

¿QUÉ ES EL CHEMSEX?

Es el consumo intencional de drogas (sustancias) para tener sexo durante un largo período de tiempo (desde varias horas hasta varios días) entre hombres gays, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres (HSH). Algunos términos que se utilizan coloquialmente son: sesión, *chill*, morbo, vicio o guarreo.

¿DÓNDE SE PRACTICA EL CHEMSEX?

Tanto en fiestas de sexo en casas privadas, como en locales comerciales de sexo (saunas o clubs de sexo) y en zonas de *cruising*.

¿CON QUIÉN SE PRACTICA CHEMSEX?

El consumo puede ser en solitario, uno a uno, tríos o sexo en grupo (abierto o cerrado). Además es muy frecuente el uso de páginas de contactos, aplicaciones móviles y whatsapp/telegram.

Sustancias

Nombre popular	Forma de presentación	Vías de administración	Efectos buscados	Efectos adversos y complicaciones	Tiempo de duración
> GHB/GBL Éxtasis líquido, Gina, bote, G, chorris	Líquido.	Oral (se bebe a pequeñas dosis).	Sedación, relajación del esfínter anal. Euforia, desinhibición, borrachera, estimulación sexual	Somnolencia, pérdida de control motor (con dosis acumulativas). Dependencia. Convulsiones. Delirium (alucinaciones). Síntomas psicóticos	Hasta 2 h.
> METANFETAMINA Tina, crystal meth, T	Polvo, cristales o pastillas	Fumada en pipa. Intravenosa. Rectal. Aspirada por nariz	Estimulación, desinhibición, excitación sexual, incremento de confianza y autoestima	Síntomas psicóticos. Hipertensión. Gran capacidad adictiva. Sequedad de la piel y las mucosas. Caries. Pérdida de erección	4-12 h.
> ANFETAMINA Speed	Pastillas o polvo blanco o de distintos colores	Oral. Aspirada por la nariz. Inyectada	Euforia, aumento de la atención, mayor capacidad de comunicación, disminución de la sensación de fatiga y del apetito	Sueño descontrolado, sudoraciones, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial, vértigo, temblores, golpe de calor	4-6 h.
> MEFEDRONA Mefe, miau-miau > OTRAS CATINONAS Pentfedrona, 4-MEC	Polvo, cristales, comprimidos, cápsulas	Oral. Aspirada por nariz. Inyectada. Rectal	Estimulación, excitación sexual, euforia, sentimiento de empatía. Relajación del esfínter anal	Dependencia. Síntomas psicóticos. Convulsiones, movimientos involuntarios de los músculos. Arritmias cardíacas	Oral: 4 h. Esnifada: 1 h. Inyectada: 45 min
> NITRITOS DE ALQUILO / BUTILO Popper	Líquido volátil	Inhalados	Euforia, deseo de socialización. Excitación y aumento de potencia sexual, sensaciones placenteras prolongadas	Pérdida de visión por afectación de la retina. Falta de oxígeno. Anemia	1-2 minutos
> MDMA M, cristal	MDMA: Cristales y polvo	MDMA: Aspirada por la nariz	Estimulación, sentimiento de empatía, aceptación y conexión	Ansiedad. Taquicardia, "golpe de calor".	6 h.
> ÉXTASIS Pastis, pirulas	Éxtasis: Pastillas	Éxtasis: Oral		Síntomas afectivos (como depresión o manía) y resaca	
> COCAÍNA Coca, blanca, farlopa, tema, cc	Polvo blanco	Aspirada por nariz. Fumada (base)	Activación, excitación sexual, hiperalerta	Paranoia. Hiperactivación, taquicardia, hipertensión, sudoración. Posibilidad de infartos cerebrales o cardíacos	45 minutos
> KETAMINA Keta, vitamina K. Special K	Polvo, cristales, líquido	Aspirada por nariz. Oral. Intramuscular	Estimulación inicial, relajación, empatía, mejora de la percepción. Disociación	Dilatación de las pupilas. Alteración de la percepción. Confusión, disociación. Daño al hígado y al sistema neurológico	2-3 h.
> Medicamentos para la disfunción eréctil Sildenafil (Viagra), vardenafilo (Levitra) y tadalafilo (Cialis)	Comprimidos	Oral	Mantenimiento de la erección	Dolor de cabeza, acidez de estómago, diarrea y alteraciones visuales transitorias (tinción azul de la visión). Pérdida de audición. Posibilidad de infarto cardíaco	4-8 h: Viagra y Levitra 36 h: Cialis

Reducción de riesgos:

- Puedes planificar la sesión para limitar el tiempo y el dinero que vas a gastar, y tener en cuenta el tiempo que tardarás en recuperarte.
- Preguntar cómo es o será el uso del condón en la fiesta de sexo (si quieres utilizarlo).
- Si consumes drogas con efectos anestésicos (ketamina, cocaína) puedes no darte cuenta de posibles lesiones.
- Evitar el contacto con el semen reduce el riesgo de infección del VIH y otras ITS; puedes avisar o pedir que no eyaculen dentro del ano.
- Si no vas a usar condón, penetrar tiene menos riesgo que ser penetrado.
- Utilizar guantes para el *fisting* evita posibles infecciones.
- Hacerse duchas anales inmediatamente antes de tener sexo puede facilitar la transmisión de infecciones si no usas condón.
- Para reducir posibles lesiones, puedes utilizar mucho lubricante hidrosoluble o de base de silicona (no de base oleosa) para la penetración, la doble penetración y/o el *fisting*.
- En una sesión de *fisting*, compartir el bote de lubricante puede ser una vía de transmisión del VIH y del virus de la hepatitis C.
- Rasurarse las zonas genitales, especialmente las que están alrededor del ano, antes del encuentro sexual facilita la transmisión de ITS.
- Si compartes juguetes sexuales, lavarlos y desinfectarlos puede prevenir la transmisión de infecciones. También puedes ponerles un condón y cambiarlo con cada "agujero".
- Puedes ir acompañado por algún conocido para cuidaros entre vosotros.

GHB/GBL Éxtasis líquido, Gina, bote, G, chorris

Se toma bebido disuelto en refrescos y zumos. Tomarlo a "palo seco" puede causar heridas en la boca, los dientes, la garganta y el estómago. No hay mucha diferencia (menos de un mililitro) entre la dosis que te coloca y la que te tumba. Una dosis inicial común para GBL está entre 0.5ml y 1ml (aproximadamente medio "chorri") Si no has comido, una dosis menor te hará más efecto; también dependerá de tu peso y altura.

Para evitar un chungo puedes:

- No mezclarlo con alcohol, ya que aumentaría los efectos de la droga y habría un mayor riesgo de un chungo.
- Medir tú mismo la cantidad y no compartir del mismo vaso de otros.
- Esperar al menos dos horas antes de volver a tomar, y nunca beber de una hora. Puedes utilizar una alarma en el teléfono o el reloj.
- Si no conoces la concentración, tomar primero una parte de la dosis.

Si alguien toma demasiado G, puede caer en un sueño muy profundo o comenzar a convulsionar. También pueden comportarse de manera rara o errática. Es muy difícil despertarlos hasta que la droga desaparece. Este estado de coma suele durar una o dos horas.

METANFETAMINA Tina, crystal meth, T

- Si la fumas en pipa de vidrio los efectos aparecen casi inmediatamente. El contacto de la piel con la pipa recién usada puede producir quemaduras graves.
- Existe riesgo de transmisión de infecciones como los virus de la hepatitis B y C y el VIH cuando la fumas en grupo, ya que es fácil que se produzcan lesiones en la boca. Puedes evitarlo utilizando pipas diferentes para cada uno.
- La frecuencia de consumo la marca el grupo; esto puede llevarte a no regular tu consumo o a sobrepasar tus límites.
- Si la esnifas, los efectos aparecen casi inmediatamente. Para evitar hemorragias nasales, puedes pulverizarla bien y alternar las fosas nasales.
- El tamaño de las rayas debe ser más pequeño que con otras drogas. Para evitar el riesgo de transmisión del VIH y de las hepatitis B y C, no compartas el "canuto".
- Si te la inyectas -lo que se conoce como slam o slamming- el efecto es más rápido e intenso, pero también genera más adicción y hay mayor riesgo de problemas graves de salud, como abscesos en la piel, venas colapsadas, intoxicación de la sangre o infecciones del corazón.
- Si te la introduces por el ano y disuelta en agua (booty bumping) con una jeringuilla sin aguja, el efecto es muy rápido.

ALFA flakka

- Para reducir riesgos en el consumo, se pueden utilizar las mismas medidas que con la tina (para las formas fumada en pipa, esnifada, vía anal e inyectada)
- Precaución si se mezcla con MDMA



chemsex

chemsex / orgías / sesión / tina / ghb
 chill / keta / ff / morbo / mete / cc
 colocón / drogas / tema / PREP / 420
 chungo / apps / slamming / speed
 morbo / chorris / keta / BB / bi / pipa
 Viagra / XL / guareo / pastis / mdma
 sex party / popper / a pelo / fasting / safe
 dom / sub / vicio / pas / act / vers / pills
 bttm / top / inter / no drogas / sexo + seguro

Mezclas

GHB + ALCOHOL

Sus efectos depresores se suman y pueden provocar un estado profundo de sedación, con una pérdida total de conocimiento o incluso entrar en coma.

KETAMINA + GHB/GBL

La ketamina es un anestésico. La combinación de ketamina con sustancias como el alcohol o el GHB hacen que se sumen sus efectos depresores, y puede provocar un estado profundo de sedación, con una pérdida total de conocimiento o incluso entrar en coma.

VIAGRA + POPPER

Combinar viagra con popper (nitritos/nitratos) está especialmente contraindicado, ya que hay riesgo de paro cardíaco por hipotensión (presión arterial baja).

DROGAS + MEDICAMENTOS PARA EL VIH

Puede haber interacciones graves entre las drogas y los antirretrovirales (ARV). Estas interacciones pueden llevar a una dosis insuficiente o a una sobredosis de los ARV o de las drogas. Esto podría ocasionar una pérdida del control de la infección por el VIH. Para más información, consúltanos.

Si alguien se pasa:

> ¿Qué hacer si la persona está consciente?

Si comienza a entrar en pánico y respirar rápido, llevarla a un lugar tranquilo donde te puedas sentar con ella y asegurarle que pronto se encontrará mejor. Llamar al 112 y explicar la situación y el sitio dónde estáis.

- Hacer que respire profunda y lentamente.
- No dejarla sola.
- Si sus síntomas empeoran, que otra persona pida ayuda médica.

> ¿Qué hacer si la persona está inconsciente?

No esperar a que se le pase o que se duerma. No dejar sola a la persona, a menos que tengas que buscar ayuda. En ese caso, asegúrate de que no rodará sobre su espalda.

- Colocar a la persona en el suelo de costado para que si vomita no se ahogue, o no se muerda la lengua si convulsiona.
- Llamar al 112 y explicar la situación y el sitio dónde estáis.
- Taparla si hace frío.
- Permanecer con la persona y controlar su respiración continuamente hasta que llegue la ayuda. Si la persona no mejora o va a peor, llamar a una ambulancia puede ser de gran ayuda, incluso salvarle la vida (aunque pueda darte apuro).
- Si la persona deja de respirar, si sabes cómo hacerlo, puedes hacer la respiración artificial y compresiones (30 compresiones en el pecho y 2 insuflaciones).
- Cuando llegue la ambulancia, diles lo que la persona ha tomado (si lo sabes).

¿Qué es el *slamming*?

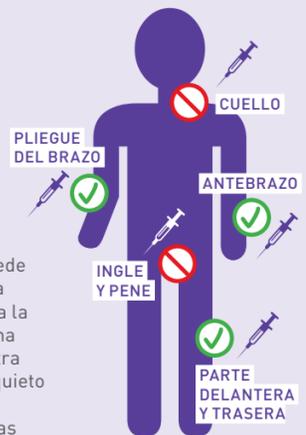
Drogas como la tina (metanfetamina), ketamina, mefedrona, cocaína, MDMA (en su forma cristalina) y otras sustancias están siendo inyectadas antes y/o durante las sesiones o *chills*. Si decides practicar el *slam*, hacerlo correctamente disminuirá los riesgos graves para tu salud; dónde inyectar, el proceso de la inyección y el equipo necesario.

> ¿Dónde inyectarse?

Ve cambiando la zona donde te inyectas para cuidar y reducir las cicatrices. La parte baja de los brazos y las piernas son los sitios más fáciles y seguros para hacerlo. El cuello, el pene o el área de la ingle son los sitios más peligrosos. Hacerlo provocará daños (a veces graves) casi con toda seguridad.

> Pasos para una inyección segura

1 > Comprueba si tienes todo el equipo necesario. Asegúrate que es todo nuevo y estéril. Lávate, con agua y jabón, las manos y el lugar donde te vas a inyectar. **2** > Disuelve la sustancia en suero o agua esterilizada, en una cuchara o recipiente también estéril. Si tienes que calentarla, que no hierva (esto puede hacer que se espese al enfriarse). Introduce la solución en tu jeringuilla a través de un filtro. **3** > Sostén la jeringuilla con la aguja apuntando hacia arriba, y da golpecitos con el dedo hasta que las burbujas suban a la superficie. Presiona el émbolo hasta que aparezca una gota en la punta de la aguja. Lamer la aguja la llena de bacterias, que pueden causar infecciones en el sitio de inyección, hinchazones y abscesos. **4** > Encuentra una vena en la que no te hayas inyectado recientemente, y encuentra una postura en la que permanecer quieto mientras te inyectas. **5** > Limpia la piel con una gasa o algodón con alcohol. No toques la piel después de haberlo hecho. **6** > Mantén el ángulo de inyección superficial, y el ojo de la aguja hacia arriba. Cuando creas que estás en la vena, retírala para revisar si sale sangre; si no lo hace, retira un poco la aguja y vuélvelo a intentar. **7** > Una vez que la aguja está en la vena, suelta el torniquete para evitar añadir una presión innecesaria sobre las venas. Nunca hagas slam con el torniquete apretado. **8** > Inyecta lentamente. Luego retira cuidadosamente la aguja. **9** > Presiona con una gasa o algodón sobre el punto de inyección durante al menos un minuto. **10** > No volver a tapar la aguja, ya que podrías lesionarte. Simplemente tírala en un recipiente adecuado. Para evitar la transmisión del VIH y la hepatitis C, utiliza una nueva aguja estéril cada vez, y no compartas tu equipo.



11 > Los problemas con las inyecciones pueden ocurrir cuando la persona está muy "colocada": pedir a los que estén menos "colocados" y/o más expertos que nos pongan la inyección puede ser una alternativa para reducir riesgos.

> Cuando te vayas a inyectar...

- Usa siempre agujas finas y cortas. Las utilizadas para la inyección de insulina son las más adecuadas.
- Inyecta al menos a un centímetro de distancia de la última zona utilizada.
- Trata de no inyectar por debajo de un punto reciente en la misma vena: hazlo por encima (hacia el corazón), para que el sitio anterior no se irrite dos veces.
- Filtros: Disuelve la sustancia en agua bidestilada (si no tenemos agua bidestilada, puede hervirse agua del grifo durante 10-15 minutos, y luego dejarla enfriar). Utiliza un filtro para introducirla en la jeringuilla, sin reutilizarlo, ya que podrían causar abscesos u otras infecciones.
- Encontrar la vena: Es más seguro utilizar las venas del antebrazo. **Inyecta siempre en la dirección del torrente sanguíneo hacia el corazón.** Aprende a alternar la inyección en los brazos derecho e izquierdo. Así das más tiempo a que se recuperen las venas. Las venas en las manos y los pies son pequeñas y vulnerables. Utilizarlas puede ser doloroso, y el riesgo de dañar la vena es alto. Si decides inyectarte en las manos, quítate cualquier anillo que lleves. Para dilatar las venas puedes rotar los brazos o darte una ducha o baño caliente o hacer unas flexiones antes de la inyección.
- Utiliza un torniquete sólo en el caso de que no puedas encontrar una vena. Para hacerlo, ponlo alrededor de la parte superior del brazo y aprieta el puño varias veces. Si lo aprietas demasiado se estrecharán las arterias y será más difícil encontrar las venas. Utiliza algo elástico que sea fácil de aflojar y soltar. Sobre todo, es muy importante retirarlo antes de administrar la inyección.
- Evita inyectarte en las arterias. Suelen encontrarse más profundas bajo la piel y tienen pulso. Si sientes mucho dolor al hacer *slam*, o si está espumosa al retirar un poco el émbolo, probablemente te has inyectado en una arteria. En ese caso, retira cuidadosamente la aguja y presiona la zona utilizada por lo menos 15 minutos mientras mantienes el brazo levantado. Si el sangrado no se detiene, llama al 112.

Información y soporte

> CHEMSEX.INFO

Web de información sobre reducción de riesgos en consumo de drogas y otras sustancias en el sexo.

> CHEMSEX SUPPORT

El Servicio ChemSex Support es anónimo, gratuito, confidencial, y sobre todo, respetuoso con la vivencia de tu sexualidad y tu consumo de drogas y otras sustancias. Llevado por profesionales de la comunidad gay. No es necesario dejar de consumir ni es necesariamente el objetivo. El objetivo lo marcas tú. Te ofrecemos atención psico-social y asesoramiento en reducción de riesgos, tanto de forma presencial como por videoconferencia.



www.stopsida.org

Entidad miembro del Comitè 1r Desembre, CESIDA, Plataforma LGTBIcat y FELGTBI+



Con el soporte de:



Sub-direcció General de Drogodependències
 Generalitat de Catalunya Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

ATENCIÓN PRESENCIAL Y POR VIDEOCONFERENCIA

- > BARCELONA: CON CITA PREVIA +34 93 452 24 35
- > SEVILLA Y RESTO DEL ESTADO: CON CITA PREVIA +34 636 338 678

CONSULTAS

chemsex@stopsida.org
chemsex.info
www.stopsida.org