

REDUCCIÓN DE RIESGOS EN LAS SESIONES DE CHEMSEX



El *ChemSex* implica realizar prácticas sexuales bajo los efectos de las drogas, a menudo a lo largo de varias horas o días. En ocasiones, estos efectos pueden hacerte bajar la guardia y asumir determinadas conductas que implican un mayor riesgo de infección por el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Te ofrecemos algunos consejos que pueden resultarte útiles para preservar tu salud sexual y reducir riesgos.

1. Condones y lubricante: Su uso te ayudará a prevenir una gran variedad de ITS, incluidas el VIH y las hepatitis víricas.

2. Guantes de látex: Utiliza guantes de látex y lubricante en abundancia para practicar el *fisting* de manera segura.

3. Juguetes sexuales: Cubre los dildos, vibradores y otros juguetes sexuales con preservativos lubricados y cámbialos por otros nuevos con cada pareja distinta.

4. Secuenciar las prácticas sexuales: Evita el sexo anal receptivo sin preservativo después del *fisting* o del uso enérgico de juguetes sexuales: ambas prácticas podrían provocar desgarros y sangrado en el recto.

5. No inyectarse por vía rectal: La inyección de drogas por el recto puede provocar irritación y daños en la mucosa, lo que podría aumentar el riesgo de VIH y otras ITS si se practica sexo anal sin preservativo.

6. Duchas anales: Trata de no compartir el tubo o el mango de la ducha para la higiene anal. Lleva siempre contigo tu propio mango de ducha.

7. Hidratación: Mantente hidratado bebiendo agua. Esto te ayudará a evitar la deshidratación y sangrado de las mucosas.

8. Comida: Resulta beneficioso tomar pequeñas cantidades de alimento de forma regular. Procura hacerlo aunque no tengas hambre.

9. Duchas y descanso: Tomarse una ducha, como mínimo, cada 24 horas, te resultará muy relajante y te proporcionará energía. Trata de buscar un espacio oscuro y silencioso en el que te puedas relajar durante un rato.

10. Pruebas de ITS: Hazte de manera regular pruebas del VIH y otras ITS, aunque no presentes síntomas. De esta manera, cuidarás tu propia salud y la de los demás.

11. Vacunación frente a la hepatitis A y B: Ambas infecciones víricas se pueden contraer por vía sexual. Habla con tu médico si todavía no estás vacunado.

12. Medicación: Si estás tomando medicación para alguna enfermedad como el VIH o la hepatitis C, lleva contigo suficientes dosis para no quedarte sin ellas el tiempo que dure la sesión.

13. PEP y PrEP: Si has tenido una práctica de alto riesgo de VIH puedes acudir al servicio de urgencias de un centro hospitalario y solicitar la profilaxis postexposición al VIH (PEP). Si mantienes de forma habitual prácticas de alto riesgo de VIH, puedes hablar con un profesional de la salud sobre la profilaxis preexposición al VIH (PrEP) y valorar si serías un buen candidato para recibirla.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA GENERAL DE SERVICIOS Y CONSULADO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN
SECRETARÍA DE PLANEACIÓN ECONÓMICA

✓ POR SOLEDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona

ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona

ÀREA DE BIENESTAR SOCIAL

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE INFECCIONS I SALUT



TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org