

jornada de formación profesional

let's talk about
CHEMSEX

CHEMSEX

Eduardo Romero Albañir y Juan Francisco Cabrera Solano

organizada por
apoy 

xa estás na
casa
centros comunitarios
OURENSE - GALICIA

financiada por



CONTENIDOS

1. Definición del fenómeno
2. Sustancias usadas en chemsex
3. Cultura gay y diversidad
4. Salud sexual y salud mental
5. Detección de consumo problemático
6. Intervención Reducción de riesgos y daños

CHEMSEX: INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN

organizada por
apoy 

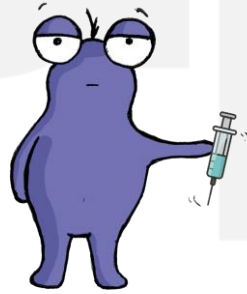
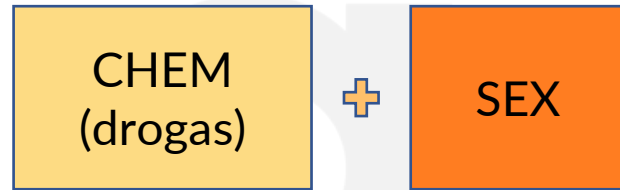
jornada de
formación
profesional



financiada por



¿QUÉ ES EL CHEMSEX? / DEFINICIÓN



GBHSH, personas trans o personas LGTBIQ+

- * Vinculado a la “Cultura sexo casual gay”
- * Incrementar el placer o la duración (Horas a días)

Uso de sustancias con efecto sobre la **libido**:

- * Mefedrona
- * Metaanfetamina
- * GHB

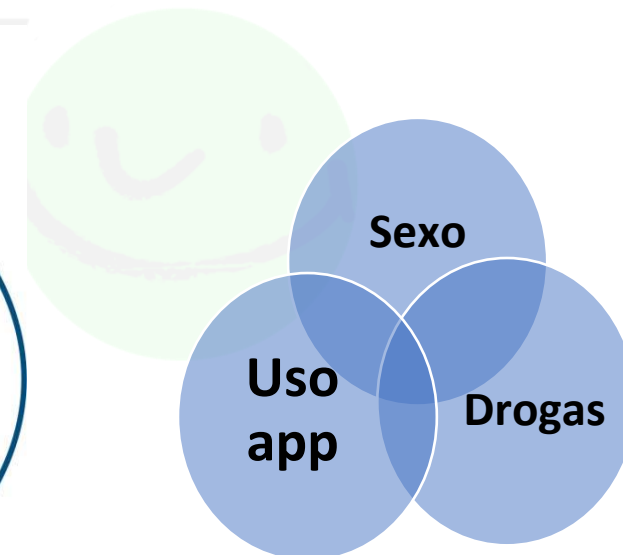
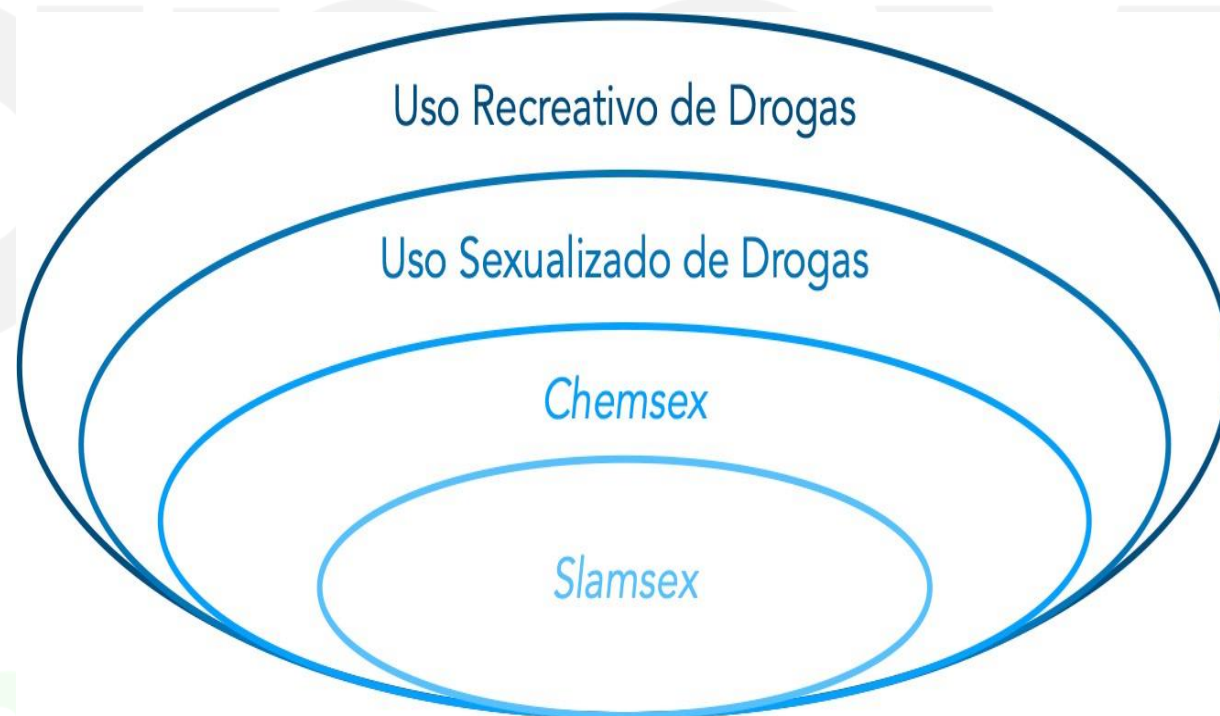
“No todo uso sexualizado de drogas es Chemsex”

Chill

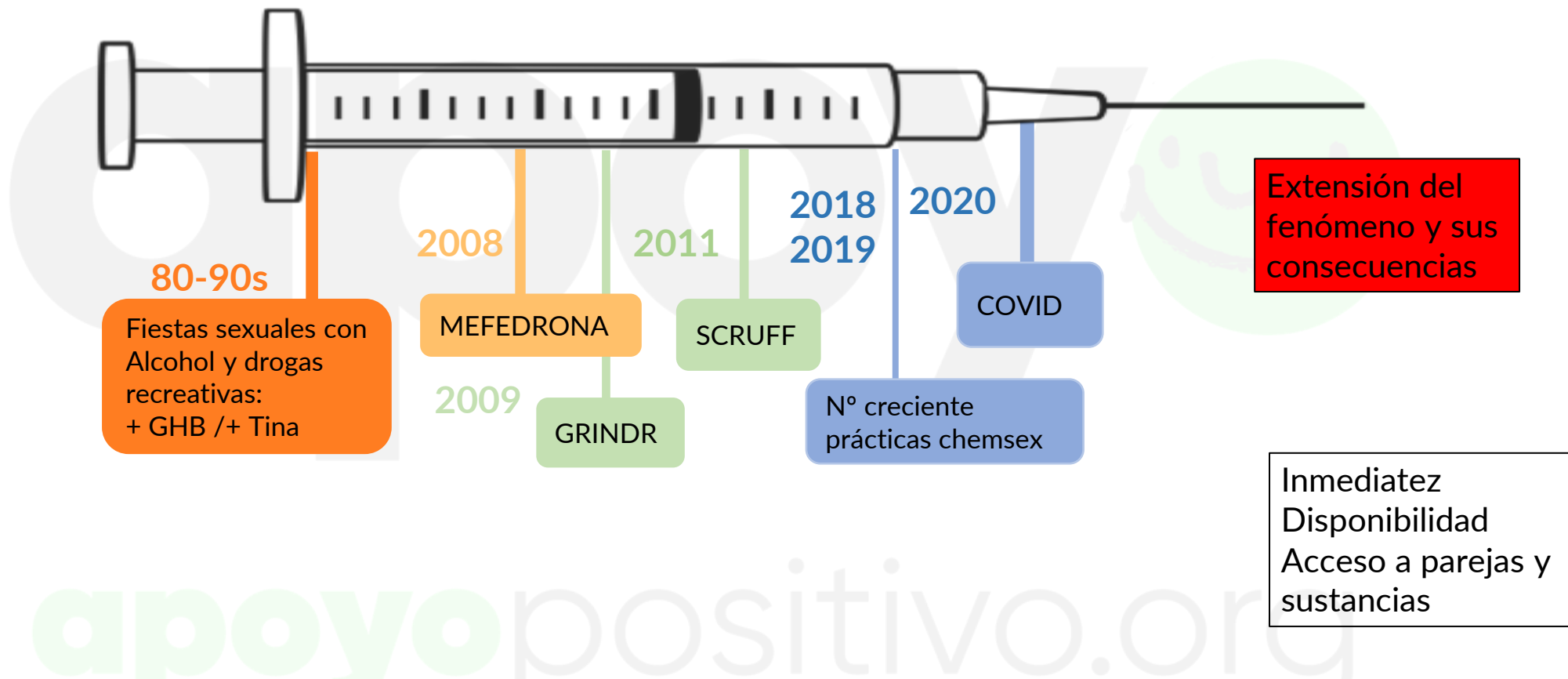
Guarrichil

PNP

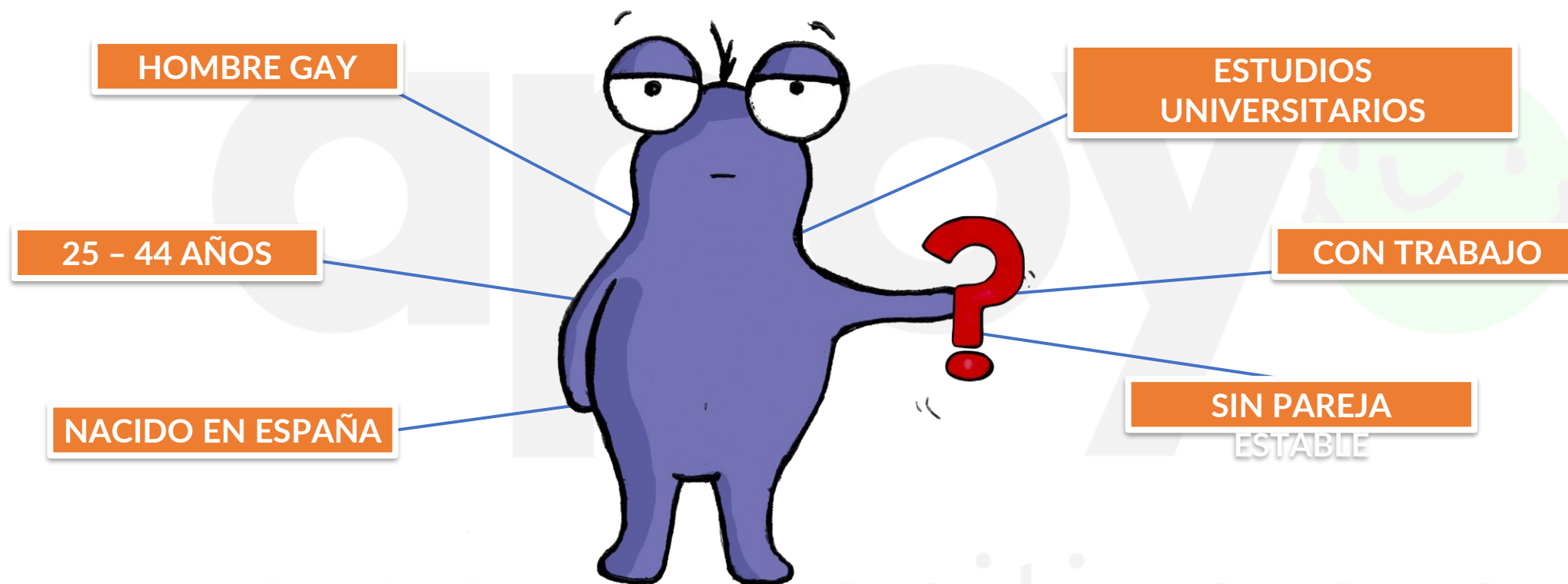
¿QUÉ ES EL CHEMSEX? / DEFINICIÓN



¿QUÉ ES EL CHEMSEX? / LINEA TEMPORAL



¿QUÉ ES EL CHEMSEX / PERFIL MEDIO DE USUARIO EN ESPAÑA



*Zaro et al., 2016 (n=486), EMIS-2017 (n=10.634), HOMOSALUD, 2021 (n=2843), Íncera D. et al. "APROXIMACIÓN AL CHEMSEX 2021 (n=564).

organizada por
apoy

jornada de
formación
profesional



financiada por



¿QUÉ ES EL CHEMSEX?/ USO RECREATIVO VS USO PROBLEMÁTICO

PRÁCTICA PROBLEMÁTICA

- Por uso de drogas
- Por prácticas sexuales de riesgo
- Adicción a las drogas
- Adicción a las apps
- Conducta sexual compulsiva



PRÁCTICA RECREATIVA

Sin riesgo para su salud o
La de otras personas

apoyo positivo.org

organizada por
apoy 

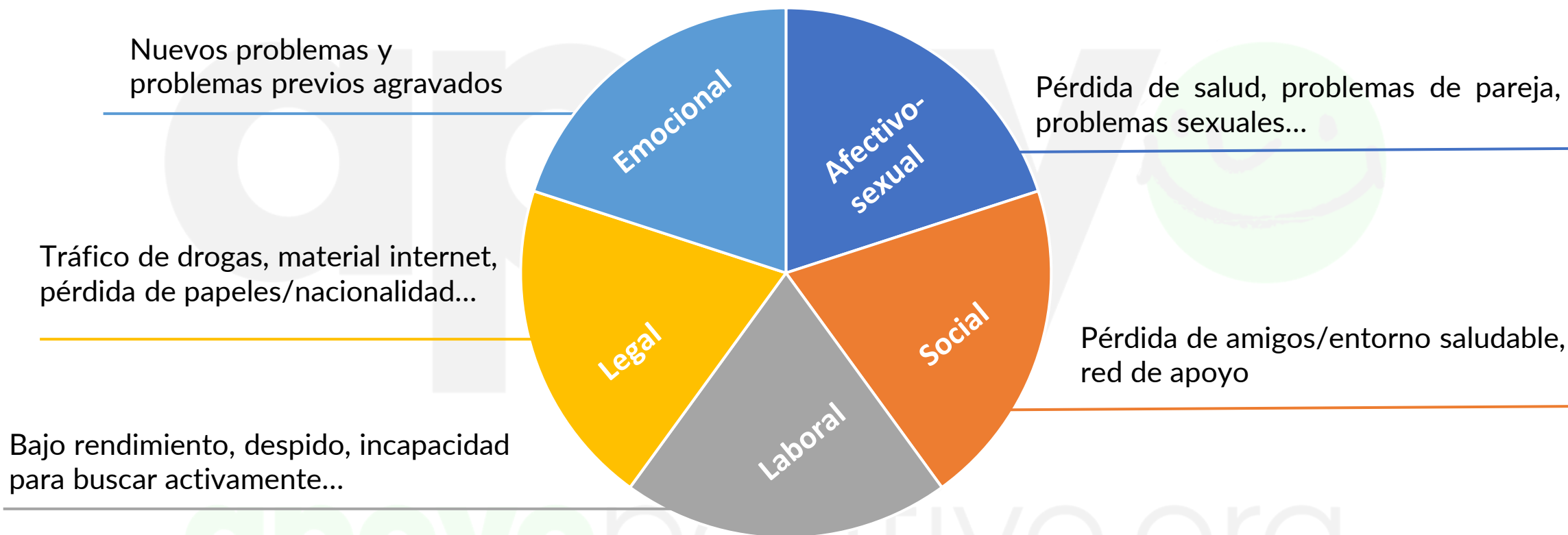
jornada de
formación
profesional



financiada por



¿QUÉ ES EL CHEMSEX?/ ÁREAS DE IMPACTO USO PROBLEMÁTICO



SUSTANCIAS

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



SUSTANCIAS/ MOTIVACIÓN PRINCIPAL PARA EL CONSUMO

Auto-confianza (Miedo al rechazo)

Deseo sexual

Excitación y rendimiento

Desinhibición sexual

Facilidad de contacto con otros
hombres

Prácticas inimaginables o difíciles sin
consumo

“Pierdo la noción del tiempo y el espacio”

“El único foco es la experiencia sexual”

“Solo quieres más de todo”

SUSTANCIAS/ OTROS MOTIVOS

Evitar sentimientos negativos (ansiedad, sexualidad, envejecimiento...)

Reducir preocupación por diagnóstico de VIH o VHC

Sensación de comunidad (normalizado)

Presión grupal

Manejar inseguridades

apoyo positivo.org

SUSTANCIAS / METANFETAMINA

METANFETAMINA (TINA, CRISTALMETH)



Estimulante muy potente del SNC



Formato: Polvo, cristales, pastillas



Vías: Inhalada, fumada, inyectada
(Cantidades bajas, efectos considerables)

Rápida tolerancia / Alta dependencia

Principales efectos deseados:

- Disminución: Cansancio, sueño, hambre
- Bienestar y alta excitación sexual

Principales efectos negativos:

- Dificultad para alcanzar la erección
- Efectos relacionados con la sobreestimulación
- Ansiedad, depresión, comportamientos violentos, ideación suicida

METANFETAMINA: RIESGOS DEL CONSUMO CONTINUADO

- Adicción
- Pérdida excesiva de peso
- Ansiedad
- Tics faciales
- Movimientos corporales espasmódicos
- Problemas para dormir
- Comportamiento violento
- Cambios profundos cerebrales
- Pérdida de memoria
- Paranoia (desconfianza extrema e injustificada de los demás)
- Alucinaciones (sensaciones e imágenes que parecen reales pero no lo son)
- Problemas dentales graves ("boca de metanfetamina")



METANFETAMINA: RIESGOS DEL CONSUMO CONTINUADO

Cara de metanfetamina:

Causado por cómo el cuerpo metaboliza la metanfetamina y por factores comportamentales.

- Piel pálida e irritaciones en la piel por rascado
- Ojos hundidos
- Dientes picados
- Pérdida de grasa facial
- Tics faciales
- Envejecimiento

<https://www.addictioncenter.com/community/top-10-worst-meth-transformations/>



organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



SUSTANCIAS / MEFEDRONA (3-MMC,3-CMC)

MEFEDRONA (MEFE, MCAT, MEF...)



Estimulante muy potente del SNC



Formato: Polvo, cristales, pastillas



Vías: Inhalada, fumada, inyectada,
rectal

Rápida tolerancia / Alta dependencia

Principales efectos deseados:

- Disminución: Cansancio, sueño, hambre
- Euforia, estimulación y excitación sexual

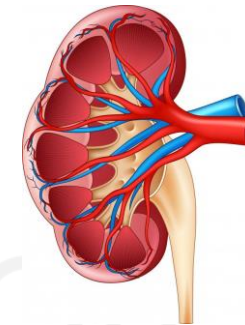
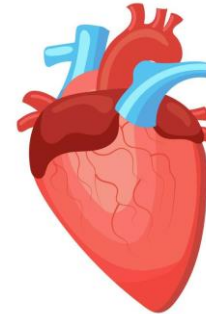
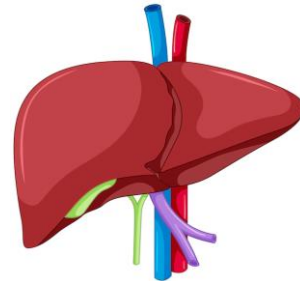
Principales efectos negativos:

- Dificultad para alcanzar la erección
- Efectos relacionados con la sobreestimulación
- Ansiedad, ideas paranoicas, comportamientos erráticos , ideación suicida

SUSTANCIAS / MEFEDRONA (3-MMC,3-CMC / PROBLEMAS DERIVADOS DEL USO CONTINUADO)

Medio- largo plazo (dependiendo los indicadores de consumo, prácticas y patrones del usuario con la sustancia):

- Nefrotoxicidad (Lesión renal: Insuficiencia renal aguda)
- Hepatotoxicidad (Lesión del hígado)
- Impacto cardiovascular
- Cuadros psicológicos
- Ansiedad y / o Depresión
- Deterioro cognitivo



SUSTANCIAS/ EFECTOS TÓXICOS GRAVES – MEFE Y TINA



METANFETAMINA:

Delirios, manías, autolesiones, hipertensión, taquicardia, arritmia, fiebre, convulsiones, coma y colapso circulatorio.


MEFEDRONA

Hipertermia, arritmia, dolor de pecho, convulsiones, mareos, calambres, entumecimiento de las extremidades, enrojecimiento de las articulaciones, detención de la sudoración o dificultades para orina.

SUSTANCIAS / GHB - GBL

GHB / GBL
(G, CHORRI, BOTE, ÉXTASIS LÍQUIDO)

 Depresor del SNC

 Formato: Líquido incoloro

 Vías: Oral o rectal

Efectos dosis bajas:

- Euforia inicial, relajación, desinhibición e incremento de la excitación sexual

Efectos dosis altas:

- Depresión del SNC, anestesia, náuseas, vómitos, depresión respiratoria y coma



¡ Peligroso mezclar con alcohol !

GHB / EFECTOS DEL USO CONTINUADO

Efectos a largo plazo:

- Flashbacks (reaparición de efectos sin haber consumido),
- Daño cerebral
- Problemas de memoria y concentración
- Deterioro de las habilidades lingüísticas
- Dificultades en la digestión y en la micción
- Problemas oculares
- Alteraciones del sueño
- Ansiedad, paranoias y depresión.

El consumo de GHB está relacionado con una menor actividad en el hipocampo en tareas de memoria afectando al rendimiento en pruebas de memoria verbal y está relacionado con alteraciones en la memoria a largo plazo.

SUSTANCIAS / GHB - GBL

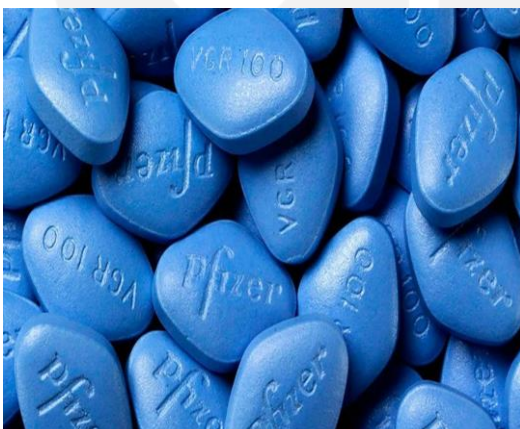


Dependencia

El uso continuado durante varios días o semanas de GHB puede desencadenar un cuadro de **dependencia física**.

Dejar de tomar GHB de forma brusca puede desencadenar un **síndrome de abstinencia** (temblor, alucinaciones, taquicardia, insomnio...) que, en casos graves, puede acompañarse de **convulsiones y delirios**.

Existen tratamientos farmacológicos eficaces para estos casos



apoyo positivo.org

organizada por
apoyo

jornada de
formación
profesional



financiada por



VÍAS DE CONSUMO

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional

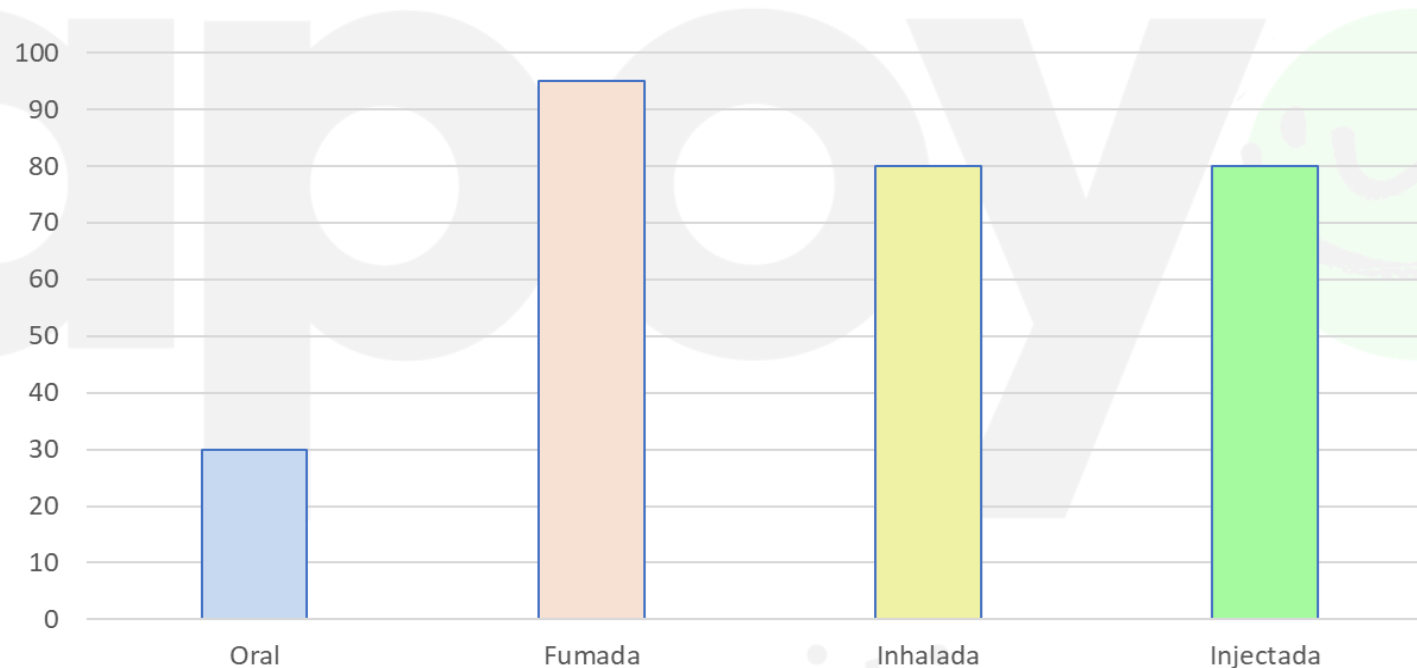


financiada por



USO DE DROGAS: ¿CÓMO?

Porcentaje absorción de sustancia



organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional

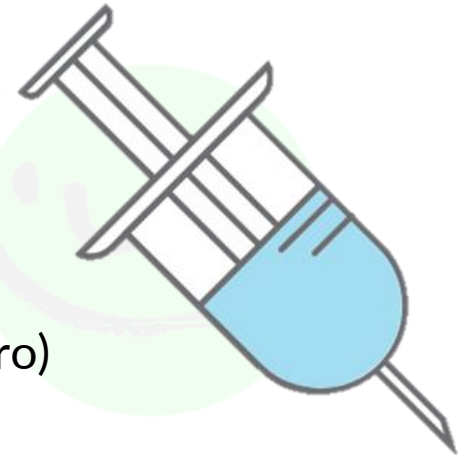


financiada por



SUSTANCIAS/ EFECTOS TÓXICOS GRAVES – INTRAVENOSA “SLAM”

- **Ruta:** Vía directa / No paso hepático
- **Absorción de sustancia:** Aprox 80% del total.
- **Tiempo hasta efecto:** Varios segundos (Efecto inmediato y duradero)



Riesgo de **heridas/abscesos/infecciones** por mala técnica

Mayor riesgo de **sobredosis** / Alta capacidad **adictiva**

apoyo positivo.org

SUSTANCIAS/ EFECTOS TÓXICOS GRAVES - INTRAVENOSA "SLAM"



Hole that a needle leaves in your skin seen with an electron microscope 🤒💉



CULTURA GAY Y DIVERSIDAD

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



CHEMSEX/ INFLUENCIAS HISTÓRICO CULTURALES

- ❑ Rechazo social histórico hacia orientaciones del deseo o identidades diversas
- ❑ Trauma y estigma asociados a la epidemia del VIH / SIDA
- ❑ Socialización y espacios seguros clandestinos relacionados con las sustancias
- ❑ Erotización de los espacios de intercambio social del colectivo
- ❑ Normalización y disponibilidad de las sustancias
- ❑ Revolución tecnológica sexual de las apps
- ❑ Cambios profundos en la dinámicas eróticas y relacionales
- ❑ Presión cultural gay sobre el físico y la imagen
- ❑ Violencia y rechazo dentro del propio colectivo

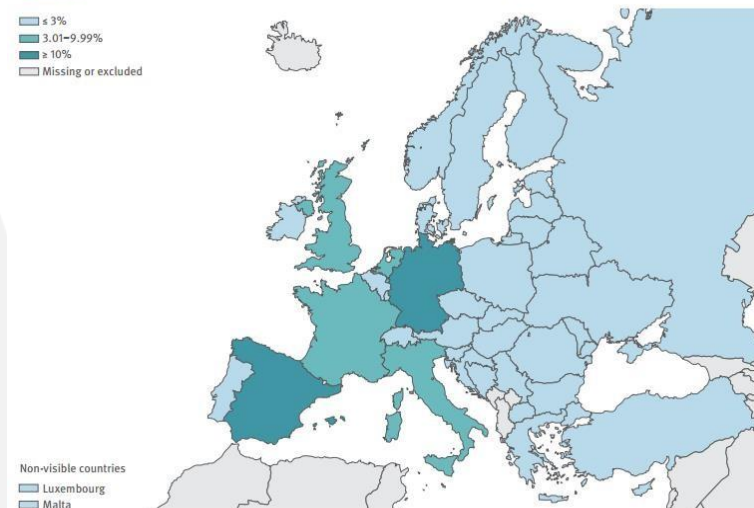


CHEMSEX/ CULTURA GAY Y DIVERSIDAD / ¿DÓNDE?

- ❑ Europa Occidental y EEUU
- ❑ Grandes ciudades (especialmente HSH)
- ❑ Relacionado con el uso de apps de contactos
- ❑ Festivales gais, orgullo y destino de vacaciones gay
- ❑ Casas privadas o saunas / locales de sexo

Necesitamos considerar cada diferencia geográfica del fenómeno, con respecto a las drogas, su uso, grupos vulnerables, nivel de chemsex problemático...

Figure 7.17: Countries in Europe where respondents had sex abroad most frequently



CHEMSEX/ CULTURA GAY Y DIVERSIDAD / ¿DÓNDE?



EVOLUCIÓN DE UN TURISMO CON TINTES SEXUALES

- Turismo gay 10% del total del turismo mundial
- En las encuestas España ocupa el primer lugar como destino favorito
- Sexualización de la publicidad y mensajes para el colectivo
- Madrid, Barcelona, Maspalomas, Torremolinos, Sitges e Ibiza, destinos favoritos
- **Contribuye a la difusión de nuevos patrones sexuales de conducta y consumo**

organizada por
apoy

jornada de
formación
profesional

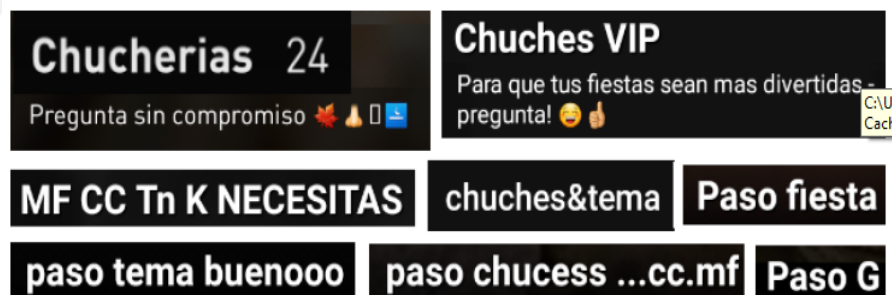


financiada por



CHEMSEX/ CULTURA GAY Y DIVERSIDAD / APPS

- Han modificado las dinámicas de interacción interpersonal y la vivencia de la erótica
- Facilidad para encontrar parejas sexuales próximas en cualquier momento
- Facilidad para encontrar drogas
- Invitación a sesiones / Fácil acceso
- Uso de códigos sobre inclinaciones
- Posible abordaje de problemática
- Cultura del rechazo y sus consecuencias



CHEMSEX/ CULTURA GAY Y DIVERSIDAD / APPS

OFERTA DE SUSTANCIAS

Chucherias 24 **Chuches VIP**
Pregunta sin compromiso 🍷🍷🍷 CAU Cact
Para que tus fiestas sean mas divertidas - pregunta! 🍷🍷
MF CC Tn K NECESITAS **chuches&tema** **Paso fiesta**
paso tema buenooo **paso chucess ...cc.mf** **Paso G**

DEMANDA DE SUSTANCIAS

busco mefe **pillo mefe**
look-4-chems **quiero ghb**
Busco un camello de confianza

REFERENCIA A CONSUMO

sex,chems,ahora. **chemsexbcn** **Chill Vlc**
Chill **vicio y guarreo ya** **H&Hbcn** **Sesión slm**

PRÁCTICAS

🔪, 20 **SLMCCBB** **slam&g&azules29** **Slam ff**
Slamfist **SLAMCULAZO** **Slaming?** **SesBBslm**

BÚSQUEDA DE SESIONES

busco sesión bb ↓ **pasivo busca sesion vicio**
busco sesión ya **BBuscando sesion**
quien d sesion? **sesion??** **Busco sexion**

SUSTANCIAS UTILIZADAS

Mefe,ket,G,m,popper,vi **Gi/Ti/Vi/EX/PO**
G pprs azules **MDMA'ask'here** **tina y cc**
G-Boy. **TinaVicioahoranow** **m f..tin.ck**

CHEMSEX/ CULTURA GAY Y DIVERSIDAD / APPS

Cultura del rechazo: “no blacks, no femmes, no fats, no old gays”.

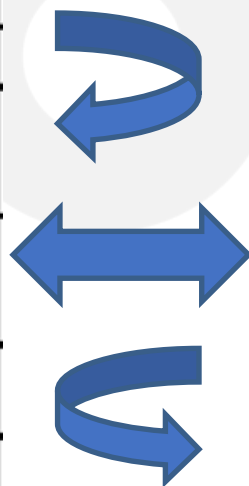
- No negros
- No pluma
- No gordos
- No viejos
- No vih



CHEMSEX/ CULTURA GAY Y DIVERSIDAD / APPS



- Socializing
- Sex
- Entertainment
- Romantic Partnership
- Social Inclusion
- Community



SALUD SEXUAL

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



CHEMSEX Y SALUD SEXUAL / DATOS

15,4% Afirma no tener relaciones sexuales fuera del contexto del chemsex

47,1% Afirma haber visto afectadas su relaciones personales, familiares o laborales

El 97.9% Se había hecho la prueba del VIH

48,1% Resultó Positivo en VIH

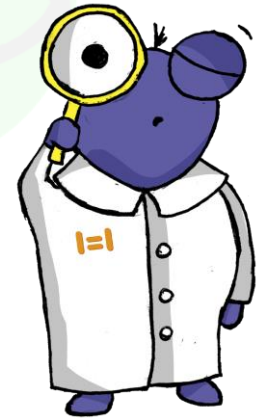
45,8% Afirmaba haber perdido el control sobre su vida sexual en algún momento

13,7% de ellos había solicitado asesoramiento profesional

CHEMSEX Y SALUD SEXUAL / PRÁCTICAS Y CONSECUENCIAS

El consumo de ciertas sustancias, contribuyen a una **disminución de la percepción del riesgo** debido a los efectos de las mismas, lo que puede derivar en:

- Disminución del uso de métodos preventivos
- Aumento de **prácticas de riesgo**
- Aumento de la **duración e intensidad** de las prácticas sexuales
- Disminución de la **percepción del dolor**
- Incremento de la posibilidad de **micro-heridas o abscesos**
- **Agresiones sexuales**
- Aumento de una posible **exposición** a infecciones de transmisión genital.



CHEMSEX Y SALUD SEXUAL / RIESGOS ITGS Y CHEMSEX

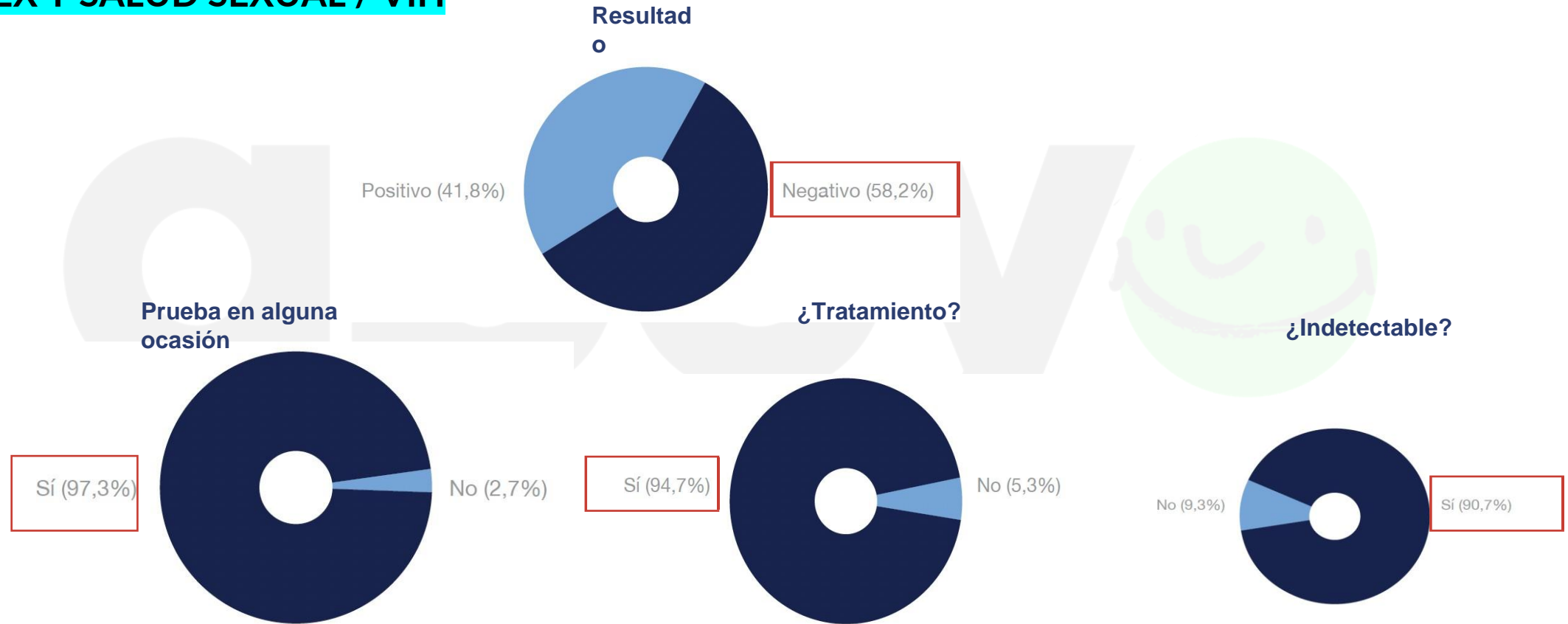
En un estudio Europeo realizado en 2018, se concluyó que, en comparación con hombres **GBHSH** que **no practican chemsex**, los hombres GBHSH que **si realizan** prácticas de chemsex tienen:

- **5 veces** más riesgo de adquirir el **VIH**,
- **4 veces** más riesgo de contraer una **ITS bacteriana rectal**
- **9 nueve veces** más riesgo de contraer **VHC**



Pakianathan M. et al, 2018

CHEMSEX Y SALUD SEXUAL / VIH



apoyo POSITIVO.ORG

CHEMSEX Y SALUD SEXUAL / PREVENCIÓN

- ❑ Información sobre infecciones, síntomas y vías de transmisión
- ❑ Screening regular para detectar infecciones (3/6 meses)
- ❑ Vacunación (VPH, VHB, VHA...)
- ❑ Uso de profilácticos o **métodos barrera** para las prácticas sexuales
- ❑ Tratamiento VIH e indetectabilidad (Link to care)
- ❑ Evitar el **uso compartido de juguetes sexuales** sin preservativo
- ❑ Uso de **lubricantes**
- ❑ Evitar **eyaculación interna**
- ❑ Evitar **enemas** frecuentes



CHEMSEX Y SALUD SEXUAL / PREVENCIÓN

- ❑ ¿Cómo me relaciono como mi **esfera sexual**?
- ❑ Asesoramiento en **cuidados del cuerpo** durante las relaciones
- ❑ Disminuir o espaciar las **prácticas sexuales agresivas** (fist, dildos grandes)
- ❑ Aprender sobre **sexualidad** (reacciones fisiológicas, hormonales)
- ❑ Conocer acerca del **consentimiento** y asertividad sexuales
- ❑ **CAG** (conocer, aceptar y gestionar)



SALUD MENTAL

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



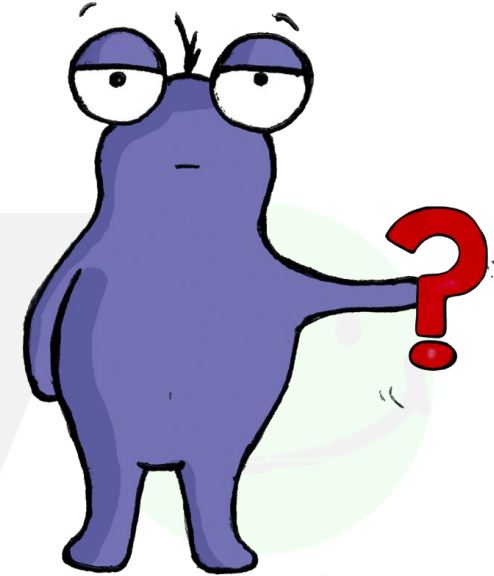
financiada por



Encuesta EMIS 2017

Ansiedad y/o depresión

- Grado severo: 5,9%
- Moderado: 11,3%
- Leve: 41,7%
- El **21,4%** presentó **ideas suicidas** en algún momento durante las dos últimas semanas.



Orientación sexual y salud mental en jóvenes universitarios españoles (2020)

Percepción de malestar psicológico.

En función del género, tanto en hombres como en mujeres aparece mayor porcentaje de estrés, ansiedad y depresión percibida en el grupo de jóvenes universitarios que se identificaban como “no exclusivamente heterosexuales”.

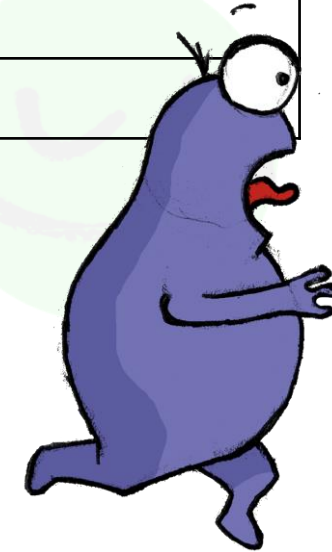
Riesgo de presentar eventos relacionados con un TEPT

Población LGTBQ+	Población general
Hombre: 9%	Hombre: 4%
Mujer: 20%	Mujer: 10%

TEPT



CONSUMO DE
SUSTANCIAS



Todd M. Straight Jacket. *How to be Gay and Happy*. London: Transworld Digital; 2016.

Felitti VJ. *The Origins of Addiction: Evidence from the Adverse Childhood Experiences Study* [Internet]. 2004 [citado 1 de noviembre de 2020]. Disponible en: [https://www.nijc.org/pdfs/Subject Matter Articles/Drugs and Alc/ACE Study - OriginsofAddiction.pdf](https://www.nijc.org/pdfs/Subject%20Matter%20Articles/Drugs%20and%20Alc/ACE%20Study%20-%20Origins%20of%20Addiction.pdf)

U-SEX GESIDA STUDY, 2016

	No Chemsex	Chemsex
Trastorno depresivo	61 (23%)	37 (36%)*
Trastorno de ansiedad	50 (18%)	34 (33%)**
Trastorno psicótico	1 (0.4%)	3 (3%)
Trastorno de personalidad	4 (1%)	3 (3%)
Adicciones a sustancias	9 (3%)	21(20%)* ** *

* $P=0.009$, ** $P=0.003$, *** $P<0.001$

Slamsex y comorbilidad psiquiátrica

	SLAM NO	SLAM YES	P value
DEPRESSION CURRENT/PREVIOUS	32 (34.4%)	61 (65.6%)	.009
ANXIETY CURRENT/PREVIOUS	36 (35.6%)	65 (64.4%)	.044
INDUCED PSYCHOSIS	16 (20.0%)	64 (80%)	.000
SUICIDAL THOUGHTS	17 (27%)	73 (73%)	.001
SUICIDAL CONDUCTS	8 (21.65)	29 (78.4%)	.031

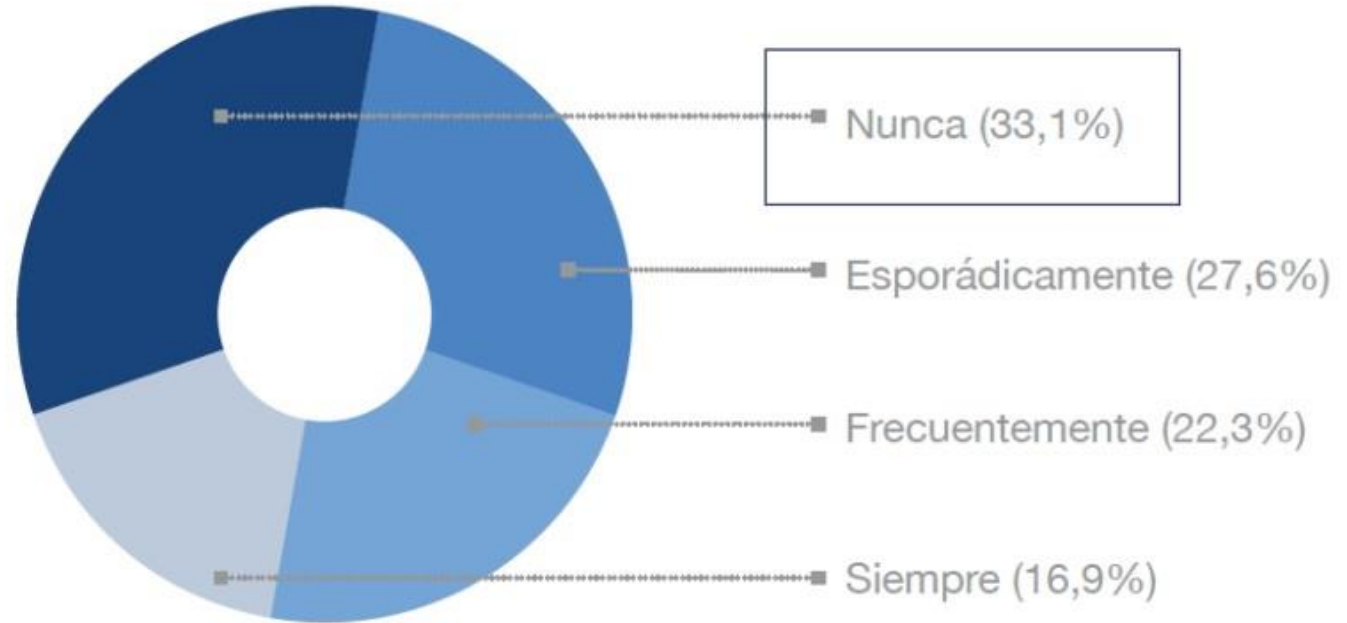
Slam

- **Mefedrona** y otras catinonas sintéticas > ketamina, cocaína y **metanfetamina**.
- Mayor frecuencia de **complicaciones**: pérdidas de **conocimiento**, síntomas **abstinenciales** graves e ideación delirante paranoide.

Ibarguchi L, Dolengevich-Segal H, Curto Ramos J. Towards one-step service delivery for people who do Chemsex. En: Third European Chemsex Forum. París; 2019. Dolengevich-Segal H et al. (2019). PLoS One

SALUD MENTAL

Emociones positivas posteriores a tener sexo y consumir drogas



Aproximación al ChemSex en España 2021 (Íncera et al., 2022)

organizada por
apoy

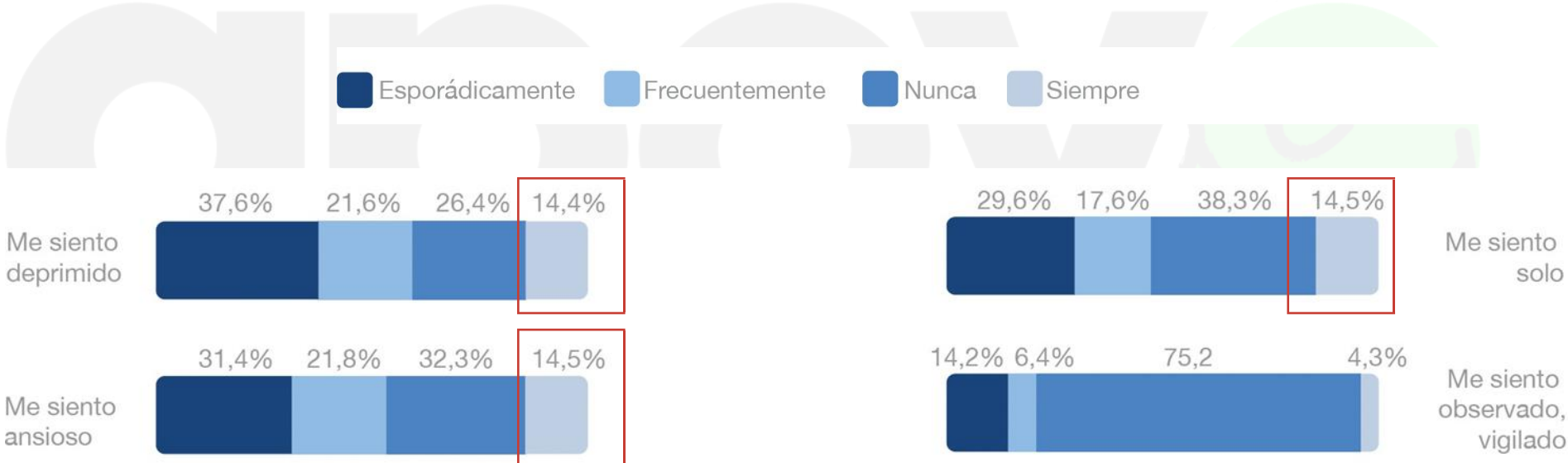
jornada de
formación
profesional



financiada por



Sentimientos después de practicar chemsex

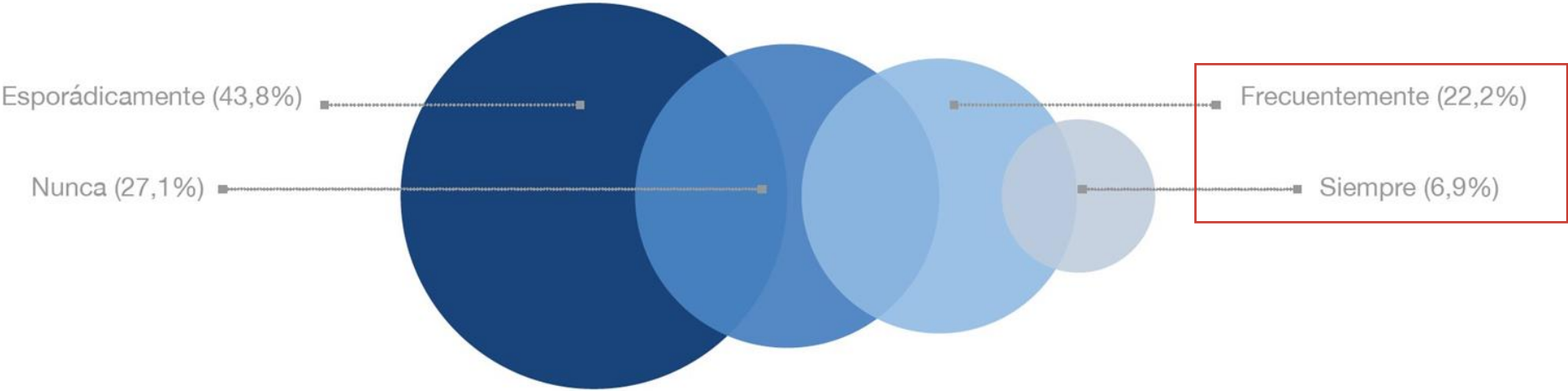


Aproximación al ChemSex en España 2021 (Íncera et al., 2022)





Deseo por volver a practicar chemsex

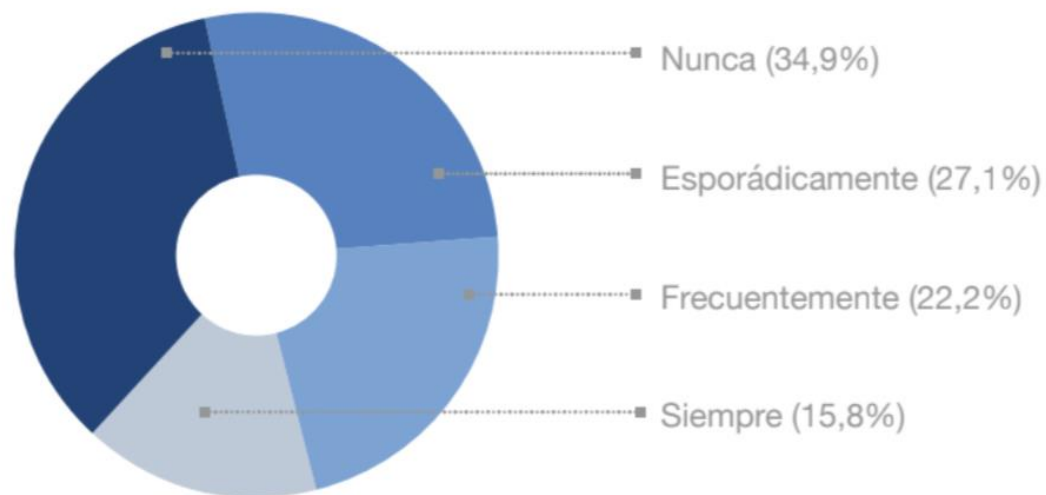


Aproximación al ChemSex en España 2021 (Íncera et al., 2022)

apoyo positivo.org

Chemsex y falta de autocuidado.

¿Sientes que cuando realizas estas prácticas sexuales son una forma dañarte a ti mismo / falta de auto cuidado?

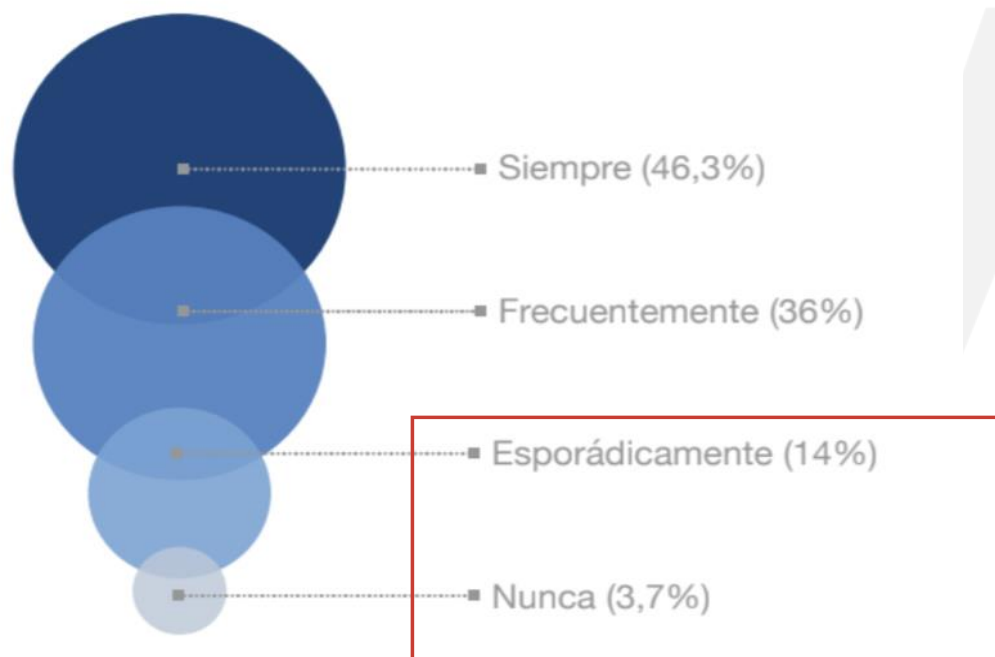


- **Un (65,1%) de los encuestados refirieron haber percibido estas prácticas sexuales como una forma de dañarse o falta de autocuidado a uno mismo en algún momento.**

Aproximación al ChemSex en España 2021 (Íncera et al., 2022)

SALUD MENTAL

¿Tienes actividades de ocio que no estén relacionadas con el consumo de drogas con fines sexuales?



Aproximación al ChemSex en España 2021 (Íncera et al., 2022)

organizada por
apoy

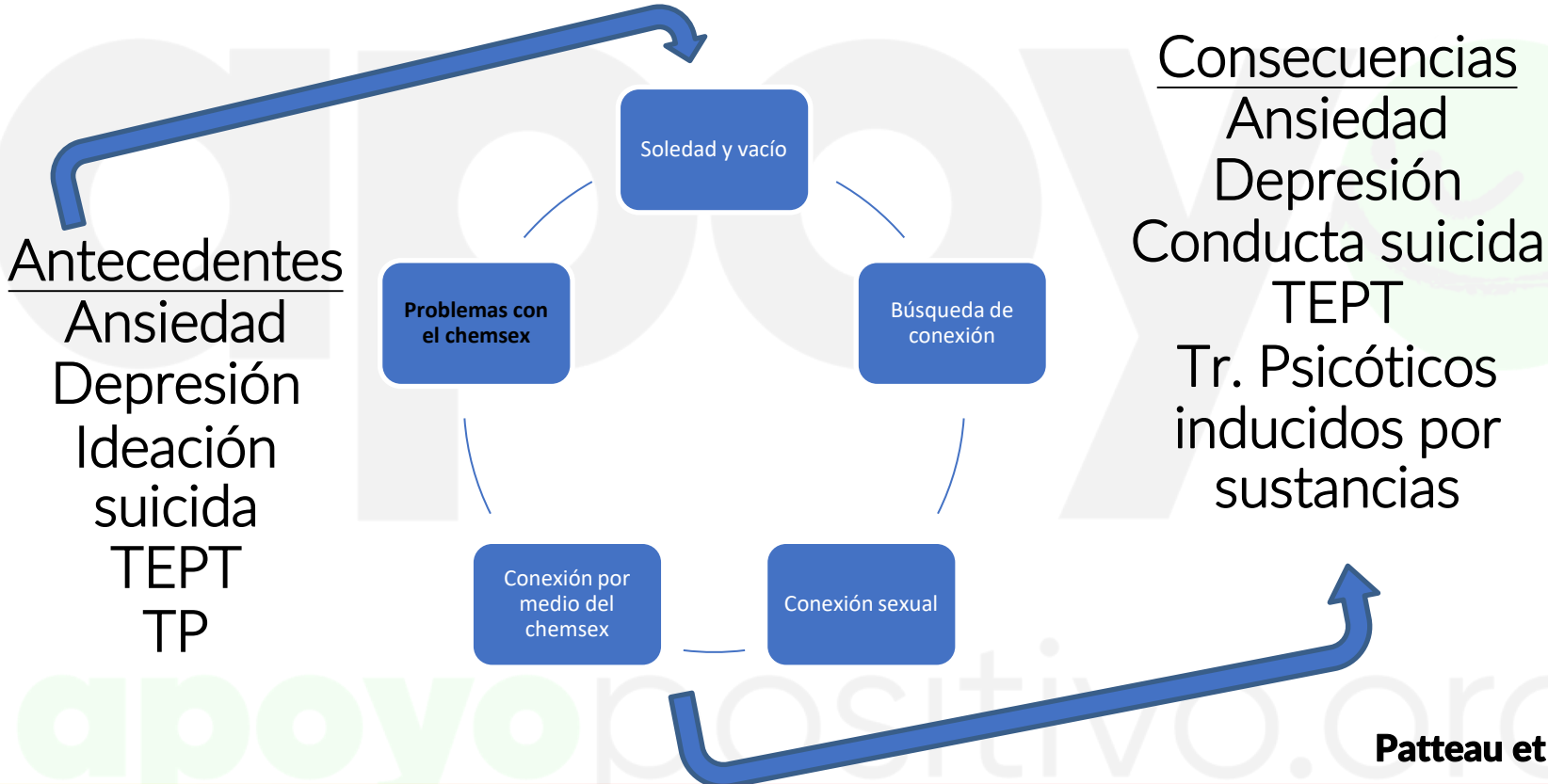
jornada de
formación
profesional

let's talk about
CHEMSEX

financiada por



¿CAUSA O CONSECUENCIA? CHEMSEX



Estudio trauma: Cuestionario de trauma

- Experiencias posiblemente traumáticas en la infancia.
- Abuso sexual, fuera y dentro de la familia.
- Problemas económicos graves.
- Bullying.

VARIABLES	Chemsex (n=41)	No Chemsex (n=39)	P valor
EARLY-G total. X (SD)	3,98 (2.41)	2,08 (1.38)	0,001
Conducta sexual inapropiada familiar. N (%)	9 (22)	2 (5,1)	0,029
Forzado sexualmente fuera de familia. N (%)	12 (29,3)	4 (10,3)	0.034
Problemas económicos graves. N (%)	22 (53,7)	2 (5,1)	0,001
Agresión o amenaza de iguales. N (%)	34 (82,9)	29 (74,4)	n/s



TRAUMA

**NUEVOS EVENTOS
TRAUMÁTICOS
RETRAUMATIZACIÓN**

**Consecuencia y
retraumatización**

**DISOCIACIÓN
DESCONEXIÓN
EMOCIONAL**

**CONSUMO DE
SUSTANCIAS**

**FALTA DE
AUTOCUIDADO
AUTOESTIMA**

Ibarguchi L, Dolengevich-Segal H, Curto Ramos J. Towards one-step service delivery for people who do Chemsex. En: Third European Chemsex Forum. París; 2019



**jornada de
formación
profesional**



financiada por



FACTORES DE RIESGO

- Problemas previos de consumo de sustancias
- Prácticas sexuales desprotegidas
- Percepción del riesgo desajustada
- Diagnóstico de VIH
- Duelo
- Trauma
- Ansiedad
- Depresión

FACTORES DE PROTECCIÓN

- No estar en contacto con personas o contextos relacionados al chemsex
- Disponer de formación actualizada sobre los riesgos derivados
- Contar con una red adecuada de apoyo psicosocial y afectivo
- Miedo y fobias a las agujas y las jeringuillas

¿TODO EL CONSUMO ES PROBLEMÁTICO?

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



Consumo problemático vs consumo recreativo

- El consumo recreativo es esporádico, no interfiere con ningún área de la vida de esa persona y que se circunscribe a un momento de diversión. Normalmente en compañía. La única pretensión es conseguir un estado de euforia.
- El consumo problemático ...

Detección de perfiles - ACOGIDA

Intervenciones personalizadas con foco en las necesidades individuales de cada persona

PSICOLOGÍA. Acogida, evaluación, investigación, intervención

ACOGIDA

Enfoque de diversidad como herramienta de cambio

- Transversal a todos los servicios y todos los contenidos que se trabajan desde Apoyo Positivo.
- La diversidad inquieta y genera conflicto: Hacer visible lo invisible para romper las barreras de la comunicación.
- Entender las competencias culturales.



CHEMSEX PROBLEMÁTICO

HOMBRE GAY

35 AÑOS

ITS

APP

SEXO

SLAM

**SOBREDOSIS DE GHB,
PROBLEMAS ADICCIÓN...**

- SALUD SEXUAL
- EDUCACIÓN SEXUAL
- MODELOS MASCULINIDADES
- RELACIÓN CON MI CUERPO
- HOMOFOBIA
- PLUMOFOBIA
- SEROFOBIA
- SALUD MENTAL
- ESTIGMA CONSUMO
- CONSUMO DROGAS
- CULTURA DEL CHEMSEX
- CULTURA DEL COLECTIVO LGTBIQ
- PLACER

...

ÁREAS A EXPLORAR

HISTORIAL DE
CONSUMO

SITUACIÓN
MÉDICA

ÁREA
SEXOLÓGICA

ÁREA
PSICOLÓGICA

RECURSOS
SOCIALES

apoyo positivo.org

organizada por



jornada de
formación
profesional



financiada por



Consumo problemático vs consumo recreativo

- ¿Cómo puedo saber si una persona tiene consumo problemático de chemsex?
 - ¿Y si el consumo no ha aumentado?
- **Punto de partida**
 - ¿Soy capaz de manejar mi consumo?
 - ¿Está afectando a algún área vital?
 - ¿Necesito el consumo para tener relaciones sexuales?

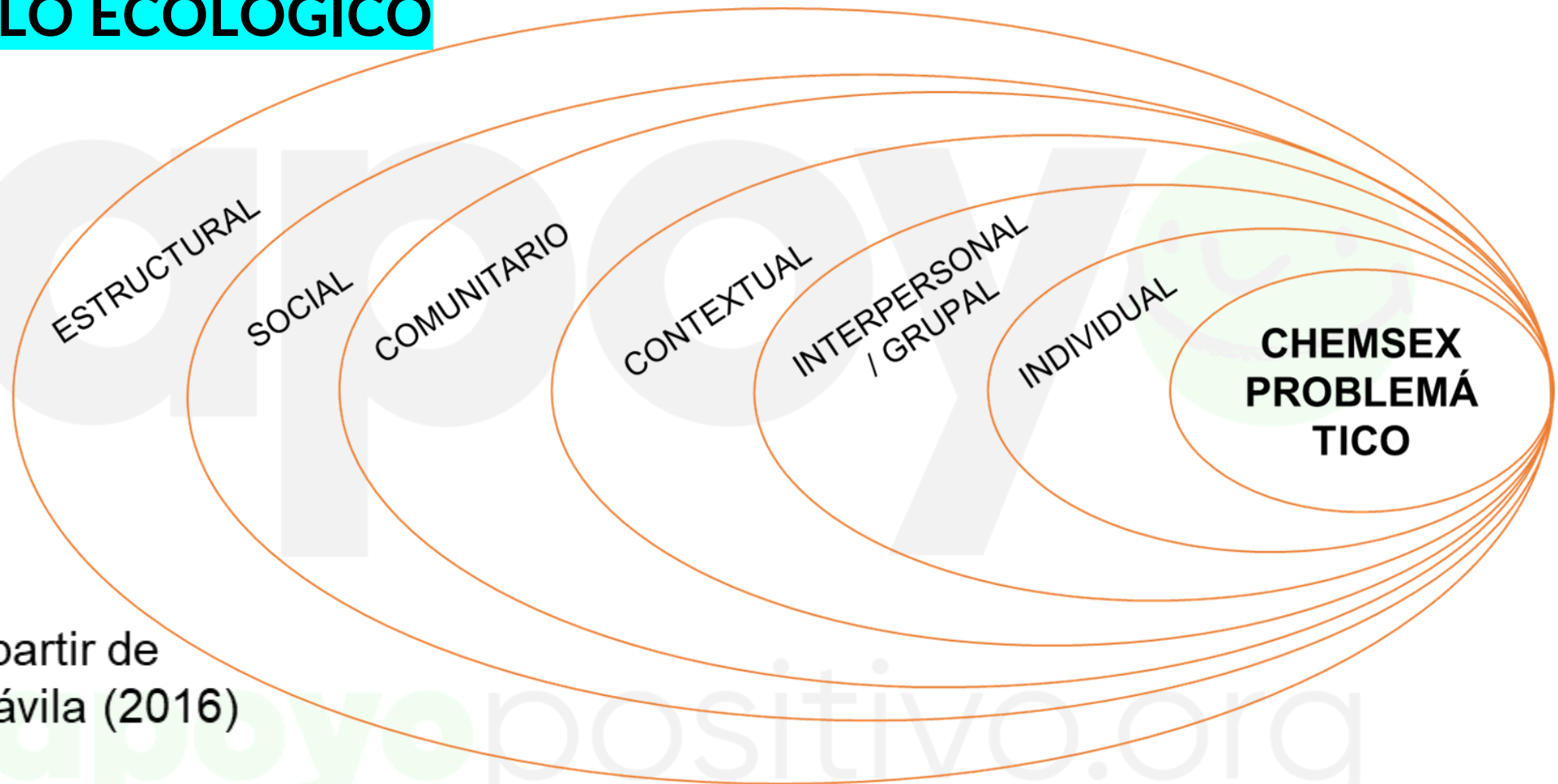
TEORÍAS EXPLICATIVAS

Modelo
ecológico

Teoría del
estrés por
minoría

Modelo
integrador

MODELO ECOLÓGICO



Elaborado a partir de
Fernández Dávila (2016)

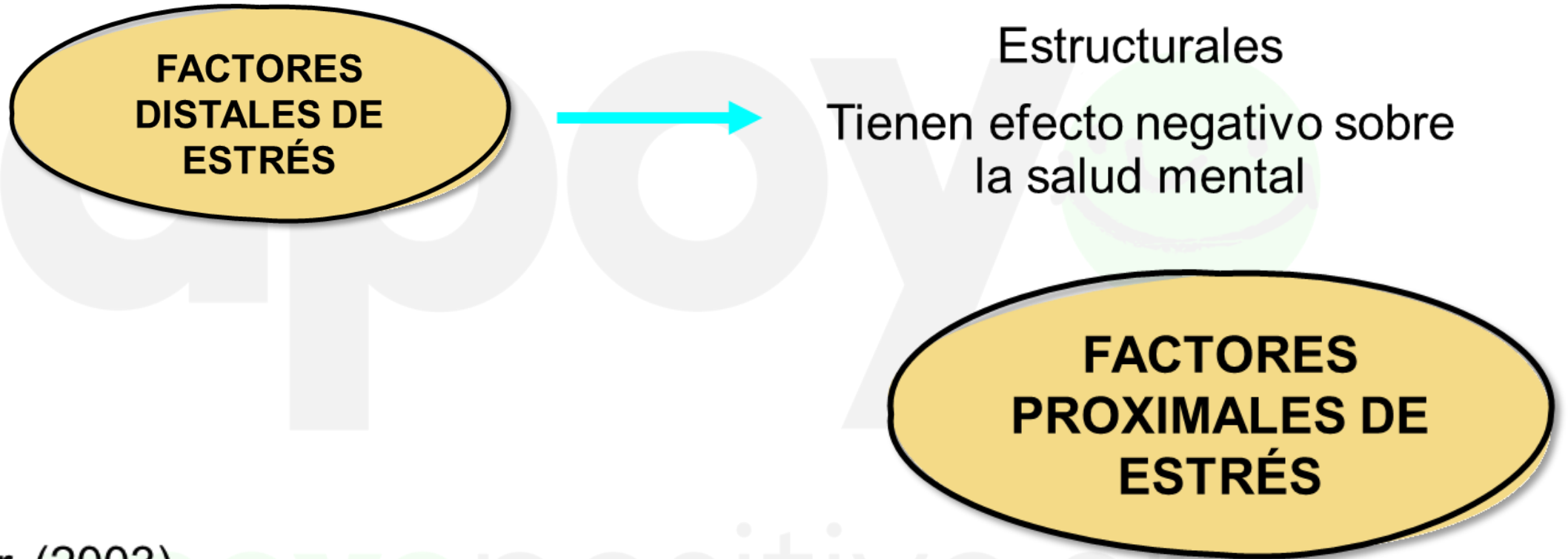
TEORÍA DEL ESTRÉS POR MINORÍA

FACTORES
DISTALES DE
ESTRÉS

FACTORES
PROXIMALES DE
ESTRÉS

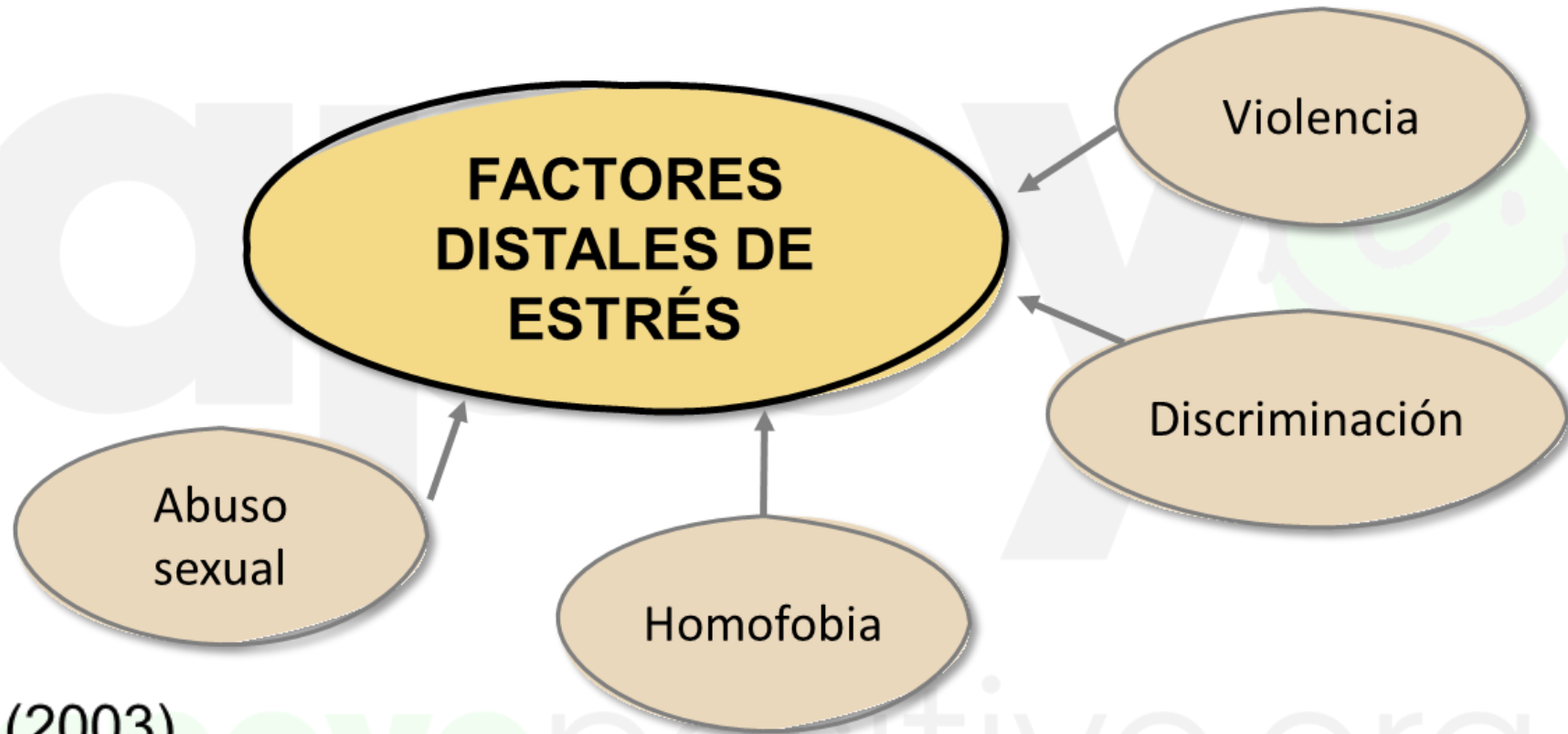
Meyer (2003).

TEORÍA DEL ESTRÉS POR MINORÍA



Meyer (2003).

TEORÍA DEL ESTRÉS POR MINORÍA



Meyer (2003).

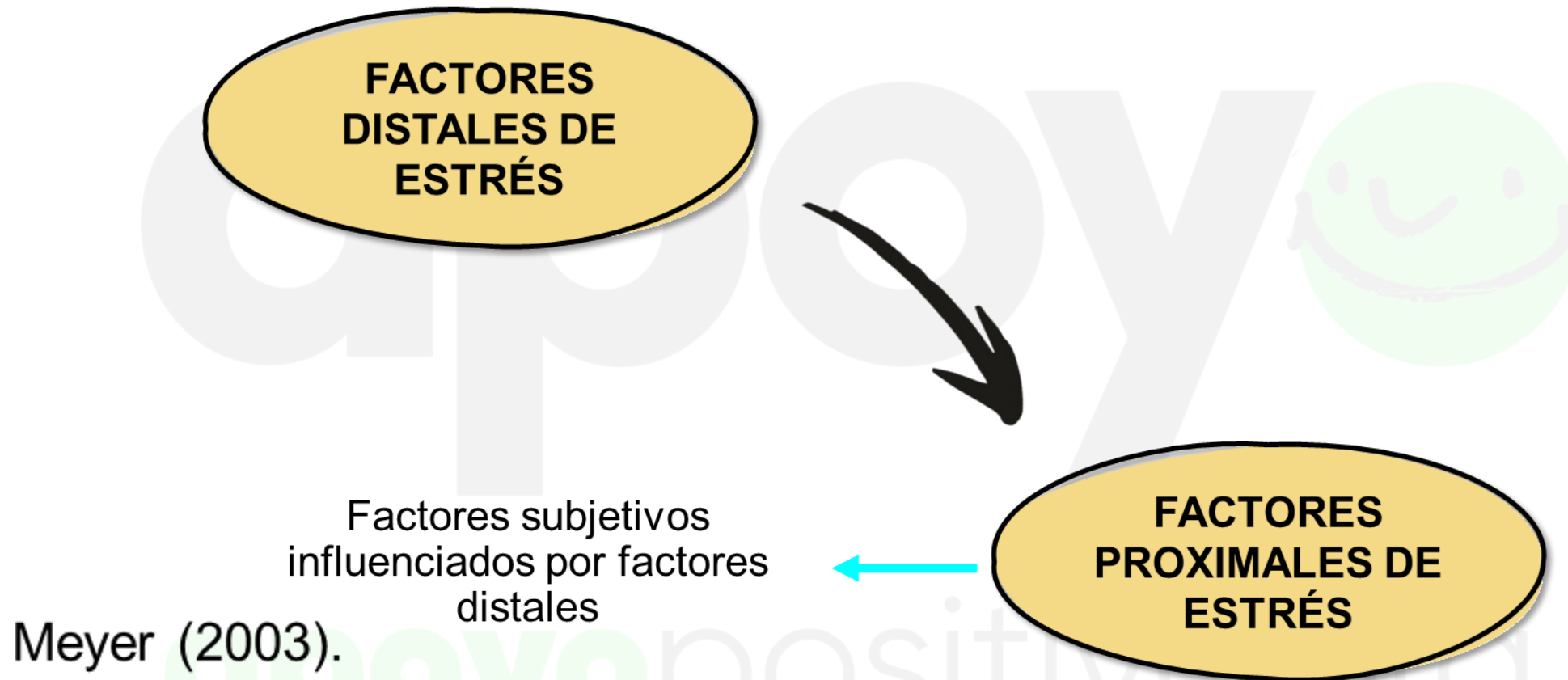
TEORÍA DEL ESTRÉS POR MINORÍA

Factores subjetivos
influenciados por factores
distales

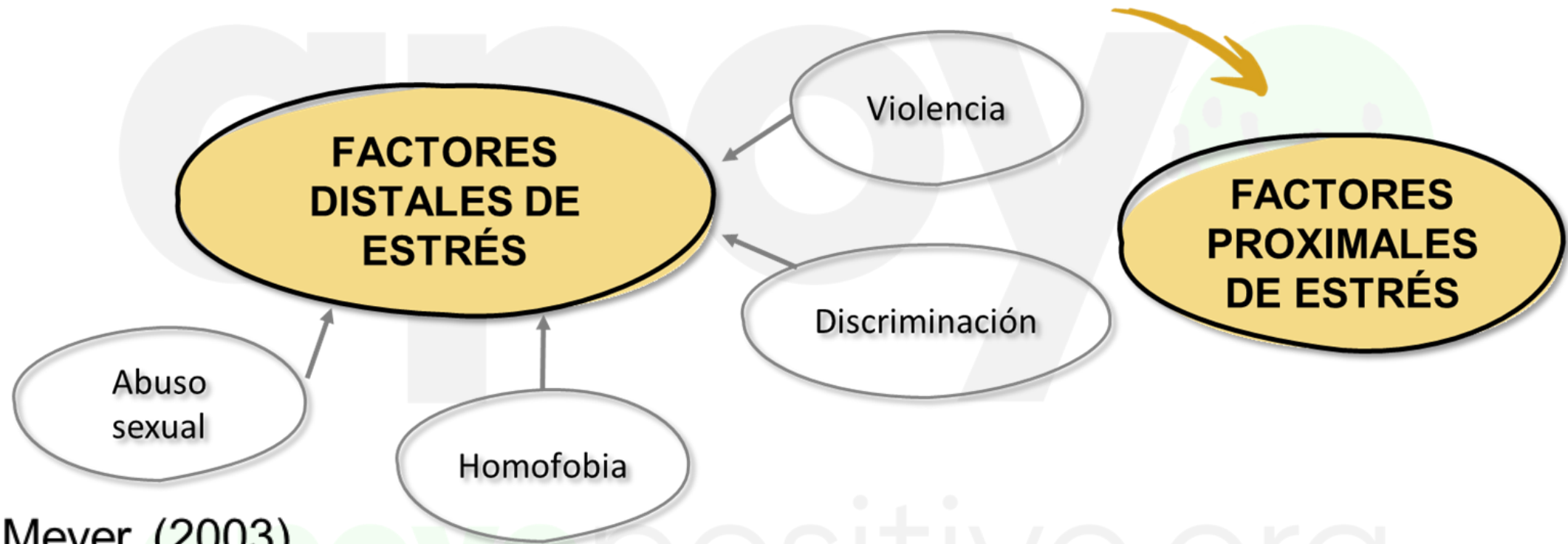


Meyer (2003).

TEORÍA DEL ESTRÉS POR MINORÍA

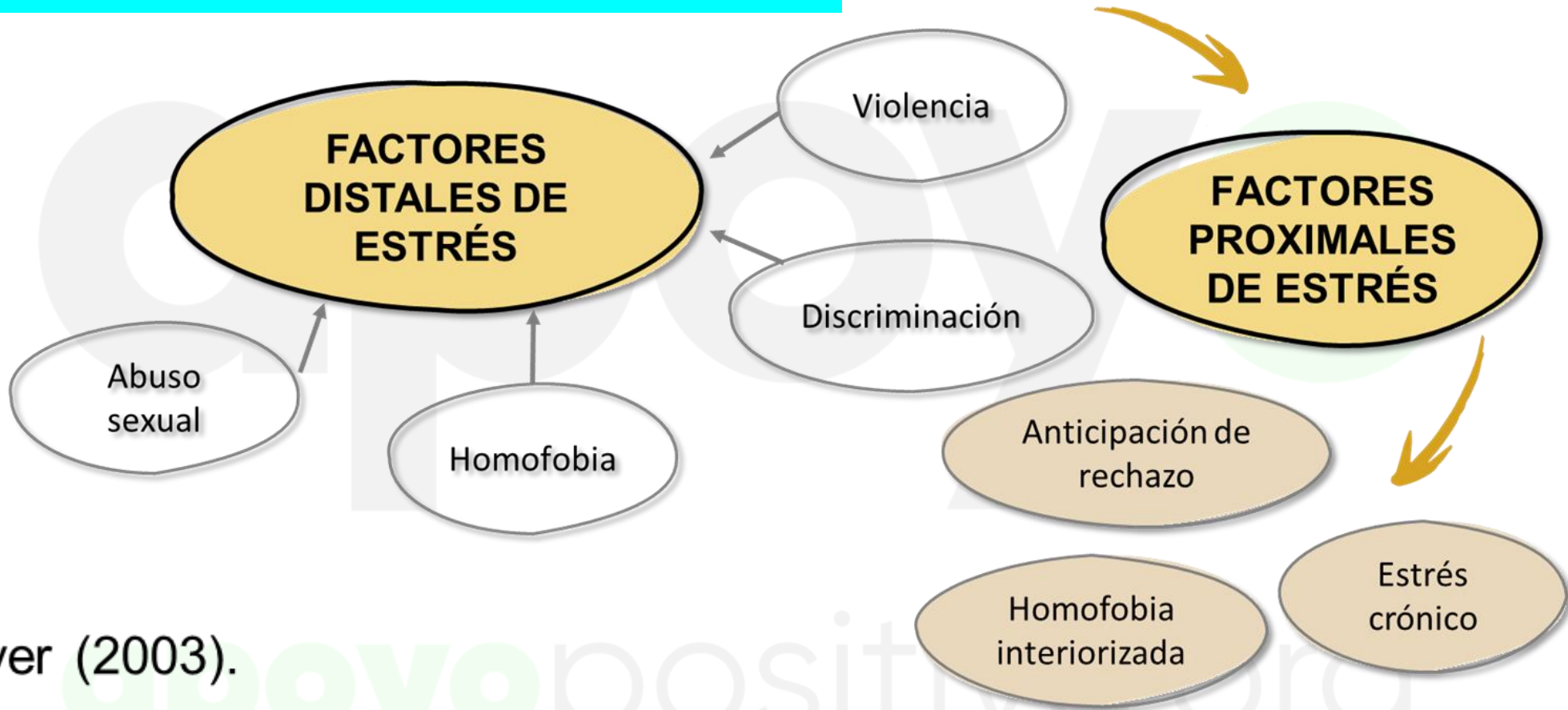


TEORÍA DEL ESTRÉS POR MINORÍA



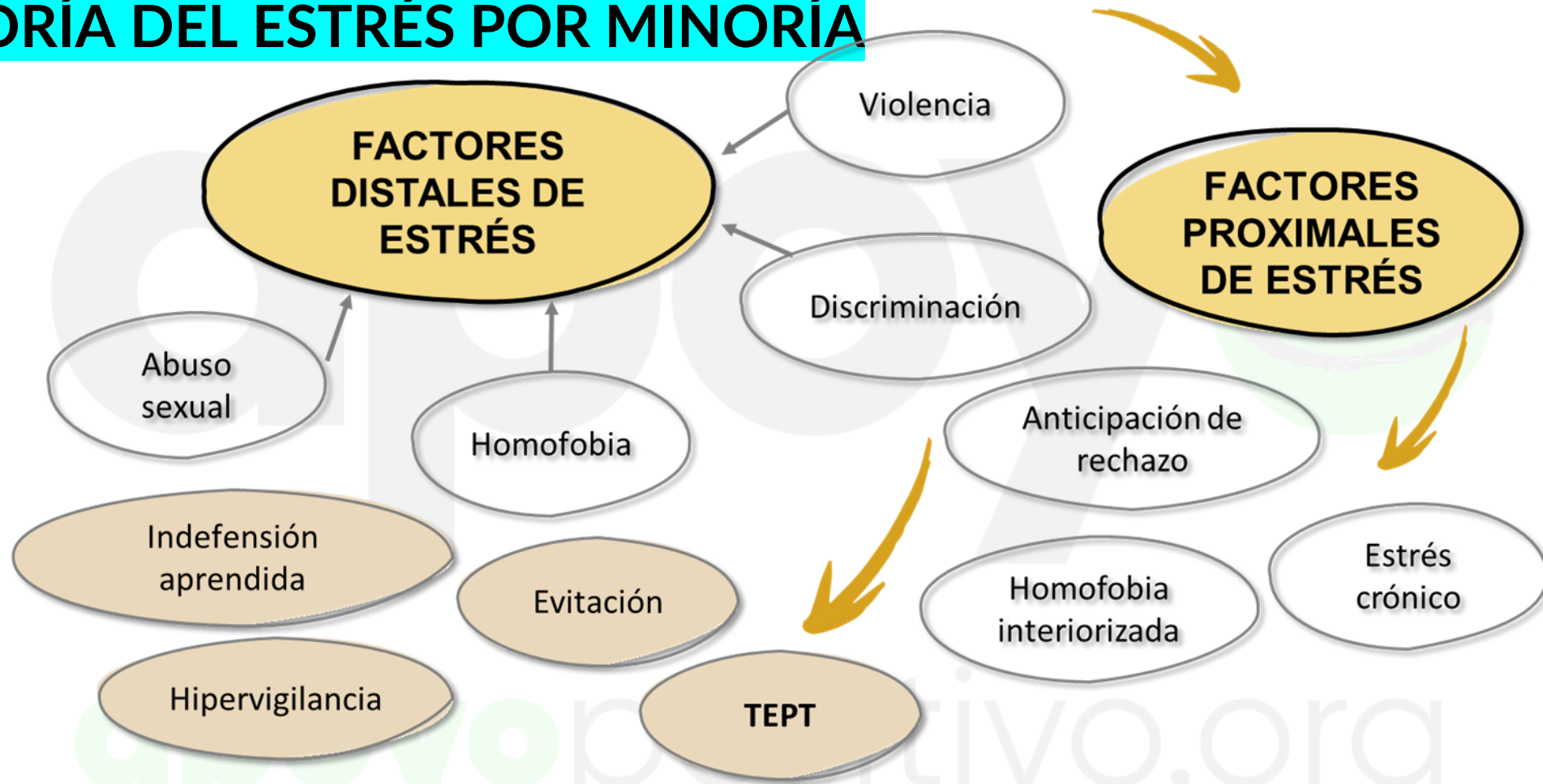
Meyer (2003).

TEORÍA DEL ESTRÉS POR MINORÍA



Meyer (2003).

TEORÍA DEL ESTRÉS POR MINORÍA



MODELO INTEGRADOR

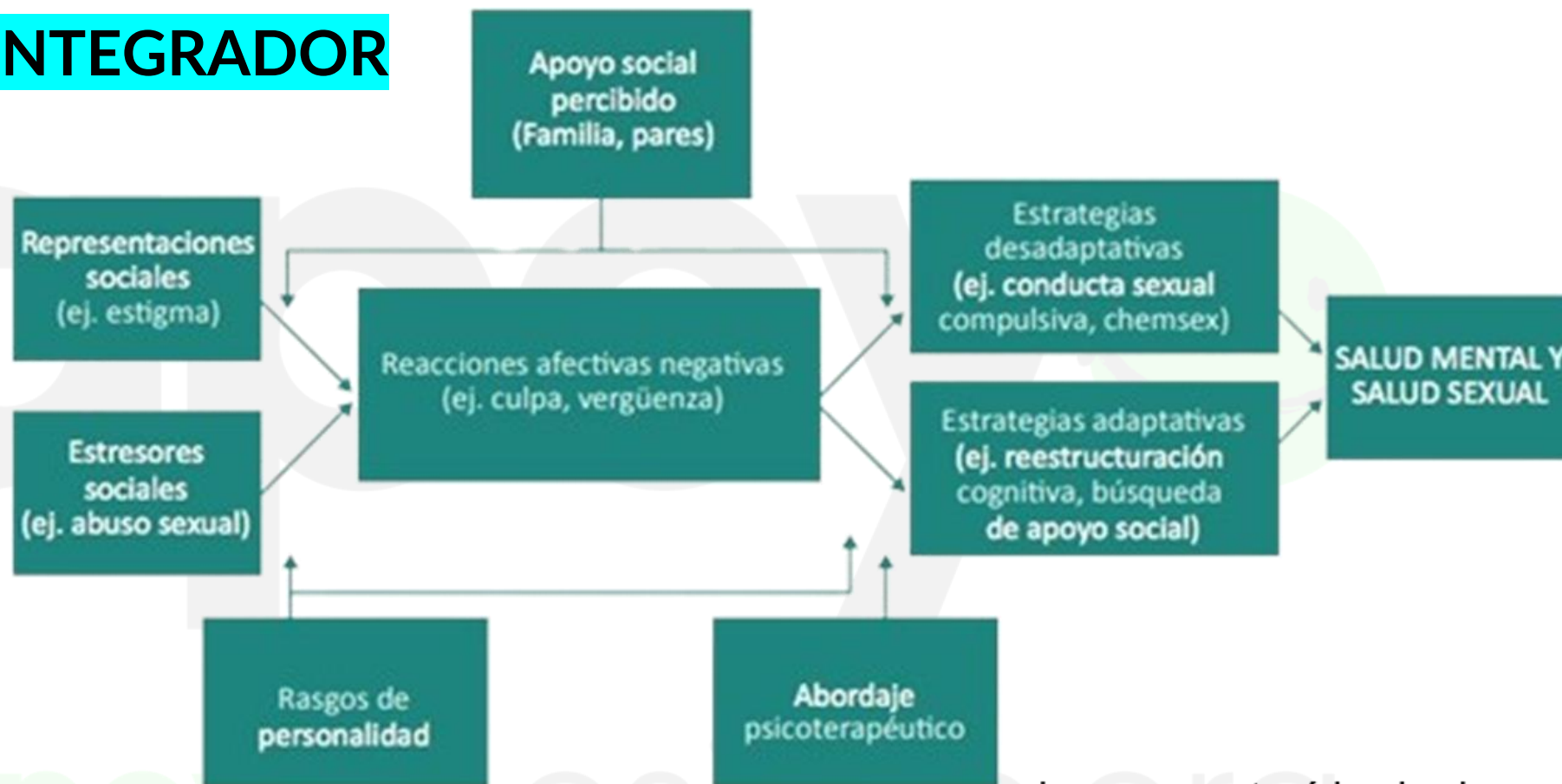


Imagen extraída de Jaspal, (2018).

PSICOLOGÍA AFIRMATIVA

- Acompañamiento y herramientas en el proceso de aceptación de la orientación sexoafectiva.
- Formación a profesionales de la salud mental.
- Cualquier intento por cambiar la orientación sexoafectiva de una persona provocará un grave perjuicio en su salud mental.

Gabriel J. Martín

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



MODELOS DE INTERVENCIÓN

Cognitivo
conductual

Humanista

Enfoque
biopsicosocial

Psicología
afirmativa

Perspectiva
en Trauma

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



TERAPIA GRUPAL

“La psicoterapia de grupo es al menos tan eficaz como la psicoterapia individual, tanto en trastornos psiquiátricos, como en trastornos adictivos”.

Smith, Glass & Miller, (1980).

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



TERAPIA GRUPAL

- Ofrecer un espacio seguro, libre de prejuicios, reflexivo y participativo donde lxs usuarixs puedan establecer una relación positiva consigo mismxs.
- Relación más directa con los propios sentimientos.
- Más conocimiento de uno mismo a través de experiencias propias y ajenas.
- Facilitar cambio actitudes, posteriormente, conductual (más fluida, auténtica).
- Adquisición de habilidades para poner en práctica lo aprendido.
- Dar apoyo a la terapia individual.
- Consecución de los objetivos terapéuticos de cada persona.
- Desarrollo de habilidades sociales y comunicativas.
- Gestión de la soledad.

apoyo positivo.org

organizada por
apoyo 

jornada de
formación
profesional



financiada por



CONCLUSIONES

- Es necesario que estemos abiertxs a escuchar a lo demás, abandonando un enfoque paternalista o basado en el estigma, trabajando sobre nuestros prejuicios y dejándolos a un lado.

Aceptación incondicional

- El enfoque con perspectiva de género y en diversidad es nuestro mejor aliado para hacer mejores intervenciones.
- Visión multidisciplinar para la atención al Chemsex y en colaboración con el resto de recursos.

REDUCCIÓN DE RIESGOS

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



financiada por



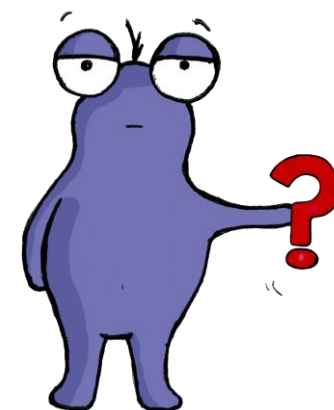
Introducción a la reducción de riesgos y daños.

Riesgo:

“Aquella acción o situación a partir de la cual existe la probabilidad de que, de una forma no intencionada, se puedan derivar determinados daños no deseados” (Romaní, 2010: 20).

En el contexto del **chemsex**, existen posibles riesgos derivados tanto de las **sustancias y sus vías de consumo** como de las propias **prácticas sexuales**.

El **objetivo** de la intervención en reducción de riesgos es **minimizar** los posibles **daños** derivados de la práctica del chemsex , tanto para la **persona** como para su **contexto social más próximo**.



Introducción a la reducción de riesgos y daños.

Los programas de **reducción de riesgos y daños** en el contexto del **chemsex** se orientan principalmente a **reducir las consecuencias negativas** que pudieran derivarse del **consumo de sustancias**, legales o ilegales, así como de ciertas **prácticas sexuales** en varios niveles:

- Nivel Físico/Fisiológico
- Nivel Psicológico/Psiquiátrico
- Nivel Social
- Nivel sexual
- Nivel económico

Sin que esto tenga por qué significar un **abandono del consumo** de estas sustancias.

Con el objetivo de **mejorar tanto la salud como la calidad de vida** de las personas.

Intervención en chemsex

La intervención en Chemsex requiere de un abordaje integral que incluya todos los factores inmersos en dichas prácticas:



Modelo centrado en la persona / Trabajo desde el contexto / Intervención multidisciplinar

RR en el chemsex



Es importante como profesionales que abordemos cualquier problemática desde la escucha y sin juzgar los consumos, ni la vida sexual de la otra persona, ya que ésta tiene implícita un gran estigma y desinformación que pueden derivar en problemas en el consumo y en la vida sexual.

apoyo positivo.org

organizada por
apoyo

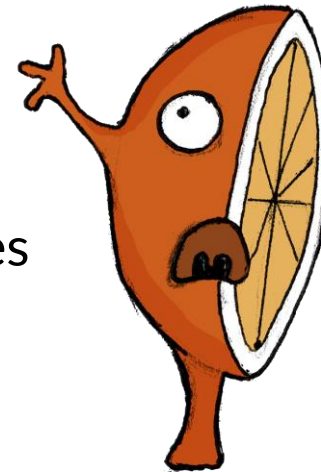
jornada de
formación
profesional



financiada por



Estrategias en la reducción de riesgos: vía de administración



Los riesgos derivados del consumo de sustancias relacionadas con las prácticas sexuales pueden verse influenciados por múltiples factores:

- ❑ Características de la persona
- ❑ Su entorno social próximo
- ❑ Las propias expectativas
- ❑ El tipo de sustancia consumida
- ❑ La dosis de sustancia consumida
- ❑ La **vía de administración** de la sustancia
- ❑ La **duración** del consumo
- ❑ El tipo de **prácticas** realizadas y la **duración** de las mismas
- ❑ La **información** acerca de las **sustancias** y la **salud sexual**
- ❑ El contexto

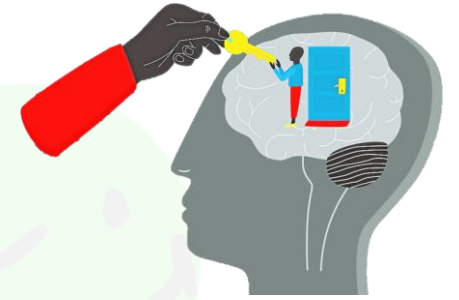
Estrategias en la reducción de riesgos

Para diseñar e implementar estrategias de reducción de riesgos es imprescindible considerar los siguientes elementos a cerca de las sustancias: (Ministerio de Sanidad, 2020):

- ❑ Potencia
- ❑ Efectos:
depresoras/estimulantes/psicodélicas
- ❑ Duración de los efectos
- ❑ Efectos adversos
- ❑ Tolerancia / dependencia
- ❑ Toxicidad
- ❑ Vías de administración
- ❑ Situación legal
- ❑ Otros riesgos: pureza y/o adulteración

Reducción de riesgos: herramientas para la intervención

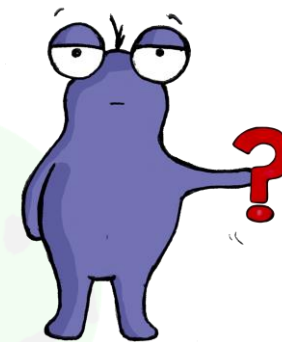
- ❑ Valorar la **reducción de consumo o abstinencia**
- ❑ Realizar **autorregistros**:
 - Sustancias, cantidades, vías de consumo, duración de las sesiones ..
 - Ansiedad, craving, sensaciones y emociones
 - Disparadores
 - Herramientas o conductas que ayudan a **afrontar el impulso** de consumo
- ❑ Realizar **listas** de Positivo/negativo del consumo



Reducción de riesgos: herramientas para la intervención

AUTORREGISTRO

- ✓ Fecha y hora del registro.
- ✓ ¿Dónde estoy?
- ✓ ¿Qué me despierta el impulso de consumir? (Imagen, recuerdo, situación, pensamiento, persona ...)
- ✓ ¿Qué emociones o sensaciones siento en ese momento y su intensidad? (1 a 100)
- ✓ ¿Qué pensamientos me genera el impulso o las emociones que tengo en este momento?
- ✓ ¿Qué hago para evitar el consumo?

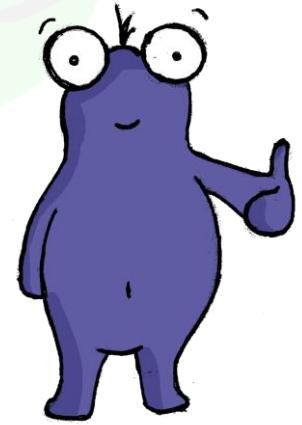


Reducción de riesgos: Herramientas para la intervención

AUTORREGISTRO

✓ FUNCIONA:

¿Qué emociones y pensamientos tengo si consigo evitar el consumo de forma exitosa y en qué intensidad? (1 a 100)



Reducción de riesgos: Herramientas para la intervención

NO FUNCIONA:

- ✓ ¿Qué cantidad de sustancia he consumido?
- ✓ ¿Cuál ha sido la duración de la “sesión”?
- ✓ ¿Cuántas parejas sexuales he tenido?
- ✓ ¿Son personas con las que también hubiera mantenido relaciones sexuales sin estar colocado?
- ✓ ¿He disfrutado de estas prácticas? (1 a 100)
- ✓ ¿Durante todo el tiempo? (Media tiempo disfrute)
- ✓ ¿Qué emociones o sensaciones siento cuando ya he terminado y su intensidad? (1 a 100)

Reducción de riesgos: Herramientas para la intervención

- Realizar una lista de planes de **ocio alternativos** y saludables incompatibles con el consumo (hobbies, intereses...)
- Realizar una lista de personas con las que compartir o contar
- Explorar técnicas para el **control de la ansiedad** que se ajusten al paciente
- Usar una **hucha** para ahorrar el gasto que no hace en sustancias
- Trabajar sobre **términos dulcificados**: Slam , doblar...
- Trabajar sobre el **consentimiento** e informar sobre situaciones que suponen un abuso

Reducción de riesgos: Herramientas para la intervención

Si es necesaria la abstinencia total:

- Abandonar los contextos y relaciones sociales próximas al chemsex
- Entrenar en habilidades sociales si es necesario
- Eliminar / bloquear contactos de dealers o personas con las que se realizaban las prácticas
- Eliminar/bloquear el acceso a apps de contactos
- Valorar necesidad de tratamiento farmacológico

Reducción de riesgos: estrategias antes de la sesión

- ❑ **Información** sobre efectos de las sustancias, dosis, vías de administración...
- ❑ **Analizar** las sustancias para conocer su contenido y pureza
- ❑ Conocer y realizar un uso correcto de la **técnica de inyección / enema**
- ❑ Comprobar **interacciones** con tratamientos farmacológicos/otras sustancias - Especialmente **antirretrovirales / antidepresivos**
- ❑ Llevar su propia parafernalia para el consumo
- ❑ Tomar decisiones sobre prácticas y consumo previamente
- ❑ Llevar su propia droga y la cantidad que se haya decidido
- ❑ Información sobre técnicas de **primeros auxilios**

Reducción de riesgos: estrategias antes de la sesión

- Ir acompañados con alguien de confianza
- Información sobre salud sexual
- Conocer de antemano las prácticas y sustancias permitidas
- Llevar métodos barreras (Preservativos/lubricantes/guantes)
- Llevar la medicación que necesite en función del tiempo que pueda pasar en la sesión (TAR, PrEP, PEP, etc.)
- Llevar el móvil cargado y un cargador.
- Llevar el dinero justo

Reducción de riesgos: estrategias durante la sesión

- ❑ Mantener las pertenencias juntas y en un lugar vigilado
- ❑ Hacer pausas, hidratarse, comer, dormir...
- ❑ Usar lubricantes base acuosa con uso de preservativo (nunca saliva)
- ❑ Eyaculaciones fuera del cuerpo en caso de no usar preservativo
- ❑ No mezclar drogas. Puede generar efectos peligrosos o anular el efecto deseado
- ❑ Respetar los tiempos de efecto de las diferentes drogas, para evitar sobredosis:
 - ❑ GTIME! 1 pipeta/hora
 - ❑ Mefe (Mefedrona): 50mg inhalada/intravenosa / 1 hora (Max 1 gr)
 - ❑ Tina (Metanfetamina): 5-15mg/6-8 horas

Reducción de riesgos: estrategias durante la sesión

- ❑ **Slamming:**
 - ❑ Sólo dejarse inyectar por personas que “sepan”
 - ❑ Siempre en vena, nunca en capilares o genitales
 - ❑ Dejar al menos un espacio de 2 cm entre inyecciones
 - ❑ Dejar enfriar el preparado para no quemar las venas
- ❑ Intentar detectar el momento en que se deja de disfrutar/placer
- ❑ Si te encuentras mal o alguna persona se pone enferma, llama al 112
- ❑ Nunca dejar sin vigilancia a una persona que ha perdido el conocimiento

Reducción de riesgos: después de las sesiones

- ❑ No irse a casa conduciendo
- ❑ Dejar al menos un día de descanso entre la sesión y las obligaciones laborales/familiares, etc.
- ❑ En caso de haber tenido alguna práctica con probabilidad de transmisión de alguna infección dejar pasar el período ventana y realizar una serología completa (valorar necesidad de PeP)
- ❑ Hidratarse y alimentarse bien para recuperar cuerpo y mente
- ❑ Disfrutar actividades de ocio alternativo como las ofrecidas desde AP
- ❑ Si siente que se está perdiendo “el control” → Pedir ayuda

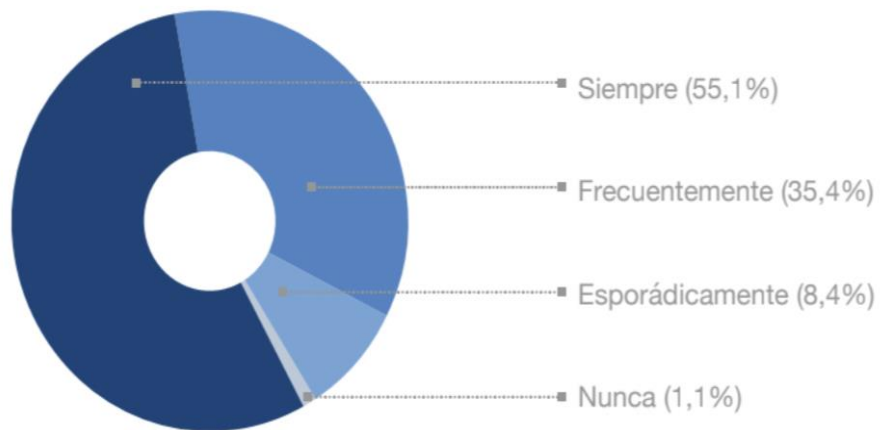
Reducción de riesgos: consentimiento

Si la persona tiene dificultades para responder verbalmente o se mueve de forma errática, no contesta a preguntas directas, no se es posible atraer su atención, están demasiado intoxicadas como para reconocer sus preocupaciones, es probable que esa persona no esté en condiciones de ofrecer su consentimiento de forma consciente.

Evaluar la necesidad de intervención médica y sobre todo, cuidar de esa persona.

Reducción de riesgos: consentimiento

¿Suelen verse respetadas tus preferencias y gustos sexuales cuando consumes drogas con fines sexuales?



Un 44,9 % de los participantes señalaron no sentirse siempre respetados por sus gustos y preferencias sexuales
Un porcentaje importante (9,5%) declara que rara vez o nunca se ven respetadas sus opciones sexuales.

apoyo positivo.org

Reducción de riesgos: consentimiento



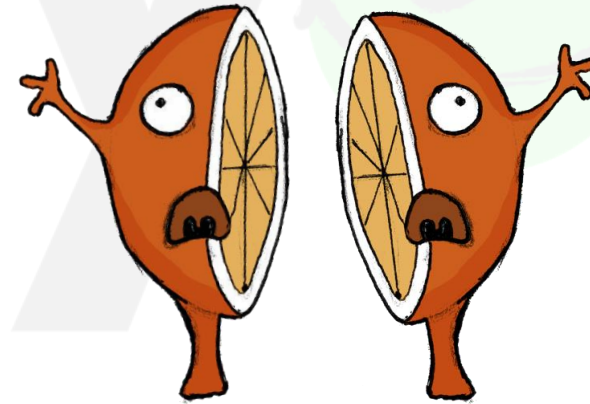
- ❑ Desarrollo de habilidades sociales: asertividad
- ❑ Información sobre códigos y contexto específico
- ❑ Información sobre sustancias y dosis
- ❑ Reducción de riesgos y daños

Reducción de riesgos: la figura del par

Los pares forman parte de programas de ayudas y actúan conforme a **protocolos**

Formación del par en chemsex:

- Counselling
- Farmacología de las sustancias
- Reducción de riesgos y daños
- Gestión del placer
- ITGs



Reducción de riesgos: la figura del par

Ventajas Par vs otras intervenciones:

- Identificación personal como **iguales**
- Genera más **confianza** más estrecha
- Reduce la percepción de **estigma** o juicio
- Mayor **credibilidad** por experiencia común
- Mejor **comunicación** al “hablar el mismo idioma”
- El par es una figura de **modelaje**, un referente
- Su efectividad ha sido probada a través de varias experiencias y estudios.

OCIO TERAPÉUTICO

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional



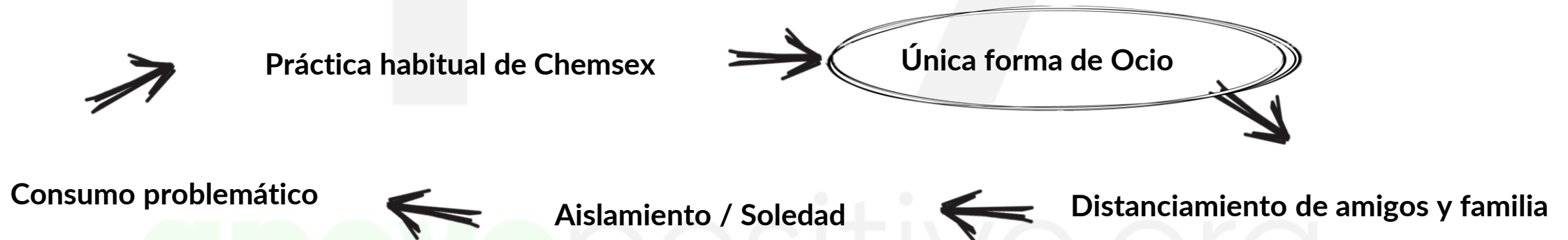
financiada por



Alternativa de ocio saludable

Algunos GBHSH perciben el consumo de drogas para tener sexo como parte de la identidad o cultura gay, de esta forma, las prácticas de chemsex generan un fuerte sentimiento de pertenencia a un grupo, un medio para establecer relaciones y crear redes sociales con otros hombres.

Las prácticas de Chemsex también pueden significar una forma de evitación emocional.



Alternativa de ocio saludable

El Programa de Ocio Alternativo:

- ❑ Es una alternativa saludable.
- ❑ Permite relacionarte con iguales en un entorno seguro.
- ❑ Motiva a conocer actividades que puedan ser de interés o recuperar aquellas que perdieron por el consumo.
- ❑ Permite poner en marcha habilidades sociales.
- ❑ Evita consumos.

jornada de formación profesional



¡GRACIAS!

organizada por
apoy 

jornada de
formación
profesional

