



**El uso sexualizado de drogas, en general –y el *chemsex* en particular– sigue provocando el estigma y el rechazo de una parte de la ciudadanía.**

Cada sociedad, en cualquier momento histórico, ha definido su orden moral-sexual que normaliza y rige la sexualidad permitida, marginando al resto de las sexualidades ‘no normativas’ al ostracismo. Y es que no es lo mismo que tus preferencias, expresiones o deseos sexuales se aprueben o acepten en un momento dado por la sociedad, que estos mismos sean cuestionados, penalizados o juzgados, ya sea por razones religiosas, sanitarias, éticas o culturales.

Esta actitud de **rechazo y desaprobación tiene un impacto significativo en las vivencias sexuales, la expresión sexual y la identidad sexual de muchas personas que practican chemsex** u otras conductas sexuales no normativas. Y, al final, **las personas interiorizan el mensaje de que su sexualidad es peligrosa, vergonzante, irresponsable y traumática.**

**Sin ánimo de banalizar el uso sexualizado de drogas** y sus problemas asociados cuando se practica de manera intensiva y continuada, **el chemsex suele ser una actividad recreativa y ocasional para la mayoría de hombres que lo practican.** Para contrarrestar y hacer frente a los prejuicios, los estereotipos negativos y las actitudes discriminatorias hacia los usuarios de *chemsex*, podemos recurrir al enfoque del positivismo sexual o sexualidad positiva adaptado al contexto del *chemsex*.

**El positivismo sexual es un movimiento cultural y filosófico que permite y celebra la diversidad, los deseos diferentes y las estructuras relacionales y elecciones personales basadas en el consentimiento sexual.**

De acuerdo con este enfoque, el sexo y la sexualidad son naturales y saludables, y el sexo consensuado es, en esencia, algo bueno y placentero y, por lo tanto, nadie debería sentirse avergonzado o estigmatizado por sus gustos y elecciones sexuales.

**Una mentalidad sexualmente positiva pone en valor el placer y el goce como motivos importantes** para practicar sexo y alienta a disfrutar de experiencias sexuales consensuadas, libres de estigmas y prejuicios.

Este enfoque de **sexualidad positiva contribuye a que las personas que lo adoptan desarrollen una mayor autoestima;** tengan una mejor **aceptación de su imagen corporal;** se sientan **más competentes** en el manejo de la salud sexual; y sientan una mayor **satisfacción sexual.** En definitiva, tener una actitud positiva frente al sexo puede afectar a todas dimensiones de nuestra existencia y puede ser una gran fuente de salud, alegría y bienestar para nuestra vida.

El sexo puede ser algo positivo en la vida de las personas, pero es importante que se respeten las elecciones sexuales para que todas puedan explorar su sexualidad de forma segura y consensuada. Por esta razón, el enfoque del **positivismo sexual se basa en tres principios fundamentales: la libertad sexual, el consentimiento sexual y el placer.** Y los ejes centrales sobre los que se levantan dichos principios **son la apertura sexual, la comunicación asertiva, la educación sexual, los derechos sexuales y el autocuidado.** Todos estos factores nos abren las puertas para adentrarnos en nuestra sexualidad de una forma positiva y placentera.

Esta actitud positiva frente al sexo también es aplicable y pertinente en el contexto del *chemsex*, dado que, por su naturaleza, los participantes constantemente necesitan cuidarse; poner límites; identificar lo que sienten y tener habilidades para expresar sus preferencias, deseos y necesidades sexuales y negociar.

A continuación, te ofrecemos **cinco consejos que te ayudarán a adoptar una actitud más positiva frente al sexo en las sesiones de chemsex.**

## Conócete a ti mismo 01

El camino para adoptar una actitud positiva frente al sexo ha de empezar en uno mismo. Hay hombres que pueden haber participado en muchas sesiones de *chemsex*, pero que quizá no han reflexionado nunca o lo suficiente sobre su sexualidad, su significado o su vivencia sexual dentro y fuera del *chemsex*. **Nunca es tarde para realizar este ejercicio de introspección que nos permitirá analizar nuestras actitudes frente al sexo y detectar cuándo nos comportamos de manera positiva o negativa para, en tal caso, intentar corregirlas.** De la misma manera, quizá nunca te has parado a analizar qué significa el *chemsex* para ti, por qué lo practicas, hasta qué punto te resulta satisfactorio o si se alinea con tus valores, preferencias y deseos sexuales. El positivismo sexual implica una actitud respetuosa, positiva y honesta de la sexualidad frente a

uno mismo y frente al resto de las personas con las que se interactúa sexualmente, siendo el consentimiento sexual la máxima expresión de este enfoque. Por ello, la comunicación entre las personas que van a participar en una sesión resulta fundamental a la hora de aprender a compartir nuestros propios gustos y preferencias sexuales y a preguntar los de los demás.

### ¿Sabías que...?

Uno de los principales motivos para practicar *chemsex* es la curiosidad y el morbo de probar cosas nuevas, pero la presión que ejerce el grupo, es decir los amigos, resulta fundamental para iniciarse

## Ten apertura sexual y exprésala con asertividad 02

Mantener sexo con muchos hombres en una sesión de *chemsex* no implica necesariamente tener **apertura sexual**. Estar abierto de mente a una variedad de **experiencias y expresiones sexuales** significa que una persona está conectada con sus **deseos sexuales** y está dispuesta a expresar sus **deseos, preferencias y necesidades sexuales** a los demás con asertividad. La asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Ser asertivo en las sesiones de *chemsex* implica **saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible** para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos de los otros y expresando nuestros sentimientos de forma clara.

### ¿Sabías que...?

Las personas que pueden expresar su sexualidad tienen más probabilidades de aceptar sus cuerpos y percibir una mayor autoestima y confianza.

## Experimenta y navega por el placer

03

Se puede tener una vida sexual completamente satisfactoria y feliz sin necesidad de realizar *fast fucking*, practicar BDSM, utilizar juguetes sexuales o cualquier otra práctica habitual en sesiones y *chills*.

Sin embargo, hasta que no se prueban, no se sabe si te pueden gustar. Y esto ocurre con el sexo y con muchas otras situaciones de la vida. Por este motivo, cada persona debe tener un espacio para explorar y experimentar con su sexualidad y su género sin que ello suponga que tenga que ser juzgada ni avergonzarse por ello, siempre que exista consentimiento por parte de las personas con las que lo practica.

Las sesiones de *chemsex* te ofrecen la posibilidad de probar una amplia variedad de prácticas sexuales, juegos eróticos y fetichismos. Si te atreves a abrir tu mente y probar de una manera consciente, consensuada y convencida, tendrás un catálogo sexual más amplio, variado y satisfactorio.

### ¿Sabías que...?

Las personas más proclives a expresar sus deseos sexuales acostumbran a sentirse más cómodas frente al sexo y tienen la mente más abierta a la novedad, la emoción y la experimentación.



# Gestiona el placer y el riesgo

04

La sexualidad va mucho más allá de la prevención de enfermedades e infecciones y el uso de drogas es mucho más que un catálogo de riesgos y peligros a evitar.

**Las personas toman drogas y practican sexo por sus efectos gratificantes, positivos y placenteros. Pero, resulta peligroso considerar que las drogas y el sexo son única y exclusivamente placer; en la otra cara de la moneda, encontramos los efectos negativos e indeseados: los riesgos.**



El riesgo es la probabilidad de que se produzca un daño y esta puede verse aumentada o disminuida por la actitud y las decisiones de las personas, entre otros factores. Por esta razón, un abordaje realista de las conductas que implican prácticas sexuales y/o uso de drogas es la gestión del placer y el riesgo. De acuerdo con este abordaje, las personas que libremente deciden practicar *chemsex* y disfrutar de sus efectos potenciales positivos (placeres) conocen también los efectos potenciales negativos. Al mismo tiempo, se protegen de los mismos a través de estrategias y herramientas para la reducción de riesgos y la disminución de daños, asumiendo que el riesgo cero no existe.

**Un autocuidado basado en la gestión del placer y el riesgo en el contexto del *chemsex* proporciona importantes beneficios**, no solo para tu salud, sino también para la de las personas con las que te relaciones.

## ¿Sabías que...?

Contrariamente a lo que se piensa, muchos hombres que practican *chemsex* utilizan, en mayor o menor grado, medidas de protección frente a los riesgos asociados al sexo sin preservativo y al uso de drogas antes, durante y después de las sesiones.

placer  
y riesgo



# Infórmate e implícate en el autocuidado 05

La salud sexual es mucho más que la ausencia de enfermedades; implica placer, comunicación, afectos, relaciones interpersonales y autocuidado, entendido este como la capacidad de las personas para cuidar de sí mismas y de los demás con el objetivo de preservar la salud y mejorar el bienestar y la calidad de vida.

El autocuidado de la salud sexual conlleva adquirir conocimientos (es decir, qué hacer y por qué hacerlo) y habilidades específicas (cómo hacerlo) y sentirse competente para alcanzar los objetivos (querer hacerlo).

**Nunca es tarde para hacer cambios e incorporar hábitos efectivos** en el cuidado de la salud sexual que vayan más allá de la búsqueda de la estimulación sexual o del coleccionismo de orgasmos. Los expertos consideran que **la educación sexual** ha de promover también la convivencia entre las personas que lo practican (ya sean del mismo o diferente sexo); **ha de fomentar el buen trato y el cuidado como principios rectores de las relaciones y facilitar el entendimiento, la aceptación y la valoración de la diversidad sexual.**

## ¿Sabías que...?

Muchos hombres que practican *chemsex* muestran desconfianza hacia el cuidado mutuo durante las sesiones y perciben que su seguridad depende de sí mismos.

Si estás preocupado por tu consumo de drogas, puedes buscar ayuda profesional. Un primer paso podría ser evaluar por ti mismo si tu consumo es problemático a través de un sencillo cuestionario *online* ofrecido por el servicio *ChemSex Support* de la organización Stop:

<https://chemsex.info/me-estoy-pasando/>



Programa de reducción de riesgos  
y daños asociados al consumo de drogas  
en personas con el VIH o en riesgo de adquirirlo

### ¡AVISO IMPORTANTE!

Este material no está destinado al público general. Su contenido y/o ilustraciones podrían dañar la sensibilidad de algunas personas. Se recomienda que su distribución o acceso se restrinja SOLO a las personas a las que este contenido pueda resultarles útil para el manejo de la salud y/o a los profesionales que se ocupan de su atención y cuidados.





Si necesitas más información, puedes contactar  
con nuestro servicio de atención:


Barcelona: 93 208 08 45 / 667 662 551

Madrid: 683 280 312

consultas@gtt-vih.org

 Instagram: gtt\_vih

 Twitter: @gTtVIH

 Facebook: gtt.vih

 Skype: gttvih

  WhatsApp y Telegram: 667 662 551

[www.infodrogas-vih.org](http://www.infodrogas-vih.org)

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

Financiado por:

Sub-direcció General de Drogodependències



Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya