

CHEMSEX:

CUIDADOS PARA PRÁCTICAS SEGURAS

¡Nos pone cuidarnos!



FELGTBI+

Si te pone ir de chill y consumir sustancias psicoactivas (“chuches”) para mantener relaciones sexuales, esta información es para ti:

REFLEXIONA SOBRE LO QUE TE GUSTA

Antes de una sesión, reflexiona sobre las prácticas que vas a realizar, las sustancias que vas a consumir y hasta dónde quieres llegar. Tenerlo claro te ayudará a **comunicarlo de manera directa** antes y durante una sesión. Recuerda que el **consentimiento** es una decisión personal que puede cambiar porque es una conversación constante que hay que tener contigo mismo y con quienes te rodean.

INFÓRMATE SOBRE LAS SUSTANCIAS

Es clave **saber qué consumes**, ya que algunas sustancias pueden estar adulteradas, aumentando el riesgo de toxicidad o sobredosis. Generalmente, las sustancias que vienen en polvo o cristal (Metanfetamina, Ketamina, Cocaína, MDMA) son más propensas a estar adulteradas. Puedes conocer la composición de las sustancias en algún servicio de análisis especializado.

CONOCE LOS EFECTOS

Las sustancias se clasifican según su efecto en el sistema nervioso central (estimulantes, depresoras, disociativas, psicodélicas), entre otras. **Infórmate sobre sus efectos, especialmente si mezclas sustancias o medicamentos** (antirretrovirales, PrEP/PPE, antidepresivos, ansiolíticos o fármacos para la erección). Por ejemplo, combinar algunas sustancias puede potenciar sus efectos, aumentando el riesgo de problemas cardiovasculares, deshidratación, pérdida de conocimiento ("doblar"), agotamiento extremo o alucinaciones.

CONTROLA LAS DOSIS

Las sustancias actúan en cantidades muy distintas; algunas, como el GHB ("G"), tienen efecto con dosis mínimas, siendo muy estrecho el margen para estar en riesgo de sobredosis. Usar varias sustancias al mismo tiempo también aumenta los riesgos; evítalo siempre que puedas. **Controla y mide bien** las cantidades para evitar una sobreestimulación o pérdida de nivel de conciencia.

PERO, RECUERDA... ¡PREPÁRATE!

1 AUTOCUIDADO ANTES DE EMPEZAR

Es recomendable que lleves tus propias sustancias, prepares tus dosis y las tengas a mano. Decide qué y cuanto consumirás antes de empezar.

¡Ah! No olvides llevar el móvil cargado y **avisar a alguien** de confianza donde estarás y cuando planeas terminar.

2 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Asegúrate de que todas las personas estéis cómodas y consentís tanto las prácticas sexuales como el consumo de sustancias en todo momento.

3 DESCANSO Y RECUPERACIÓN

Después de una sesión, es **recomendable que descanses** y consideres alguna actividad de relajación.

SI TUS SESIONES SUELEN DURAR VARIAS HORAS...

Las sesiones largas pueden desgastarte más, reducir el autocuidado por el cansancio, afectando las decisiones que tomes. Además, aumentan el riesgo de adquirir ITS y otros problemas de salud física y mental.

Para **reducir los riesgos** durante estas sesiones, te recomendamos:

- **Hidratación abundante:** Lleva contigo agua y bebe cada cierto tiempo, ponte una alarma si es necesario.
- **Alimentación:** Come algo ligero antes o durante la sesión. Hazlo en cantidades pequeñas a intervalos regulares, aunque no tengas mucho apetito.
- **Registro:** Es recomendable que lleves un registro de las tomas de las sustancias y de tu medicación habitual. Si quieres, puedes hacer una foto con tu móvil para que quede registrada la dosis, la hora y el día.
- **Ducha:** Esto te ayudará a refrescarte y a recuperar energía.
- **Descanso:** Escucha a tu cuerpo y permítete descansos entre sesiones.

¿TE HAS INYECTADO ANTES Y/O DURANTE ESTAS SESIONES? (SLAM)

La búsqueda de intensificar las sensaciones y el placer sexual, nos puede llevar a experimentar otras vías de consumo. Cuando te inyectas de forma intravenosa (**slam**), las sustancias psicoactivas ingresan rápidamente al torrente sanguíneo, lo que provoca un efecto casi instantáneo en el cerebro.

Hacer slam es una práctica que **puede aumentar los riesgos** de:

- Mayor dependencia psicológica y física.
- Problemas en tu salud mental (episodios de psicosis).
- Infecciones en la zona de inyección y en otras partes del cuerpo.
- Transmisión de virus presentes en la sangre (VIH, VHB y VHC)
- Sobredosis.

Puedes **reducir los riesgos**:

- Conociendo la dosis de cada sustancia.
- Utilizando agujas nuevas y estériles cada vez.
- Evitando compartir el material de inyección.
- Desinfectando la zona antes de inyectarte.
- Inyectando de forma adecuada, evitando arterias y capilares.
- Alternando los puntos de inyección.

¿TE PREOCUPA ALGO RELACIONADO CON LAS PRÁCTICAS DE CHEMSEX?

Es habitual tener dudas o inquietudes. Recuerda:

- Si vas a probar una sustancia y no conoces su impacto, **infórmate**. Si deseas hacerlo, prueba a empezar en pequeñas dosis y valora sus efectos.
- Si el consumo de sustancias se vuelve frecuente, al interrumpirlo podrías presentar síntomas de abstinencia. Busca **ayuda de un especialista** para recibir apoyo y manejar esta situación de forma segura.
- Lleva siempre tus propias jeringuillas y “turulo”, material de prevención (lubricante, condones) y, si procede, tu medicamento antirretroviral o la PrEP.
- Además de la PrEP -efectiva frente al VIH- existen otras **medidas preventivas** para protegerte de algunas ITS como las vacunas para la hepatitis A (VHA), la hepatitis B (VHB), el virus del papiloma humano (VPH); o para otras infecciones como la viruela M (mpox).

Comparte tus experiencias con alguien de confianza y, si lo necesitas, busca apoyo psicológico y/o asesoramiento legal. Es frecuente sentirse vulnerable o no encontrarse bien tras una sesión. Recuerda que existen grupos de apoyo y servicios especializados en asociaciones LGTBI+.

¿DÓNDE PUEDES ACUDIR?

La prevención es clave para el autocuidado y el cuidado mutuo. Infórmate y toma decisiones conscientes sobre tu bienestar. Encuentra **más información** y recursos específicos sobre chemsex escaneando el QR:



Si estás en una situación de emergencia o si ves a alguien que está en riesgo: **llama al 112.**

Un material de:



info@felgtb.org | +34 913 604 605
Chinchilla, 44. 1º Ext Izq. 28013 Madrid

Financiado por:

