

# CHEMSEKS ONDER MSM

Informatiebrochure voor centra seksuele gezondheid



# OPZET VAN HET ONDERZOEK



Deze informatie is tot stand gekomen uit een vragenlijstonderzoek onder mannen die seks hebben met mannen (MSM) en die één van de negen deelnemende Centra Seksuele Gezondheid (CSG)\* hebben bezocht in 2018-2019. Het totaal aantal deelnemers is 558 MSM.

Dit vragenlijstonderzoek bestond uit verschillende rondes en aanvullende vragen zijn toegevoegd gedurende de onderzoeksperiode. Daarom kan het aantal deelnemers enigszins verschillen per onderwerp.

Verder is deze informatie gebaseerd op vragenlijstonderzoek onder sociaal verpleegkundigen werkzaam bij de CSG. Het totaal aantal deelnemers is 108 CSG verpleegkundigen werkzaam in twintig\* van de vierentwintig CSG in Nederland.

De vragenlijsten en interpretatie van bevindingen zijn opgesteld met behulp van verpleegkundigen, MSM zelf, een regionale verslavingsinstelling Mondriaan en de stichting Mainline, Drugs & Gezondheid.

\*De deelnemende CSG staan achterin de folder vermeld.



# INHOUD



▶ **WAT IS CHEMSEKS?**

▶ **HOE VAAK KOMT CHEMSEKS VOOR?**

▶ **ERVAREN POSITIEVE EFFECTEN**

▶ **GEZONDHEIDSRISICO'S**

▶ **ZORGBEHOEFTE**

▶ **CHEMSEKS IN HET CONSULT**

▶ **PROBLEMATISCHE CHEMSEKS HERKENNEN**

▶ **SCHADEBEPERKENDE STRATEGIEËN**

▶ **INFORMATIE- EN HULPAANBOD IN NEDERLAND**



# WAT IS CHEMSEKS?



## Chemseks of Party en Play

Chemseks is het gebruik van drugs vlak vóór of tijdens de seks. Drugs die zijn meegenomen in deze definitie staan in onderstaande tabel.

In Engeland wordt het gebruik van crystal meth, GHB, GBL en mephedrone tijdens seks gedefinieerd als chemseks.

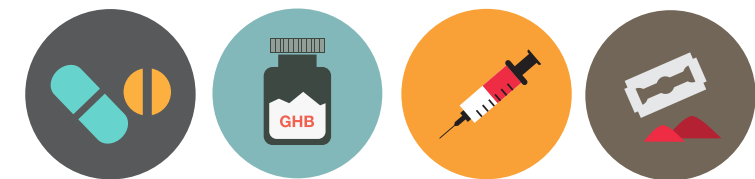
In Nederland zien we echter dat ook andere drugs, zoals XTC/MDMA, ketamine en cocaïne, tijdens de seks worden gebruikt.

## Slamseks of slammen

Injecteren van drugs vlak vóór of tijdens de seks wordt ook wel slamseks of slammen genoemd.

## Booty bumpen

Anaal inbrengen van drugs met een spuit zonder naald wordt ook wel booty bumpen genoemd.



Drugs	Gebruikte namen	Inname methoden	Effect
Cocaïne	Coke, Charlie, Blow, Snow, White, Sos	Snuiven, roken, injecteren	Stimulerend
Crystal meth	Tina, Ice, Crystal, T, Shabu, Yaba, Shista	Snuiven, roken, injecteren, anaal inbrengen	Stimulerend
GHB/GBL	G, Buisje, Tante Gea, Liquid Ecstasy	Drinken, injecteren	Verdovend
Ketamine	K. Special K, Keta, Ket, Vitamin K	Slikken, snuiven, injecteren	Verdovend, stimulerend, bewustzijnsveranderd
Mephedrone	Meow meow, M-Cat, Plant food, 4-MMC	Slikken, injecteren, anaal inbrengen	Stimulerend
Speed	Amfetamine, Pep	Snuiven, slikken, injecteren	Stimulerend
XT/MDMA	M, Molly, Pil, Candy	Slikken	Stimulerend, bewustzijnsveranderd
2-CB		Slikken	Stimulerend, bewustzijnsveranderd
4-FA	4-FMP, 4 Fluor, 4F, Flava	Slikken	Stimulerend, bewustzijnsveranderd
3-MMC		Slikken, injecteren, anaal inbrengen	Stimulerend
4-MEC		Slikken, injecteren, anaal inbrengen	Stimulerend



# HOE VAAK KOMT CHEMSEKS VOOR?



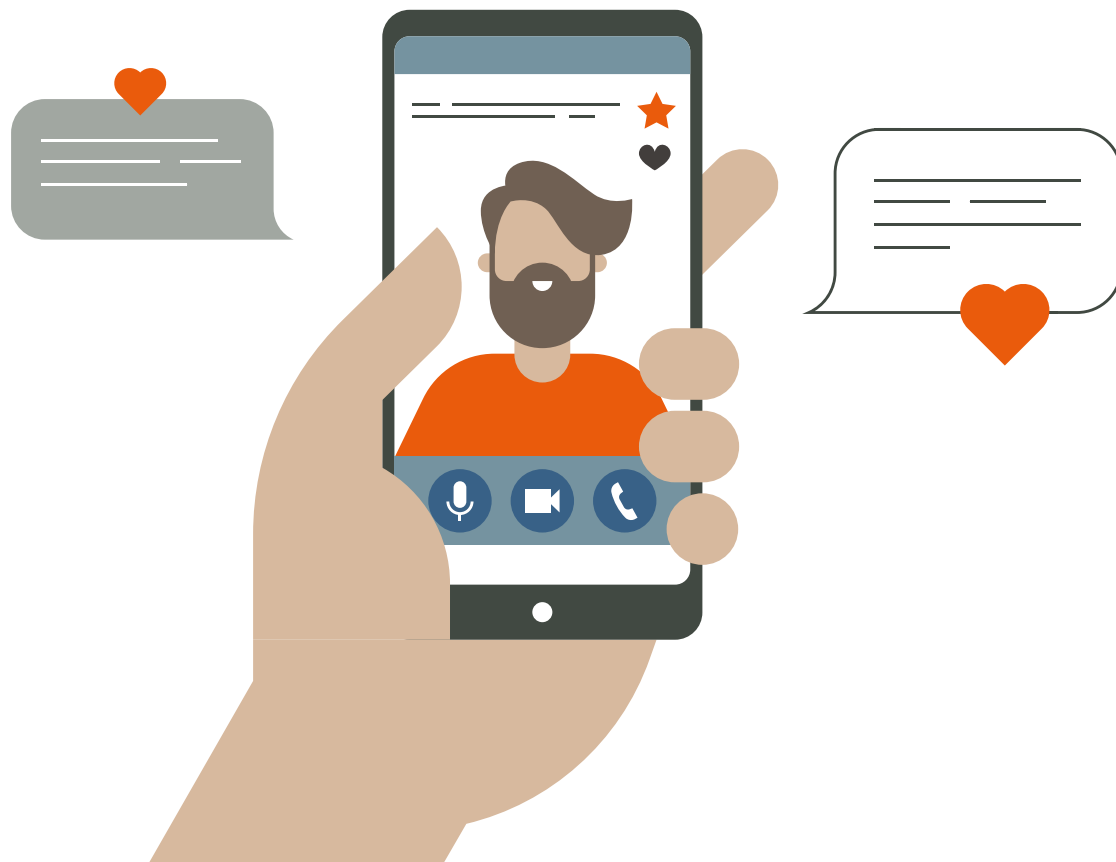
Ongeveer 40% van de MSM die een CSG heeft bezocht rapporteert chemseks in de afgelopen zes maanden.

De meest gebruikte drugs zijn:

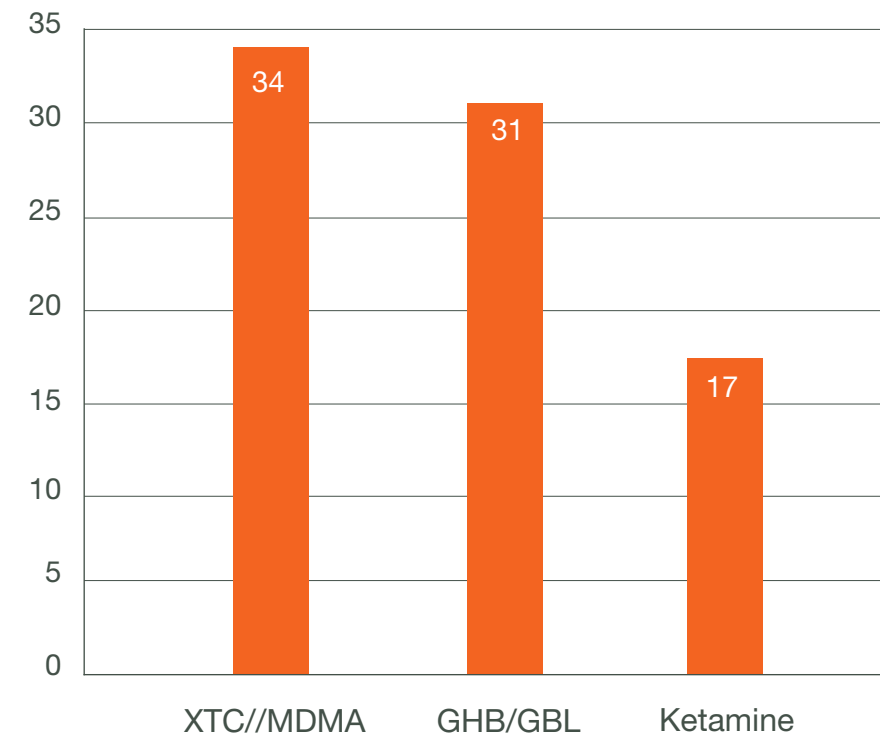
- XTC/MDMA
- GHB/GBL
- Ketamine

Crystal meth wordt gebruikt door 3% en mephedrone door 2%.

Drugs worden vaak gecombineerd, vooral XTC/MDMA met GHB/GBL. Ongeveer 8% rapporteert slamseks, waarbij de volgende drugs worden geïnjecteerd: crystal meth, ketamine, 3-MMC en 4-MEC.



De meest gebruikte chemseks drugs (%)



Chemseks wordt gerapporteerd door MSM in zowel steden als dorpen. Chemseks vindt voornamelijk plaats in de thuis-setting, waarbij MSM met elkaar afspreken via online dating applicaties (zoals Grindr en Gay-Romeo). MSM die chemseks hebben bevinden zich vaak in een sociale omgeving waarin de meerderheid van vrienden en sekspartners ook drugs gebruikt.

We zien geen verschillen in leeftijd, opleidingsniveau en migratieachtergrond bij MSM die wel en geen chemseks hebben.

Uitvragen van chemseks lijkt dus belangrijk onder alle MSM die een CSG bezoeken.

# ERVAREN POSITIEVE EFFECTEN

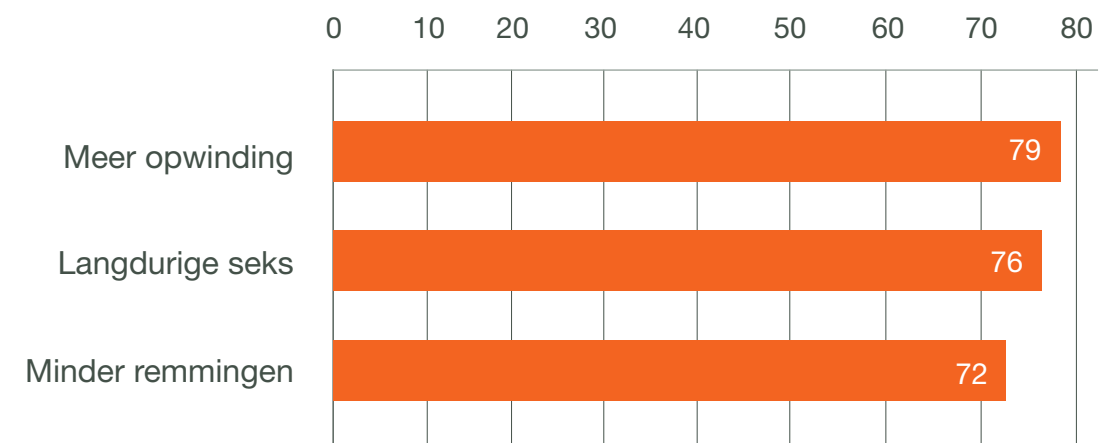


MSM geven aan drugs te gebruiken tijdens de seks om seksueel plezier te verhogen. Meest gerapporteerde redenen door MSM zijn: meer opwindning, langdurige seks en minder remmingen.

Zestig procent geeft aan dat chemseks geen invloed heeft op het dagelijks leven. Ongeveer 30% geeft aan dat chemseks een positieve invloed heeft op het dagelijks leven. Voorbeelden van positieve veranderingen zijn: 'genieten van seks', 'verrijking van het seksleven' en 'ik voel me vrij en relaxed'. Dit wijst er op dat er een groep MSM is die chemseks niet als problematisch ervaart.



Redenen chemseks door MSM (%)



# GEZONDHEIDSRISICO'S



## Seksueel risicogedrag en SOA

Drugsgebruik kan invloed hebben op besluitvormingsprocessen. Een persoon maakt mogelijk meer grensverleggende en soms risicovolle besluiten dan vooraf (zonder drugs) was bedoeld. Chemseks gaat samen met seksueel risicogedrag en een verhoogd risico op seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA). De volgende SOA werden gevonden onder MSM die chemseks hebben: chlamydia (17%), gonorrhoe (17%), infectieuze syfilis (2%) en een nieuwe HIV infectie (1%). Bijna 80% van MSM geeft aan zich bewust te zijn van seksuele gezondheidsrisico's van chemseks.

## SOA vindpercentage (%)

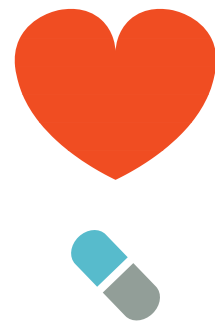
12%

MSM zonder chemseks



33%

MSM met chemseks



44%

MSM met 3 of meer verschillende drugs



## Seksueel risicogedrag onder MSM die chemseks rapporteren (%)

Seks zonder condoom

64%



Langdurig (>12 uur) seks

39%



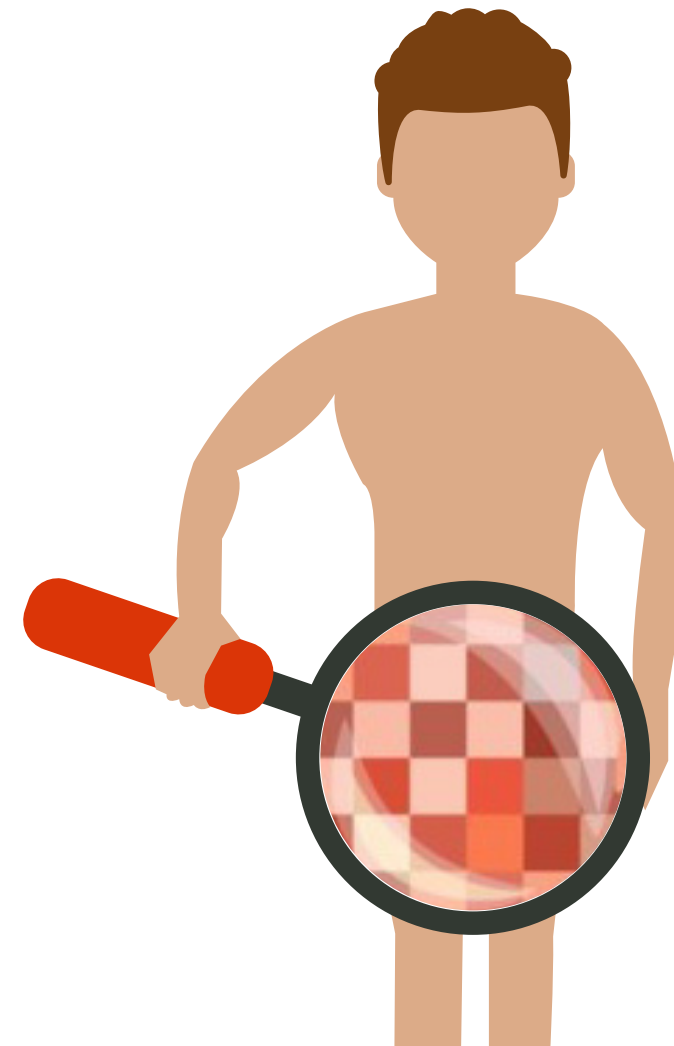
Meerdere sekspartners

37%



Onbekende sekspartner

22%



# GEZONDHEIDSRISICO'S



## Ongewenste seksuele ervaringen

Het kan moeilijker zijn om toestemming te geven voor bepaalde seksuele handelingen als men onder invloed is van drugs. Ongewenste seksuele ervaringen worden gerapporteerd door één vijfde van MSM die chemseks hebben.

## Acute negatieve effecten

Twee-derde geeft aan wel eens nadelen te ervaren van chemseks. Het gaat hierbij vooral om hoofdpijn, vermoeidheid, erectieproblemen en een kater achteraf.

## Negatieve invloed op dagelijks leven

Drugsgebruik kan samengaan met een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen, zoals afhankelijkheid, depressie en angst. Een ervaren negatieve invloed op het dagelijks leven wordt in de geestelijke gezondheidszorg vaak gebruikt als indicator voor mentale gezondheidsproblemen. Eén tiende van MSM geeft aan dat chemseks een negatieve invloed heeft op hun dagelijks leven.





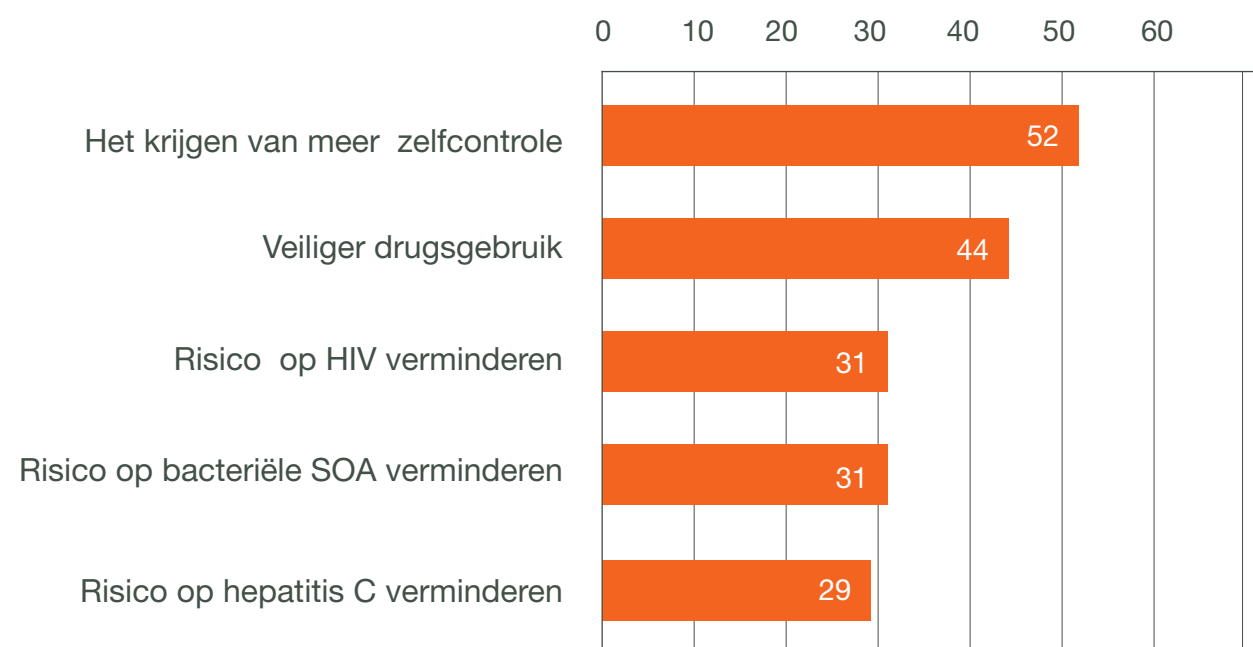
# ZORGBEHOEFTE



## Waarover willen MSM die chemseks hebben praten?

Ongeveer één vierde van MSM die chemseks hebben wilt mogelijk wel eens met een gezondheidszorgprofessional praten over chemseks, vooral over het krijgen van meer zelf-controle, veiliger drugsgebruik, het risico op HIV verminderen, risico op bacteriële SOA verminderen en over het risico op hepatitis C verminderen.

### Gespreksonderwerpen van MSM met gezondheidsprofessionals (%)



## Met wie willen MSM praten over chemseks?

Het CSG is een vertrouwde plek voor MSM om gevoelige onderwerpen te bespreken. MSM hebben de voorkeur om chemseks te bespreken met CSG verpleegkundigen. Het CSG kan daarom een belangrijke rol spelen in het bespreken van chemseks en mogelijke gezondheidsrisico's.



# CHEMSEKS IN HET CONSULT



## Wat doen verpleegkundigen tijdens hun consult met chemseks?

Bijna drie vierde van de verpleegkundigen bespreekt chemseks al regelmatig tijdens consulten met MSM. Het merendeel van verpleegkundigen geeft aan voldoende kennis te hebben en positief te staan tegenover het bespreken van chemseks in het CSG-consult. Verpleegkundigen geven aan de volgende rollen te vervullen op het gebied van chemseks in het consult:

- Uitvragen chemseks, gebruikte drugs, slamseks.
- Vertrouwde plek waar MSM openlijk kunnen praten over chemseks gerelateerde problemen.
- Bespreken ervaren voordelen en risico's van chemseks met 'Motivational Interviewing'.

- Herkennen problematische chemseks.
- Doorverwijzen naar andere gezondheidszorgorganisaties.

## Welke trainingsbehoeften op het gebied van chemseks hebben verpleegkundigen?

Ook al heeft twee derde van de verpleegkundigen al een training gehad op het gebied van chemseks, is er nog steeds een grote behoefte aan training. Voornamelijk over:

- Problematisch chemseks herkennen: 68%
- Gezondheidsrisico's van chemseks: 68%
- Strategieën om gezondheidsrisico's te beperken: 60%

## Wat is er geregeld in de CSG op het gebied van chemseks?

Drie van de twintig CSG hebben een werkafspraken/protocol op het gebied van chemseks. Drie CSG hebben een standaard contact persoon bij regionale verslavingszorg voor doorverwijzing van MSM die problemen ervaren met chemseks. Eén CSG heeft een gespecialiseerde chemseks service, dit is een chemseks spreekuur waarbij getrainde ervaringsdeskundigen aanwezig zijn.



# PROBLEMATISCHE CHEMSEKS HERKENNEN



Of iemand chemseks als een probleem in zijn dagelijks leven ervaart blijft natuurlijk iets persoonlijks. We hebben in ons onderzoek gezien dat een aantal signalen samenhangen met een hulpvraag. Het stellen van de volgende vragen kan daarom helpen om erachter te komen of hulp gewenst is:

## MOGELIJKE VRAGEN

## SIGNALEN DAT MOGELIJK AANVULLENDE HULP NODIG IS!

- Hoe vaak gebruik je drugs tijdens de seks? -----> *Minstens twee keer per maand.*
- Hoe lang is het geleden dat je seks zonder drugs hebt gehad? -----> *Langer dan drie maanden geen seks gehad zonder drugs.*
- Welke voor- en nadelen ervaar je? -----> *Ervaren nadelen groter dan voordelen.*
- Hoe beïnvloedt drugsgebruik tijdens de seks je dagelijks leven? -----> *Negatieve invloed op dagelijks leven.*
- Wil je verandering in je drugsgebruik tijdens de seks? -----> *Intentie om drugsgebruik tijdens de seks te veranderen.*



# SCHADEBEPERKENDE STRATEGIEËN



De volgende schadebeperkende strategieën kunnen geadviseerd worden aan MSM die chemseks hebben.

## Hoe kunnen MSM hun seksuele gezondheid verbeteren?

De gebruikelijke methoden om seksuele gezondheid te verbeteren blijven belangrijk in de doelgroep:

- Pre-exposure profylaxe (PrEP)
- Post-exposure profylaxe (PEP)
- Condoomgebruik
- Regelmatig testen op SOA en HIV
- Gebruik van schone naalden en materialen (stericups, sterifilters)
- Geen naalden delen
- Aanbod hulp bij ongewenste seksuele ervaringen

## Hoe kunnen MSM zorgen voor preventie van schade door drugs?

De volgende algemene strategieën kunnen geadviseerd worden aan MSM die chemseks hebben:

- Informeer jezelf. <https://www.drugsinfo.nl/publiek/drugs-abc>
- Laat je drugs testen. <https://www.drugs-test.nl/waar-testen->
- Denk na over welke drugs je gebruikt want sommige drugs

hebben een hoger verslavingspotentieel: cocaïne, crystal meth, GHB/GBL en speed.

- Vermijd het combineren van drugs vanwege onvoorspelbare gevolgen. Vooral onderstaande combinaties.

### Combinaties die negatieve effecten veroorzaken

Stimulerend + stimulerend	Groter risico op hart- en vaatproblemen
Verdovend + verdovend + alcohol en benzodiazepinen	Groter risico op overdosering en bewusteloosheid (out gaan)
Stimulerend + verdovend	Verminderde waarneming van verdoving, groter risico op overdosering
Poppers + erectiemiddelen	Groter risico op bewusteloosheid, hart- en nierproblemen

- Stimulerende drugs in combinatie met seks verhogen de kans op oververhitting. Zorg dat je regelmatig afkoelt.
- Drink voldoende water, maar pas op met de combinatie XTC/MDMA en te veel water. Maximaal één glas water per uur is een goede richtlijn.
- Beperk chemseks-sessies en heb tussendoor ook seks zonder drugs om afhankelijkheid te voorkomen.
- Acute onthouding van GHB of GBL is riskant als er sprake is van afhankelijkheid.



# SCHADEBEPERKENDE STRATEGIEËN



## Hoe kunnen MSM zelf-controle vergroten?

Bespreek samen met de cliënt mogelijke risico's van chemseks en stel samen doelen op om deze risico's te verminderen met behulp van action en coping planning:

- **Action planning**

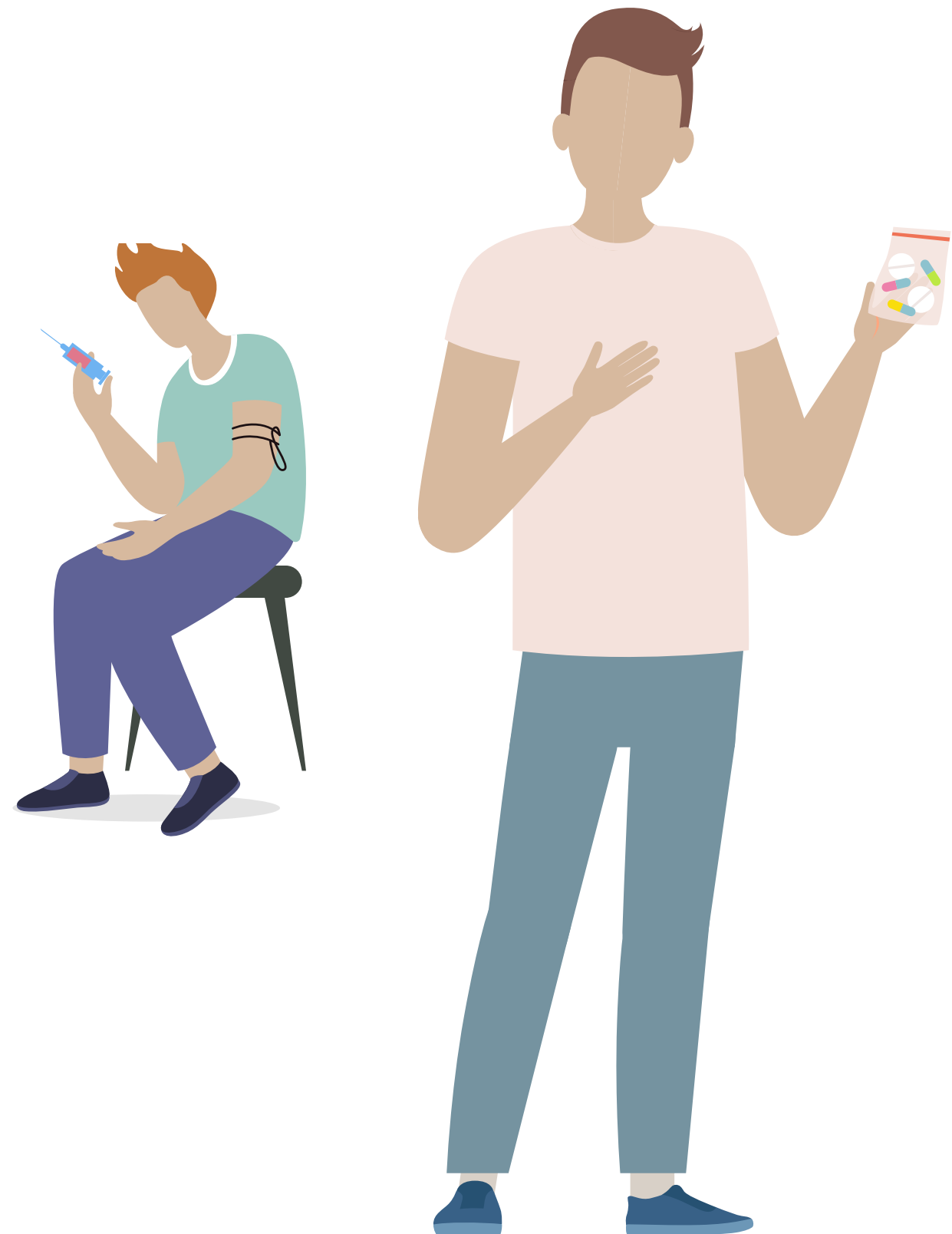
Stel samen met de cliënt op maat gemaakte doelen op voor de volgende keer chemseks, bijvoorbeeld:

*'Volgende keer als ik drugs gebruik tijdens de seks, gebruik ik PrEP en neem ik gekleurde naalden mee'*

*'Volgende keer als ik drugs gebruik tijdens de seks, gebruik ik één soort drug en bepaal ik vooraf de hoeveelheid (grammen, aantal pillen) die ik ga gebruiken'*

- **Coping planning**

Bespreek samen met de cliënt welke barrières hij kan tegenkomen om deze doelen te behalen, bijvoorbeeld ervaren druk van sekspartners of vrienden, en hoe hij daar het best mee om kan gaan.





## Aanbod specifiek gericht op chemseks

### Informatie en training voor professionals

- *SOAIDS Nederland:*  
Online training met informatie over chemseks voor professionals op het gebied van SOA- en HIV-zorg.
- *Mainline:*  
Op maat gemaakte trainingen over chemseks, al dan niet met inzet van een ervaringsdeskundige.

### Informatie en hulp voor MSM

- *Mainline:*
  - Anonieme chatfunctie voor MSM die informatie, advies of hulp rond chemseks zoeken: di. en wo. van 15.00 -18.00 uur.
  - Een-op-een (telefonisch) contact over zelf-controle en/of stoppen met chemseks.
  - Chemseks-meetings op kantoor Mainline (Amsterdam).  
*Elke eerste woensdag van de maand* voor mannen die met chemseks zijn gestopt of willen stoppen: informatie, advies en support.  
*Elke derde woensdag van de maand* voor mannen die chemseks hebben: informatie en advies over gecontroleerd gebruik, support en spuitomruil.

- *GGD Amsterdam:*  
Wekelijks chemseks spreekuur met getrainde ervaringsdeskundigen.
- *COC Rotterdam Café & Stichting Hiv Portaal Rotterdam:*  
Maandelijke chemseks-meeting in COC-Café (Rotterdam).
- *David Stuart:*  
Online zelfhulpprogramma
- *Jellinek:*
  - Telefonisch advies van het Jellinek Expert Team: 088 - 5051220.
  - Behandeling bij Jellinek met een behandelaar gespecialiseerd chemseks (Cognitieve Gedrags Therapie of Acceptance and Commitment Therapy).
  - Hulp via het Jellinek Outreachend Team.
- *Crystal meth anonymous:*
  - Wekelijkse bijeenkomsten voor personen die kampen met een crystal meth verslaving.
  - 12 stappen programma.
- *Sexntina:*  
Informatie over crystal meth en een zorgkaart per regio in Nederland.



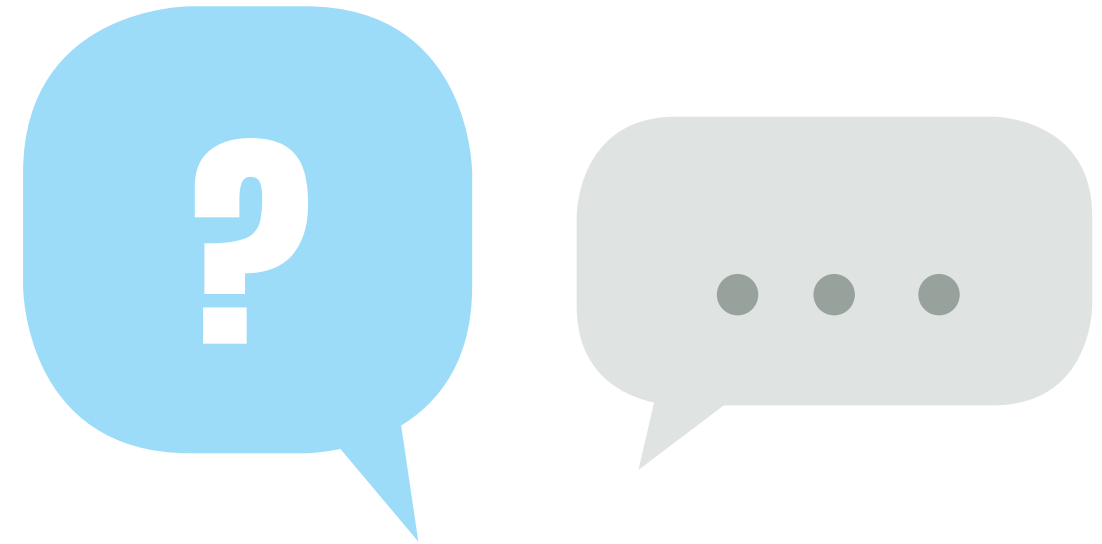
## Algemene doorverwijsmogelijkheden

Op het moment dat iemand hulp nodig heeft bij afhankelijkheid van drugs, kan het best doorverwezen worden naar regionale verslavingszorginstellingen.

Een kaart met deze instellingen is beschikbaar op:

<https://www.alcoholinfo.nl/publiek/minderen-of-stoppen/waarvind-ik-hulp-/professionele-hulp>

Het is verstandig om bij aanmelding te vermelden dat het gaat om chemseks, zodat op maat gemaakt hulp geboden kan worden.







## BRONNEN

Evers Y, Van Liere G, Hoebe C, Dukers-Muijers N. Chemsex among men who have sex with men living outside major cities and associations with sexually transmitted infection: A cross-sectional study in the Netherlands. PLoS One. 2019.

Evers Y, Geraets J, Van Liere G, Hoebe C, Dukers-Muijers N. Attitude and beliefs about the social environment associated with chemsex among MSM visiting STI clinics in the Netherlands: an observational study. *Submitted*.

Evers Y, Hoebe, C, Dukers-Muijers N, Kampman C, Kuizenga-Wessel S, Shilue D, Bakker N, Schamp S, Van Buel H, Van Der Meijden W, Van Liere G. Sexual, addiction and mental health care needs among men who have sex with men practicing chemsex - a cross-sectional study in the Netherlands. Preventive Medicine Reports. 2020.

Evers Y, Levels L, Dukers-Muijers N, Van Liere G, Hoebe C. The availability and feasibility of chemsex services within STI clinics in the Netherlands: A cross-sectional survey among STI nurses in STI clinics. *Submitted*.

## DEELNEMENDE CSG

### **Negen deelnemende CSG aan het vragenlijstonderzoek onder MSM:**

GGD Zuid-Limburg, GGD Limburg-Noord, GGD Twente, GGD Brabant Zuid-Oost, GGD Hart voor Brabant, GGD Gelderland Midden, GGD Gelderland-Zuid, GGD Haaglanden, GGD IJsselland.

### **Twintig deelnemende CSG aan het vragenlijstonderzoek onder verpleegkundigen:**

GGD Zuid-Limburg, GGD Limburg-Noord, GGD Gelderland-Zuid, GGD Hollands Noorden, GGD regio Utrecht, GGD Twente, GGD Haaglanden, GGD Noord- en Oost-Gelderland, GGD IJsselland, GGD Gelderland-Midden, GGD Amsterdam, GGD Drenthe, GGD Flevoland, GGD Fryslân, GGD Hart voor Brabant, GGD Hollands Midden, GGD Kennemerland, GGD Rotterdam-Rijnmond, GGD West-Brabant en GGD Gooi & Vechtstreek.







# COLOFON

Deze informatiebrochure is een uitgave van GGD Zuid Limburg en Limburg Noord.  
Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van bronvermelding.

## Auteurs/redacteuren

Ymke Evers (GGD Zuid-Limburg)

Luuk Levels (GGD Limburg Noord)

Nicole Dukers-Muijers (GGD Zuid-Limburg)

Christian Hoebe (GGD Zuid-Limburg)

Leon Knoops (Mainline)

Sjef Pelsser (Mainline)

Arthur Kleisterlee (Mondriaan)

## Vormgeving

Margret Reijnders | Creatieve Communicatie

## Contact

Ymke.evers@ggdzl.nl .

## GGD Zuid Limburg

Postbus 33, 6400 AA Heerlen

T 088 880 5070 (secretariaat)

[www.ggdzl.nl](http://www.ggdzl.nl)

© April 2020, GGD Zuid Limburg

**MAINline**  
PIONEERS IN HARM REDUCTION

 **Maastricht UMC+**

 **CAPHRI**  
Care and Public Health Research Institute

**Mondriaan**  
  
voor geestelijke gezondheid

**GGD**  
  
Limburg-Noord

**GGD ZUID  
LIMBURG**  

