

REDUCEREA RISCURILOR ÎN SESIUNILE CHEMSEX



ChemSex implică efectuarea practicilor sexuale sub influența drogurilor, de multe ori timp de ore sau zile. Uneori, aceste efecte vă pot face să vă relaxați și să asumați anumite comportamente care implică un risc crescut de infecție cu HIV sau alte infecții cu transmitere sexuală (ITS). Vă oferim câteva sfaturi care pot fi utile pentru păstrarea sănătății sexuale și pentru reducerea riscurilor.

1. Prezervative și lubrifiante: Utilizarea acestora vă va ajuta să preveniți o mare varietate de ITS, inclusiv HIV și hepatitele virale.

2. Mănuși de latex: Folosiți mănuși de latex și lubrifiant în abundență pentru a practica fisting cu siguranță.

3. Jucării sexuale: Acoperă dildo-urile, vibratoarele sau alte jucării sexuale cu prezervative lubrificate și schimbă-le cu cele noi cu fiecare pereche diferită.

4. Practici sexuale succesive: Evitați sexul anal receptiv fără prezervativ după fisting sau utilizarea energetică a jucăriilor sexuale: ambele practici ar putea cauza rupturi și sângerări în rect.

5. Nu injectați rectal: Injectarea de droguri prin rect poate provoca iritații și deteriorarea mucoasei, ceea ce ar putea crește riscul de infecție cu HIV și alte infecții cu transmitere sexuală dacă sexul anal este practicat fără prezervativ.

6. Dușuri anale: Încercați să nu împărțiți tubul sau mânerul dușului pentru igiena anală. Purtați întotdeauna mânerul propriu de duș cu dumneavoastră.

7. Hidratarea: Mențineți-vă hidratat; beți apă potabilă. Acest lucru vă va ajuta să evitați deshidratarea și sângerarea membranelor mucoase.

8. Alimenta: Este benefic faptul de a mânca cantități mici de alimente în mod regulat. Încercați să mâncați puțin chiar dacă nu ți-e foame.

9. Dușuri și odihna: Dacă faceți un duș, cel puțin la fiecare 24 de ore, vă veți simți foarte relaxant și vă va oferi energie. Încercați să găsiți un spațiu întunecos și liniștit în care să vă puteți relaxa puțin.

10. Analizele ITS: Realizați analize regulate pentru HIV și alte ITS, chiar dacă nu aveți simptome. În acest fel, veți avea grijă de propria sănătate și de sănătatea celorlalți.

11. Vaccinarea împotriva hepatitei A și B: Ambele infecții virale pot fi transmise pe cale sexuală. Vorbiți cu medicul dumneavoastră dacă încă nu va-ți vaccinat.

12. Medicație: Dacă luați medicamente pentru orice boală, cum ar fi HIV sau hepatita C, luați doze suficiente cumdumneavoastră pentru a nu rămâne fără ele pe parcursul sesiunii.

13. PEP și PrEP: Dacă ați avut o relație cu risc ridicat de infecție cu HIV, puteți merge la serviciul de urgență al unui spital și solicita profilaxia post-expunere la HIV (PEP). Dacă practicați în mod obișnuit relații cu risc ridicat la HIV, puteți vorbi cu un specialist în domeniul sănătății despre profilaxia pre-expunere la HIV (PrEP) și puteți afla dacă ați fi candidatul bun pentru a-l primi.

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

SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



SECRETARÍA GENERAL DE SERVICIOS CONSUMIDOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGULACIÓN, CALIDAD E INNOVACIÓN
SECRETARÍA DE PLANIFICACIÓN ECONÓMICA

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 BENESTAR SOCIAL

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE
IMMIGRACIÓ I SALUT



TROPICAL
DRASSANES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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