

# EL DECÁLOGO DE CHEMSEX

## RECOMENDACIONES BÁSICAS Y RECURSOS CLAVE PARA GESTIONAR LOS PLACERES Y RIESGOS

### INTRODUCCIÓN

*La historia nos ha mostrado que educar desde el miedo y la prohibición, tanto en el uso de sustancias como en la sexualidad, es contraproducente.*

*Por este motivo, este decálogo considera el abordaje del chemsex desde la Reducción de Riesgos y Daños y la Educación Sexual Integral, poniendo en el centro el Placer y los Cuidados como herramienta preventiva.*

*A continuación, encontrarás información clave a tener en cuenta para cuidar tu experiencia, así como recursos útiles en caso de necesidad.*

**¡¡CUIDA TU EXPERIENCIA!!**

Elaborado por:



Con el apoyo de:



Financiado por:



## INFÓRMATE

Contar con información y orientación sobre las sustancias a consumir (efectos y duración, posibles consecuencias, dosificación, adulteración...) y sobre la propia vida sexual facilita la reflexión, decisión y gestión de un consumo y una sexualidad responsable, potenciando el placer y reduciendo o evitando las experiencias o consecuencias negativas.

## OBSÉRVATE Y EVALÚA

Además de la sustancia, el entorno y los factores personales tienen un papel fundamental en los efectos y riesgos asociados al uso de sustancias. Prestar atención a cómo evolucionan las cosas a corto y largo plazo, teniendo de referencia los planteamientos iniciales sobre nuestras intenciones, puede ser útil como señal de aviso ante dificultades. Lo mismo sucede en el plano sexual, conocer nuestros deseos, preferencias y límites posibilita evaluar los riesgos que se asumen.

## DECIDE POR TI, SOBRE LA BASE DE TU CRITERIO

Conocer los gustos en las relaciones y prácticas sexuales, cómo influyen los efectos de las sustancias y dónde se sitúan los límites, es imprescindible para poder tomar decisiones libres. Escuchar opiniones, consejos o sugerencias está bien, pero si tus acciones dependen de otras personas, implica que no estás decidiendo de forma libre. ¡Sé tú mismx!

## RESPONSABILÍZATE

Tomar decisiones libres conlleva responsabilizarse también de las consecuencias. “Los efectos de las drogas” no justifican las acciones.

Esto no implica caer en el autocastigo, pero evita que te vuelva a suceder aquello que no quieres.

## PLANIFÍCATE, CUÍDATE

Son relevantes antes, durante y después del consumo para asegurarte una experiencia satisfactoria y evitar resacas intensas o dificultades no deseadas. Dosifica, hidrátate, aliméntate y descansa, protege tus prácticas sexuales, reduce riesgos y disfruta.

## APRENDE Y RECTIFICA

A veces el azar juega un papel, pero en general, las cosas que suceden suelen estar relacionadas con lo que se ha hecho o dejado de hacer. Si algo sale mal, reflexiona, intenta ver tu parte de responsabilidad y rectifica para que no te vuelva a ocurrir.

## RED DE CUIDADOS, ASEGÚRATELA

Cuando surgen problemas, la tendencia puede ser buscar soluciones de manera individual. A veces puede funcionar, sin embargo, otras situaciones requieren de un apoyo o acompañamiento externo. Crear vínculos afectivos y/o de confianza, espacios de seguridad, así como conocer diferentes recursos, facilita tener herramientas para afrontar situaciones no esperadas ni deseadas.

## AYUDA A QUIEN LO NECESITE

Si observas a alguien que pueda necesitar ayuda o directamente te la piden, recuerda que en el Chemsex es fundamental el placer y los cuidados, tanto para unx, como para lxs demás.

## RESPÉTATE Y RESPETA

Toma conciencia de cómo te afectan los prejuicios ajenos y estate atentx porque es muy fácil reproducirlos.

Es importante conocerse, establecer límites e informar. Respeta las decisiones de otras personas, asume la responsabilidad afectiva de tus actos y recuerda que detrás de cada pantalla hay una persona.

## DIVERSIFICA PLACERES

Destinar el ocio a actividades diferentes y variadas, así como respetar los momentos para la responsabilidad y obligaciones, previenen la aparición de problemas. “Diversificar”, además, nos permite disfrutar más de las cosas cuando tocan y sentir mayor equilibrio.

## SOBRE LA SEXUALIDAD

### SEXUALIDADES PSICOACTIVAS

Los efectos de las sustancias en la esfera sexual pueden ser variados, desde la prolongación de la actividad sexual, a la desinhibición, a la distorsión de percepciones de alerta (dolor), etc. El exceso y/o la combinación de ciertas prácticas pueden implicar riesgos añadidos.

### VIVE LA SEXUALIDAD LIBREMENTE

Los prejuicios y estigmas relacionados tanto con la sexualidad de las personas LGTBI+ como con el VIH, siguen presentes en la sociedad y nos afectan en diferente magnitud. Interiorizar y reproducir estos prejuicios, (¡al loro! porque a veces ocurre de forma inconsciente), implica la existencia de barreras que impiden que se disfrute de la sexualidad. Por tanto, reflexiona, identifica y elimina dichos prejuicios si es que existen y disfruta de tu vida sexual.

### CONSTRUYE RELACIONES ÍNTIMAS

Aunque el sexo casual pueda ser divertido, si nuestra sexualidad se basa en el consumo de cuerpos, que se facilita a través del uso de aplicaciones, se favorece que sentimientos de frustración y/o insatisfacción puedan aparecer. Construir vínculos afectivos saludables e íntimos permite sexualidades más positivas.

### PRACTICA EL CONSENTIMIENTO ENTUSIASTA

El consentimiento entusiasta conecta con el placer y el disfrute de todas las personas implicadas, donde los deseos y las preferencias son el motor de los pactos que se establecen.

### DETECTA ACTITUDES MACHISTAS

Promover estrategias de autocuidado y cuidado hacia otras personas en espacios de intimidad, permite evitar y no reproducir violencias. Una oportunidad para reflexionar sobre la masculinidad que se habita y las relaciones que se establecen.

## EL RIESGO CERO NO EXISTE

Conocer las diferentes estrategias preventivas disponibles y elegir aquellas que mejor se adapten a las propias necesidades, ayuda a gestionar los riesgos presentes en las prácticas sexuales.

## CONOCER Y CUIDAR LA SALUD SEXUAL

Realizar pruebas de detección del VIH y otras ITS permite tomar las riendas sobre la propia vida sexual. El diagnóstico precoz facilita el acceso a tratamientos de forma temprana y corta la cadena de transmisión. Saber que las pruebas de detección son anónimas, confidenciales y gratuitas, en muchos casos facilita tomar la decisión.

## EL VIH SE TRANSMITE

El VIH no se contagia, se transmite. Conocer las vías de transmisión y los riesgos en las prácticas sexuales, permite tomar decisiones seguras e informadas.

## LA PREP

Disponer de la profilaxis preexposición (PrEP) frente al VIH, permite la administración de fármacos antirretrovirales a personas seronegativas (que no tienen diagnóstico de VIH). Si se hace de forma adecuada, previene la transmisión del VIH.

## INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE (I=I)

Tener prácticas sexuales sin protección con una persona que vive con el VIH, que está en tratamiento y con una carga viral indetectable durante 6 meses continuos o más, no tiene riesgo de transmisión del VIH.

# SOBRE SALUD MENTAL

## ESCÚCHATE

Las sustancias pueden amplificar nuestro estado de ánimo (en positivo y en negativo). Valora cómo estás en este momento, y si hay algo que no te hace sentir bien, que no te apetece del todo, o que puede generarte inseguridad, decide si es mejor dejarlo para otro día. ¡Mejor prevenir que curar!

## REFLEXIONA

¿Las cosas son como me gustaría? ¿Aparecen síntomas negativos con frecuencia? ¿Al consumir una sustancia, al no dormir o depende de con quién consuma? ¿De por sí, suelo rallarme sin ni siquiera haber consumido, tengo antecedentes familiares con complicaciones de salud mental? ¿He pedido opinión a amistades cercanas sobre mi consumo? Éstas son algunas de las cuestiones para reflexionar sobre la relación que tenemos con el consumo, y no pasar por alto algo que puede afectarnos y generarnos malestar.

## CONOCE Y HAZ RESPETAR TUS DERECHOS

Recuerda que recibir una atención sanitaria respetuosa y sin juicios de valor, es un derecho que todas las personas deberían disfrutar.

## CONECTA

Con tus amistades, tus actividades, con la gente que te rodea y contigo mismx. Dedícale tiempo a todo ello y no siempre a través de una pantalla. Crear conexiones y vincularse son factores de protección que hacen más viable y sostenible el bienestar.

## COMPRÉNDETE

Si el chemsex está siendo una experiencia problemática, busca y entiende las raíces del malestar que hay en la base y trabaja para reducirlo/eliminarlo. Si se soluciona/mejora dicho malestar, no tiene por qué existir un chemsex problemático. Asumir este proceso en soledad no es recomendable y las amistades o vínculos pueden acompañar, pero lo más adecuado es contar con un/a profesional.

## SOBRE EL USO DE SUSTANCIAS

### ANALIZA TUS SUSTANCIAS

La adquisición de sustancias en un mercado no regulado implica riesgos de adulteración y fraude, existen servicios donde conocer la composición de las sustancias y así evitar los riesgos asociados.

### INTERACCIONES ENTRE SUSTANCIAS

Es importante tener en cuenta la interacción entre diferentes sustancias psicoactivas, así como entre éstas y los fármacos y psicofármacos. Infórmate de ello en los recursos adecuados.

## RECURSOS

Hablar de chemsex supone considerar la combinación de dos temas que históricamente han estado sujetos al prejuicio, como son la vivencia de la sexualidad y el consumo de sustancias, así como a argumentos moralistas y con escasez de objetividad. Este hecho sigue hoy en día arraigado y puede ser complicado encontrar información, profesionales y servicios que puedan abordarlo desde la ausencia de prejuicios morales.

Por ese motivo, en este apartado se recogen varias entidades y servicios del estado español, así como recursos que abordan el chemsex desde diferentes ámbitos, para que se pueda valorar y elegir el más idóneo o que se ajuste más a las propias necesidades e intereses.

### CHEMSEX

#### CHEM-SAFE

Proyecto de Energy Control (ABD) que ofrece información, asesoramiento y análisis de chems, para una atención desde la gestión de placeres y riesgos.

Ubicación: Online y presencial en Cataluña.

<https://www.chem-safe.org/>

## CHEMSEX INFO

Servicio de la ONG STOP, que ofrece atención personalizada, confidencial y gratuita para la gestión del consumo de drogas en el sexo, desde y para la comunidad LGTBI+

Ubicación: Online y presencial en Cataluña.

<https://chemsex.info>

## PROGRAMA PAUSA

Es un programa de Madrid Salud. Realiza un acercamiento online y presencial a usuarios de chemsex, asesoramiento en reducción de riesgos y daños y derivación a servicios especializados.

Ubicación: Madrid.

<https://madridsalud.es/programa-piloto-pausa/>

## DROGAS

### ENERGY CONTROL

Programa del grupo ABD que ofrece información, asesoramiento y análisis de sustancias para la gestión de placeres y riesgos.

Ubicación: Delegaciones en Cataluña, Madrid, Andalucía y Baleares.

<https://energycontrol.org/>

### AILAKET!

Asociación sin ánimo de lucro, formada por personas usuarias o ex usuarias de drogas ilícitas, que ofrece información y análisis de sustancias para la gestión de placeres y riesgos.

Ubicación: País Vasco.

<http://www.ailaket.com/>

## CONSUMO CONCIENCIA

Es un programa de reducción de riesgos asociados al uso de sustancias psicoactivas, de la asociación Dos Dedos de Frente, que ofrece información y análisis cualitativo de sustancias.

Ubicación: Zaragoza.

<https://consumoconciencia.org/>

## EROWID

Es una biblioteca online en inglés sobre plantas psicoactivas y sustancias químicas que proporciona información sobre sustancias legales e ilegales. Las fuentes del sitio son diversas, incluyendo publicaciones científicas, opiniones expertas y experiencias individuales.

<https://www.erowid.org/>

## CAD - CENTROS DE ATENCIÓN A LAS ADICCIONES

Son centros de la red pública de Madrid. Ofrecen atención personalizada a personas con adicciones y a sus familias. Los 3 CAD referentes que atienden chemsex son:

- CAD Arganzuela: Pº de la Chopera, 12. 91 588 61 86. Metro Legazpi.
- CAD Tetuán: C/Pinos Alta, 122. 91 323 59 20. Metro Valdeacederas y Ventilla.
- CAD San Blas: C/Alcalá, 527. 91743 47 71. Metro Suances.

## SEXUALIDAD Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

### SISTEMA DE INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE PREP (SIPREP)

Plataforma web que monitoriza el uso de PrEP en España y ofrece información sobre la misma a personas usuarias e interesadas en su uso. En ella se accede a un listado de los centros que ofrecen el programa de la PrEP.

<https://siprep.isciii.es/>

## TÉSTATE

Proyecto que ofrece la posibilidad de realizar la prueba del VIH, de la hepatitis C, de clamidia y gonorrea desde casa y de manera confidencial.

<https://testate.org/>

## DISFRUTA SIN C

Página web desarrollada por gTt-VIH, Stop y Gais Positius para informar y sensibilizar sobre la transmisión de la hepatitis C en el contexto del chemsex y reducir riesgos y daños asociados a esta práctica entre hombres gays, bisexuales y otros HSH.

<https://disfrutasin-c.org/>

## CENTRO SANDOVAL

Centro de la Red de Salud Pública, especializado en diagnóstico médico y consulta de ITS en la Comunidad de Madrid.

<https://www.comunidad.madrid/centros/centro-sandoval>

## CENTRO MONTESA

Centro de la Red de Salud Pública, especializado en ITS y referente de la Comunidad de Madrid.

<https://www.comunidad.madrid/centros/centro-salud-montesa>

## PROGRAMA DRASSANES EXPRES

Proyecto de la Unidad de ITS Drassanes–Vall d’Hebron (Barcelona) que ofrece, dentro de la Red de Salud Pública, un cribado de ITS y VIH en población asintomática.

<https://www.vallhebron.com/es/sobre-nosotros/proyectos-estrategicos/programa-drassanes-expres>

## COGAM

Entidad LGBTI+ de Madrid que desarrolla numerosos proyectos para sensibilizar y visibilizar la diversidad del colectivo LGTBI+. Ofrece servicios de educación sexual para jóvenes, atención de la salud sexual y dispone de un servicio específico para chemsex.

Ubicación: Madrid.

<https://cogam.es>

## IMAGINA MÁS

ONG de igualdad, salud sexual y diversidad en Madrid. Ofrece información, atención psicológica, sexológica y social con relación al chemsex, pruebas rápidas, ocio y tiempo libre, además de grupos de apoyo.

Ubicación: Madrid.

<http://www.imaginamas.org>

## APOYO POSITIVO

Es un recurso de innovación social comunitaria basado en la diversidad, que facilita atención integral a las personas. Ofrece diferentes recursos que atienden la salud sexual, educación sexual y derechos. Disponen del programa Sexo, Drogas y Tú, enfocado al chemsex, que ofrece una a través de la psicología, trabajo social, psiquiatría y mediadores en salud.

Ubicación: Madrid y Málaga.

<https://apoyopositivo.org>

## COMITÉ ANTI SIDA DE VALENCIA

ONG dedicada a la salud sexual, inclusión y diversidad. Ofrece diferentes servicios de atención a la salud sexual, psicológica, laboral y grupos de apoyo mutuo. También disponen de un servicio específico al chemsex, que ofrece información sobre el uso de sustancias desde la reducción de riesgos y atención especializada sobre chemsex.

Ubicación: Valencia.

<https://comiteantisidavalencia.org>

## STOP

Es una entidad comunitaria LGTBI+ y de hombres y mujeres trans que ejercen el trabajo sexual, voluntarias/os con diferentes identidades, orientaciones sexuales y diversos seroestatus frente al VIH. Dispone de diferentes servicios y programas centrados en la atención a la salud sexual, también disponen de recursos de inserción laboral y atención psicosocial.

Ubicación: Online y con sedes en Barcelona y Sevilla.

<https://stopsida.org/>

## GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (GTT-VIH)

Entidad sin ánimo de lucro que ofrece información sobre el VIH desde una perspectiva comunitaria, y que aborda tanto el tratamiento como cualquier otro aspecto social, económico, político o cultural relacionado con la situación de las personas que viven con el VIH.

Ubicación: Online y con sedes en Barcelona y Madrid.

<http://www.gtt-vih.org/>

## BCN CHECKPOINT

Centro comunitario gratuito y confidencial de salud sexual para hombres que tienen sexo con hombres y mujeres transexuales, que ofrece diferentes servicios sobre salud sexual, como la Prueba Rápida de ITS, acceso a la PrEP y atención psicológica al chemsex.

Ubicación: Barcelona.

<https://www.bcncheckpoint.com>

## GAIS POSITIUS

Asociación de hombres gais y bisexuales con VIH, que ofrecen diferentes servicios sobre salud sexual, asesorías jurídicas, sociales y laborales. También ofrecen información sobre sustancias y el chemsex desde la perspectiva de la reducción de riesgos, así como un servicio de análisis de chems.

Ubicación: Barcelona.

<https://gaispositius.org>

## ALAS BALEARES

Asociación de lucha anti-sida de las Islas Baleares. Dedicada a la prevención del VIH y a la atención, asesoramiento y apoyo a personas afectadas por el virus, para la mejora de su calidad de vida. Ofrece atención psicológica, social y pruebas rápidas.

<https://alas-baleares.com/>

## COLECTIVO GAMA

Ofrece atención integral para población LGTB: atención social, psicológica, jurídica, promoción del empleo, atención a mayores, promoción de la salud, familia, y jóvenes.

Ubicación: Islas Canarias.

<https://www.colectivogama.com/>

## SEXUS

Programa que ofrece información y asesoramiento sobre sexualidades, desde una atención integral y positiva, ofreciendo a la población general información objetiva, libre de prejuicios morales, promoviendo la autonomía y facilitando la toma de decisiones.

Ubicación: Online, Barcelona, Madrid y Baleares.

<https://sexus.org/>

## CASDA

CASDA, asociación ciudadana contra el sida de Castelló, trabaja desde 1997 en programas para la prevención del VIH en poblaciones vulnerables a la transmisión del VIH. Realiza intervenciones con población GNHSH en distintos programas de cibereducación, atención psicológica o atención social.

Ubicación: Castellón de la Plana.

<https://www.casda.es/>

## LAMBDA

Lambda, colectivo LGTB+ por la diversidad sexual, de género y familiar. Realiza intervención desde el ámbito comunitario. Aborda nuevas necesidades en torno a la salud sexual a través de sus programas de Información para la reducción de riesgos, Servicio de atención al chemsex y Grupo de ayuda mutua chemsex.

Ubicación: Valencia.

<https://lambdavalencia.org/es/tag/salud-sexual/>

## SALUD MENTAL

### SAE (ABD)

Servicio de Atención y Acompañamiento Terapéutico Especializado en Salud Mental Holística y Drogas. Atiende a personas que atraviesan momentos de malestar personal y relacional, incluyendo a aquellas en relación con el chemsex.

Ubicación: Online y presencial en Barcelona y Madrid.

<https://www.chem-safe.org/sae/>

### CLÍNICA SYNAPTICA

Primera clínica que ofrece terapia asistida con ketamina, integrada por un grupo de profesionales con larga experiencia en el estudio e investigación de la terapia asistida con psicodélicos.

Ubicación: Barcelona.

<https://www.clinicasynaptica.com/>

### CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA

Entidad dedicada a brindar una visión positiva, que se acerca más al concepto de “salud mental” y se aleja del de “enfermedad mental”, para propiciar que el conjunto de la sociedad se sienta interpelada directamente por el mensaje.

Ubicación: Madrid.

<https://consaludmental.org>

## OTROS RECURSOS

En la web del Ministerio de Sanidad se puede acceder a recursos varios tanto para profesionales como para personas usuarias.

<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/chemSex/home.htm>

**SI NECESITAS APOYO  
TE PODEMOS AYUDAR**



[WWW.UNAD.ORG](http://WWW.UNAD.ORG)

Elaborado por:



Con el apoyo de:



Financiado por:

