım).
  - Rektal olarak yerleştirilir (makat yoluyla).
  - Burundan çekilir.
  - Ağızdan yutulur, bazı durumlarda sindirimi uzatmak için bir kağıt parçasına sarılır (bombalama).

ETKİLERİ

- Yüksek kalp hızı, kan basıncı ve sıcaklık hissi.
- Aşırı terleme, hızlı sığ nefes alma ve göz bebeği büyümesi.
- Cinsel istekte artış.
- Güçlü coşku hissi.
- Kendine güven.
- İştah kaybı ve daha az uyku ihtiyacı.
- Merak ve uyanıklık artışı.
- Anksiyetede azalma.

TEHLİKELİ ETKİLER (AŞIRI DOZ DURUMUNDA)

- Hipertansiyon
- Göğüs ağrıları
- Kalp yetmezliği
- Aritmi
- Solunum güçlüğü
- Yüksek vücut ısısı
- Paranoya
- Şiddetli mide ağrısı
- Tepkisizlik ve koma
- Kafaiçi kanama
- Nöbetler
- İskemik inme
- Erektil disfonksiyon ("kristal penis")
- Etkisi geçiş sonrası: anksiyete, depresyon, yorgunluk ve baş ağrısı

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

UZUN SÜRELİ KULLANIM SONUÇLARI

- Diş çürümesi
- Kilo kaybı
- Cilt soyulması, kabuklanma
- Ajitasyon ve ruh hali değişimleri
- Tolerans: hızla oluşur ve daha yüksek dozlara ve daha sık kullanıma yol açar.
- Psikoz, paranoya, sanrılar, halüsinasyonlar
- Tekrarlayan (cinsel yolla bulaşan, kan yoluyla bulaşan, deri) enfeksiyonlar
- Uykusuzluk
- Kalıcı nöropsikolojik sorunlar (yürütme işlevi, epizodik bellek, psikomotor işlevler ve bilgi işlemede değişiklikler)
- Yoksunluk belirtileri: depresyon, sinirlilik, huzursuzluk, dikkat eksikliği, daha fazla kullanım yoluyla kendi kendini tedavi etme

MADDELERİN KARIŞTIRILMASI

- Antidepresanlar: Muhtemel yüksek tansiyon, vücut ısısında artış ve serotonin toksisitesi.
- Kristal metamfetamin kullanıldığında psikoz ve tansiyon ilaçları daha az etkili olabilir.
- Diğer maddeler (örneğin ecstasy, kokain, poppers ve erektil disfonksiyon ilaçları): kan basıncı düzensizliği, kalp krizi veya felç.

ZARAR AZALTMA

Parti öncesi kaliteli beslenme. Yüksek yağlı yiyecekler oral alımın zararlı etkilerinden korur.

Fiziksel yorgunluğu önlemek için molalar vermek, sıvı almak (su, meyve suları, elektrolitler tercih edilir), bir şeyler atıştırmak ve duş almak.

Diş fırçalamak, şekersiz sakız kullanmak ve su içmek dişleri koruyacaktır.

Prezervatif her 30 dakikada bir değiştirilmelidir. Su bazlı kayganlaştırıcılar tercih edilir.

Daha uzun zaman aralıklarında daha küçük dozlar almak.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

ETKİ GEÇİŞ SONRASI TOPARLANMA

- Besleyici gıda tüketimi (yüksek kaliteli protein, bol miktarda alkolsüz sıvı).
- Kalsiyum, magnezyum ve multivitamin gıda takviyeleri.
- Uyku desteği - sessiz ve güvenli bir ortam. (Uzun süreli uykusuzluk ciddi bilişsel eksikliklere ve halüsinasyonlara neden olabilir).
- Güvenilir ve yargılayıcı olmayan kişilerle iletişim halinde olmak ve madde kullanımıyla bağlantılı olmayan kaliteli zaman geçirmek.
- Eğer etki geçiş sonrası özellikle bunaltıcı hale geliyorsa, madde kullanım sıklığını ve/veya kullanılan miktarı azaltın veya tamamen ara verin.
- Yoksunluk belirtileri azalmıyorsa veya kontrol edilmesi zorlaşıyorsa destek alın.
- Cilt hasarına dikkat edin.

METH KAYNAKLI PSİKOZ

- Paranoid düşünce, takip edilme veya gözetlenme vb. fikirler, akustik ve dokunsal halüsinasyonlar ve kafa karışıklığı ile kendini gösteren yaygın bir durumdur.
- Bağımlılık, düzenli kullanım veya aşırı doz ve uyku eksikliği durumlarında daha olasıdır.
- Çoğu durumda, madde kullanımının bırakılması ve uygun öz bakımın (örn. uyku, beslenme, rahatlama) sağlanmasıyla belirtiler duracaktır.
- Belirtiler devam ederse, uzun süreli yoksunluk ve profesyonel destek önerilir.
- Belirtiler bir chemsex partisi sırasında ortaya çıkarsa, ara verin ve güvenilir bir partner veya partnerler arayın.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

GBL (GAMMA-BÜTİROLAKTON)/GHB (GAMMA-HİDROKSİBÜTİRAT)

TEMEL BİLGİLER

- Merkezi sinir sistemi depresanı - küçük dozlarda uyarıcı olarak da etki eder.
- Beyaz bir toz olarak şeffaf, hafif tuzlu, kokusuz sıvı ve daha nadiren bazen kapsüller içine alınmış beyaz bir toz olarak.
- Sokak isimleri: , Sıvı Eroin, Görünmez Alkol, Sıvı Ecstasy.
- Kullanım şekilleri:
  - Yutulur (genellikle meyve suyu ile karıştırılır).
  - Rektal yolla alınır.
  - Enjekte edilir (sık değil).
- Etkiler alımdan 10 ila 30 dakika sonra başlar, yaklaşık 4 saat sürer (vücut ağırlığına ve toleransa bağlı olarak).
  - G oldukça hızlı metabolize olur, bu nedenle kullanımdan sonra sadece 8 saat boyunca kanda ve 12 saat boyunca idrarda tespit edilebilir.
- GHB (genellikle toz veya kapsül halinde satılır) GBL alındığında vücutta üretilen maddedir. GBL, GHB'den daha güçlü bir etkiye sahiptir, ancak daha kısa sürer.

ETKİLER; ORTA DOZLAR

- Coşku
- Sosyallik
- Cinsel uyarılma
- Rahatlama
- Uyuşukluk
- Utangaçlık azalması

ETKİLERİ; AŞIRI DOZ

- Baş dönmesi
- Mide bulantısı
- Sarsıntılar
- Kafa karışıklığı
- Sinirlilik ve huzursuzluk
- Koordinasyon kaybı
- Halüsinasyonlar
- Hafıza kayıpları
- Nöbetler
- Koma - G-koması (dakikalardan saatlere kadar sürebilen bilinç kaybı ve uyku hali - solunum durması veya kalp yetmezliği tehlikesi).
- G-hole öncülleri: kafa karışıklığı, tutarsız konuşma veya istemsiz kas kasılmaları
- Solunum durması ve ölüm

[30]Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.

UZUN SÜRELİ KULLANIM SONUÇLARI

Psikolojik ve fiziksel bağımlılık:

- Üç gün üst üste kullanımdan sonra bile hızlı bir şekilde ortaya çıkar.

Yoksunluk belirtileri son dozdan 2 ila 3 saat sonra başlar ve 12 saate kadar sürebilir:

- Anksiyete, titreme, uykusuzluk, kusma, yüksek tansiyon, taşikardi, kafa karışıklığı ve halüsinasyonlar, ciddi durumlarda ise hiperaktivite, paranoya, psikoz, nöbetler ve hatta ölüm.

Tekrarlanan komalar hafıza fonksiyonu ve duygu düzenlemede sorunlara neden olabilir.

MADDELERİN KARIŞTIRILMASI

- Depresanlar (alkol, ketamin, opiatlar, benzodiazepinler vb.): son derece tehlikeli, hatta ölümcül.
- Uyarıcılar: aşırı doz için de tehlikelidir ve paranoya, halüsinasyon ve saldırganlık olasılığını artırır.
- Poppers veya erektil disfonksiyon ilaçları: kalp durmasına neden olabilir.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

ZARAR AZALTMA

G'nin diğer maddelerle karıştırılmasından kaçınılmalıdır

GHB ve GBL'nin karıştırılmamasına dikkat edilmelidir

Daha küçük dozlarla başlayın ve alınan dozun yeterli olup olmadığını kontrol etmek için bekleyin

G, diğer sıvılar için kullanılmayan şişelerde güvenle saklanır

Bağımlılık durumlarında, alınan dozu kademeli olarak azaltmak veya tıbbi yardım almak daha iyidir

Aşırı dozda G belirtileri: terleme, kusma, düzensiz veya sığ nefes alma, ayakta duramama, istemsiz kas kasılmaları ve G-koması

G'yi doğrudan şişeden içmekten kaçınılmalıdır

Tansiyon problemleri, nöbetler, solunum problemleri, depresyon veya panik bozukluğu varsa kaçınılmalıdır

Sürekli olarak 6 saatten fazla kullanımdan kaçınılmalıdır

Dozlar, alan kişi tarafından kararlaştırılmalı ve kontrol edilmelidir

İçeceklerinizi kontrol edin ve içine katkı maddesi eklenmemesi için kendi kayganlaştırıcınızı kullanın

Şiddetli yoksunluk semptomlarının varlığında, bir hastanenin acil servisine başvurun

Rıza konularına dikkat edin; güvenli ortamlarda kullanın ve G kullanan partnerlerle seks yaparken rızayı sağlayın

Bir chemsex partisi sırasında bardakları birbirinden ayırmak için bir yol bulun

G'yi sağlayan kaynak güvenilir olmalıdır

G su, meyve suyu veya diğer alkolsüz içeceklerle seyreltilmelidir

Şırıngalar (veya ml'yi doğru ölçebilen diğer laboratuvar aletleri) alınacak miktarı ölçmenin en iyi yoludur

Aşırı dozdan kaçınmak için bir sonraki dozdan önce en az iki saat bekleyin

- Her G dozunun bir öncekinden daha küçük olması tavsiye edilir
- Her dozun ne zaman alındığına dair bir kayıt tutun

G-koması durumunda:

- *Komadaki kişinin iyileşme pozisyonunda yattığından emin olun.*
- *Onlara göz kulak olun.*
- *Partnerin komaya girip girmediğinden emin değilseniz ambulans çağırın. (sağlık personelinin müdahalesi durumunda, semptomlara/komediye neyin neden olduğu konusunda dürüst olun).*
- *G-komasındaki kişiyi uyandırmak için başka maddeler (örn. uyarıcılar) kullanmaktan kaçının.*

MEPHEDRONE (SENTETİK KATİNONLAR)

TEMEL BİLGİLER

- Bazı halüsinasyon etkileri olan psiko-uyarıcı madde.
- İnce beyaz bir toz, toz haline getirilebilen kirli beyaz veya sarı kristal benzeri bir formda veya hardal veya muhallebi renginde bir krem olarak gelir.
- Sokak isimleri; Meph, 4MMC, Kitty Cat, M-Cat, Food Plant, Bubbles, Crubs, Meow-Meow ve Drone bulunmaktadır. Mefedron gibi kimyasal uyuşturucular için yerel bir argo isim Türkiye'de net olarak oluşmamış olabilir.
- Kullanım şekilleri:
  - Burundan çekme
  - Yutma (bombalama)
  - Damar yoluyla
  - Hap veya kapsül halinde
  - Dumanı çekilebilir (tüttürülebilir)
  - Rektal olarak yerleştirilebilir (makat yoluyla)

ETKİLERİ

- Coşku
- Uyanıklık
- Güven
- Cinsel uyarılma ve odaklanmanın yanı sıra şefkatli duygular
- Başkalarıyla bağlantı hissi
- Yüksek dikkat, bazen takıntılı hale gelme

POTANSİYEL ZARARLI ETKİLER

- Dehidrasyon
- Diş gıcırdatma ve çene sıkma
- Vücut sıcaklığındaki değişiklikler
- Kas seğirmesi
- Vertigo
- Baş Ağrıları
- Kan basıncındaki değişiklikler
- Boğaz ve burunda ağrı ve yaralanmalar
- Anksiyete
- Aşırı Uyanıklık
- Baş dönmesi
- Paranoya
- Yeniden doz alma arzusu
- Kısa süreli hafıza kaybı
- Uykusuzluk
- Doz aşımı: konvülsiyonlar, taşikardi, ateş, kalp krizi

UZUN VADELİ SONUÇLAR

Psikolojik bağımlılık, tolerans, daha büyük dozlar için özleme ve kötüye kullanıma neden olur

Ruh hali değişimleri, agresif davranışlar ve psikotik semptomlar (işitsel, kokusal ve dokunsal halüsinasyonlar dahil).

Uykusuzluk, gıda eksikliği ve dehidrasyon nedeniyle tükenme

Diş problemleri

Kalp hasarı, felç ve görme sorunları

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

MADDELERİN KARIŞTIRILMASI

- Psikiyatrik ilaçlar (özellikle bazı anti-depresanlar): çok tehlikeli olabilir.
- Psikoaktif maddeler, özellikle diğer psiko-uyarıcılar: tehlikeli derecede yüksek kan basıncı ve vücut ısısı olasılığını artırır.
- MSS depresanları: her iki madde de aşırı doza yol açabilir.
- Alkol: kaçınılmalıdır.

ZARAR AZALTMA

Düşük seviyeden başlayın ve yavaş ilerleyin

- En iyisi burundan çekmeyi her 20 dakikada bir kezle ve yutmayı da en fazla her 40 dakikada bir kezle sınırlandırmaktır

Her kullanımdan sonra burnunuzu ve ağzınızı çalkalayın

Aşırı ısınma durumunda, mola vermek için sessiz ve güvenli bir yer bulun. Bazı kıyafetleri çıkarmak veya soğuk su içerek ve duş alarak vücut ısısını düşürmek de faydalı olabilir

Gözleri mephedrone'un neden olduğu göz bebeği büyümesinden korumak için güneş gözlüğü takın

Dozları tartmak - 80 mg'ın üzerindeki dozlar çok tehlikelidir

Besleyici yiyecekler yiyin ve su (veya diğer alkolsüz ve düşük şekerli içecekler) için

Kullanım ekipmanını paylaşmaktan kaçınılmalıdır

Bir ila iki gün üst üste parti yapmak oldukça tehlikelidir

Mefedronu kullanmanın en az zararlı yolu ağızdan almaktır

- Burundan çekmek burunda hasara, iltihaplanmaya ve kanamaya neden olabilir
- Damar yoluyla almak hoş olmayan yan etkilere, damar ve cilt hasarına, kan yoluyla bulaşan enfeksiyonlara ve ciddi doz aşımına neden olabilir
- Dumanı çekmek (tüttürmek) yeniden doz almak için aşerme olasılığını artırır. Her yarım saatten daha sık sigara içmeyin

Doz aşımı durumunda, kişi bilinçsizse iyileşme pozisyonuna getirin veya rahat ve güvende tutun.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

KETAMİN

TEMEL BİLGİLER

- Anestezik, analjezik, antidepresan, anti-enflamatuar ve psikoaktif (depresan ve halüsinasyon) etkiler.
- Genellikle diğer kimyasallarla birlikte kullanılır.
- Renksiz, kokusuz ve tatsız bir sıvı olarak ve daha sık olarak beyaz bir toz veya tabletler halinde bulunur.
- Sokak isimleri; Köpek eroini, K, özel K, vitamin K, Ketalar SV ve Cat Valiums.
- Kullanım şekli:
  - İçeceklerle karıştırılarak
  - Burundan çekilir (bazen aşırı dozdan kaçınmak için dozları ölçmek için kapsüller kullanılarak)
  - Yutularak (bombalama)
  - Su ile karıştırılır ve kaslara enjekte edilir
  - Rektal olarak yerleştirilebilir (makat yoluyla)

ETKİLERİ

- Süzülme hissi
- Ayrılma hissi ve kas gevşemesi
- Coşku hissi
- Mutluluk ve huzur
- Cinsel uyarılma ve kontrolün azalması ya da kaybolması
- İdrar yollarında işlev bozukluğu
- Ereksiyon ve boşalma güçlükleri
- Baş dönmesi, mide bulantısı ve kusma
- Ataksi
- Burun tahrişi
- Aşırı duygusal ayrışma
- Panik ataklar
- Korkutucu halüsinasyon deneyimleri ile kötü tripler

MADDELERİN KARIŞTIRILMASI

- Depresanlarla karıştırılması ciddi solunum ve kalp fonksiyon bozukluğuna yol açabilir.
- Kristal metamfetamin, kokain ve ecstasy ile karıştırılması zararlı kalp atışı artışına, kafa karışıklığına ve yaralanma riskine neden olabilir.

[30]Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.

UZUN SÜRELİ KULLANIM SONUÇLARI

Psikolojik bağımlılık ve aşırı istek

Kişilik bozuklukları

K-krampları; şiddetli ve başka türlü tıbbi olarak açıklanamayan karın ağrısı

Yaklaşan bir K-hole'un belirtileri: bulanık görme, yoğun halüsinasyonlar, kişinin vücudundan ayrılmış hissetmesi ve ölümün yakın olduğu hissi. K-hole genellikle yönelim bozukluğu dışında başka bir sorun olmadan sona erer

Yoksunluk belirtileri: anksiyete, titreme, terleme, iştahsızlık, kabuslar ve depresyon

İdrar zorluğu, ağrılı idrar yapma, acil idrara çıkma, böbrek fonksiyon bozukluğu

Bilişsel işlevlerde bozulma

K-hole; dissosiyatif ve yatıştırıcı etkilerle karakterize edilen bir koma durumu

Etki geçiş sonrası belirtileri: çökkün ve endişeli hissetme, hafıza kaybı ve flashbackler veya görsel halüsinasyonlar

ZARAR AZALTMA

- Ketamini diğer tozlar veya tabletlerle karıştırmamaya dikkat edin
- Ketaminin depresanlar ve psikostimülanlarla kombine edilmesinden kaçınılmalıdır
- Ketaminin ağrı kesici özellikleri, seks sırasında zamanında fark edilemeyebilecek iç yaralanma tehlikesini beraberinde getirir
- K-hole deneyimlemek için kullanılıyorsa, ortamın güvenli olduğundan emin olun ve düşüp kendinize zarar vermeyeceğiniz bir yere uzanın
- Düşük dozda başlayın ve yavaş gidin
- Ketamin kullanırken sigara içmek yangın veya yanıklar için tehlikeli olabilir
- Güvenilir bir arkadaş eşliğinde kullanmayı tercih edin
- Doz aşımı durumlarında sağlık personeli ile görüşürken, uygun tedaviyi alabilmek için dürüst olun. Planlanmış bir ameliyatı planlarken doktoru kullanım hakkında bilgilendirin
- Akıl sağlığı, kalp, karaciğer veya tansiyon sorunları yaşıyorsanız kullanmaktan kaçının
- Ketamin enjekte etmek tehlikelidir - damarlara enjekte etmekten kaçınılmalıdır
- K-hole durumunda; kişiyi parlak ışıkların olmadığı sessiz bir yere taşıyın ve uyanmazsa ambulans çağırın - solunum güçlüğü için tetikte olun

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

KOKAİN

REÇETELİ İLAÇLAR VE DİĞER MADDELERLE KARIŞTIRMA

- Serotonin beyin fonksiyonunu etkileyen antidepresanlar: çok tehlikeli olabilir.
- Benzodiazepinler: aşırı doza yol açabilir.
- Parasetamol: kokainin karaciğer üzerindeki olumsuz etkilerini artırabilir.
- Sistematik kokain kullanımının antiretroviral etkinliği azaltabileceğine dair kanıtlar bulunmaktadır.
- Amfetaminlerin ve diğer psikostimülanların etkisini hafifçe bloke eder ve inme veya kalp yetmezliği riskini artırır.
- G: Ciddi solunum problemlerine veya aşırı doza neden olabilir.
- Ketamin ("Calvin Klein"): Ketaminin vücuttaki toksisitesini tehlikeli bir şekilde artırabilir.
- Alkol: Karışım vücutta koketilen üretir. Bu kalp ve karaciğer için zararlıdır ve hatta ölüme neden olabilir.

ZARAR AZALTMA

Kullanmadan önce katkı maddelerine karşı test edin

Düşükten başlayın ve yavaş gidin

Çok ince toz haline getirin

Kokainin neden olduğu dürtüsellik nedeniyle önceden güvenli seks yapmayı düşünün

Her şeyin yolunda olup olmadığını kontrol etmek için seks sırasında kısa molalar verin (yaralanmalar, patlamış prezervatifler vb.).

Doz aşımı belirtileri: nöbetler, kafa karışıklığı, titreme, solunum sorunları, bulantı ve kusma, taşikardi, yüksek vücut ısısı, paranoya ve halüsinasyonlar ve panik ataklar

Kalp, solunum, karaciğer, böbrek, nöbet veya psikiyatrik sorunlarla karşılaşıyorsanız kokainden kaçının

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

OTURUM 3 İÇİN KİLİT NOKTA

- Kimyasallar, sokak isimleri (jargon) ve kullanım yolları hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.
- Bunları kullanan kişiler tarafından istenen etkilerini tanımlanabilmelidir.
- İstenmeyen etkilerini veya kullanımlarının zararlı yan etkilerini tanımlanabilmelidir.
- Her bir madde için uzun süreli kullanım veya kötüye kullanım riskleri hakkında bilgi sahibi olmak, böylece hem bu riskleri ele almak hem de olası bir kontrol kaybını fark etmemiş olabilecek faydalanıcılarda karşılaşılan kötüye kullanım belirtilerinin farkında olunmalıdır.
- Her bir maddenin kullanımına ilişkin zarar azaltma ve ilk yardım hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.

Bu noktada, eğitmen bir sonraki oturuma geçmeden önce (henüz geçmediyse) ara vermeyi düşünebilir. İki günlük bir kurs düzenliyorsanız, bu muhtemelen ilk günün bölümünü bitirmek için iyi bir zamandır. Böyle bir durumda, eğitmenin toplantıyı sonlandırmadan önce katılımcıları kontrol etmek için biraz zaman ayırması yararlı olacaktır. Bu, o günkü eğitim oturumundan ayrılırken kullandıkları bir cümleyi, kelimeyi veya duyguyu söylemelerini talep ederek kolayca gerçekleştirilebilir. Eğitmen, ilk bölümün kapanışını daha interaktif hale getirmek için top tekniğini (bkz. giriş aktivitesi) kullanabilir.

Yürüyen Galeri. Bu noktada, oturumu kapatmadan önce, özellikle de çalışma grubu aktivitesinin kullanılmamış olması durumunda, dikkate alınması gereken bir başka faydalı ve muhtemelen eğlenceli aktivite daha vardır. Aşağıdaki tabloda üç ana chemsex maddesinin her biri için bir dizi özellik ve etki bulunmaktadır. Bu aktiviteyi kolaylaştırmak için eğiticinin oturumdan önce tablodaki hücreleri tek tek yazdırıp kesmesi ya da küçük kağıtlara veya post-it notlarına yazması gerekir.

Yürüyen galeri zamanı geldiğinde, katılımcılar gruplara ayrılır ve her gruba üzerinde çalışacakları bir madde ve odanın bir bölümü verilir. [Not: Eğer çalışma grupları aktivitesi kullanılmışsa, gruplar aynı olabilir, kokain ve ketamin üzerinde çalışan kursiyerler diğer üç gruba ayrılabilir. Ancak bu durumda, tüm grupların halihazırda odaklandıkları maddeden farklı bir madde üzerinde çalışması büyük önem taşımaktadır.]

Eğitmen daha sonra küçük kağıtları odaya dağıtabilir ya da hepsini bir şapkanın içine koyarak katılımcıların ayırmasını sağlayabilir. Her grup kendi kağıtlarını (yani grubun atandığı maddeye karşılık gelenleri) bulmalı ve kendi alanlarında sergilemelidir.

Bu aşamada eğitmenin katılımcılara herhangi bir yardımda bulunmaması veya soruları yanıtlamaması önerilir. Aslında, eğer gerekli hissediyorlarsa odayı terk edebilirler. Aktivitenin amacı, katılımcılara tartışılan kavramlara ilişkin anlayışlarını pekiştirme, gerekirse notlarını gözden geçirme ve iş birliği ve bilgi alışverişine olanak tanıyarak yakınlık kurma fırsatı vermektir. Bu nedenle, bu faaliyetin (burada önerilen tüm faaliyetler gibi) gruplar arasında bir rekabet olarak değil, bir iş birliği olarak çerçevelenmesi büyük önem taşımaktadır: oyunu ancak tüm maddeler olması gereken tüm özelliklere sahipse 'kazanılır".

Eğitmen yürüyen galeride bir gezinti yapmak üzere odaya döndüğünde (eğer bu arada ayrıldıysa), katılımcılara seçimleriyle ilgili sorular sormak iyi bir fikir olabilir. Bu samimi, gayri resmi ve sohbet havasında gerçekleşmelidir.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

KRİSTAL METAMFETAMİN	GBL/GHB	MEFEDRON
Ateş/Buz	Görünmez Alkol	Mew-Mew
Damar yoluyla	Damar yoluyla	Damar yoluyla
Toz/Kristaller	Sıvı	Toz/Krem
Güçlü cinsel istek ve coşku hissi	Rahatlama	Coşku ve başkalarıyla bağlantı hissi
İştah kaybı	Baş dönmesi	Diş gıcırdatma
Paranoya	G-koması	Paranoya
Psikoz	Koma sırasında solunum durması	Halüsinasyonlar
Diş sorunları	Doz aşımı kolay	Diş sorunları
Kalıcı nöropsikolojik sorunlar	Fiziksel bağımlılık	Daha yüksek dozlarda aşerme
Terleme	Belirsiz Rıza	Aşırı ısınma

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

7.2.4 CHEMSEX KATILIMINA ILIŞKIN RİSKLERİNİN YÖNETİLMESİ

OTURUM HEDEFLERİ

- Genel olarak chemsex etkileşiminde risk içeren alanların farkında olmak.
- Bu risklerin içerdiği potansiyel zararları azaltma yollarının farkında olmak.
- Chemsex katılımının zaman içinde yarattığı risklerin önlenmesi veya zararlarının azaltılmasını anlayabilme ve böylece zarar azaltma çabasını bu şartlara göre uyarlayabilme.
- Kişilerin kendilerine yönelik olarak müdahale edebilme ve kendine yeterek başa çıkma gücü sağlamak için belirli bir yararlanıcı için chemsex katılımının hangi kısımlarının riskler içerebileceğini ayırt edebilmek.
- Chemsex katılımı nedeniyle ortaya çıkabilecek çeşitli sorunları ele almaya hazır olun.

OTURUM UYGULAMASI

Bu, eğiticinin eğitimi oldukça interaktif hale getirmesi için iyi bir bölümdür. Aslında, üçüncü oturum oldukça fazla ders ve bilgi vermeye dayalıysa da, eğitim alan grup, daha aktif bir şekilde eğitime katılımı ve yapıcı bir şekilde düşünüp, fikir ve görüş alışverişinde bulunarak chemsex ve zarar azaltma üzerine kafa yorma şansını memnuniyetle yakalayacaktır.

Bu nedenle, bu bölümde **küçük gruplar halinde** bir etkinlik öneriyoruz. Eğiticinin bu öneriyi uygulamaya karar vermesi durumunda (aşağıda açıklandığı gibi), etkinlik sonrası, çoğunlukla küçük gruplar halindeki tartışma konularına, örneğin bu etkinlik örneklerine dayanarak katılımcılar tarafından ortaya atılmayan fikirler de eklenerek bir **sunum** oluşturulabilir, ve böylece oturum tamamlanabilir. Eğiticinin veya kurs katılımcılarının, örnek aktivite uygulamalarını eğitimleri için uygun bulmaması durumunda, kurs sadece sunum ve tartışmayla devam edebilir.

KÜÇÜK GRUPLAR HALİNDE ÇALIŞMA VAKALARI AKTİVİTESİ

Bu faaliyet, katılımcıların chemsex eğitimini daha iyi anlamalarını ve gerçek yararlanıcılara dayanan bazı kurgusal vakaları kullanarak zarar azaltma üzerine düşünmelerini amaçlamaktadır. Katılımcılar, her bir vaka örneğinin verdikleri hizmette ilk kez karşılaştıkları bir yararlanıcı (chemsex kullanıcısı) olduğunu hayal etmelidir. Bu aktivite katılımcıların aşağıdakileri yapmalarına yardımcı olacaktır:

(i) farklı chemsex katılımlarına ilişkin gerçekçi vakalar hakkında fikir sahibi olmak,

(ii) zarar azaltmayı bütüncül bir yaklaşımla düşünmek (madde kullanımının yanı sıra cinsel sağlık, öz bakım vb. ile de ilgilenmek),

(iii) meslektaşlarla fikir ve görüş alışverişinde bulunmak ve

(iv) vaka materyalleri tarafından tetiklenen kendi duygusal tepkileri, karşı aktarımları ve kör noktaları üzerine düşünmek.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

Bu şekilde, bu oturumun eğitim materyali, grup süreci ve eğitmenin sonunda sağladığı bilgilerin bir kombinasyonu ile ortaya çıkacaktır. Katılımcılar vakaların sadece örnek sunduğu ve gerçek hayattaki zarar azaltma danışmanlığında elbette işlerin farklı olabileceği konusunda bilgilendirilmelidir - bu materyali daha ziyade üzerinde düşünmek için bir teşvik edici olarak görmelidirler. Katılımcılara, bu vakaların dayandığı gerçek kişilerin, aldıkları destekten muhakkak fayda sağladıkları ve daha iyi durumda oldukları konusunda bilgi verilmesi de tavsiye edilebilir.

Bu etkinlik katılımcıların bireysel olarak çalışmasıyla da yapılabilir, ancak bu karar katılımcılara tartışma fırsatı vermeyecektir.

Eğer eğitim grubu çok küçükse (altıdan az katılımcı), sadece bir grup olacak, katılımcılar bölünmeyecektir.

1. ADIM: Katılımcıları küçük gruplara ayırın. Dört kişilik gruplar idealdir ancak gerekirse üç veya beş kişilik gruplar da yeterli olacaktır. Altı ya da daha fazla katılımcıdan oluşan gruplardan kaçının.

Grupların rastgele oluşturulması en iyisidir, böylece her katılımcının daha önceden tanımadığı kişilerle iş birliği yapması gerekecektir. Bu çeşitli şekillerde yapılabilir - bir örnek geri sayımdır. Her katılımcıyı sahip olacağınız grup sayısına göre numaralandırın. 1'ler bir grup, 2'ler bir grup ve böyle devam eder.

Küçük grupları biraz mahremiyet sağlamak için eğitim alanının etrafına yayılmaya teşvik edin, ancak onları dikkatle izleyin ve herhangi bir soru olması durumunda hazır olun.

2. ADIM: Her küçük gruba (aşağıda sunulan) üç vakayı da verin. Bu, basılı olarak veya cep telefonlarından erişilebilecek şekilde e-posta yoluyla paylaşılarak yapılabilir. Ancak, vakaların yanında yazılı notlar tutabilmek için basılı versiyon daha kullanışlıdır. Katılımcıların ihtiyaç duyması halinde kağıt hazır bulundurulmalıdır.

3. ADIM: Her gruba her bir vaka örneği için aşağıdaki soruları (yine basılı olarak veya e-posta ile paylaşılmış olarak) verin. Her grup soruları tartışacak ve düşünceleri daha sonra diğer gruplarla paylaşılacaktır..

1. **Her bir vaka örneği ne tür zarar(lar)la karşı karşıya veya karşılaşma riski altında?**
2. **Her bir vaka örneğinde chemsex katılımının sorunlu olduğunu düşünüyor musunuz?**
   a. **Neden?**
   b. **Evet ise, sorunlu yolculuğun hangi aşamasında olduklarını düşünüyorsunuz?**
3. **Hangi zarar azaltma ve önleme tedbirlerini önerirsiniz? Bunları zaman süreci içinde nasıl en iyi şekilde uygulanabileceklerine göre düzenleyin (chemsex katılımından önce, sırasında ve sonrasında).**
4. **Her bir vaka örneği ile çalışırken sizin için neyin zor olacağını düşünüyorsunuz?**
5. **Her bir vaka örneğine ilişkin kişisel duygusal tepkiniz nedir?**

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

Küçük gruplara geri dönmeden önce her bir vaka örneği üzerinde çalışmaları için yeterli süre verin (yaklaşık 1 saat ve 45 dakikadan az olmamak üzere). Ayrıca geri dönmeden önce küçük bir mola (örneğin 5 dakika) vermeyi de düşünün.

4. ADIM: Her bir küçük grubun cevaplarını eğitim katılımcılarının geri kalanına sunmasını sağlayın. Bu noktada gruplar arasında tartışma yaratmaktan kaçının ve her grubun vardığı sonuçları ve ortaya çıkabilecek soruları sunmak için yeterli zamanı olduğundan emin olun. Her bir cevapla ilgili notlar tutun ve belki de zarar azaltma ve önleme ile ilgili ana noktaları tüm grup tarafından görülebilecek şekilde 'önce', 'sırasında' ve 'sonrasında' şeklinde bir tahtaya (flipchart veya başka bir şekilde) yazın. Eğer pratikse, bu noktalar katılımcıların kendileri tarafından bile yazılabilir. Bu daha küçük gruplarda ve daha küçük mekanlarda daha kolay olacaktır.

5. ADIM: Tüm gruplar sonuçlarını sunduktan sonra, bunları tartışın ve düşünmedikleri herhangi bir şeyi ekleyin (her vaka örneğinin sonunda, bunları bu oturumun sunumuyla ilişkilendiren bazı kilit noktalar verilmiştir). Bu noktada, katılımcılar kendi aralarında ve eğitmenle tartışabilirler.

Tırmanabilecek anlaşmazlıklara karşı dikkatli olun. Katılımcıların duyguları, klişeleri veya kişisel deneyimleri yoğun tartışmaları tetikleyebilir. İç çatışmanın genellikle yararlanıcılarımızın yardım almasını ve karşılaştıkları sorunları ve zorlukları yönetmesini zorlaştıran bir sorun olduğuna dikkat çekerek, yeniden odaklanmalarına yardımcı olun. Bu çatışma elbette eğitim bağlamında ortaya çıkar ve onların deneyimleriyle empati kurmamıza ve her bir yararlanıcının yararına olacak şekilde, farklı görüş ve yaklaşımları nasıl entegre edebileceğimizi verimli bir şekilde düşünmemize yardımcı olur. Katılımcılara, bazı vakaların spesifik olarak chemsex ile sorunlu bir ilişkisi olan kişilerle ilgili olabileceğini ve hiçbir şekilde chemsex'e katılan tüm insanların bu sorunlarla karşılaşmasının söz konusu olmadığını hatırlatmayı unutmayın. Gerçek şu ki, yardımımızı isteyecek çoğu kişi büyük olasılıkla kullanımlarıyla ilgili sorunlarla karşı karşıya kalacaktır. Öte yandan, bunu kontrol altında tutanların bizi ziyaret etme olasılığı daha düşüktür. Bu vakalar sadece alıştırma niteliğindedir ve hiçbir şekilde chemsex'e katılan tüm nüfusu temsil etmemektedir.

6. ADIM: Bu oturumu tamamlamanın bir yolu olarak aşağıda verilen sunumu (mavi renkte) yapın. Katılımcıların üzerinde çalıştıkları vakalara mümkün olduğunca geri dönmeye çalışın. Fikirleri tahtada görünür olursa bu daha kolay olacaktır.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

VAKA ÖRNEĞİ 1

Jordan 21 yaşında hoş ve kibar bir doğuştan erkektir. Yakın zamanda şehrinize tışınmış olup, burada okumaktadır. Şehre eldiğinde cinsel eğilimini açıklamıştır. Bu konuda gerçekten iyi hissetmektedir. Memleketinde her şey 'oldukça boktandı'. Madde ve seks denemeleri yapmayı düşündüğü için size gelmiştir ve bu onu 'biraz rahatsız etmektedir.

Birkaç aydır kendi yaşına yakın bir erkekle ilişkisi bulunmaktadır. Bir hafta önce, o ve partneri Scruff aracılığıyla tanıştıkları 30 yaşlarında başka bir çift 'yaşlı adamla' 'oynamaya' karar vermişler. Onların evine gittiklerinde, diğer çift biraz 'tuhaf' davransa da ortam 'oldukça sıcakmış'. Onlara meyve sularına kattıkları bir şey ikram etmişler, hep birlikte içmişler ve harika olmuş. "Daha önce poppers kullanarak chemsex yaşadıkları" halde, ertesi gün şiddetli baş ağrıları çekmişler ve biraz sersemlemiş hissetmişler Jordan'ı rahatsız eden şey ise, 'eğlence' sırasında her zaman prezervatif kullanmamış olmaları olmuş.

Erkek arkadaşı endişelenmiş görünmüyormuş, çünkü diğer çift onlara 'TASP kullandıklarını' söylemiş. Jordan bunun ne olduğunu anlamamış ama sormaya da utanmış. Ayrıca önümüzdeki hafta sonu tekrar evlerine davet edildiklerinden de bahsetmekte. Bu kez orada başka insanlar da olacak ve hep birlikte iyi vakit geçirecekler. Jordan gitmek istiyor ama 'biraz endişeli'.

KİLİT NOKTALAR

- Bu bölümün ve bir önceki bölümün (özellikle G ile ilgili) sunumuna bakın ve her bir noktanın (önce, sırasında ve sonrasında ve ayrıca daha güvenli G kullanımı) ele alındığından emin olun.
- Katılımcılara, kullanıcıyı chemsex'i denememesi veya gitmekten kaçınması vb. için ikna etmekte acele etmemeleri gerektiğini, çünkü nasıl olsa gideceğinin oldukça muhtemel olduğunu belirtmeyi unutmayın. Güçlü bir çalışma iş birliğine sahip olmak, hem madde hem de cinsel sağlık için zarar azaltma konusuna atıfta bulunmak (örneğin PrEP kullanımı) ve hoş olmayan bir şey olması durumunda bu bilgileri ve önlemleri kullanabilme şansına sahip olunması daha önemlidir.
- Jordan'ın reşit olmadığı yıllarda gördüğü sert muamele, açılma konusunda karşılaştığı zorluklar ve bu noktada yeni hayatı için çok heyecanlı olabileceği ve önünde açılan fırsatların onu biraz zorlayıcı hale getirebileceği gibi konuların önemine işaret edin. Bu konular eğitimin bir sonraki bölümünde kısmen ele alınacaktır.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

VAKA ÖRNEĞİ 2

Morgan oldukça terlemiş ve son derece gergin. Yüksek sesle konuşuyor ve size odada kayıt yapan kameralar olup olmadığını soruyor - size emin olmadığını ancak danışmak için girdiği andan itibaren böyle bir hisse kapıldığını söylüyor. Sizi selamladıktan hemen sonra, daha oturmadan, oldukça kafa karıştırıcı bulduğunuz bir düşünce zinciriyle konuşmaya başlıyor. Kendisinden HIV testi yaptırmasını ve bir ruh sağlığı uzmanına gitmeyi düşünmesini isteyen bir müşterisine "deliymiş gibi" kızmış.

Bu müşterisiyle ilgili olarak şunları söylüyor: "Henry'nin benimle ilgilenmek istediğini ve benim iyiliğim için endişelendiğini biliyorum. Bazen onun evinde kalıyorum ama o 50 yaşında ve ben bir profesyonelim ve hala çok gencim, 31 yaşındayım ve kendi işimi yapmak istiyorum. Sanki bir fahişeymişim gibi benden test yaptırmamı istediğinde kendimi aşağılanmış hissettim. Henry benim için önemli, babamla hiç tanışmadım".

Morgan ayrıca "Tina" kullandığını ama bunu kontrol altında tuttuğunu da söylüyor. Arkadaşlarının ve müşterilerinin sanki bir "keş"miş gibi artık onunla takılmak istememesinden dolayı hakarete uğruyor. Bazen, arkadaşlarının ve müşterilerinin kendi aralarında gizlice konuştuklarından, onu tartıştıklarından ve onu bir psikiyatri kliniğine göndermeyi planladıklarından emin. Ancak birlikte takıldığı ve oyun oynadığı başka arkadaşları da var ve onlar da aynı ruh halinde oldukları için onu anlıyorlar. Bu noktada size kollarını gösteriyor ve bazı cilt sorunları ve yaraları olduğunu söylüyor. Gerçekten de bazı bölgelerin şişmiş ve derin hasar görmüş olduğunu görüyorsunuz.

Sizinle buluşmaya gelirken iyi bir ruh halinde olabilmek için bu sabah çok çalıştığını söylüyor. Müşterileriyle sadece aktif olarak sevişiyor ama damar yolu ile madde aldığında pasif sevişmeyi de seviyor. Kullanımıyla ilgili sorularınızı yanıtlarken, son iki yıldır ayık olarak seks yapmadığını size bildiriyor. Tina ile birlikte G, Viagra ve madde etkisi geçme sırasında antidepresan kullanıyor.

KİLİT NOKTALAR

- Bu bölümün sunumuna ve bir önceki bölüme (özellikle kristal meth ve diğer maddelerle etkileşimlerine ilişkin) bakın ve her bir noktanın (öncesinde, sırasında ve sonrasında, ayrıca daha güvenli kristal meth kullanımı ve kristal meth kaynaklı psikozla başa çıkma) ele alındığından emin olun.
- Bu vaka oldukça sorunlu bir kullanım ve aktif kristal meth kaynaklı psikoz vakasıdır. Elbette ele alınması gereken çok şey var. Önemli olan nokta önceliklerin belirlenmesidir (en acil ihtiyaç duyulan ve aynı zamanda uygulanabilir olana göre). Bu aşamada en önemli adımlar, madde kullananın kendini güvende hissetmesini sağlamak ve dürüst bir şekilde güvenini kazanmaktır. Daha sonra madde kullanıcıya kendi fikirlerimizi, önceliklerimizi veya inançlarımızı dayatmak yerine onunla iş birliği yapmak ve hedefleri birlikte belirlemek önemlidir. Güçlü bir çalışma ittifakı kurduktan sonra, Morgan'ı cinsel sağlığı ve enjekte etmenin neden olduğu olası hasarla ilgilenmesi için bir hekime ve bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirin.
- Seks işçiliği mesleği ile kesişimin önemine ve zarar azaltmanın burada da geçerli olduğuna dikkat çekin. Morgan'ı bir seks işçisi örgütüne yönlendirmek de muhtemelen faydalı olacaktır.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

VAKA ÖRNEĞİ 3

Eric 51 yaşında doğuştan bir erkektir. Çok zayıf, gözlerinin altında koyu halkalar var ve oldukça yorgun görünüyor.

Madde kullanımıyla ilgili sorunlarını ele almak için sizi ziyarete geldi. Bir rehabilitasyon servisini ziyaret etmiş ancak kendisine randevu vermeleri çok uzun sürmüş ve orada bir toplantıya gittiğinde, kendisini eroin kullanıcılarına yönelik bir programa yönlendirdikleri için kendisini anlayamadıklarını hissetmiş.

Yüzünde fazla duygu belirtisi olmamasına rağmen çok endişeli olduğunu itiraf ediyor. Son dört yıldır mephedrone kullanıyor ve burundan çekiyor, bazen de MDMA ve ketamin ile birlikte kullanıyor ve bazen de G. Eskiden evinde chemsex partileri düzenliyordu ancak evinden bir dizüstü bilgisayar çalındığı için artık insanlar onu "korkutuyor". Artık kendi başına kullanıyor, porno izliyor ya da bazen fisting için güvendiği bir arkadaşını arıyor.

Maddi durumu iyi, kiraya verdiği evlerden geliri var, bu yüzden anlattığı gibi evinden uzun süre çıkmıyor, panjurlar kapalı bir şekilde içeride kalıyor. Size madde kullanmayı sevdiğini ancak içinde bulunduğu durumdan hoşlanmadığını söylüyor. Yakın zamanda ketamini mephedrone ile karıştırdığı ve bir süre felç geçirdiği için kendisinde hayal kırıklığı yaşıyor.

Bu son olay nedeniyle, Instagram üzerinden kendisiyle flört etmeye devam eden genç bir adamla randevusunu kaçırmıştır. Adamdan hoşlanıyor ama ne yapacağını bilmiyor; HIV ile yaşadığını ve chemsex ilişkisini açıklamaktan korkuyor. Bir arkadaşının olmasını özlüyor ama yine de çocuğu geri çevirecek.

KİLİT NOKTALAR;

- Bu bölümün sunumuna ve bir önceki bölüme (özellikle madde karıştırma, damar yolu ve makattan almaya ilişkin) bakın ve her bir noktanın (öncesinde, sırasında ve sonrasında, ayrıca daha güvenli madde kullanımı ve G koması ve K hole ile başa çıkma) ele alındığından emin olun.
- Bu, bazı sorunlu yönleri olan oldukça deneyimli bir kullanıcı vakasıdır. Öz bakım ihtiyacına, bağlantıya ve yaş ile HIV ile yaşamanın kesişimine dikkat çektiğinizden emin olun. Bir ruh sağlığı uzmanına (eğer faydalanıcı bunun iyi bir fikir olduğunu düşünüyorsa) veya bir toplum kuruluşuna yönlendirmek gerçekten faydalı olabilir.
- Zarar azaltmanın, madde kullanımının zararlı etkilerini planlamanın ve azaltmanın yanı sıra, bu yararlanıcı için bir bağlantı kurma fırsatı, bir geçiş alanı, yeni bağlar kurmak veya eskilerini yenilemek için güçlenmesine yardımcı olabilecek bir şey olabileceği gerçeğini belirtin.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

CHEMSEX KATILIMINDA ZARAR AZALTMA

CHEMSEX KATILIMINA İLİŞKİN RİSKLERİNİN YÖNETİLMESİ

CHEMSEX ÖNCESİNDE ZARAR AZALTMA:

KİŞİSEL KORUYUCU ÖNLEMLER

- Bir LGBTQI+ birey olarak yaşama etkisi düşünmek.
- Haz ve tatmin yalnızca madde kullanımı ve gündelik seksten gelmez.
- Yaratıcı olmaya, yeterli ve doğru bir insan ağına sahip olmaya daha fazla zaman ayırın.
- Sağlıklı bir yaşam tarzı bizi güvende tutmaya yardımcı olur.
- Arkadaşlık uygulamaları kullanımı.
- Orada geçirdiğiniz zamanı düşünün.
- Orada ne aradığınızı düşünün.
- Saygılı ve nazik olun.
- Orada bilinmeyen kaynaklardan satın alınan maddeler konusunda dikkatli olun.
- Bir şeyleri kontrol etmek için zaman ayırmak.
- Ayıkken güvenlik konularını (örneğin gidilen yerler ile ilgili) göz önünde bulundurun.
- Takılmanın ne kadar güvenli hissettirdiğini düşünün.
- Arkadaşlarınızı muhtemelen nerede olduğunuz konusunda bilgilendirin.
- Ayıkken partiyi ve oyunu önceden planlayın (miktar, kiminle, nasıl, ne kadar süreyle, ne yapmak için).
- Ruh haliniz, zihinsel durumunuz vs. iyi değilken kullanmaktan kaçının.
- Güvenilir bir doktorla alınan ilaçlarla etkileşimi tartışın
- Seks işçiliği yapıyorsanız, sınırları düşünün ve ayık olduğunuzda bunları paylaşın.

CİNSEL SAĞLIK, MADDE KULLANIMI, BİRBİRİNİ ÖNEMSEME

- Bazı HIV ilaçlarının kimyasallarla çok tehlikeli etkileşimleri vardır. Chemsex'e katılmadan önce bilgi alın.
- Düzenli olarak CYBE (Cinsel Yollarla Bulaşan Hastalıklar) testleri yaptırın.
- Partiye gitmeden önce kayganlaştırıcı ve prezervatif temin edin.
- PEP ve PrEP hakkında bilgi edinin.
- Aşı olun (HBV, HAV, HPV, COVID-19, MPOX, menenjit).
- Kullanmak üzere olduğunuz maddeleri kullanmadan önce zarar azaltma hakkında bilgi edinin.
- Temiz ve güvenli kişisel kullanım ekipmanları edinin (pipetler, pipolar, steril iğneler vb.).
- Partnerlerinizle oynamadan önce onlarla tercihlerinizi, sınırlarınızı vb. konuşun.
- Kişisel hijyene dikkat edin.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

CHEMSEX SIRASINDA ZARAR AZALTMA:

ÖZ BAKIM, CİNSEL SAĞLIK

- Plana sadık kalın.
- Madde türünü, miktarını, sıklığını vb. takip etmek için kayıt defterleri kullanın.
- Önceden belirlenen zaman sınırlarına uymayı dikkate alın.
- Kişisel eşyalarınıza ve değerli eşyalarınıza dikkat edin.
- Mola verin (rahatlayın, sıvı alın, atıştırmalıklar yiyin, duş alın, birbirinizle konuşun).
- Prezervatif ve kayganlaştırıcı kullanmayı ihmal etmeyin.
- Cinsel oyuncaklara dikkat edin (çamaşır suyu ile yıkayın ve durulayın).

MADDE KULLANIMI

- Ekipmana iyi bakın.
- Pipetleri temiz tutun ve sık sık değiştirin.
- Banknotlarla burundan çekmekten kaçının.
- Cam pipoları sağlam tutun - ısıya dayanıklı ağızlıklar kullanmayı göz önünde bulundurun.
- Enjeksiyon ekipmanını steril kullanın ve sık sık değiştirin.
- Paylaşmamak (ekipman kullanımı) önemsemektir.
- Maddeleri karıştırmaktan kaçının.
- Kendinizi uyanık hissetseniz bile araç kullanmaktan kaçının.

DAMARDAN YOLUYLA

- Hızlı, çok yoğun yüksek vuruş
- Çok zararlı olabilir.
- Enfeksiyonu önlemek için:
  - Ekipmanı sterilize edin.
  - Ekipmanı tekrar kullanmayın.
  - Ellerinizi yıkayın.
  - İğnenin gireceği bölgeyi mendille dezenfekte edin.
  - Ekipmanı güvenli bir şekilde imha edin, örneğin plastik şişeye koyun ve kapağını kapatın.
- Atardamara enjekte etmeyin!
  - Toplardamarlardan daha derin
  - Kan, ağrı durumunda
  - Kaza durumunda: iğneyi çıkarın ve steril ekipmanla basınç uygulayın. Kanama beş dakika içinde durmazsa, derhal tıbbi yardım alın!
- Damar hemen bulunamazsa aynı bölgeye enjekte etmeyin.
- Ellere enjekte etmeyin.
- Bel altına enjekte etmeyin.
- Kaynamış ve soğumuş suda maddeleri seyreltin.
- Cilt hasarlı görünüyorsa veya ağrılıysa tıbbi yardım alın.

BİRBİRİMİZİ ÖNEMSEMEK

- Güvendiğiniz arkadaşlarınızla eğlenin ve oynayın - orada kaldığınız süre boyunca birbirinizi kontrol edin.
- Başkalarına sunabileceğiniz maddelerin türü ve etkileri hakkında bilgi verin (ve tam tersi).
- Onay verme (vermeme) konusunda bildirimde bulunmak için güvenli kelimeler kullanmayı göz önünde bulundurun.
- Parti mekanını güvenli hale getirin.
- Prezervatifler, tek kullanımlık eldivenler, temiz havlular, dezenfektan mendiller veya spreyler, plastik çarşaflar ve kağıt havlular sağlayın.
- Katılımcıların mola vermesi için sessiz bir dinlenme alanı oluşturmayı düşünün.
- Yüzeylerdeki yağ ve gresi temizleyin ve sık sık dezenfekte edin.
- Ev sahipliği yapıyorsanız değerli eşyalarınızı güvende tutun.
- Eğer bir şeyler ters giderse.
- Sessiz bir yere geçin.
- Konuşun, sakinleştirin ve bilinci yerinde değilse kişiyi iyileşme pozisyonuna getirin.
- Psikoz ortaya çıkarsa karşı koymayın! Güven verin ve eşlik edin.
- Meydana gelen sorunların ciddiyeti hakkında varsayımlarda bulunmayın.
- Ambulans çağırın - tıbbi/paramedikal personele karşı dürüst olun.
- Nezaket seksidir!

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

Zarar azaltma sonrası: öz bakım, cinsel sağlık, birbirimize özen gösterme

RAHATLAMA, KALİTELİ YİYECEK VE İÇECEK, YETERLİ UYKU VE MUHTEMELEN GIDA TAKVİYELERİ.

GEREKİRSE MÜMKÜN OLAN EN KISA SÜREDE PEP ALMAYI DÜŞÜNÜN.

KONTROLÜ KAYBEDİYORSANIZ VEYA KÖTÜ ZAMAN GEÇİRİYORSANIZ YA DA SORUNLU BAĞLILIK BELİRTİLERİ GÖRÜYORSANIZ, YARDIM ALMAYI DÜŞÜNÜN.

KENDİNİZE KARŞI NAZİK OLUN! SUÇLAMAK, CEZALANDIRMAK VS. YARDIMCI OLMAZ - TAM TERSİ DE.

TEST YAPTIRIN.

İLETİŞİMDE KALIN, TARTIŞIN, NAZİK VE İLGİLİ OLUN.

PLANI YENİDEN DEĞERLENDİRİN (AYRILIŞLAR, TETİKLEYİCİLER VS.).

TOPARLANMAK İÇİN ZAMAN TANIYIN

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

RIZA

RIZA NEDİR?

- Bilinçli bir şekilde evet deyin ve bu eveti istediğiniz zaman iptal etme hakkına sahip olun.
- Eğer rıza yoksa, bu cinsel saldırıdır.
- Ayrımcılığa uğrayan kişiler cinsel saldırı mağduru olmaya daha yatkındır ve rızayı müzakere etmekte daha fazla güçlükle karşılaşırlar.
- Ancak, seks söz konusu olduğunda, rızanın net olmadığı, verilmesinin/iptal edilmesinin kolay olmadığı durumlar vardır - özellikle de amaç kontrolü kaybetmek olduğunda - "rıza vermemek için rıza vermek".
- Chemsex bazen böyle bir durum yaratır...

RIZA VE CHEMSEX

- Sınırlar önceden belirlenmiş olsa bile, maddeler muhakemeyi bulanıklaştırır, bu da rıza göstermeyi veya rıza gösterilip gösterilmediğini anlamayı zorlaştırır.
- "Hayır" demek zor, korkutucu veya imkansız olduğunda "evet" geçerli değildir.
- Bazen rıza dışı cinsel ilişki, madde etkisinden kurtulma sırasında veya sonrasında gerçekleşir.
- Bu tür durumların etkisi gerçekten kötü olabilir.

RIZA VE ZARAR AZALTMA

Önce

- bilinçli kararlar alın, iletişim kurun ve tartışın.

Sırasında

- birbirinize göz kulak olun
- açık rıza verilmemişse, verilemiyorsa veya şüpheli ise devam etmeyin (K- veya G-komalarına karşı dikkatli olun).

Sonra

- işler ters giderse, hazır olduğunuzda tartışın, profesyonel yardım almayı düşünün, kendinizi suçlamaktan kaçının
- Partnerlerle bağlantı kurun!

4. OTURUM İÇİN KİLİT NOKTALAR

- Katılımcılar, chemsex zarar azaltmanın madde kullanımı zarar azaltmadan daha fazlası olduğunu anlamalıdır.
- Katılımcılar, zarar azaltmanın chemsex katılımından önce başladığını ve bittikten sonra da devam ettiğini açıkça belirtmeli ve hangi tür zarar azaltmanın ne zaman uygulanmasının daha iyi olacağı konusunda fikir sahibi olmalıdır.
- Katılımcılar, chemsex ile çeşitli etkileşimler ve deneyimlerin kesiştiği noktaların yol açabileceği potansiyel zararlar konusunda bilgilendirilmelidir.
- Katılımcılar, cinsel sağlık konularında doğru şekilde bilgilendirilmelerinin önemini anlamalıdır.
- Eğitmenler chemsex'in iletişimle çok ilgisi olduğunu anlamalıdır ve bu nedenle zarar azaltma müdahalelerini planlarken bunu akılda tutmak önemlidir.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

7.2.5 CHEMSEX DOSTU DESTEK HİZMETLER OLUŞTURMA

Bu bölüm, bir zarar azaltma sağlayıcısının ve aynı zamanda bir zarar azaltma desteği hizmetinin, kullanıcılara uygun chemsex zarar azaltma sağlamak için neleri içermesi gerektiğini ele almaktadır. Bu kılavuz ilkelerden bazıları, bu kılavuzun kapsamı dışında daha fazla eğitim gerektirebilir. Ancak burada bunlara değinilmesi önemli görülmektedir.

SEANSIN HEDEFLERİ

- LGBTQI+'yı dışlamayan, kabul edici yaklaşımı hizmete dahil edebilme.
- Hizmet sağlayıcı ve kullanıcı arasındaki güç dinamikleri konusunda farkındalık yaratmak.
- Kültürel alçakgönüllülük perspektifi hakkında farkındalık yaratmak.
- Toplum temelli ve liderliğindeki hizmetlerin ve akranların dahil edilmesinin önemini anlamak ve bazı yönergelerin nasıl uygulanacağı üzerine düşünmek.
- Farklı insanlara ve onların ihtiyaçlarına kucak açan bir hizmet alanı sağlama ilkeleri hakkında bilgi sahibi olmak.
- Yararlı olabilecek bazı beceriler (örneğin, motivasyonel görüşme, psikolojik ilk yardım ve krize müdahale) konusunda farkındalık yaratmak.
- Hizmetin yansıtılması ve denetlenmesinin öneminin farkında olmak.

SEANSIN UYGULANMASI

Bu noktada, eğitmenler hem enerji verici hem de bu oturumun içeriğine, yani ekip çalışmasına ve en iyi uygulamalar üzerine düşünmeye teşvik edici bir işlev gören bir etkinlik uygulamayı düşünebilirler.

ÖYLE BİRİNİ BULUN Kİ;

Adım 1. Katılımcılardan biraz zaman ayırarak (örneğin 2 dakika) işlerinde, günlük yaşamlarında, aktivist faaliyetlerinde, diğer insanlarla ilişki kurarken veya bağlantı kurarken vb. iyi oldukları bir şeyi, beceriyi, bilgiyi, yeteneği vb. düşünmelerini isteyin.

Adım 2. Bunu aynı küçük kağıt parçalarına yazmalarını isteyin (post-it kağıtları yeterli olacaktır).

Adım 3. Kağıt parçalarını toplayın, karıştırın ve şans eseri diğer katılımcılara yeniden dağıtın.

Adım 4. Katılımcılardan eğitim alanında yürümelerini, kaynaşmalarını ve gruptan kendilerine verilen kağıt parçasında yazılı olan beceriye sahip kişiyi bulmalarını, elinden veya kolundan tutmalarını ve sonuna kadar onunla kalmalarını isteyin.

Grubun hareket edebilmesi, birbiri etrafında dolaşabilmesi vs. için eğitim mekanında yeterli alan olması faydalı olacaktır. Eğlenceli hale getirmek için biraz müzik çalabilir ve araştırmayı tamamlamak için oldukça dar bir zaman sınırı koyabilirsiniz (büyük gruplar için en fazla 5 dakika). Bazıları zorlanıyor gibi görünüyorsa, katılımcılara iş birliği yapmaları ve birbirlerine yardım etmeleri gerektiğini hatırlatmak faydalı olabilir. Bu etkinliğin, örneğin 10 veya daha fazla katılımcıdan oluşan daha büyük gruplar için uygun olduğu unutulmamalıdır.

Adım 5. Aktiviteyi bitirdikten sonra, katılımcıların aradıkları kişiyi bulmayı başaran katılımcılar arasında oluşacak bir ağ ve aynı zamanda bunu başaramamış olabilecek katılımcılar üzerinde düşünmeleri için bir süre tanıyın.

Adım 6. Her bir katılımcının bu etkinlik sırasında nasıl hissettiğini, neyi fark ettiklerini, kendileri için belirlenen beceriyi ne kadar önemli bulduklarını veya başka bazı becerilerin, yeteneklerin vb. herhangi bir kağıda yazılmadığını veya birden fazla katılımcı tarafından yazılan becerilerin farkına varıp varmadıklarını tartışmak için toplanın.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

FAALİYET HEDEFLERİ:

- Yorgun olmaları durumunda katılımcıları canlandırmak.
- Ekip çalışmasının önemine ve chemsex zarar azaltma hizmeti veren bir serviste katkıda bulunabilecek becerilerin çeşitliliğine dikkat çekmek.
- Uzmanlaşmış becerilerin yanı sıra basit becerilerin ve bilginin de önemine işaret etmek.
- Eksik becerilerin bir hizmette daha fazla düşünme, iletişim ve araştırma ihtiyacını beraberinde getirdiğini belirtmek.

Daha sonra eğitmenler bu oturumun içeriğinin sunumuna geçebilir. Yukarıdaki faaliyeti uygulamayı seçmişlerse, faaliyette tartışılan beceri, bilgi vb. ile bu kılavuzda sunulan kılavuz ilkeler arasında bağlantı kurmayı unutmamak faydalı olacaktır.

CHEMSEX İLE İLGİLİ DESTEK HİZMETLERİ OLUŞTURMA

LGBTQI+ DIŞLAMAYAN, KABUL EDİCİ UYGULAMA

- Heteronormatif olmayan katılımcılara hizmet sunmak, kabul etmek ve damgalamamaktan daha fazlasını gerektirir.
- Aynı zamanda kendi geleceklerini belirlemelerinin, yaşadıkları deneyimlerin ve karşılaştıkları zorlukların onaylanmasını da içerir.
- Bu, hizmet sağlayıcıların kendi önyargıları ve klişeleri üzerine düşünmesini gerektirir.
- LGBTQI+'yı dışlamayan, kabul edici olumlayıcı uygulama ilkeleri (hizmet personeli arasında da uygulanacak);
  - LGBTQI+ kullanıcıların kendilerini tanımlama biçimlerini (terminoloji, zamirler vb.) tanıma ve kabul etme.
  - Her türlü açılmanın doğasında var olan karmaşıklıkların ve zorlukların farkında olmak.
  - Kullanıcıların yaşadıkları deneyimlerin birbirleriyle kesişen yönlerinin kabul edilmesi.
  - Önemli figürler, semboller, tarihi tarihler ve topluluk kaynakları hakkında bilgi sahibi olmak.
  - Herhangi bir kaynaktan gelen baskıya ilişkin konuların ve azınlık stresinin yol açtığı olumsuz etkilerin farkında olmak.
  - Her LGBTQI+ bireyin ve topluluğun geliştirdiği direnci kabul etmek ve daha fazla güçlenmelerini kolaylaştırmak için hazırlıklı olmak.
  - LGBTQI+ kullanıcıların deneyim ve kimliklerinin keşfedilmesini kolaylaştırmak.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

KÜLTÜREL ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK VE GÜÇ DİNAMİKLERİ KONUSUNDA FARKINDALIK

- Hizmet sağlayıcı-kullanıcı ilişkisindeki güç dengesizliği pratiğimizi sekteye uğratabilir.
- Kültürel alçakgönüllülük, "uzman" konumundan inmek ve kullanıcıların deneyimlerinin benzersiz olduğu ve bizim tarafımızdan tam olarak anlaşılamadığı gerçeğinin getirdiği sınırları kabul etmekle ilgilidir.
- Bu deneyimlerden bir şeyler öğrenmeye ve bunların gerektirdiği ihtiyaçlara göre iş birliği yapmaya hazır olun.
- Hizmet sağlayıcılar olarak kendi deneyimlerimizin, ayrıcalıklarımızın vb. getirdiği sınırların ve bunların işimizi engelleyebileceğinin farkında olmak.

TOPLUM TEMELLİ UYGULAMA; BİLEŞENLER

1. Refahı engelleyen veya kolaylaştıran ekolojik, çevresel, finansal, politik ve sosyal faktörlere odaklanma.
2. Çeşitliliğe ve kendi kaderini tayin hakkına saygı.
3. Sosyal adaletsizliği ve ayrımcılığı sürdüren statükoyu sorgulayan ilkeler tarafından yönlendirilen araştırma ve eylem.
4. Bireysel faktörler ve sorunların önlenmesinden ziyade sistemlerin ve toplulukların refahını ve kendi kendini düzenlemesini teşvik eden sistemlere odaklanan müdahaleler.

TOPLUM TEMELLİ UYGULAMA; KILAVUZLAR

- Katılımcılık. Uygulamanın tüm yönlerine deneyim sahibi uzmanları dahil edin: yönetim, eğitim, planlama, teslimat ve değerlendirme.
- İhtiyaç değerlendirmesi. Bu ihtiyaçların toplumun kendisi tarafından nasıl ifade edildiğini dikkate alarak, hizmeti, sunulacağı özel bağlamda her bir belirli nüfusun ihtiyaçlarına göre tasarlayın. Esneklik ve değişime hazır olma çok önemlidir, toplumdaki değişiklikleri takip etmek de öyle.
- Güçlendirme ve öz yönetime odaklanın. Kullanıcıların ve toplulukların dayanıklılığını ve öz yönetimini artırmaya odaklanın.
- Değişim için mücadele edin. Savunuculuk ve politika yapımında her türlü ayrıcalığı ve gücü kullanın.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

ETKİLİ CHEMSEX ZARAR AZALTMA HİZMETLERİ İÇİN ÖNERİLER

- Sadece sorunları azaltmaya değil, aynı zamanda iyi olma halini kolaylaştırmaya da odaklanın.
- Cinsel sağlık sadece sorunların olmaması değil, aynı zamanda tatmin edici bir cinsel yaşama erişimdir.
- Kendini geliştirmeyi, kendini ifade etmeyi ve topluluklarla bağlantı kurmayı teşvik edin.
- Kendimizin ve kullanıcıların içselleştirilmiş homofobisi ve homonormativitenin etkisi ile çalışmak aslında chemsex zarar azaltmadır.
- Geleneksel olmadığı düşünülen uygulama ve davranışları kabul edin ve yargılamayın.
- Onları kullanımlarının sorunlu olduğuna ikna etmeye çalışmak yerine mevcut zarar azaltma ihtiyaçlarına iş birliği yaparak odaklanın.
- Chemsex katılımı dışında tatmin edici, anlamlı, zevkli ve eğlenceli bir yaşam için destekleyin ve güçlendirin.
- Chemsex'in zararlarının azaltılması, ihtiyaçları küresel/holistik bir şekilde ele alan hizmetlere dahil edilmelidir (örn. toplum temelli cinsel sağlık klinikleri).
- Yeni teknolojiler ve uygulamalar chemsex zararlarının azaltılmasında çok faydalıdır.
- Zarar azaltma alanı dışında kalan ancak ihtiyaç duyulması muhtemel hizmetler için güncel bir başvuru kanalı edinin.

YARARLI KLİNİK BECERİLER

MOTİVASYONEL GÖRÜŞME; kullanıcı merkezli yönlendirici yöntem, motivasyonu artırarak kararsızlığı çözme yoluyla değişimi kolaylaştırma..

PSİKOLOJİK İLK YARDIM, krizdeki kullanıcıları güçlendirmeyi, desteklemeyi ve sevk etmeyi amaçlayan, çoğunlukla ruh sağlığı uzmanı olmayan profesyoneller tarafından uygulanmak üzere tasarlanmıştır.

KRİZE MÜDAHALE EĞİTİMİ; zarar azaltma ve hatta krizdeki faydalanıcıların sevkine geçmeden önce, acil durum meselesinin genellikle bir şekilde ele alınması gerekir - ilk müdahalemiz büyük önem taşıyabilir.

- Genel kılavuz ilkeler (Saakvitne, 2002):

* Kullanıcıların travmatik olayı deneyimleme biçimine saygı gösterin, tepkilerini ve uyum sağlama biçimlerini onaylayın.
* Neler beklenebileceği, yararlanılabilecek kaynaklar ve destek hizmetler hakkında bilgi verin.
* Gerçek bir bağlantı, mevcudiyet ve kabul sağlayın.
* Umudun, her şeyin iyi olacağına dair söz vermek değil, umut yokmuş gibi göründüğünde bir perspektif vermek olduğunu akılda tutarak umut verin.

[30]*Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

ÖZ/EKİP YANSIMASI VE DENETİMİ

- "Rahatsız edilmeye istekli olmak" kuruluş, hizmet ve toplum sürdürülebilirliği için bir ön koşuldur.
- Bilinçsiz inançlar ve önyargıların yanı sıra baskıcı politikalar, mali sorunlar gibi faktörler düşüncelerimize meydan okuyabilir ve hatta uygulamamızdaki çalışma şeklimize müdahale edebilir.
- Denetim, bu zorlukları işlemek için çok faydalı olabilir.
- Toplum psikanalizi, hizmet topluluğunun refahına katkıda bulunabilir ve ihtiyaçlarına göre uyarlanmış içgörüler sunabilir.
- Hizmet sağlayıcılar denetim istemese bile, ekip değerlendirme toplantıları sistematik olarak planlanmalıdır.
- Her bir zorluğu "ikili" (karşılıklı) bir bakış açısıyla değerlendirmek önemlidir.

ETKİNLİK: KENDİ HİZMETİNİZİ OLUŞTURUN.

Bu noktada, başka bir küçük grup egzersizi faydalı olabilir.

Adım 1: Katılımcıları tesadüfi olarak küçük gruplara ayırın (oturum IV'teki etkinlikte açıklandığı gibi)

Adım 2: Her gruptan, eğitimin bu oturumunda ve genel olarak tüm kursta açıklanan kılavuz ve ilkeleri mümkün olduğunca dahil etmeye çalışarak bir chemsex zarar azaltma destek hizmeti veya müdahalesi planlamalarını isteyin. Onlara yeterli zaman tanıyın (örneğin yaklaşık 40 dakika).

Adım 3: Bir araya gelerek, her gruptan kendi hizmet veya müdahalelerini sunmalarını ve tüm grupla tartışmalarını isteyin.

Adım 4: Bu kılavuzun ilk bölümünün son kısmında verilen örneklerden bazılarını sunun. Katılımcıların kültürel, siyasi, mali vb. belirleyicileri ile daha ilgili olan ve katılımcıların kendi fikir ve önerilerini halihazırda uygulayan örnekler sunmayı tercih edin.

5. OTURUM İÇİN KİLİT NOKTALAR

- Katılımcıların chemsex zarar azaltmanın bazı teknikler vb. hakkında bilgi sahibi olmaktan daha fazlası olduğunu anladıklarından emin olun.
- Grubu, sadece ne duyduklarının değil, aynı zamanda nasıl duyduklarının, yararlanıcıların getirdiği malzemeye ne şekilde yaklaştıklarının önemini anlamaları açısından kolaylaştırın.
- Verimli bir hizmetin sadece bireysel çalışmaya değil, aynı zamanda bu hizmete dahil olan tüm insanların dinamiklerine ve ekip çalışmasına bağlı olduğu gerçeğine odaklanın.
- Kursiyerlere zarar azaltmayı planlama ve uygulama konusunda alışılmışın dışında düşünmeleri için fırsatlar verin.

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

7.2.6 KAPANIŞ

Eğitim bu noktada sona erebilir. Çok sayıda yeni bilgi ve çok sayıda etkinlik içeren böylesine kapsamlı bir kursu yeni uyguladığınız için, kendi kendine düşünmeyi kolaylaştıran ve geri bildirim sağlayan bir kapanış yapmak önemlidir.

KAPANIŞ İÇİN, KENDİNİZİ YANSITMAYA ODAKLANAN SON BİR ETKİNLİK KULLANABİLİRSİNİZ:

Adım 1. Katılımcılara boş kağıtlar verin ve bu eğitime başlamadan önceki zamanlarını düşünmelerini isteyin. Eğitimin başlangıcında kendilerini ifade eden bir kelime (muhtemelen bir duygu) yazmalarını isteyin. Onlara düşünmeleri için biraz zaman verin (belki 2-3 dakika).

Adım 2. Katılımcılardan eğitimin sonunda (i) chemsex'i nasıl algıladıkları, (ii) edindikleri yeni bir bilgi, (iii) kendilerini nasıl algıladıkları ile ilgili olarak değişen (eğer değiştiyse) üç şeyi düşünmelerini isteyin. Onlara biraz zaman verin (muhtemelen 10 dakikaya kadar).

Adım 3. Katılımcılardan eğitimden ayrılırken hissettikleri bir duyguyu yazmalarını isteyin. Onlara bir dakika daha verin.

Adım 4. Katılımcılardan yazdıklarını paylaşmalarını isteyin. Tüm katılımcıların düşüncelerini grup dinamikleri tarafından yönlendirilen bir şekilde sunmaları için top tekniğini kullanabilirsiniz.

Eğer başlangıçta katılımcıların bilgilerini değerlendirmek için bir anket kullandıysanız, bunu eğitim için geri bildirim olarak tekrar kullanabilirsiniz. Aksi takdirde, bir katılımcı değerlendirme anketini basılı olarak ya da Google Docs gibi bir platform kullanarak bir bağlantı aracılığıyla dağıtmak iyi bir fikirdir. Eğitim değerlendirmesinin, özellikle kursiyerlerin sizi tanıdığı durumlarda (örneğin aynı serviste çalışıyorsanız) anonim olması faydalıdır. Bu geri bildirimle ilgili bazı faydalı sorular şunlar olabilir:

1. Eğitimin geneli beklentilerimi karşıladı.
2. Eğitmen chemsex ve chemsex katılımının zarar azaltımı konusunda iyi bir kavrayışa sahipti.
3. Eğitmen, eğitimin içeriğini aktarma konusunda yeterli beceriye sahipti.
4. Eğitim ortamı güvenli ve katılımcılığa açıktı.
5. Sorularımı ve düşüncelerimi ifade etmem için bana yeterli alan verildi.

Yukarıdaki sorular için kursiyerlerin 1 - Hiç katılmıyorum, 2 - Katılmıyorum, 3 - Ne katılıyorum, ne katılmıyorum, 4 - Katılıyorum, 5 - Tamamen katılıyorum ölçeğinde cevap vermeleri en iyisidir.

Aşağıdaki açık soruları da dahil etmeyi düşünün:

1. Sizce eğitimin en güçlü unsuru hangisiydi?
2. Eğitimle ilgili olarak ne geliştirilebilir?

[30] *Canlandırıcılara, kendi kendine düşünme deneyimsel egzersizlerine, küçük gruplar halinde çalışmaya vb. atıfta bulunan bölümler pembe renktedir. Yazıya dökülebilecek ve bir powerpoint sunumunda sunulabilecek kısımlar mavi renktedir.*

Teşekkürler
ve iyi şanslar !

08

Referanslar Daha fazla okuma için öneriler

BÖLÜM 1 - MADDE KULLANIMI, ZARAR AZALTMA VE CİNSELLİĞE GİRİŞ

Amaro, R. (2016). Taking chances for love? Reflections on love, risk, and harm reduction in a gay slamming subculture. *Contemporary Drug Problems, 43(3), 216–227*.
https://doi.org/10.1177/0091450916658295

Benotsch, E. G., Lance, S. P., Nettles, C. D., & Koester, S. (2012). Attitudes toward methamphetamine use and HIV risk behavior in men who have sex with men: Methamphetamine attitudes.
The American Journal on Addictions, 21 Suppl 1, S35-42.
https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2012.00294.x

Blechner, M. J. (2002). Intimacy, Pleasure, Risk, and Safety: Discussion of Cheuvront's "High-Risk Sexual Behavior in the Treatment of HIV-Negative Patients." *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy, 6(3)*, 27–33.

Bourne, A., Ong, J., & Pakianathan, M. (2018). Sharing solutions for a reasoned and evidence-based response: chemsex / party and play among gay and bisexual men. *Sexual Health, 15(2)*, 99–101.
https://doi.org/10.1071/SH18023

Bowman, B., Psichogyiou, M., Papadopoulou, M., Sypsa, V., Khanna, A., Paraskevis, D., Chanos, S., Friedman, S. R., Hatzakis, A., & Schneider, J. (2021). Sexual mixing and HIV transmission potential among Greek men who have sex with men: Results from SOPHOCLES.
AIDS and Behavior, 25(6), 1935–1945.
https://doi.org/10.1007/s10461-020-03123-6

Chemsex forum position paper. (n.d.). Ihp.Hiv. Retrieved November 21, 2022, from
https://ihp.hiv/chemsex-position-paper/

Daskalopoulou, M., Rodger, A., Phillips, A. N., Sherr, L., Speakman, A., Collins, S., Elford, J., Johnson, M. A., Gilson, R., Fisher, M., Wilkins, E., Anderson, J., McDonnell, J., Edwards, S., Perry, N., O'Connell, R., Lascar, M., Jones, M., Johnson, A. M., …

Lampe, F. C. (2014). Recreational drug use, polydrug use, and sexual behaviour in HIV-diagnosed men who have sex with men in the UK: results from the cross-sectional ASTRA study. *The Lancet. HIV, 1(1)*, e22-31.
https://doi.org/10.1016/S2352-3018(14)70001-3

Donnadieu-Rigole, H., Peyrière, H., Benyamina, A., & Karila, L. (2020). Complications related to sexualized drug use: What can we learn from literature? *Frontiers in Neuroscience, 14*.
https://doi.org/10.3389/fnins.2020.548704

Drückler, S., van Rooijen, M. S., & de Vries, H. J. C. (2018). Chemsex Among Men Who Have Sex With Men: a Sexualized Drug Use Survey Among Clients of the Sexually Transmitted Infection Outpatient Clinic and Users of a Gay Dating App in Amsterdam, the Netherlands. *Sexually Transmitted Diseases, 45(5)*, 325–331.
https://doi.org/10.1097/olq.0000000000000753

Edmundson, C., Heinsbroek, E., Glass, R., Hope, V., Mohammed, H., White, M., & Desai, M. (2018). Sexualised drug use in the United Kingdom (UK): A review of the literature. *The International Journal on Drug Policy, 55*, 131–148.
https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.002

Evans, K. (2019). The psychological roots of chemsex and how understanding the full picture can help us create meaningful support. *Drugs and Alcohol Today, 19(1)*, 36–41.
https://doi.org/10.1108/dat-10-2018-0062

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health, 31(3)*, 217–230.
https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587

Foucault, M. (2010). The Birth of Biopolitics: Lectures at the Coll ge de France, 1978--1979. *St Martin's Press.*

Foucault, M. (2016). Abnormal: Lectures at the college de France, 1974-1975. *Verso Books.*

Giorgetti, R., Tagliabracci, A., Schifano, F., Zaami, S., Marinelli, E., & Busardò, F. P. (2017). When "Chems" meet sex: A rising phenomenon called "ChemSex." *Current Neuropharmacology, 15(5)*, 762–770.
https://doi.org/10.2174/1570159X15666161117151148

Glynn, R. W., Byrne, N., O'Dea, S., Shanley, A., Codd, M., Keenan, E., Ward, M., Igoe, D., & Clarke, S. (2018). Chemsex, risk behaviours and sexually transmitted infections among men who have sex with men in Dublin, Ireland. *The International Journal on Drug Policy, 52*, 9–15.
https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2017.10.008

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters, 27(1)*, 1593787.
https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787

Hammoud, M. A., Vaccher, S., Jin, F., Bourne, A., Haire, B., Maher, L., Lea, T., & Prestage, G. (2018). The new MTV generation: Using methamphetamine, TruvadaTM, and ViagraTM to enhance sex and stay safe. *The International Journal on Drug Policy, 55*, 197–204.
https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.021

Hampel, B., Kusejko, K., Kouyos, R. D., Böni, J., Flepp, M., Stöckle, M., Conen, A., Béguelin, C., Künzler-Heule, P., Nicca, D., Schmidt, A. J., Nguyen, H., Delaloye, J., Rougemont, M., Bernasconi, E., Rauch, A., Günthard, H. F., Braun, D. L., Fehr, J., & Swiss HIV Cohort Study group. (2020). Chemsex drugs on the rise: a longitudinal analysis of the Swiss HIV Cohort Study from 2007 to 2017: Chemsex drugs on the rise in Switzerland. *HIV Medicine, 21(4)*, 228–239.
https://doi.org/10.1111/hiv.12821

Hegazi, A., Lee, M. J., Whittaker, W., Green, S., Simms, R., Cutts, R., Nagington, M., Nathan, B., & Pakianathan, M. R. (2017). Chemsex and the city: sexualised substance use in gay bisexual and other men who have sex with men attending sexual health clinics. *International Journal of STD & AIDS, 28(4)*, 362–366.
https://doi.org/10.1177/0956462416651229

Hibbert, M. P., Hillis, A., Brett, C. E., Porcellato, L. A., & Hope, V. D. (2021). A narrative systematic review of sexualised drug use and sexual health outcomes among LGBT people. *The International Journal on Drug Policy, 93(103187)*, 103187.
https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103187

Íncera-Fernández, D., Gámez-Guadix, M., & Moreno-Guillén, S. (2021). Mental health symptoms associated with sexualized drug use (chemsex) among men who have sex with men: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(24)*, 13299.
https://doi.org/10.3390/ijerph182413299

Jaspal, R. (2022). Chemsex, identity and sexual health among gay and bisexual men. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(19)*, 12124.
https://doi.org/10.3390/ijerph191912124

Knoops, L., van Amsterdam, J., Albers, T., Brunt, T. M., & van den Brink, W. (2022). Slamsex in The Netherlands among men who have sex with men (MSM): use patterns, motives, and adverse effects. *Sexual Health.*
https://doi.org/10.1071/sh22140

Lafortune, D., Blais, M., Miller, G., Dion, L., Lalonde, F., & Dargis, L. (2021). Psychological and interpersonal factors associated with sexualized drug use among men who have sex with men: A mixed-methods systematic review. *Archives of Sexual Behavior, 50(2)*, 427–460.
https://doi.org/10.1007/s10508-020-01741-8

Lim, S. H., Akbar, M., Wickersham, J. A., Kamarulzaman, A., & Altice, F. L. (2018). The management of methamphetamine use in sexual settings among men who have sex with men in Malaysia. *The International Journal on Drug Policy, 55*, 256–262.
https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.02.019

Maxwell, S., Shahmanesh, M., & Gafos, M. (2019). Chemsex behaviours among men who have sex with men: A systematic review of the literature. *The International Journal on Drug Policy, 63, 74–89.*
https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.11.014

Melendez-Torres, G. J., Hickson, F., Reid, D., Weatherburn, P., & Bonell, C. (2017). Findings from within-subjects comparisons of drug use and sexual risk behaviour in men who have sex with men in England. *International Journal of STD & AIDS, 28(3)*, 250–258.
https://doi.org/10.1177/0956462416642125

Ottaway, Z., Finnerty, F., Buckingham, T., & Richardson, D. (2017). Increasing rates of reported chemsex/sexualised recreational drug use in men who have sex with men attending for postexposure prophylaxis for sexual exposure. *Sexually Transmitted Infections, 93(1)*, 31.
https://doi.org/10.1136/sextrans-2016-052877

Pakianathan, M., Whittaker, W., Lee, M. J., Avery, J., Green, S., Nathan, B., & Hegazi, A. (2018). Chemsex and new HIV diagnosis in gay, bisexual and other men who have sex with men attending sexual health clinics. *HIV Medicine, 19(7)*, 485–490.
https://doi.org/10.1111/hiv.12629

Platteau, T., Pebody, R., Dunbar, N., Lebacq, T., & Collins, B. (2019). The problematic chemsex journey: a resource for prevention and harm reduction. *Drugs and Alcohol Today, 19(1)*, 49–54.
https://doi.org/10.1108/dat-11-2018-0066

Poulios, A. (2020a). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience (pp. 377–402)*. Gutenberg.

Poulios, A. (2020b). Σεξουαλικότητα και HIV: Gay και Κοινωνικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα [Sexuality and HIV: Gay and Socially Transmitted Diseases]. In N. Papathanasiou & E.-O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience (pp. 342–376)*.

Poulios, Antonios. (2022). Chemsex: Reintroducing sexuality in the pleasure and pain of the infans. *Studies in Gender and Sexuality, 23(3)*, 171–183. https://doi.org/10.1080/15240657.2022.2097472

Poulios, Antonios, Apostolidou, A., Triantafyllidou, S., Protopapas, K., Tapeinos, A., Papadopetrakis, G., Papadopoulou, M., Antoniadou, A., Psichogiou, M., & Canellopoulos, L. (2022). Sexualized drug use and chemsex: Their association with sexual health among men who have sex with men living in Greece. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health, 34(3), 450–461*. https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2045417

Pufall, E. L., Kall, M., Shahmanesh, M., Nardone, A., Gilson, R., Delpech, V., Ward, H., & Positive Voices study group. (2018). Sexualized drug use ('chemsex') and high-risk sexual behaviours in HIV-positive men who have sex with men. *HIV Medicine, 19(4),* 261–270. https://doi.org/10.1111/hiv.12574

Rodger, A. J., Cambiano, V., Bruun, T., Vernazza, P., Collins, S., Degen, O., & Pechenot. (2019). Risk of HIV transmission through condomless sex in serodifferent gay couples with the HIV-positive partner taking suppressive antiretroviral therapy (PARTNER): final results of a multicentre, prospective, observational study. *The Lancet*, 393, 2428–2438.

Schmidt, A. J., Bourne, A., Weatherburn, P., Reid, D., Marcus, U., Hickson, F., & EMIS Network. (2016). Illicit drug use among gay and bisexual men in 44 cities: Findings from the European MSM Internet Survey (EMIS). *The International Journal on Drug Policy, 38*, 4–12. https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2016.09.007

Schroeder, S. E., Bourne, A., Doyle, J. S., Hellard, M. E., Stoové, M., & Pedrana, A. (2022). Constructing a "target population": A critical analysis of public health discourse on substance use among gay and bisexual men, 2000-2020. *The International Journal on Drug Policy, 108(103808)*, 103808. https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2022.103808

Smith, V., & Tasker, F. (2018). Gay men's chemsex survival stories. *Sexual Health, 15(2),* 116. https://doi.org/10.1071/sh17122

Strong, C., Huang, P., Li, C.-W., Ku, S. W.-W., Wu, H.-J., & Bourne, A. (2022). HIV, chemsex, and the need for harm-reduction interventions to support gay, bisexual, and other men who have sex with men. The Lancet. HIV, 9(10), e717–e725. https://doi.org/10.1016/s2352-3018(22)00124-2

Stuart, D. (2019). "Chemsex: origins of the word, a history of the phenomenon and a respect to the culture." *Drugs and Alcohol Today, 19(1)*, 3–10.

https://doi.org/10.1108/DAT-10-2018-0058

Tomkins, A., George, R., & Kliner, M. (2019). Sexualised drug taking among men who have sex with men: a systematic review. *Perspectives in Public Health, 139(1), 23–33.* https://doi.org/10.1177/1757913918778872

Torres, T. S., Bastos, L. S., Kamel, L., Bezerra, D. R. B., Fernandes, N. M., Moreira, R. I., Garner, A., Veloso, V. G., Grinsztejn, B., & De Boni, R. B. (2020). Do men who have sex with men who report alcohol and illicit drug use before/during sex (chemsex) present moderate/high risk for substance use disorders? *Drug and Alcohol Dependence, 209 (107908), 107908*.
https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2020.107908

Weatherburn, P., Hickson, F., Reid, D., Torres-Rueda, S., & Bourne, A. (2017). Motivations and values associated with combining sex and illicit drugs ('chemsex') among gay men in South London: findings from a qualitative study. *Sexually Transmitted Infections, 93(3)*, 203–206.
https://doi.org/10.1136/sextrans-2016-052695

BÖLÜM 2 - CHEMSEX: SEKS VE UYUŞTURUCUDAN DAHA FAZLASI

Butler, J. (2009). Οι ψυχικές καταστάσεις της εξουσίας [The Psychic Life of Power]. *Plethron*.

Chemsex and harm reduction for gay men and other men who have sex with men. (2021, July 12). Harm Reduction International.
https://hri.global/publications/chemsex-and-harm-reduction-for-gay-men-and-other-men-who-have-sex-with-men/

Chemsex forum 2019 Paris. (n.d.). *Ihp.Hiv. Retrieved November 22*, 2022, from
https://ihp.hiv/csfparis/

Chemsex forum position paper. (n.d.). *Ihp.Hiv. Retrieved November 22*, 2022, from
https://ihp.hiv/chemsex-position-paper/

European Chemsex forum report. (n.d.). *IDPC. Retrieved November 22*, 2022, from
https://idpc.net/publications/2020/04/european-chemsex-forum-report

Foucault, M. (1984). The history of sexuality,vol.1: An introduction. *Penguin Books*.

Foucault, M. (2016). Abnormal: Lectures at the college de France, 1974-1975. *Verso Books*.

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health, 31(3)*, 217–230.
https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587

Freud, S. (2018). Totem and taboo: Resemblances between the psychic lives of savages and neurotics. *Franklin Classics*.

Freud, S. (2021). Civilization and its discontents (S. Moyn, Ed.; J. Strachey, Trans.). *W. W. Norton & Company*.

Gender, sexuality, sex and drugs. (2022, October 15). *Harm Reduction International.*
https://hri.global/topics/intersectional-movements/gender-sexuality-drugs/

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters, 27(1), 1593787.*
https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787

Home. (2022, October 8). *Harm Reduction International*.
https://hri.global/

Lacan, J. (2014). The Mirror Stage as Formative of the Function of the I as Revealed in Psychoanalytic Experience1. *In Reading French Psychoanalysis (pp. 97–104).*

Logan, D. E., & Marlatt, G. A. (2010). Harm reduction therapy: a practice-friendly review of research. *Journal of Clinical Psychology*.
https://doi.org/10.1002/jclp.20669

McDougall, J. (2002). Addiction: a psychosomatic solution. *International Congress Series. Excerpta Medica, 1241*, 345–351.
https://doi.org/10.1016/s0531-5131(02)00771-9

Olievenstein, C. (1982). Η ζωή του τοξικομανή [Drugs or Life]. Pallada.

Olivienstein, C. (1987). Το μη-λεχθέν των συναισθημάτων [The Unspoken of Emotions]. Kedros.

Poulios, A. (2022). Chemsex: Reintroducing sexuality in the pleasure and pain of the infans. *Studies in Gender and Sexuality, 23(3)*, 171–183.
https://doi.org/10.1080/15240657.2022.2097472

Poulios, A. (2020). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In C. E. O. Papathanasiou N (Ed.), *Inclusion and Resilience. (pp. 377–402)*. Gutenberg.

Ramprashad, A., Burnett, G. M., & Welsh, C. (2022). Harm reduction. The Psychiatric Clinics of North America, 45(3), 529–546.
https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.04.005

Rigoni, R., Tammi, T., Van Der Gouwe, D., & Moura, J. (n.d.). Civil Society Monitoring of Harm Reduction in Europe, 2021. *Data Report. Amsterdam, Correlation - European Harm Reduction Network.*

Sansone, A., Limoncin, E., Colonnello, E., Mollaioli, D., Ciocca, G., Corona, G., & Jannini, E. A. (2022). Harm reduction in sexual medicine. *Sexual Medicine Reviews, 10(1), 3–22.*
https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2021.01.005

Schroeder, S. E., Bourne, A., Doyle, J. S., Hellard, M. E., Stoové, M., & Pedrana, A. (2022). Constructing a “target population”: A critical analysis of public health discourse on substance use among gay and bisexual men, 2000-2020. *The International Journal on Drug Policy, 108(103808)*, 103808.
https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2022.103808

Webinar Series. (n.d.). *EuroNPUD*.
https://www.euronpud.net/webinar-series

What is harm reduction? (2022, October 8). *Harm Reduction International*.
https://hri.global/what-is-harm-reduction/

Zaltzman, N. (1979). Η αναρχική ενόρμηση [The Anarchic Drive]. *Estia*.

BÖLÜM 3 - SEKS MADDELERİ; KİMYASALLAR, ETKİLERİ VE ZARAR AZALTMA

20142 GHB. (n.d.). *CAMH. Retrieved November 28, 2022*, from https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/ghb

Alisauskiene, R., Løberg, E.-M., Gjestad, R., Kroken, R. A., Jørgensen, H. A., & Johnsen, E. (2019). The influence of substance use on the effectiveness of antipsychotic medication: a prospective, pragmatic study. *Nord. J. Psychiatry, 73(4–5)*, 281–287.

Allerton, M., & Blake, W. (2008). The ``party drug" crystal methamphetamine: *Risk factor for the acquisition of HIV. Perm. J., 12(1)*, 56–58.

Anderson, A. L., Li, S.-H., Biswas, K., McSherry, F., Holmes, T., Iturriaga, E., Kahn, R., Chiang, N., Beresford, T., Campbell, J., Haning, W., Mawhinney, J., McCann, M., Rawson, R., Stock, C., Weis, D., Yu, E., & Elkashef, A. M. (2012). Modafinil for the treatment of methamphetamine dependence. *Drug Alcohol Depend., 120(1–3)*, 135–141.

Anglin, M. D., Burke, C., Perrochet, B., Stamper, E., & Dawud-Noursi, S. (2000). History of the methamphetamine problem. *J. Psychoactive Drugs, 32(2)*, 137–141.

Aniline, O., & Pitts, F. N., Jr. (1982). Phencyclidine (PCP): a review and perspectives. *Crit. Rev. Toxicol., 10(2)*, 145–177.

Brunt, T. M., Poortman, A., Niesink, R. J. M., & van den Brink, W. (2011). *Instability of the ecstasy market and a new kid on the block: mephedrone. J. Psychopharmacol., 25(11)*, 1543–1547.

Busardò, F. P., Kyriakou, C., Napoletano, S., Marinelli, E., & Zaami, S. (2015). *Mephedrone related fatalities: a review. Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci., 19(19)*, 3777–3790.

Busardò, Francesco P., & Jones, A. W. (2015). GHB pharmacology and toxicology: acute intoxication, concentrations in blood and urine in forensic cases and treatment of the withdrawal syndrome. *Curr. Neuropharmacol., 13(1)*, 47–70.

Buxton, J. A., & Dove, N. A. (2008). *The burden and management of crystal meth use. CMAJ, 178(12),* 1537–1539.

Casey, M. K., & Casey, J. N. (2019). *Helping my friend. Independently Published*.

ChemFriendly. (n.d.). Chemfriendly.No. *Retrieved November 28*, 2022, from https://chemfriendly.no/

Chemsex booklet. (n.d.). Positivevoice.Gr. *Retrieved November 28*, 2022, from https://positivevoice.gr/wp-content/uploads/2020/10/chemsex-booklet_web_new.pdf

Chemsex drugs: how to keep yourself safe. (n.d.). Changegrowlive.org. *Retrieved November 28*, 2022, from https://www.changegrowlive.org/chemsex-mephedrone-meth-GHB-GBL

Chemsex first aid. (n.d.). David Stuart. *Retrieved November 28*, 2022, from https://www.davidstuart.org/chemsex-first-aid

Clark, R. (2014, February). *Ketamine. DanceSafe.* https://dancesafe.org/ketamine/

Cocaine. (n.d.-a). Drugsand.Me. *Retrieved November 28*, 2022, from https://www.drugsand.me/en/drugs/cocaine/

Cocaine. (n.d.-b). S-x.Scot. *Retrieved November 28*, 2022, from https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/cocaine/

Cocaine. (2021, June). Party and Play. https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/cocaine/

Cocaine - advice for staying safe and cutting down. (n.d.). Changegrowlive.org. *Retrieved November 28*, 2022, from https://www.changegrowlive.org/advice-info/alcohol-drugs/cocaine-advice-harm-reduction

Cocaine -- Friday/Monday. (2016, December). *Friday / Monday.* https://www.fridaymonday.org.uk/drug-types/cocaine/

Coffin, P. O., Santos, G.-M., Hern, J., Vittinghoff, E., Santos, D., Matheson, T., Colfax, G., & Batki, S. L. (2018). Extended-release naltrexone for methamphetamine dependence among men who have sex with men: a randomized placebo-controlled trial. *Addiction, 113(2)*, 268–278.

Colfax, G. N., Santos, G.-M., Das, M., Santos, D. M., Matheson, T., Gasper, J., Shoptaw, S., & Vittinghoff, E. (2011). Mirtazapine to reduce methamphetamine use: a randomized controlled trial: A randomized controlled trial. *Arch. Gen. Psychiatry, 68(11)*, 1168–1175.

Corriger, A., & Pickering, G. (2019). Ketamine and depression: a narrative review. *Drug Des. Devel. Ther., 13*, 3051–3067.

Crystal Meth. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/crystal-meth/

Crystal meth. (2020, October). Party and Play. https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/

Crystal meth / Tina: Chemsex support. (2020, August). 56 Dean Street. https://www.dean.st/chemsex/chems-crystal-meth/

Delic, M. (2019). Inpatient management of GHB/GBL withdrawal. *Psychiatr. Danub., 31(Suppl 3)*, 354–356.

Dobkin, C., & Nicosia, N. (2009). The war on drugs: Methamphetamine, public health, and crime. *Am. Econ. Rev., 99(1)*, 324–349.

Donnadieu-Rigole, H., Peyrière, H., Benyamina, A., & Karila, L. (2020). Complications related to sexualized drug use: What can we learn from literature? *Front. Neurosci., 14, 548704*.

Dore, G., & Sweeting, M. (2006). Drug-induced psychosis associated with crystalline methamphetamine. *Australas. Psychiatry, 14(1)*, 86–89.

Drake, L. R., & Scott, P. J. H. (2018). DARK classics in chemical neuroscience: Cocaine. *ACS Chem. Neurosci., 9(10)*, 2358–2372.

Drug and Alcohol Information and Support in Ireland - Drugs.Ie. (n.d.). Drugs.Ie. Retrieved November 28, 2022, from http://www.drugs.ie

Dybdal-Hargreaves, N. F., Holder, N. D., Ottoson, P. E., Sweeney, M. D., & Williams, T. (2013). Mephedrone: Public health risk, mechanisms of action, and behavioral effects. *Eur. J. Pharmacol., 714(1–3)*, 32–40.

Erowid. (n.d.). *Erowid 4-Methylmethcathinone Vault : Effects.* Erowid.org. Retrieved November 28, 2022, from https://www.erowid.org/chemicals/4_methylmethcathinone/4_methylmethcathinone_effects.shtml

EROWID. (2015). Methamphetamine dose. In *EROWID*.

Friday / Monday. (n.d.). Friday/ Monday. Retrieved November 28, 2022, from https://www.fridaymonday.org.uk

G (ghb/gbl). (2018, August). London Friend. https://londonfriend.org.uk/ghb-gbl

Gay Men's Sexual Health Alliance. (2022). *Crystal Meth*. Party and Play. https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/

GHB. (n.d.). Gov.au. Retrieved November 28, 2022, from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/GHB

Giorgetti, R., Tagliabracci, A., Schifano, F., Zaami, S., Marinelli, E., & Busardò, F. P. (2017). When ``Chems" meet sex: A rising phenomenon called ``ChemSex". *Curr. Neuropharmacol., 15(5)*, 762–770.

GMFA - the sexual wellbeing project. (n.d.). LGBT HERO - the National Health and Wellbeing Charity. Retrieved November 28, 2022, from http://www.gmfa.org.uk

Gmfa.org. (n.d.). Gmfa.org. Retrieved November 28, 2022, from http://www.gmfa.org

Guidance on the Clinical Management of Acute and Chronic Harms of Club Drugs and Novel Psychoactive Substances. (n.d.). Neptune-clinical-guidance.co.uk. Retrieved November 28, 2022, from http://neptune-clinical-guidance.co.uk/wp-content/uploads/2015/03/NEPTUNE-Guidance-March-2015.pdf

Harm reduction: Ketamine. (n.d.). Oxfordsu.org. Retrieved November 28, 2022, from https://www.oxfordsu.org/support/resourcehub/harmreductionketamine

Herie, M., Godden, T., Shenfeld, J., & Kelly, C. (n.d.). *Addiction An information guide.* Camh.Ca. Retrieved November 28, 2022, from https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf

History of mephedrone. (2015, September). TD Consultancy; TD Consultancy - Drug Training & Consultancy. https://tonydagostino.co.uk/history-of-mephedrone/

Kampman, K. M. (2019). The treatment of cocaine use disorder. *Sci. Adv., 5(10)*, eaax1532.

Ketamine. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/ketamine

Ketamine. (2021, June). Party and Play. https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/ketamine/

Ketamine: Mild dissociative state: case report. (2017). *React. Wkly., 1638*(1), 131–131.

Ketamine: Severe urinary tract dysfunction: 4 case reports. (2013). *React. Wkly., 1474*(1), 26–26.

Kish, S. J. (2008). Pharmacologic mechanisms of crystal meth. *CMAJ, 178*(13), 1679–1682.

Kudlacek, O., Hofmaier, T., Luf, A., Mayer, F. P., Stockner, T., Nagy, C., Holy, M., Freissmuth, M., Schmid, R., & Sitte, H. H. (2017). Cocaine adulteration. *J. Chem. Neuroanat.*, 83–84, 75–81.

Laborit, H. (1964). Sodium 4-hydroxybutyrate. *Int. J. Neuropharmacol., 3*(4), 433–451.

Lappin, J. M., Roxburgh, A., Kaye, S., Chalmers, J., Sara, G., Dobbins, T., Burns, L., & Farrell, M. (2016). Increased prevalence of self-reported psychotic illness predicted by crystal methamphetamine use: Evidence from a high-risk population. *Int. J. Drug Policy, 38*, 16–20.

Measham, F., Moore, K., & Newcombe, R. (2010). Tweaking, bombing, dabbing and stockpiling: the emergence of mephedrone and the perversity of prohibition. *Drugs Alcohol Today, 10*(1), 14–21.

Melega, W. P., Cho, A. K., Harvey, D., & Laćan, G. (2007). Methamphetamine blood concentrations in human abusers: application to pharmacokinetic modeling. *Synapse, 61*(4), 216–220.

Mephedrone. (2021, March). Bristol Drugs Project. https://www.bdp.org.uk/get-information/drugs-information/mephedrone/

Meredith, C. W., Jaffe, C., Ang-Lee, K., & Saxon, A. J. (2005). Implications of chronic methamphetamine use: a literature review. *Harv. Rev. Psychiatry, 13*(3), 141–154.

Mihaljevic, S., Department of Anaesthesiology, Reanimatology and Intensive Care Medicine, University Hospital Centre Zagreb, Zagreb, Croatia, Pavlovic, M., Reine, K., Cacic, M., Department of Psychiatry, General Hospital Bjelovar, Bjelovar, Croatia, Department of Anesthesiology and Intensive Care Medicine, Clinic for Obstetrics and Gynecology, University Clinical Hospital Centre Zagreb, Zagreb, Croatia, & Department of Cardiology, St. Antonius Hospital Kleve, Kleve, Germany. (2020). Therapeutic mechanisms of ketamine. *Psychiatr. Danub., 32*(3–4), 325–333.

Morgan, C. J. A., Curran, H. V., & Independent Scientific Committee on Drugs. (2012). Ketamine use: a review: Ketamine use: a review. *Addiction, 107*(1), 27–38.

Morgan, C. J. A., Perry, E. B., Cho, H.-S., Krystal, J. H., & D'Souza, D. C. (2006). Greater vulnerability to the amnestic effects of ketamine in males. *Psychopharmacology (Berl.), 187*(4), 405–414.

Muetzelfeldt, L., Kamboj, S. K., Rees, H., Taylor, J., Morgan, C. J. A., & Curran, H. V. (2008). Journey through the K-hole: phenomenological aspects of ketamine use. *Drug Alcohol Depend., 95*(3), 219–229.

Nassar, P., & Ouanounou, A. (2020). Cocaine and methamphetamine: Pharmacology and dental implications. *Can. J. Dent. Hyg., 54*(2), 75–82.

National Institute on Drug Abuse. (2021, April). *Cocaine DrugFacts*. National Institute on Drug Abuse. https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cocaine

Nowacka, A., & Borczyk, M. (2019). Ketamine applications beyond anesthesia -- A literature review. *Eur. J. Pharmacol., 860*(172547), 172547.

Nuh, O. (n.d.). *Interactions between HIV treatment and recreational drugs. Aidsmap.com*. Retrieved November 28, 2022, from https://www.aidsmap.com/about-hiv/interactions-between-hiv-treatment-and-recreational-drugs

Panenka, W. J., Procyshyn, R. M., Lecomte, T., MacEwan, G. W., Flynn, S. W., Honer, W. G., & Barr, A. M. (2013). Methamphetamine use: a comprehensive review of molecular, preclinical and clinical findings. *Drug Alcohol Depend., 129*(3), 167–179.

Papaseit, E., Moltó, J., Muga, R., Torrens, M., de la Torre, R., & Farré, M. (2016). Clinical pharmacology of the synthetic cathinone mephedrone. In *Neuropharmacology of New Psychoactive Substances (NPS)* (pp. 313–331). Springer International Publishing.

Papaseit, E., Pérez-Mañá, C., Mateus, J.-A., Pujadas, M., Fonseca, F., Torrens, M., Olesti, E., de la Torre, R., & Farré, M. (2016). Human pharmacology of mephedrone in comparison with MDMA. *Neuropsychopharmacology, 41*(11), 2704–2713.

Petit, A., Karila, L., Sananes, M., & Lejoyeux, M. (2013). La méphédrone : une nouvelle drogue de synthèse. *Presse Med., 42*(10), 1310–1316.

Raposo Pereira, F., Zhutovsky, P., Mcmaster, M. T. B., Polderman, N., Vries, Y. D. A. T., Brink, W., & Wingen, G. A. (2019). Recreational use of GHB is associated with alterations of resting state functional connectivity of the central executive and default mode networks. *Hum. Brain Mapp., 40*(8), 2413–2421.

Razavi, Y., Keyhanfar, F., Shabani, R., Haghparast, A., & Mehdizadeh, M. (2021). Therapeutic effects of cannabidiol on methamphetamine abuse: A review of preclinical study. *Iran. J. Pharm. Res., 20*(4), 152–164.

Richards, J. R., & Laurin, E. G. (2022). Methamphetamine Toxicity. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.

Riezzo, I., Fiore, C., De Carlo, D., Pascale, N., Neri, M., Turillazzi, E., & Fineschi, V. (2012). Side effects of cocaine abuse: Multiorgan toxicity and pathological consequences. *Curr. Med. Chem., 19*(33), 5624–5646.

Scotton, W. J., Hill, L. J., Williams, A. C., & Barnes, N. M. (2019). Serotonin syndrome: Pathophysiology, clinical features, management, and potential future directions. *Int. J. Tryptophan Res., 12*, 1178646919873925.

Shoptaw, S., Heinzerling, K. G., Rotheram-Fuller, E., Steward, T., Wang, J., Swanson, A.-N., De La Garza, R., Newton, T., & Ling, W. (2008). Randomized, placebo-controlled trial of bupropion for the treatment of methamphetamine dependence. *Drug Alcohol Depend., 96*(3), 222–232.

Soria, M. L. (2021). Aspectos toxicológicos del chemsex. *Rev. esp. med. leg., 47*(2), 74–80.

Spillane, J. F. (2004). Debating the Controlled Substances Act. *Drug Alcohol Depend., 76*(1), 17–29.

SPRAVATO. (n.d.). Gov.au. Retrieved November 28, 2022, from https://www.tga.gov.au/sites/default/files/auspar-esketamine-hydrochloride-210507-pi.pdf

Super User. (n.d.). *MEPHEDRONE INFORMATION FOR HUMAN CONSUMPTION - free*. Substancemisuseresources.co.uk. Retrieved November 28, 2022, from https://www.substancemisuseresources.co.uk/harm-reduction-information/mephedrone-information-for-human-consumption-free

Tamura, M. (1989). Japan: stimulant epidemics past and present. Bull. Narc., 41(1–2), 83–93.

The alcohol and drug foundation. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from https://adf.org.au/]

The alcohol and Drug Foundation - alcohol and Drug Foundation. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from https://adf.org.au

Tina and Slamming. (2015). Idpc.net. http://fileserver.idpc.net/library/Tina_and_Slamming_English_summary.pdf

Urbina, A., & Jones, K. (2004). Crystal methamphetamine, its analogues, and HIV infection: medical and psychiatric aspects of a new epidemic. *Clin. Infect. Dis., 38*(6), 890–894.

Welcome to 56 Dean Street - STI screening, PrEP and HIV services. (2020, May). 56 Dean Street. http://dean.st/

Winstock, A., Mitcheson, L., Ramsey, J., Davies, S., Puchnarewicz, M., & Marsden, J. (2011). Mephedrone: use, subjective effects and health risks: Mephedrone and health risks. *Addiction, 106*(11), 1991–1996.

Winstock, A. R., Mitcheson, L. R., Deluca, P., Davey, Z., Corazza, O., & Schifano, F. (2011). Mephedrone, new kid for the chop?: Mephedrone and legal highs. *Addiction, 106*(1), 154–161.

Wood, D. M., & Dargan, P. I. (2013). *Mephedrone. In Novel Psychoactive Substances.* Elsevier.

Yu, S., Zhu, L., Shen, Q., Bai, X., & Di, X. (2015). Recent advances in methamphetamine neurotoxicity mechanisms and its molecular pathophysiology. *Behav. Neurol., 2015*, 103969.

Zanos, P., Moaddel, R., Morris, P. J., Riggs, L. M., Highland, J. N., Georgiou, P., Pereira, E. F. R., Albuquerque, E. X., Thomas, C. J., Zarate, C. A., Jr, & Gould, T. D. (2018). Ketamine and ketamine metabolite pharmacology: Insights into therapeutic mechanisms. *Pharmacol. Rev., 70*(3), 621–660.

BÖLÜM 4 - CHEMSEX KATILIMINDA ZARAR AZALTMA

Casey, M. K., & Casey, J. N. (2019). *Helping my friend*. Independently Published.

ChemFriendly. (n.d.). Chemfriendly.No. Retrieved November 28, 2022, from https://chemfriendly.no/

Chemsex (aka "party and play. (n.d.). Org.au. Retrieved December 10, 2022, from https://cracksintheice.org.au/document/library/chemsex-and-crystal-methamphetamine-factsheet.pdf

Chemsex and harm reduction for gay men and other men who have sex with men. (2022, July). Aidsactioneurope.org. https://www.aidsactioneurope.org/sites/default/files/HRI_Briefing_Chemsex_July_2021_Final.pdf

Chemsex booklet. (n.d.). Positivevoice.Gr. Retrieved November 28, 2022, from https://positivevoice.gr/wp-content/uploads/2020/10/chemsex-booklet_web_new.pdf

Chemsex drugs: how to keep yourself safe. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from https://www.changegrowlive.org/chemsex-mephedrone-meth-GHB-GBL

Chemsex tips. (2020, August 12). 56 Dean Street. https://www.dean.st/chemsex/chemsex-tips/

Cocaine. (n.d.-a). Drugsand.Me. Retrieved November 28, 2022, from https://www.drugsand.me/en/drugs/cocaine/

Cocaine. (n.d.-b). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/cocaine/

Cocaine. (2021, June 28). Party and Play. https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/cocaine/

Cocaine - advice for staying safe and cutting down. (n.d.). Changegrowlive.org. Retrieved November 28, 2022, from https://www.changegrowlive.org/advice-info/alcohol-drugs/cocaine-advice-harm-reduction

Cocaine – Friday/Monday. (2016, December 9). Friday/Monday. https://www.fridaymonday.org.uk/drug-types/cocaine/

Crystal Meth. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/crystal-meth/

Crystal meth. (2020, October 22). Party and Play. https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/crystal-meth/

Crystal meth / Tina: Chemsex support. (2020, August 12). 56 Dean Street. https://www.dean.st/chemsex/chems-crystal-meth/

Drake, L. R., & Scott, P. J. H. (2018). DARK classics in chemical neuroscience: Cocaine. *ACS Chemical Neuroscience, 9*(10), 2358–2372. https://doi.org/10.1021/acschemneuro.8b00117

Drug and Alcohol Information and Support in Ireland - Drugs.Ie. (n.d.). Drugs.Ie. Retrieved November 28, 2022, from http://www.drugs.ie

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health, 31*(3), 217–230. https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587

Friday/Monday. (n.d.). Friday/Monday. Retrieved November 28, 2022, from https://www.fridaymonday.org.uk

G (ghb/gbl). (2018, August 31). London Friend. https://londonfriend.org.uk/ghb-gbl

General tips - harm reduction. (n.d.). Let's Talk about It. Retrieved December 10, 2022, from https://www.letstalkaboutit.nhs.uk/other-services/chemsex-support/general-tips-harm-reduction/

GMFA - the sexual wellbeing project. (n.d.). LGBT HERO - the National Health and Wellbeing Charity. Retrieved November 28, 2022, from http://www.gmfa.org.uk

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters, 27*(1), 1593787. https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787

Harm reduction: Ketamine. (n.d.). Oxfordsu.org. Retrieved November 28, 2022, from https://www.oxfordsu.org/support/resourcehub/harmreductionketamine

Herrijgers, C., Poels, K., Vandebosch, H., Platteau, T., van Lankveld, J., & Florence, E. (2020). Harm reduction practices and needs in a Belgian chemsex context: Findings from a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(23), 9081. https://doi.org/10.3390/ijerph17239081

Kampman, K. M. (2019). The treatment of cocaine use disorder. *Science Advances, 5*(10), eaax1532. https://doi.org/10.1126/sciadv.aax1532

Ketamine. (n.d.). S-x.Scot. Retrieved November 28, 2022, from https://s-x.scot/sex-relationships/chemsex/ketamine

Ketamine. (2021, June 29). Party and Play. https://partyandplay.info/for-guys/drug-info/ketamine/

Ketamine: Mild dissociative state: case report. (2017). Reactions Weekly, 1638(1), 131–131. https://doi.org/10.1007/s40278-017-26217-6

Ketamine: Severe urinary tract dysfunction: 4 case reports. (2013). Reactions Weekly, 1474(1), 26–26.

https://doi.org/10.1007/s40278-013-6625-6

Kudlacek, O., Hofmaier, T., Luf, A., Mayer, F. P., Stockner, T., Nagy, C., Holy, M., Freissmuth, M., Schmid, R., & Sitte, H. H. (2017). Cocaine adulteration. *Journal of Chemical Neuroanatomy, 83–84*, 75–81. https://doi.org/10.1016/j.jchemneu.2017.06.001

Ma, R., & Perera, S. (2016). Safer "chemsex": GPs' role in harm reduction for emerging forms of recreational drug use. *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners, 66*(642), 4–5. https://doi.org/10.3399/bjgp16X683029

Mephedrone. (2021, March 24). Bristol Drugs Project. https://www.bdp.org.uk/get-information/drugs-information/mephedrone/

Morgan, C. J. A., Curran, H. V., & Independent Scientific Committee on Drugs. (2012). Ketamine use: a review: Ketamine use: a review. *Addiction (Abingdon, England), 107*(1), 27–38. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03576.x

Nassar, P., & Ouanounou, A. (2020). Cocaine and methamphetamine: Pharmacology and dental implications. *Canadian Journal of Dental Hygiene, 54*(2), 75–82.

National Institute on Drug Abuse. (2021, April 8). *Cocaine DrugFacts*. National Institute on Drug Abuse. https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cocaine

Riezzo, I., Fiore, C., De Carlo, D., Pascale, N., Neri, M., Turillazzi, E., & Fineschi, V. (2012). Side effects of cocaine abuse: Multiorgan toxicity and pathological consequences. *Current Medicinal Chemistry, 19*(33), 5624–5646. https://doi.org/10.2174/092986712803988893

Starting Out | General Recommendations. (n.d.). Chemsexharmreduction.org. Retrieved December 10, 2022, from https://www.chemsexharmreduction.org/for-providers/harm-reduction/general-recommendations

Super User. (n.d.). MEPHEDRONE INFORMATION FOR HUMAN CONSUMPTION - free. Substancemisuseresources.co.uk. Retrieved November 28, 2022, from https://www.substancemisuseresources.co.uk/harm-reduction-information/mephedrone-information-for-human-consumption-free

The alcohol and drug foundation. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from https://adf.org.au/]

The alcohol and Drug Foundation - alcohol and Drug Foundation. (n.d.). Org.au. Retrieved November 28, 2022, from https://adf.org.au

Tina and Slamming. (2015). Idpc.net. http://fileserver.idpc.net/library/Tina_and_Slamming_English_summary.pdf

Tools & tips. (2020, August 12). Party and Play. https://partyandplay.info/for-guys/tools-tips/

Welcome to 56 Dean Street - STI screening, PrEP and HIV services. (2020, May 23). 56 Dean Street. http://dean.st/

ACON. (n.d.). Https://www.acon.org.au/. Retrieved December 19, 2022, from http://www.acon.org.au

Agner, J. (2020). Moving from cultural competence to cultural humility in occupational therapy: A paradigm shift. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association, 74*(4), 7404347010p1-7404347010p7. https://doi.org/10.5014/ajot.2020.038067

Amsterdam. (n.d.). English. GGD Amsterdam. Retrieved December 19, 2022, from https://www.ggd.amsterdam.nl/english/

Bakker, I., & Knoops, L. (2018). Towards a continuum of care concerning chemsex issues. *Sexual Health, 15*(2), 173. https://doi.org/10.1071/sh17139

Bardsley, M., Steventon, A., Smith, J., & Dixon, J. (2013). *Evaluating integrated and community-based care*. Nuffield Trust.

Barmania, S. (2022). HERO—providing support for those engaged in chemsex. *The Lancet. HIV, 9*(10), e677. https://doi.org/10.1016/s2352-3018(22)00247-8

Bourne, A., Ong, J., & Pakianathan, M. (2018). Sharing solutions for a reasoned and evidence-based response: chemsex/party and play among gay and bisexual men. *Sexual Health, 15*(2), 99. https://doi.org/10.1071/sh18023

Brown, E., Brown, C., Johnson, O., Inman, W., Briggs, R., Burrell, W., Theriot, R., Williams, E., & Heaston, A. (2019). Using community-based participatory research to assess the needs of HIV-related services for infected individuals in rural communities. *Journal of Community Engagement and Scholarship, 12*(1). https://doi.org/10.54656/jnio1504

Carrico, A. W., Flentje, A., Gruber, V. A., Woods, W. J., Discepola, M. V., Dilworth, S. E., Neilands, T. B., Jain, J., & Siever, M. D. (2014). Community-based harm reduction substance abuse treatment with methamphetamine-using men who have sex with men. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, 91*(3), 555–567. https://doi.org/10.1007/s11524-014-9870-y

Chem-Safe. (2016, December 19). Chem-Safe; Energy Control. https://www.chem-safe.org/

ChemSex. (2022, January 17). ChemSex; ASA associazione solidarietà AIDS. http://www.chemsex.it

Chemsex.info. (2017, May 17). chemsex.info. https://chemsex.info/

Chow, L., & St. John, M. S. (2021). "A difficulty in the path of psychoanalysis": The community psychoanalysis consortium and the community consultants. *Psychoanalytic Dialogues, 31*(4), 439–449. https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1926792

Christidi, E. O., & Papathanasiou, N. (2020). Βασικές κατευθυντήριες οδηγίες στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία με ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα [Basic guidelines in counseling and psychotherapy with LGBTI+ people]. In Nancy Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 86–140). Gutenberg.

Crisp, C., & McCave, E. L. (2007). Gay affirmative practice: A model for social work practice with gay, lesbian, and bisexual youth. *Child & Adolescent Social Work Journal: C & A, 24*(4), 403–421. https://doi.org/10.1007/s10560-007-0091-z

Davies, D. (1996). Pink therapy: A guide for counsellors and therapists working with lesbian, gay and bisexual clients (D. Davies & C. Neal, Eds.). *Open University Press.*

Dávila, P. F. (2022). "Nada sobre nosotr@s, sin nosotr@s": la Investigación Basada en la Comunidad como enfoque necesario en los estudios con poblaciones clave. *Revista Multidisciplinar Del Sida, 10*(27), 45–56.

Drahota, A., Meza, R. D., Brikho, B., Naaf, M., Estabillo, J. A., Gomez, E. D., Vejnoska, S. F., Dufek, S., Stahmer, A. C., & Aarons, G. A. (2016). Community-academic partnerships: A systematic review of the state of the literature and recommendations for future research: Systematic review of community-academic partnerships. *The Milbank Quarterly, 94*(1), 163–214. https://doi.org/10.1111/1468-0009.12184

El Arifeen, S., Christou, A., Reichenbach, L., Osman, F. A., Azad, K., Islam, K. S., Ahmed, F., Perry, H. B., & Peters, D. H. (2013). Community-based approaches and partnerships: innovations in health-service delivery in Bangladesh. *Lancet, 382*(9909), 2012–2026. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)62149-2

Everly, G. S., Barnett, D. J., & Links, J. M. (2012). The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID-PFA): Curriculum development and content validation. *International Journal of Emergency Mental Health.*

Everly, George S., Jr, Lee McCabe, O., Semon, N. L., Thompson, C. B., & Links, J. M. (2014). The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained public health personnel: the Johns Hopkins RAPID-PFA: The johns Hopkins RAPID-PFA. *Journal of Public Health Management and Practice: JPHMP, 20 Suppl 5*(Supplement 5), S24-9. https://doi.org/10.1097/PHH.0000000000000065

Fawcett, D. M. (2015). Lust, men, and meth: *A gay man's guide to sex and recovery*. S FL Center for Counseling and Therapy.

Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli, I., Jr, Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why pleasure matters: Its global relevance for sexual health, sexual rights and wellbeing. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health, 31*(3), 217–230. https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587

Friday / Monday. (n.d.). Friday / Monday. Retrieved December 19, 2022, from http://www.fridaymonday.org.uk

Garcia, D. (1990). (Sin título). *Chasqui, 19*(1), 135. https://doi.org/10.2307/29740258

González, F. J., & Peltz, R. (2021). Community psychoanalysis: Collaborative practice as intervention. *Psychoanalytic Dialogues, 31*(4), 409–427. https://doi.org/10.1080/10481885.2021.1926788

Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G., & Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters, 27*(1), 1593787. https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787

Hettema, J., Wagner, C. C., Ingersoll, K. S., & Russo, J. M. (2014). Brief interventions and motivational interviewing (K. J. Sher, Ed.). Oxford University Press.

Home. (n.d.). Org.uk. Retrieved December 19, 2022, from http://www.tht.org.uk

Home. (2015, April 13). Apoyo Positivo. https://apoyopositivo.org/

Home. (2021, July 9). Healthy Peers; Healty Peers. https://healthypeers.it/

Home. (2022, October 25). Equality Movement. https://equality.ge/en/home

Kim, K., Choi, J. S., Choi, E., Nieman, C. L., Joo, J. H., Lin, F. R., Gitlin, L. N., & Han, H.-R. (2016). Effects of community-based health worker interventions to improve chronic disease management and care among vulnerable populations: A systematic review. *American Journal of Public Health, 106*(4), e3–e28. https://doi.org/10.2105/ajph.2015.302987

Lexx. (n.d.). ГО "АЛЬЯНС.ГЛОБАЛ" – *Сайт громадської організації «АЛЬЯНС.ГЛОБАЛ»*. Net.Ua. Retrieved December 19, 2022, from http://ga.net.ua/en/

Logan, L., Fakoya, I., Howarth, A., Murphy, G., Johnson, A. M., Rodger, A. J., Burns, F., & Nardone, A. (2019). Combination prevention and HIV: a cross-sectional community survey of gay and bisexual men in London, October to December 2016. Euro Surveillance: Bulletin Europeen Sur Les Maladies Transmissibles [Euro Surveillance : European Communicable Disease Bulletin], 24(25). https://doi.org/10.2807/1560-7917.es.2019.24.25.1800312

London Friend - LGBT mental health & wellbeing. (2018, June 8). London Friend. https://londonfriend.org.uk/

Lussier, M. T., & Richard, C. (2007). The motivational interview: in practice. *Canadian Family Physician, 53*(12), 2117–2118.

Mainline - Home. (n.d.). Mainline.Nl. Retrieved December 19, 2022, from https://english.mainline.nl/page/home

Minkler, M. (2005). Community-based research partnerships: Challenges and opportunities. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, 82*(2_suppl_2), ii3–ii12. https://doi.org/10.1093/jurban/jti034

Moncrieff, M. (2018). Towards a supportive policy and commissioning environment for chemsex in England. *Sexual Health, 15*(2), 170.

https://doi.org/10.1071/sh17188

Page d'accueil. (n.d.). Aides.org. Retrieved December 19, 2022, from https://www.aides.org/

Papathanasiou, N., & Christidi, E. O. (2020). Θεωρητικό πλαίσιο. Επίδραση των διακρίσεων, μειονοτικό στρες, ψυχική ανθεκτικότητα και κοινοτική ψυχολογία [Theoretical Framework. Impact of discrimination, minority stress, resilience and community psychology]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 29–69). Gutenberg.

Pepping, C. A., Lyons, A., & Morris, E. M. J. (2018). Affirmative LGBT psychotherapy: Outcomes of a therapist training protocol. Psychotherapy (Chicago, Ill.), 55(1), 52–62. https://doi.org/10.1037/pst0000149

Pinkham, S., & Stone, K. (2015). *A Global Review of the harm reduction response to amphetamines: a 2015 update*. Harm Reduction International.

Pires, C. V., Gomes, F. C., Caldas, J., & Cunha, M. (2022). Chemsex in Lisbon? Self-reflexivity to uncover the scene and discuss the creation of community-led harm reduction responses targeting chemsex practitioners. *Contemporary Drug Problems, 49*(4), 434–452. https://doi.org/10.1177/00914509221094893

Pollard, A., Nadarzynski, T., & Llewellyn, C. (2018). Syndemics of stigma, minority-stress, maladaptive coping, risk environments and littoral spaces among men who have sex with men using chemsex. *Culture, Health & Sexuality, 20*(4), 411–427. https://doi.org/10.1080/13691058.2017.1350751

Poulios, A. (2020a). Εισαγωγή στο Chemsex: Από το φαινόμενο στο υποκείμενο [An Introduction to chemsex: From the phenomena to the subject]. In N. O. Papathanasiou & E (Ed.), *Inclusion and Resilience* (pp. 377–402). Gutenberg.

Poulios, A. (2020b). Σεξουαλικότητα και HIV: Gay και Κοινωνικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα [Sexuality and HIV: Gay and Socially Transmitted Diseases]. In N. Papathanasiou & Christidi, & E-O (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 342–376). Gutenberg.

QTHC. (n.d.). QTHC. Retrieved December 19, 2022, from http://www.ourhealthyeg.ca

Race, K. (2008). The use of pleasure in harm reduction: perspectives from the history of sexuality. *The International Journal on Drug Policy, 19*(5), 417–423. https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2007.08.008

Rahman, A., Nawaz, S., Khan, E., & Islam, S. (2022). Nothing about us, without us: is for us. *Research Involvement and Engagement, 8*(1). https://doi.org/10.1186/s40900-022-00372-8

Rubak, S., Sandbaek, A., Lauritzen, T., & Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *Br J Gen Pract, 55*(513), 305–312.

Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability. *Psychoanalytic Dialogues, 12*(3), 443–449. https://doi.org/10.1080/10481881209348678

Saakvitne, K. W., Gamble, S., Pearlman, L. A., & Lev, B. T. (2000). Risking connection: A training curriculum for working with survivors of childhood abuse. *Xvii, 275*. https://psycnet.apa.org/fulltext/2000-08464-000.pdf

Sexo y Drogas. (2018, October 2). ONG Stop.

https://stopsida.org/sexo-y-drogas/

Shubert, J., Ritchie, E. C., Everly, G. S., Fiedler, N., Williams, M. B., Mitchell, C. S., Langlieb, A. ;. J., Ritchie, E. C., Everly, G. S., Fiedler, N., Williams, M. B., Mitchell, C. S., & Langlieb, A. M. (2007). A missing element in disaster mental health: behavioral health surveillance for first responders. *Int J Emerg Ment Health, 9*(3), 201–213.

Skoun. (n.d.). Facebook.com. Retrieved December 19, 2022, from
https://www.facebook.com/Skoun.org/

Stardust, Z., Kolstee, J., Joksic, S., Gray, J., & Hannan, S. (2018). A community-led, harm-reduction approach to chemsex: case study from Australia's largest gay city. *Sexual Health, 15*(2), 179.
https://doi.org/10.1071/sh17145

Substance misuse services for men who have sex with men involved in chemsex. (2015). *Public Health England*.

Substance use treatment. (2019, March 13). San Francisco AIDS Foundation.
https://www.sfaf.org/services/substance-use-treatment/

Super User. (n.d.). Accueil. Alias.brussels. Retrieved December 19, 2022, from
https://alias.brussels/fr/

Tervalon, M., & Murray-García, J. (1998). Cultural humility versus cultural competence: A critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved, 9*(2), 117–125.
https://doi.org/10.1353/hpu.2010.0233

testBKK. (2022, February 24). Testbkk.org; testBKK.
https://www.testbkk.org/

Thornicroft, G., & Tansella, M. (2003). *What are the arguments for community-based mental health care. Copenhagen: WHO regional Office for europe.*

Trinh, N.-H., Tuchman, S., Chen, J., Chang, T., & Yeung, A. (2020). Cultural humility and the practice of consultation-liaison psychiatry. Psychosomatics, 61(4), 313–320.
https://doi.org/10.1016/j.psym.2020.03.002

Ulrich, H., Grundmann, D., & Sander, D. (2020a). ChemSex: Beschreibung eines neuen Phänomens. *Ärztliche Psychotherapie und psychosomatische Medizin, 15*(2), 101–107.
https://doi.org/10.21706/aep-15-2-101

Ulrich, H., Grundmann, D., & Sander, D. (2020b). ChemSex: Beschreibung eines neuen Phänomens. *Ärztliche Psychotherapie und psychosomatische Medizin, 15*(2), 101–107.
https://doi.org/10.21706/aep-15-2-101

UmEeD – have only positive expectations. (n.d.). Hopecommunity.Pk. Retrieved December 19, 2022, from
https://www.hopecommunity.pk

Vasileiou, A. (2020). Οι δυναμικές ισχύος στη σχέση επαγγελματία ψυχικής υγείας – ωφελούμενου ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμου [The power dynamics in the relationship between a mental health professional and an LGBTI+ beneficiary]. In N. Papathanasiou & E. O. Christidi (Eds.), *Inclusion and Resilience* (pp. 141–152). Gutenberg.

What is Chem Sex? (2021, March 26). Rainbow Project. https://www.rainbow-project.org/what-is-chem-sex/

Wheatley, M. J., & Kellner-Rogers, M. (1998). Bringing life to organizational change. *Journal of Strategic Performance Measurement, 2*(2), 5–13.

Yu, & Cream. (2021, August 5). *GTOWN*. Gtown.Vn. http://gtown.vn/

(N.d.-a). Sexntina.Nl. Retrieved December 19, 2022, from http://www.sexntina.nl

(N.d.-b). Retrieved December 19, 2022, from https://herokhh8f.wixsite.com/myhero

(N.d.-c). Thorneharbour.org. Retrieved December 19, 2022, from https://thorneharbour.org/lgbti-health/mental-health/therapeutic-groups/

(N.d.-d). Instagram.com. Retrieved December 19, 2022, from https://www.instagram.com/partybox_ukraine/

(N.d.-e). Regeneracija.org. Retrieved December 19, 2022, from https://www.regeneracija.org/

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

Ataksi: Kol ve bacaklardaki kas kontrolünü kaybetmeye neden olan koordinasyon eksikliğidir.

BDSM: Cinsel ve duygusal etkileşimlerde güç dinamikleri, acı, kontrol, itaat ve haz gibi unsurların bilinçli ve karşılıklı rıza ile dahil edildiği bir dizi davranışı ve tercihi tanımlayan bir terimdir. BDSM, dört ana bileşenden oluşur:

- B: Bondage (Bağlanma) – Vücut hareketlerinin kısıtlanması, bağlanma veya kısıtlama ile ilgili aktiviteleri içerir.
- D: Discipline (Disiplin) – Kuralların uygulanması, cezalandırma ve kontrolün sağlanması üzerine odaklanır.
- S: Sadism (Sadizm) ve Masochism (Mazoşizm) – Sadizm, başkasına acı vererek haz alma; mazoşizm ise acı çekerek haz alma anlamına gelir.
- M: Masochism ve Domination (Hâkimiyet) – Hâkimiyet ve itaat ilişkisinde, bir kişi diğerini kontrol eder ya da itaat eder.

Bu aktiviteler, katılımcıların karşılıklı onayı, güvenliği ve sınırları dahilinde gerçekleşir ve bu yüzden güvenlik ve iletişim BDSM'nin temel ilkelerindendir.

Biyopsikososyal: İnsan sağlığını ve hastalıklarını biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bir arada etkilediğini açıklayan bir yaklaşımdır. Bu kavram, bireyin sağlığının sadece fiziksel durumuna bağlı olmadığını, aynı zamanda psikolojik (düşünceler, duygular, davranışlar) ve sosyal (çevre, kültür, toplumsal ilişkiler) etkenlerle de şekillendiğini vurgular.

Booty bump: Makat yoluyla

Chemsex: Cinsel ilişki sırasında belirli uyuşturucuların kullanılmasıyla yapılan bir etkinliktir. Bu terim, "chemical" (kimyasal) ve "sex" (cinsellik) kelimelerinin birleşiminden oluşur. Chemsex, genellikle cinsel deneyimlerin artırılması, daha yoğun bir cinsel haz elde edilmesi veya cinsel ilişkilerde daha uzun süre dayanabilmek amacıyla kullanılır.

Cis*: Bu, cinsiyet kimliği doğumda kendilerine atanan cinsiyetle aynı olan kişileri ifade eder.

CYBE: Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar (CYE) veya Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (CYBH) terimlerinin kısaltmasıdır. CYBE'ler, korunmasız cinsel temas yoluyla bulaşan enfeksiyonlardır. Bunlar, bakteri, virüs, parazit gibi mikroorganizmalar tarafından neden olunan ve cinsel aktivite sırasında kişiden kişiye geçen hastalıkları kapsar.

Dissosiyatif Bozukluklar: Zihin, akıl, düşünce, anı, çevre, eylemler ve kimlik bozukluklarıyla ortaya çıkabilen psikolojik bir rahatsızlıktır.
Eleştirel bir bağlamda kullanıldığında, homonormativite, LGBTQ+ bireylerin farklı cinsel yönelim ve yaşam biçimlerinin marjinalleştirilmesine neden olabileceğini savunur. Yani, belirli bir tür eşcinsel yaşam tarzı (örneğin, evli, monogamik eşcinsel çiftler) toplumda daha kabul edilebilir hale gelirken, diğer LGBTQ+ bireylerin yaşam biçimleri dışlanabilir veya göz ardı edilebilir.

Erektil disfonksiyon: Halk arasında iktidarsızlık olarak da bilinen, erkeğin cinsel ilişki için yeterli sertliği sağlayamaması veya sertliği sürdürememesi durumudur.

Fisting veya fist-fucking (İngilizce'de fist: yumruk): Bütün bir eli vajinaya veya anüse sokmak için kullanılan bir terimdir. Parmaklar kapatılarak, el yumruk halini aldıktan sonra yapılır. Fisting, çoğunlukla bir partner ile yapılır ancak partner olmadan da yapılabilir.

G-koması (G-hole) - GHB koması: İngilizcede "G-hole," genellikle "GHB" (Gamma-Hydroxybutyrate) adlı uyuşturucu maddeyi kullanan kişilerin yaşadığı aşırı doz veya bayılma durumunu ifade eder. Türkçeye tam bir çeviri yapılmamış olsa da, bu durum genellikle "GHB'nin etkisi altında bayılma" veya "GHB koması" gibi ifadelerle tanımlanabilir. GHB, bilinç kaybına ve kontrolsüz hareketlere neden olabilen tehlikeli bir madde olduğundan, bu tür bir duruma dikkat çekmek için kullanılan bir terimdir.

GBMSM: "Gay, Biseksüel, ve Men who have Sex with Men" (Erkeklerle Cinsel İlişkiye Giren Gey ve Biseksüel Erkekler) ifadesinin kısaltmasıdır.

Heteronormatif: Heteroseksüelliğin (karşı cinse yönelik romantik ve cinsel çekim) toplumda varsayılan, "doğal" veya "normal" cinsel yönelim olduğu anlayışını ifade eden bir terimdir. Heteronormativite, toplumsal ve kültürel yapılar içinde heteroseksüel ilişkilerin ve geleneksel cinsiyet rollerinin norm olarak kabul edilmesi anlamına gelir.

Homonormativite: LGBTQ+ topluluğu içinde, heteronormatif değerlere benzer bir normatif çerçeveye sahip olma eğilimini ifade eden bir kavramdır. Heteronormativite, heteroseksüelliği ve geleneksel cinsiyet rollerini toplumda “norm” olarak kabul ederken, homonormativite de bu normlara benzer şekilde, belirli LGBTQ+ kimliklerini veya yaşam tarzlarını daha kabul edilebilir ve "normal" olarak görür.

İskemik inme: beyne giden damarların tıkanması veya daralmasına bağlı olarak beyne giden kan akışının kritik seviyenin altına düşmesi sonucunda ortaya çıkan yeti kaybıdır.

K-Hole - Dissosiyatif Durum: Kullanıcı, kendisini bedeni dışındaymış gibi hisseder. Bu durum, bazen “K-Hole” olarak adlandırılır ve kullanıcının hareket kabiliyetini kısıtlar.

Kristal penis (Crystal dick): Uyuşturucu kullanımına bağlı cinsel iktidarsızlık

Kuir veya Queer: Heteroseksüel veya cisseksüel olmayan insanlar için kullanılan bir şemsiye tabirdir.

LGBTQI+ (veya LGBTQIA+): Cinsel yönelimleri ve cinsiyet kimlikleri bakımından heteronormatif olmayan bireyleri kapsayan bir kısaltmadır. Her bir harf, farklı bir cinsel yönelimi veya cinsiyet kimliğini temsil eder:

- L: Lezbiyen – Kadınlara romantik ya da cinsel çekim hisseden kadınları ifade eder.
- G: Gey – Erkeklere romantik ya da cinsel çekim hisseden erkekleri tanımlar. Aynı zamanda cinsel yönelimi eşcinsel olan bireyler için genel bir terim olarak da kullanılır.
- B: Biseksüel – Hem erkeklere hem kadınlara romantik ya da cinsel çekim hisseden bireylerdir.
- T: Trans – Doğumda kendisine atanan cinsiyetle özdeşleşmeyen bireyleri ifade eder. Transgender ya da transseksüel bireyler bu kategoriye girer.
- Q: Queer veya Questioning – Queer, geleneksel cinsiyet ve cinsel yönelim kategorilerine uymayan bireyler için kullanılan bir terimdir. Questioning, cinsel yönelimini veya cinsiyet kimliğini sorgulayan bireyleri ifade eder.
- I: Interseks – Doğumda net olarak erkek ya da kadın cinsiyetine atanmayan, biyolojik olarak her iki cinsiyete dair özellikler taşıyan bireylerdir.
- +: Diğer cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerini kapsayan bir semboldür. Bu, aseksüel, panseksüel, agender gibi kimlikleri de içerir.

LGBTQI+ kısaltması, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerinin çeşitliliğini ve bu çeşitliliğin tanınmasını savunan bir terimdir.

Motor inhibisyonu: Buradaki motor inhibisyonu, ketamin kullanımının neden olduğu fiziksel hareketlerin kısıtlanması ya da tamamen durması anlamına gelir. Ketamin, anestezik ve depresan özellikleri nedeniyle vücuttaki motor fonksiyonları yavaşlatabilir ya da bloke edebilir. Bu durumda kişi hareket edemez ya da çok sınırlı bir şekilde hareket edebilir. Bu durum, özellikle sigara içiliyorsa, yangın veya yanık riskini artırır çünkü kişi hem hareket edemez hem de acıyı hemen fark edemeyebilir.

MSS depresanları: Merkezi Sinir Sistemi (MSS) üzerinde baskılayıcı etki gösteren ilaçlar veya maddelerdir. Bu maddeler, beynin ve sinir sisteminin aktivitesini yavaşlatarak, sakinleştirici, yatıştırıcı veya uyuşturucu etkiler oluşturur. MSS depresanları, genellikle anksiyete, uykusuzluk ve bazı nörolojik bozuklukların tedavisinde kullanılır.

Non-binary bireyler: Non-binary, ikilik dışı cinsiyet[1][2] veya genderqueer, cinsiyet kimliklerinin maskülen veya feminen olmayan, yani ikili cinsiyet sınıflandırmasının dışındaki kimliklerini kapsayan bir spektrumudur. Https://tr.wikipedia.org/wiki/Non-binary_cinsiyet

Öfori hissi: Aşırı sevinç, mutluluk veya coşku durumunu ifade eder. Bu duygu, genellikle bireyin ruh halinin çok yüksek olduğu ve olumlu hislerin baskın olduğu anlarda ortaya çıkar.

PEP (Post-Exposure Prophylaxis): Maruziyet Sonrası Profilaksi anlamına gelir ve HIV virüsüne olası bir maruziyetten sonra enfeksiyon riskini azaltmak için kullanılan acil bir tedavi yöntemidir. PEP, HIV'e maruz kaldıktan sonra 72 saat içinde alınmaya başlanmalı ve 28 gün boyunca düzenli olarak kullanılmalıdır.

Poliamori: Birden fazla romantik ilişkiyi aynı anda, karşılıklı rıza ve şeffaflıkla sürdürme pratiğini ifade eder. Poliamorik ilişkiler, genellikle monogami (tek eşlilik) anlayışının dışında bir yapıya sahiptir ve katılımcılar arasında açık bir iletişim ve güvene dayanır.

PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis): Maruziyet Öncesi Profilaksi anlamına gelir ve HIV enfeksiyonuna karşı korunmak için sağlıklı bireylerin, yüksek risk altında olan kişilerle (örneğin, HIV pozitif bireylerle cinsel ilişkiye girenler) maruz kalmadan önce kullanmaları gereken bir önleyici tedavi yöntemidir.

Psikoaktif etkiler: Bir madde veya ilacın, merkezi sinir sistemi üzerindeki etkileriyle bireyin ruh hali, düşünceleri, davranışları ve algıları üzerinde değişiklikler yapması anlamına gelir. Psikoaktif maddeler, beynin kimyasını değiştirerek farklı duygusal, bilişsel ve fiziksel tepkilere yol açabilir.

Psikostimülanlar: Merkezi sinir sistemini uyararak ruh hali, enerji seviyesi ve zihinsel uyanıklığı artıran maddelerdir. Bu tür maddeler, genellikle dikkat, konsantrasyon, motivasyon ve fiziksel performansı iyileştirmek için kullanılır. Psikostimülanlar, hem tıbbi hem de eğlence amaçlı olarak tüketilebilir.

Psikoz: Bireyin gerçeklik algısında önemli bozulmaların yaşandığı, düşünce, duygu ve davranışların etkilendiği bir zihinsel sağlık durumudur. Psikoz yaşayan bireyler, genellikle gerçeklikle bağlantılarını kaybederler ve bu durum, halüsinasyonlar (gerçek dışı algılar), delüzyonlar (yanlış inançlar) ve düzensiz düşünce tarzları gibi belirtilerle kendini gösterir.

Queer travma: LGBTQ+ bireylerin yaşadığı, cinsiyet kimlikleri veya cinsel yönelimleri nedeniyle maruz kaldıkları ayrımcılık, damgalama, şiddet veya dışlanma gibi olumsuz deneyimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik ve duygusal travmayı ifade eder. Bu tür travma, queer bireylerin kimliklerini yaşarken karşılaştıkları zorluklardan kaynaklanır ve bu deneyimler, bireylerin zihinsel sağlığı üzerinde uzun süreli etkiler yaratabilir.

Serosort: Aynı HIV statüsüne sahip partnerlerle seks yapmayı seçmek.

Slamming: Genellikle intravenöz (damar içi) uyuşturucu kullanımını ifade eden bir terimdir. Bu yöntem, uyuşturucunun doğrudan kan dolaşımına enjekte edilmesiyle gerçekleştirilir ve bu da maddenin etkisinin hızlı bir şekilde hissedilmesine neden olur. Slamming, genellikle daha yoğun bir etki sağlamak ve maddeye olan bağımlılığı artırmak amacıyla tercih edilir.

TASP (Treatment as prevention): Tedavi ile Önleme anlamına gelir ve HIV enfeksiyonu olan bireylerin, etkili antiretroviral tedavi (ART) kullanarak viral yüklerini düşük seviyelerde tutmaları durumunda, HIV'in başkalarına bulaşma riskini önemli ölçüde azaltabileceğini öne süren bir stratejidir.

Terapötik grup: Belirli bir hedefe ulaşmak veya belirli sorunları ele almak amacıyla bir araya gelen bireylerden oluşan bir grup terapisi türüdür. Bu grup terapileri, katılımcıların bir araya gelerek deneyimlerini paylaştığı, desteklediği ve birbirlerine yardımcı olduğu bir ortam sağlar. Terapötik gruplar, genellikle bir terapist veya danışman tarafından yönlendirilir ve çeşitli ruhsal sağlık sorunları, bağımlılıklar, travmalar veya kişisel gelişim gibi konuları ele alabilir.