

Chemsex aus einer Nutzerperspektive. Mein Leben im sexuellen Paralleluniversum

Karl Anton Gerber

Wenn Sie in diesem Chemsex-Ratgeber meinen Beitrag aus der Nutzer-Perspektive lesen, gebe ich Ihnen gleich zu Beginn zu bedenken, dass Sie hier nur eine (!) Stimme hören. Das bedeutet nicht, dass meine Konsumgründe oder Konsumerlebnisse so wahnsinnig außergewöhnlich gewesen wären, ganz im Gegenteil. Trotzdem eignet sich meine Geschichte nicht zur Verallgemeinerung.

Mein Name ist Karl Anton Gerber, ich bin zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Ratgebers 58 Jahre alt, schwul, und meine Suchtmittel sind Methamphetamin, Amphetamin, GHB, Poppers und die Potenzmittel. Bis zum Beginn meiner Entwöhnung im Februar 2020 war ich Führungskraft im Marketing eines privaten TV-Senders in Köln.

Ich habe recht spät angefangen, Drogen zu benutzen. Der Grund ist recht einfach: Ich hatte immer schon mehr Lust darauf, mich sexuell auszuleben. In meiner Studienzeit im Berlin der 1990er Jahre fahren die meisten meiner schwulen Freunde auf Techno ab. Sie verbringen ihre Wochenenden im Tresor und im E-Werk, und berichten mir danach von den tollen Männern, die sie kennengelernt hatten. Auf meine Frage, wie es denn mit dem heißen Typen im Bett gelaufen sei, höre ich aber immer: »Ey, wir waren auf E, da ging nicht mehr als kuscheln.« Obwohl es mich brennend interessiert, auch mal eine Nacht auf E durchzumachen, und dabei mit Männern in eine ähnlich intensive Begegnung zu kommen, lasse ich lieber die Finger davon, weil Sex ja offensichtlich mit Ecstasy nicht möglich war.

Später in meiner Entwöhnung fällt mir auf, dass ich es damals herausfordernd genug ist, den richtigen Alkoholpegel oder das richtige Maß Poppers zu finden, um ohne Hemmungen mit unbekannten Männern Sex haben zu können, ohne dass meine Standfestigkeit darunter leidet.

Ende 2003, nach dem Ende einer dreijährigen Beziehung (meiner bisher längsten!), infiziere ich mich mit HIV. Sex dient mir, wie schon so oft, als Bewältigungsstrategie unangenehmer Gefühle und zur Steigerung des Selbstwertgefühls. Nach vier Flaschen Bier ist es mir egal, ob mein Gegenüber auf einem Kondom besteht oder nicht.

Ein echter Gamechanger wird Viagra für mich, das ich rund um meinen 40. Geburtstag zum ersten Mal nehme. Mein damaliger Freund ist etwa zehn Jahre jünger und meist passiv. Mit der blauen Pille kann ich sicherstellen, dass ich ausdauernd genug bin, um seine (von mir vermutete!) Libido zu befriedigen. Das sexuelle Leistungsdenken, das mich bisher von Ecstasy und Co. ferngehalten hat, hat sein Mittel und seinen Weg gefunden, und kann sich endlich durchsetzen. Aus diesem Grund zähle ich heute Potenzmittel auch ausdrücklich mit zu meinen Suchtmitteln.

Erst nach meinem Umzug nach Köln 2005 komme ich dann nach und nach mit Amphetamin, Kokain, GHB und Ketamin in Kontakt. An die Substanzen komme ich immer durch meine Datepartner, die irgendwann im Lauf des Abends oder der Nacht ihre Vorräte auspacken und mir etwas anbieten. Sex mit diesen Substanzen ist manchmal angenehm, häufig spielt mein Kreislauf verrückt. Keiner dieser Stoffe beeindruckt mich nachhaltig.

Etwa 2012 wird mir zum ersten Mal bei einem Date »Tina« angeboten. Ein gutaussehender, muskulöser Kerl hält mir eine dampfende Glaspfeife hin, die ich dankend ablehne, weil ich mit dem Namen »Tina« so rein gar nichts anfangen kann. Nachdem er selbst daran gezogen hat, dreht er mir den Hintern zu, und während ich mich viagragestärkt an die Arbeit mache, widmet er sich wieder Gayromeo auf seinem Handy, um noch einen Dritten für unser Date zu finden. Befremdlich ist es die ganze Zeit, dass er so völlig ungerührt mit irgendwelchen Typen textet, und ihm nicht der kleinste Stöhner der Lust zu entlocken ist, egal wie sehr ich mich auch anstrenge.

Als ich am nächsten Tag nach »Tina Drogen« google, bin ich heilfroh, nicht zugegriffen zu haben: Im Fernsehen wird zu der Zeit »Breaking Bad« ausgestrahlt, und mein Bild von Crystal-Meth-Konsumenten ist das von zahnlosen, ausgemergelten Menschen. Ein Bild, das nicht ganz richtig ist, aber auch nicht ganz falsch, wie ich später herausfinden werde. Denn den muskulösen Typen von 2012 sehe ich ein paar Jahre später auf der Straße wieder. Er wirkt zwar müde und fahrig, blass und deutlich abgemagert, aber doch noch meilenweit entfernt von einer wandelnden Leiche.

In den nächsten Jahren experimentiere ich dann zum ersten Mal mit GHB, Kokain und Ecstasy, später auch mit Amphetamin und 3mmc. Keine dieser Substanzen für sich genommen macht mich abhängig, aber durch ihren zunehmend häufigeren Gebrauch lerne ich, dass psychoaktive Substanzen meine sexuellen Erlebnisse intensivieren. Ich lerne Androskat kennen, mit den Penisinjektionen ist die Erektion bei den diversen Substanz-Cocktails für Stunden garantiert. Damit gehört meine Leistungsdruckbedingte Erektionsschwäche endgültig und 100-prozentig der Vergangenheit an.

2019 konsumiere ich zum ersten Mal Crystal Meth beim Sex. Ich bin 51 und gerade wieder Single, und habe ernsthafte Probleme im Job. An einem nass-kalten März-Abend treffe ich einen Bekannten wieder, den ich schon von ein paar Sexpartys kenne: Ende 20, muskulös, dunklerer Hauttyp, guter Küsser, geiler Sexpartner,

außerdem sehr charmant, empathisch und nicht auf den Kopf gefallen. Dazu mit einem Faible für ältere Männer, ohne die lästigen Daddy-Spielchen, die mich erst recht mein Alter spüren lassen. Und endlich habe ich ihn ganz allein für mich, kein Dritter oder Vierter »stört« - zunächst.

In unseren Sexpausen, die er fürs »Nachlegen« nutzt, erzählt er mir von seinem neuesten Liebeskummer, und wie verarscht er sich gerade fühlt. Ich wittere meine Chance, jetzt endlich mit diesem Hammertypen zusammen zu kommen, und will mit ihm auf einer Wellenlänge fliegen. Also rauche ich irgendwann im Lauf des Abends zum ersten Mal Crystal Meth mit ihm.

Der Effekt ist unglaublich: Augenblicklich fühlt sich der ohnehin schon aufregende Sex noch geiler an, intensiver, intimer, näher, als würden wir verschmelzen. Dazu sind alle Unsicherheiten (zu alt, zu dick, zu wenig trainiert) verflogen. Ich bin sicher, ab heute kann uns nichts mehr trennen, und gemeinsam reiten wir in den Sonnenuntergang. Das klingt lächerlich kitschig, entspricht aber vollkommen meiner damaligen Gemütslage.

Der ganze Abend fühlt sich grandios an, ich fühle mich grandios. Das ändert sich nicht mal, als nachts um 3 Uhr doch noch ein weiterer Mann vorbeikommt. Er ist so gar nicht mein Typ, aber weil sich mein Bekannter so aufmerksam um ihn kümmert, lasse ich die beiden allein. Immerhin muss ich Morgen (also in ein paar Stunden) wieder arbeiten. In dieser Nacht bin ich absolut sicher, in eine wunderbare Partnerschaft gestartet zu sein.

Auf die Begegnung folgt ein Craving, wie ich es noch nicht kenne. Zwei Wochen lang masturbiere ich nur noch in Gedanken an meinen Bekannten und die Nacht mit ihm. Meine whatsapp-Nachrichten beantwortet er gewohnt charmant, aber ausweichend. Ich werde ihn nicht wiedersehen.

Als das heftige Verlangen nachlässt, macht mir meine eigene extreme Geilheit Angst. Drei Monate werden bis zum nächsten Konsum vergehen. Am Abend nach der Hochzeitsfeier von Freunden ist es soweit. Die Party ist kitschig, überladen, ein bißchen tuntig, und doch so wahnsinnig romantisch. Um halb eins fährt mich ein Taxi betrunken, melancholisch und voller Sehnsucht nach einer vergleichbaren Traumhochzeit nach Hause.

Im Internet werde ich schnell fündig: Ein passiver Typ, der auf Crystal schon zwei Nächte von zig Typen durchgevögelt wurde, sucht noch mehr »Besamer«. Und er hat auch noch was Tina da, das er mit mir teilen wird. Das lass ich mir nicht zwei Mal sagen, und damit das mit dem aktiven Part auch 100-prozentig klappt, dafür hab ich ja Androskat da.

Bei diesem Date erlebe ich zum ersten Mal, wie es ist, wenn die Bedürfnisse zweier Meth-Benutzer nicht dieselben sind: Er will einfach nur Superbottom sein, und hart rangenommen werden. Ich will kuscheln und knutschen. Nach einer Stunde wirft er mich raus.

In dieser Nacht habe ich mir mit Androskat einen Priapismus, eine Dauererektion gespritzt, so viel ist schon am nächsten Morgen klar. Trotzdem unternehme ich nichts, weil ich abends noch ein schon länger verabredetes Date mit einem alten Bekannten habe. Außerdem gibt mir das Meth das Gefühl von Unverwundbarkeit, und dass meine Geilheit absolute Prio hat. Irgendwo weit hinten versucht zwar auch die Vernunft, im Interesse meiner Gesundheit Alarm zu schlagen, aber wo der Schwanz doch schon mal steht, kann ich ihn auch erstmal weiter bearbeiten. Und dann ist da ja noch das Date in der nächsten Nacht ...

Ich fahre also erst nach 28 Stunden Dauererektion ins Krankenhaus. Simple Absaugen in der Notaufnahme reicht nicht mehr, ich muss in den OP. Weil mir das mit dem Methamphetamin so peinlich ist, erzähle ich den Anästhesisten nur was von Amphetamin. Wie durch ein Wunder tritt die Voraussage der Ärzt:innen nicht ein: Mein Penis ist zwar ziemlich ramponiert, aber schon nach wenigen Tagen bemerke ich, dass die Morgenlatte wieder da ist. Die von den Ärzten schon in Aussicht gestellte Penis-Prothese ist zum Glück doch nicht nötig. Spätestens jetzt, mit den frischen Narben am Penis, fühle ich mich vollends beschädigt und unattraktiv. Dates kommen deshalb überhaupt nicht in Frage.

Außerdem haben meine Freunde mitbekommen, dass ich im Krankenhaus war, und stellen Fragen. Ich entscheide mich für Halbwahrheiten, denn die Scham über das ganze Ausmaß meines Androskat und Methamphetamin Erlebnisses bereitet mir körperlich ähnliche Schmerzen wie mein langsam heilender Penis.

Nach drei Monaten gibt mir ein Bekannter den Rat, ich solle mir doch einen Escort buchen, wenn ich mal wieder Sex haben wolle. Der würde sich an den immer noch frischen Narben des Penis schon nicht stören. Und am Geld scheitert es zu dem Zeitpunkt bei mir ja nun wirklich nicht.

Gesagt, getan. Und auf den ersten Blick scheint es so, als hätte ich bei meiner Wahl ein gutes Händchen: Der Mann, den ich mir buche, ist sehr einfühlsam und zärtlich, und ihm macht mein Penis tatsächlich nichts aus. Nach einer Stunde fragt er mich, ob ich Bock auf »Tina« habe. Er hat noch ein bißchen was da, aber ich könne mit ihm auch zu jemandem fahren, der uns mehr verkauft. So lerne ich mitten im Date mit einem Escort meinen ersten Dealer kennen.

Noch bin ich mit der trügerischen Wirkung von Methamphetamin nicht recht vertraut, denn auch an diesem Konsumabend stellt sich sofort eine Nähe und Verbindung zu dem Callboy her, die mich zu einer Affäre verführen, die mich am Ende einiges gekostet haben wird. Zu den verlorenen Euros kommt zum ersten Mal auch die bittere Erkenntnis, dass die Substanz beide Datepartner zu Egomane macht. Nähe und Verbindung sind nur solange spürbar (und geduldet), wie es in die sexuelle Vorstellung der Beteiligten passt. Wenn es nicht mehr passt, ist die Antwort darauf gnadenlos.

Auch die paranoide Seite eines langjährigen Konsumenten erlebe ich zum ersten Mal bei diesem Callboy: Wegen der Sanierung sieht meine Wohnung noch recht

frisch bezogen aus. Und weil ich nach einer Nacht, die ich allein verbracht habe, das Bett wieder genauso liebevoll gemacht habe, wie der Escort in der Nacht zuvor, ist für ihn sonnenklar, dass ich nicht in diesem Bett geschlafen haben kann, und dass diese Wohnung doch sicherlich nicht meine sein kann.

Was sich jetzt, wo ich es zum ersten Mal niederschreibe, einfach nur nach dem Eifersuchtsanfall eines Latinos anhört, möglicherweise auch vorgeschoben, um den 25 Jahre älteren Mann loszuwerden, bevor der wegen der vorgetäuschten Beziehung keine Euros mehr locker macht, trägt in Wahrheit schon die paranoiden Züge, die ich bei späteren Dates noch deutlicher und beängstigender wahrnehme: Da sehen meine Besucher Kameras an der Decke meines Schlafzimmers, achten peinlich darauf, dass die Vorhänge geschlossen sind, obwohl ich im 4. Stock mit Blick ins Grüne wohne, und vermuten bei jedem Geräusch der Nachbarn, dass noch mehr Menschen in meiner Wohnung sind.

Nach dem Escort treffe ich hin und wieder einen Mann, der mein Mitleid erregt: Er kommt zu mir auf Krücken, und erzählt mir in den Nächten, die wir zusammen verbringen, immer wieder von unglaublich erschreckenden Konsumerlebnissen und wie sehr er sich andererseits wünscht, den Konsum endlich hinter sich zu lassen. Er konsumiert intravenös, und beim dritten oder vierten Date mit ihm spüre ich das wahnsinnige Verlangen, mit ihm meinen ersten i.v. Konsum zu erleben. Paradoxerweise will ich mit ihm zusammen i.v. konsumieren, weil ich sicher bin, dass wir es dann gemeinsam schaffen, von dem Zeug loszukommen, was er sich ja so sehr wünscht, wie er sagt.

Heute bin ich heilfroh, dass weder mein Dealer noch dieser Mann mir verraten haben, mit welcher Einstiegsdosierung ich den i.v. Konsum hätte starten sollen. So ist mir dieser »ultimative Rausch« ... tja, erspart geblieben? Oder vielleicht doch entgangen?

Methamphetamin, so scheint es, ist genau die Substanz, auf die ich gewartet habe: Ab Spätsommer 2019, also schon ein halbes Jahr nach meinem ersten Konsum, verbringe ich zwei bis drei Tage pro Woche mit Konsum. Kurz vor Weihnachten beginnt das Wochenende häufig schon am Donnerstagabend oder endet erst am Montagabend, je nach dem, wie mein Terminkalender im Büro aussieht. Mein Grundgefühl nach 25 Jahren im Job ist, dass ich mir diese selbstgewählten »Auszeiten« verdient habe. Nach Blaumachen fühlt sich das kaum noch an, was auch daran liegen mag, dass ich ja im Grunde kaum noch nüchtern bin.

Um Weihnachten herum und zwischen den Jahren wird die Suche nach dem ultimativen Sexerlebnis immer verzweifelter. Die ruhige Phase im Job nutze ich für tage- und nächtelange Suchen im Internet nach Sexpartnern für das nächste Wochenende. Ärgerlich ist natürlich, dass alle Verabredungen, die unter der Woche für's Wochenende getroffen werden, nicht zustande kommen.

Ab Januar bin ich zunehmend bereit, auch werktags zu konsumieren, wenn sich spontan ein Date ergibt. Zwei Mal gehe ich ins Büro, obwohl ich noch bis morgens konsumiert habe. Um wach zu bleiben, nehme ich die Glaspfeife mit, und konsumiere in der Mittagspause hastig auf dem Klo.

Meine Sexualität verändert sich im Lauf der Zeit. Anfangs möchte ich sowohl aktiv als auch passiv sein. Weil ich von zu viel Konsum über die Pfeife ständig heiser bin, steige ich auf sog. »Booty Bump« um: Die Kristalle werden in Wasser gelöst, die Lösung rektal eingeführt. Vielleicht werde ich deshalb zum passiv-devoten »Bückstück«, das sich nichts sehnlicher wünscht, als mit möglichst viel Sperma »abgefüllt« zu werden. Bedauerlicherweise sind viele Männer im Konsum nicht zu einer Ejakulation in der Lage. Aber wenn es passiert, ist das meist extrem geil, weil ihr Sperma wie ein neuer »Booty Bump« wirkt, besonders wenn meine Dates auch schon seit Tagen im Konsum sind und in ihren Körperflüssigkeiten die Methamphetamin-Konzentration hoch ist. Die Androskat-Spritzen setze ich übrigens trotz der Priapismus-OP weiter ein, sicher ist sicher, falls ich doch mal aktiv sein soll. Und so manchem Datepartner ver helfe ich damit ebenfalls zu einer ausdauernden Erektion, wenn auch nicht unbedingt immer zur Ejakulation.

Mit der sich verändernden Sexualität ändert sich auch meine Erwartungshaltung an ein Date: Nicht mehr Nähe und Verbindung stehen im Vordergrund, sondern die Erfüllung meiner sexuellen Wünsche, die zwar immer wilder werden, sich aber genauso wenig erfüllen wie mein Wunsch nach Nähe und Bindung. Die Suche wird immer verzweifelter, ich werde immer kompromissbereiter und treffe mich mit Männern, die ich sonst nicht mit der Kneifzange anfassen würde. Nur sehr selten passiert es, dass ich jemanden an der Tür wieder wegschicke oder selbst eine fremde Wohnung gar nicht erst betrete, weil mir das Gegenüber zu unangenehm ist. Je später die Nacht und je »drupper« ich bin, umso egal er wird mir allerdings auch das.

Gleiches scheint aber auch für die Männer zu gelten, die sich mit mir treffen: Je jünger sie sind, desto häufiger passiert es, dass sie kurz vorbeikommen, mit mir konsumieren, sich mit mir für wenige Minuten sexuell beschäftigen, um dann neben mir in meinem Bett mal kürzer, mal länger auf den einschlägigen Datingportalen nach anderen Dates zu suchen, für die sie mich ziemlich zügig allein zurücklassen.

Wie auf einer Bühne nimmt mein nicht-konsumierender Persönlichkeitsanteil dieses großteils absurde Schauspiel durchaus wahr, schüttelt den Kopf und fragt sich, wie um alles in der Welt ich mich bloß in diese Situation begeben konnte. Aber diese innere Stimme ist nur bei abklingendem Konsum leise wahrnehmbar. Sobald wieder ein Date möglich erscheint, und sei es auch in noch so weiter Ferne, setzt sich meine Geilheit sofort durch und macht die kritische Stimme mundtot.

Die sorgsam gehütete Grenze zwischen meinem angepassten, bürgerlichen Leben und dem Paralleluniversum, in dem ich immer hemmungsloser konsumiere, zerbricht, als ich eines Samstags mit Freunden verabredet bin, um sie nach Bonn zu fahren. Als ich sie abhole, bin ich eine Stunde zu spät.

Morgens um 7 habe ich mir von einem wildfremden Kerl in Düsseldorf noch einen »Booty Bump« geben lassen. So benommen, wie ich mich den ganzen Tag danach fühle, hat er mir vermutlich nicht nur Methamphetamin verabreicht. Das passt auch zu seiner Planung, mich anderen zur »Benutzung« anzubieten. Hatte er vielleicht auch von »Vergewaltigung« gesprochen? Egal, ich muss »leider« irgendwann los, was ich selber sehr bedaure, aber die Verabredung ...

So sitze ich nach einer kurzen Dusche verspätet und vollkommen benebelt in meinem Auto, und fahre meine Freunde nach Bonn. Sie werden mir später erzählen, dass sie mich zwei, drei Mal fragten, ob ich konsumiert hätte, was ich jedes Mal verneint haben soll. Ich habe an diese Fahrt nur die Erinnerung, dass sie stattgefunden hat.

Am nächsten Tag wollen sie mit mir sprechen. Panisch überlege ich, was ich ihnen erzählen soll, welche Ausrede mir einfällt. Aber mir fällt partout keine ein, die glaubhaft wäre. Also entscheide ich mich für die Wahrheit.

Danach geht alles ganz schnell: Hausarzt, Psychiater, Klinikeinweisung, Suchtberatung bei der Aidshilfe, Reha-Antrag. Nach offizieller Sprachregelung bin ich im Burn Out. Als ich das meinem Chef mitteile, erfahre ich, dass er umstrukturieren möchte, und mich (zusammen mit weiteren Führungskräften) nicht mehr dabei haben möchte. Auch wenn das Ende meiner Beschäftigung vermutlich nichts mit meiner Sucht zu tun hat, stehe ich doch mit einem Mal vollständig nackt und bloß da.

Bevor es in die Privatklinik geht, betäube ich meinen Frust mit einem letzten fünftägigen Konsum. Entsprechend verpeilt, tief beschämt und verunsichert beginne ich meinen Aufenthalt. Für die Behandler:innen bin ich der erste schwule Mann mit Chemsex-Konsummuster. Ich bin Ihnen bis heute unendlich dankbar, dass sie mich trotzdem niemals irgendwie befremdet angesehen haben, sondern mich im Gegenteil ohne jedes Vorurteil als Mensch gesehen haben, der in einer schwierigen, schamhaften Situation professionelle Unterstützung benötigt. Und im Nachhinein betrachtet ist es vielleicht auch gar nicht so schlecht, dass wir das Thema Sexualität in diesen ersten Monaten nicht ausdrücklich besprechen, weil ich auf diese Weise Abstand zu meinem Konsum bekomme.

Erst im Nachgang wird mir deutlich, was für ein großes Glück dieser Klinik-Aufenthalt ist: »Draußen« ist der erste Corona-Lockdown. Freigestellt vom Job, aber mit voller Bezahlung und ohne Beschäftigung im Home Office, wäre ich vermutlich vollends im Konsum versackt. In der Klinik bleiben mir Einkaufs-Kämpfe um Nudeln und Klopapier erspart, auch die Isolation entfällt, und mit meinen Therapien fülle ich die Zeit zudem »sinnvoll« mit Selbstreflexion.

Über meine Sexualität kann ich dann ausgiebig in der salus klinik sprechen. Dort gibt es das im deutschsprachigen Raum einzige Behandlungskonzept für Männer mit Chemsex-Konsummuster. Beim Sprechen über Sex werden Erinnerungen, Fantasien und Wünsche wieder wach. Das verunsichert mich zutiefst, glaubte ich doch nach dem ersten halben Jahr, in meiner Entwöhnung weiter fortgeschritten zu sein.

Im Folgenden möchte ich von den wesentlichen Erkenntnissen meiner Suchtgeschichte und ihrer Ursachen berichten.

In der Analyse meiner psychosexuellen Entwicklung stelle ich fest, dass ich meine Sexualität eigentlich immer schon unter Substanzeinfluss erlebt habe: Wenn ich meinen Substanzkonsum in späteren Jahren außer Acht lasse, war seit dem Coming Out und meinem „Ersten Mal“ mit 17 mindestens Alkohol, ab Mitte 20 meist auch Amylnitrit (Poppers) im Spiel. Sex ohne irgendeine Substanz gab es bei mir höchstens mal in einer meiner wenigen Beziehungen, und selbst diese Momente lassen sich nach 34 Jahren schwulen Lebens an zwei Händen abzählen. Ich habe »gelernt«, Sexualität mit Konsum zu verbinden.

Weil ich die meiste Zeit meines Lebens Single war, habe ich Sexualität meistens mit Unbekannten und nur wenigen regelmäßigen Sexpartnern erlebt. In jungen Jahren äußert sich der Leistungsdruck noch nicht so stark, auf Antrieb sexuell »funktionieren« zu müssen. Später werden Viagra, Cialis und Androskat zu Garanten meiner sexuellen Leistungsfähigkeit.

Der Leistungsdruck wird auch mit zunehmendem Alter immer stärker. Die Haare werden grauer, dank des beruflichen Erfolgs schaffe ich es zeitweise nicht mehr regelmäßig zum Sport, das Hüftgold verschwindet nicht mehr, die Augenringe werden schwerer. Und auch meine HIV-Infektion führt – für mich erstaunlich und enttäuschend – immer wieder zu Ablehnung und Ausgrenzung durch Männer, die ich attraktiv finde.

Dazu kommen ein ausgeprägter Perfektionismus, ein sehr lautstarker innerer Kritiker, die in der Scheidungsgeschichte der Eltern angelegte Angst vor Verlassenwerden und Einsamkeit, und der unerfüllte Wunsch nach Liebe, Partnerschaft und bedingungslosem Angenommensein.

Methamphetamin war für mich genau die richtige Droge zur richtigen Zeit: Aufputschend, leistungssteigernd, im Konsum ein ungebrochenes Selbstbewusstsein, Zugang zu einer Community, für die Sexualität und Rausch zu jeder Tages- und Nachtzeit wichtiger zu sein scheint, als ausgeprägte Männlichkeit, die Größe des Genitals, das Alter oder der wirtschaftliche und soziale Status. Eine Illusion, wie ich schnell enttäuscht feststellen musste.

Auf Wachheit folgte schlaflose Müdigkeit, auf stunden- und tagelange Date-Phasen meist ein unbefriedigendes Ende ohne sexuelle Erlösung. Das Selbstvertrauen löste sich auf in depressiven Phasen mit unendlicher Scham. In der Community schien tatsächlich nur noch der Rausch wichtig, wer der Datepartner war, wurde zunehmend unwichtiger. Für jüngere Männer spielte (jedenfalls in meiner Wahrnehmung) mein wirtschaftlicher Status eine große Rolle, denn ich hatte den Stoff, den sie sich nicht leisten konnten. Die Dates hatten mehr Ähnlichkeit mit Prostitution, nur dass in »Naturalien«, nämlich ein paar Milligramm Substanz bezahlt wurde.

Wenn ich im Nachgang den Prozess meiner Entwöhnung betrachte, fallen mir

mehrere Punkte auf, die den positiven Ausgang bewirkt oder wenigstens begünstigt haben:

- Ich hatte das große Glück, von dem Moment an, in dem ich meinen Konsum offenlegte, von meinem »bürgerlichen« sozialen Netz, meinen Freund:innen und meiner Familie vorurteilsfrei getragen zu werden.
- Ich hatte ebenso großes Glück, dass ich über meine HIV-Infektion ein Netz an Behandler:innen geknüpft hatte, das ebenso vorurteilsfrei mit meiner Suchterkrankung umging.
- Diese beiden sozialen Netze haben mich, ohne sich groß abstimmen zu müssen, in geeignete Einrichtungen zur Behandlung und Therapie geleitet und begleitet.
- Ich habe das große Glück, dass meine Konsumphase so kurz war, dass ich mich noch gut an die konsumfreie Sexualität vorher erinnern kann (von Alkohol abgesehen!)
- Ich habe das große Glück, dass mein Konsum in einer Art »Paralleluniversum« stattfand. Als ich mich davon trennte, blieb mein früheres soziales Netz intakt.
- Ich konnte mir die Zeit nehmen, mein Leben in Gänze auf den Prüfstand zu stellen, mich von den Menschen und Dingen zu trennen, die nicht mehr Teil meines Leben sein sollten, mein Verhältnis zu den Menschen und Dingen zu verändern, wo ich den Bedarf zur Veränderung sah, aber auch nicht zuletzt die Dinge wertzuschätzen und beizubehalten, die mich stärken und mir gut tun.

Dieser letzte Punkt führte mich auch zu dem Entschluss, nie mehr wieder Sex unter Leistungsdruck haben zu wollen! Damit fallen anonyme Dates oder One Night Stands zur schnellen, »unkomplizierten« sexuellen Befriedigung aus, eben weil sie für mich alles andere als unkompliziert sind. Auch in meiner neuen Beziehung haben mein Partner und ich diese Vereinbarung von Anfang an getroffen. Zu sehr ist für uns beide, trotz unterschiedlicher Hauptsuchtmittel, der Konsum eine Abkürzung zur enthemmten Geilheit gewesen. Unsere Sexualität findet dadurch zwar seltener statt, resultiert aber immer aus unser beider erotischem Verlangen. Das »Einschalten« über psychoaktive Substanzen und Potenzmittel ist unnötig.

Heute bin ich froh über die Möglichkeit, meine Suchterkrankung im Zusammenhang mit Aspekten meiner Sexualität bearbeiten zu haben. Entsprechende Angebote sind leider immer noch selten, und sollten ausgebaut werden.