



Sub e.V. | Müllerstraße 14 | 80469 München

Pressemitteilung

Neue Chemsex-Angebote im Sub!

Erstmals berät das Schwul-Queere Zentrum auch Angehörige

Wer Menschen nahe steht, die beim Sex Drogen konsumieren, erlebt sich häufig als hilflos oder mitverantwortlich. Eine neue Selbsthilfegruppe bietet Raum für Austausch. Gleichzeitig hat das Sub ein Abstinenz-Coaching und Beratung zu kontrolliertem Konsum in sein Programm aufgenommen.

München, 7. September 2026 – Am Ende blieb nur die Trennung. **Andreas** konnte die ständige Angst, seinen Partner zu verlieren, das ewige Misstrauen und dessen Lügen nicht mehr ertragen. „Ich musste mir eingestehen, dass ich in eine Co-Abhängigkeit geraten war.“

Andreas war mehrere Jahre mit einem Mann zusammen, der vor dieser Beziehung regelmäßig Drogen zum Sex konsumiert hatte. Es fiel Andreas' Partner deshalb schwer, Nähe und Lust so zu erleben, wie er sie von der Zeit mit Chemsex her kannte. Denn Drogen machen alles viel intensiver. „Erst als ich für mich klar hatte, dass kein Partner ihm das geben kann, was die Chems ihm geben, konnte ich loslassen“, sagt Andreas.

Bei **Olav** ist es ein guter Freund, der Chemsex praktiziert. Der hatte das lange Jahre gut im Griff. Allerdings gibt es weitere Risikofaktoren: „Er gleitet immer wieder in depressive Phasen ab, in denen er sich komplett abschottet.“ Aktuell ist Olavs Freund außerdem arbeitslos. Olav treibt manchmal die Sorge um, der Freund könne sich etwas antun: „Es ist unter den gegebenen Umständen für ihn gelegentlich schwer, seinen Alltag komplett ohne Drogen zu gestalten.“

Gerade Paare leiden

Angehörige von Chemsex-Konsument*innen haben es nicht leicht. Sie leiden häufig mit unter dem Konsum ihrer Partner*innen, Familienangehörigen oder Freund*innen. Gerade Partnerschaften belastet die Situation schwer, sagt Dr. **Michael Pläß** von der Chemsex-Beratung im Sub. „Oft ist das Vertrauensverhältnis schwer belastet, wenn der eigene Partner seinen Konsum zu vertuschen versucht, der Sex ohne Drogen uninteressant wird oder in Folge des Drogenkonsums er vielleicht seinen Job verliert und der Lebenspartner in die Bresche springen muss.“ Viele Paare entfernen sich so voneinander.

**Sub – Schwules
Kommunikations-
und Kulturzentrum
München e.V.**

**Zentrum&Café
Fortbildung
Beratung
Sexuelle Gesundheit
Strong!**
LGBTI* Fachstelle gegen
Diskriminierung und Gewalt

Hausanschrift

Sub e.V.
Müllerstraße 14
80469 München
Telefon: 089 8563464-00
info@subonline.org
www.subonline.org

Bankverbindung

Stadtsparkasse München
IBAN:
DE 06 7015 0000 0013 1233 85
BIC:
SSKMDEMM

Finanzamt

Finanzamt München
für Körperschaften
Umsatzsteuer ID:
DE129518798
Steuernummer:
143/222/50119

Geschäftsführung

Dr. Kai Kundrath

Vorstand des Sub e.V.

Markus Fischer
Jörn Vogt
Marcel Wiesner

Mitgliedschaft

Der Sub e.V. ist
Mitglied im Paritätischen
Wohlfahrtsverband

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

Förderung

 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

 Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

bezirk  oberbayern



Mit einer neuen **Gruppe für Chemsex-Angehörige** will sich das Sub der Betroffenen annehmen. Am **5. Oktober, 19.30 Uhr** geht es in der **Müllerstraße 14** los.

Hier können sie offen über ihre Erfahrungen sprechen, Entlastung finden und neue Wege im Umgang mit der Suchterkrankung ihrer Partner-, Freund*innen und Angehörigen reflektieren. Das Angebot richtet sich an alle Angehörigen von Chemsex-Konsument*innen. Es geht um den vertraulichen, empathischen Austausch mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, die Stärkung der eigenen Ressourcen und Grenzen sowie Informationen und Unterstützung im Umgang mit Suchterkrankungen. Die Gruppe findet jeden ersten Montag im Monat statt; Anmeldung unter chems@subonline.org.

Austausch ohne Stigmata

Andreas erhofft sich von der Gruppe, einen Raum zu finden, in dem er ohne Scham über das sprechen kann, was er gesehen und erlebt hat. Sein Ex-Partner sucht immer wieder Kontakt. Er fühlt sich unsicher mit der Situation, auch sein Sexualleben ist seit der Trennung stark eingeschränkt. „Mir fehlt jemand, der das Thema wirklich versteht.“

Das findet auch Olav schwierig. „Das Thema ist mit Tabus behaftet, selbst in der queeren Community. Das macht es für Betroffene schwieriger, darüber zu sprechen.“ Olav will mehr über konkrete Hilfs- und Beratungsangebote erfahren und Antworten bekommen auf so einfache Fragen wie: „Soll ich meinem Freund eher raten, sich von anderen Betroffenen fernzuhalten? Oder das Gegenteil, weil die gemeinsame Erfahrung motivieren kann, *clean* zu bleiben?“

Zwei neue Beratungsangebote für Konsument*innen

Mit einem Abstinenz Coaching und einer Beratung zu kontrolliertem Konsum (KISS) richtet sich das Schwul-Queere Zentrum gleichzeitig an die Nutzer*innen selbst.

Wer etwa seinen Drogenkonsum unterbrechen oder dauerhaft beenden möchte, kann **ab sofort** zum individuellen **Abstinenz-Coaching** kommen. Hier können Betroffene über ihre Trigger sprechen, Strategien entwickeln, Nein zu sagen und die eigenen Konsummuster besser verstehen. Michael Pläß sagt: „Wir wollen damit die Motivation der Betroffenen zur Abstinenz stärken, die Hintergründe des Konsums reflektieren helfen und dabei unterstützen, Sexualität wieder nüchtern zu erleben. Die zehn Sitzungen dauern jeweils 50 Minuten

Das **KISS-Training (Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum)** richtet sich an Menschen, die *weniger* Drogen nehmen wollen. Hier sprechen Betroffene





darüber, wie der kontrollierte Konsum gelingen kann. Im Sub erarbeiten sie individuelle Ziele, Hilfsmittel zur Konsumreduktion und diskutieren den Umgang mit Rückschlägen. Die elf Sitzungen dauern jeweils 50 Minuten. Start ebenfalls **ab sofort**.

Seit 1986 setzt sich das Sub ein für die Belange schwuler, inzwischen auch bisexueller und queerer Männer sowie mit einzelnen Angeboten für die gesamte LGBTIQ*-Community. Der gemeinnützige Verein bietet psychosoziale Beratung, auch für Geflüchtete, Fortbildungen zu queerem Leben, entwickelt Programme für sexuelle Gesundheit und beherbergt die LGBTIQ* Fachstelle gegen Diskriminierung und Gewalt, Strong! Im Sub finden regelmäßig Kulturveranstaltungen statt, dort treffen sich auch viele Selbsthilfe- und Freizeitgruppen der Münchner Community. Das Café in der Müllerstraße 14 ist täglich geöffnet.

Kontakt:

Conrad Breyer

Pressereferent Sub e.V.

0170 18 59 705

conrad.breyer@subonline.org

