

# LA GESTIÓN DEL PLACER

EN TIEMPOS DE LA COVID-19

JUNIO 2020



01

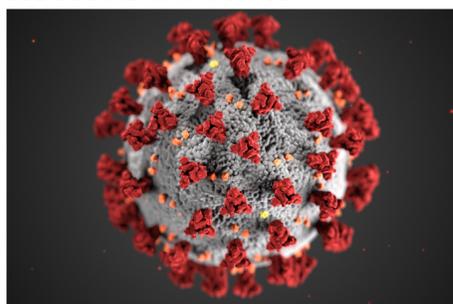
02

03

04

05

**INTRODUCCIÓN**



COVID-19

La Gestión del Placer y el Riesgo

**SEXUALIDAD**



Prácticas sexuales individuales

Prácticas sexuales con otras personas

Prevención y Reducción de Riesgos

VIH y COVID-19

**SUSTANCIAS**



Recomendaciones generales

Vías de administración

Puntos de compra-venta

**SEXO Y PSICOACTIVOS**



Individualmente

Con otras personas

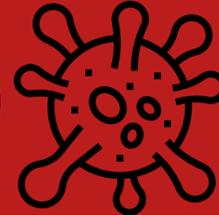
**RECURSOS**



Entidades

Servicios





Las medidas impuestas durante la cuarentena y el elevado riesgo de transmisión del coronavirus, han impactado en todas las personas, también en la sexualidad, fiestas, sesiones y 'chills'. Con las fases de desconfinamiento se presenta una 'nueva normalidad' que ha obligado a adaptar las medidas de prevención, en un contexto donde el virus sigue presente y sin poder descartar la posibilidad de un rebrote.

## Sobre la Gestión del Placer y del Riesgo

A lo largo de la historia, parte de la sociedad ha considerado tabú ciertas 'conductas' y, con el apoyo legal, ha perseguido, estigmatizado y criminalizado a las personas que las realizaban. Sobre esto, la comunidad LGBTIQ+ tiene experiencia de sobra. Afortunadamente, la sociedad evoluciona, pero no por igual. Hoy en día, aspectos sobre salud, como la sexualidad y el consumo de sustancias, se continúan tratando desde el prejuicio. Tratarlos desde la moral, y no desde la objetividad, generó unas medidas de prevención basadas en 'elevar la percepción del riesgo', un eufemismo para el concepto de 'meter miedo'. Con el tiempo, se ha evidenciado que el uso del miedo como herramienta de prevención en estos temas, es ineficaz y contraproducente, por no decir que los resultados son un rotundo fracaso.

El sexo lúdico y el consumo de sustancias han estado, y estarán, presentes en la historia humana, porque también producen consecuencias positivas. Pero enfocarse sólo en el placer también es peligroso, obtenerlo implica una probabilidad de que aparezca un daño (riesgo). La mayoría de las personas procuran reducir estos riesgos, su impacto en su salud y en su entorno. Además de la intención, otro elemento clave es necesario: saber cómo hacerlo.

Esta guía pretende ofrecer información y recomendaciones de Reducción de Riesgos y Daños al colectivo LGBTIQ+. Estas pautas pueden ayudar a reducir el riesgo de transmisión del virus, pero gran parte de ellas son útiles en cualquier momento.

Esperamos que disfrutéis las celebraciones por el aniversario de las revueltas de Stonewall, fechas que marcan el inicio de la lucha por nuestros derechos.

 ¡Feliz Orgullo!





Pese a que el coronavirus no tenga relación directa con la sexualidad, sí que existe un riesgo de transmisión. El sexo forma parte de nuestra salud y bienestar. No es necesario renunciar al placer, incluso en momentos de confinamiento o desescalada.

### PRÁCTICAS SEXUALES INDIVIDUALES

#### PLACER EN SOLITARIO O EN LÍNEA



- Si quieres evitar el riesgo de transmisión, esta puede ser una opción para ti.
- Mastúrbate y experimenta con tu cuerpo. Te sorprenderás del placer que podemos llegar a darnos.
- Mantén sexo a distancia a través de internet.

#### INFORMACIÓN BÁSICA DE HIGIENE



- Lavarse las manos con agua y jabón continúa siendo una herramienta preventiva.
- Secar con toallas limpias y no compartidas los objetos sexuales que se laven.
- Si vas a utilizar dispositivos electrónicos, recuerda desinfectarlos con anterioridad, especialmente si los compartes con otras personas.



La abstinencia sexual con otras personas puede ser una estrategia de prevención frente a la COVID-19, pero queremos recordar que, tras un largo periodo de confinamiento con una disminución de la actividad sexual, podría producirse un aumento de las prácticas de riesgo asociadas al VIH y las ITS como consecuencia del distanciamiento no elegido y/o de la privación del contacto socio-sexual. No hay que olvidar que el coronavirus está presente en la saliva y en las heces, por lo que cualquier práctica sexual que implique contacto directo con la saliva (besos) o las heces (rimming o sexo oral-anal) podría aumentar el riesgo de transmisión del coronavirus.

### PRÁCTICAS SEXUALES CON OTRAS PERSONAS

#### CON UNA PAREJA HABITUAL O ESTABLE



- Representan un menor nivel de riesgo de transmisión, sobre todo si conviven bajo un mismo techo.
- Aunque la pareja no tenga prácticas sexuales con terceras personas, se recomienda seguir las medidas de higiene básicas.

#### CON RELACIONES ABIERTAS



- El grado de exposición en las relaciones abiertas y poliamorosas es variable. Depende de la cantidad de personas y el tipo de relación con ellas.
- La confianza y la comunicación juegan un papel clave para consensuar las medidas de prevención.

#### CON PERSONAS DE TU RED DE CONTACTOS



- Representan un riesgo moderado, que aumenta si la red es amplia. En estos casos, se recomienda utilizar más medidas preventivas o limitar los encuentros.
- Si vas a quedar, puedes hacerlo con personas que mantienen un nivel de medidas higiénicas y de prevención del coronavirus similar al tuyo.

#### CON PERSONAS ANÓNIMAS/SEXO CASUAL



- Estas prácticas representan un riesgo elevado.
- Puede resultar útil dejar claro con antelación el uso de medidas de prevención.
  - En general, es posible hacerlo en cualquier contexto (cruising, locales, aplicaciones, etc.).
- Se puede evitar prácticas que impliquen mayor riesgo de transmisión o limitar el número de encuentros.





## PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DE RIESGOS



### CUIDADOS COMUNITARIOS

- Si se presentan síntomas de la COVID-19, u otras ITS, la comunicación es más fácil con personas de la red de contactos.
- Si prefieres discreción, puedes utilizar las aplicaciones.



### HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS

- Los preservativos insertivos/receptivos, las barreras y protecciones para los dedos de látex pueden evitar el contacto con la saliva o las heces. También son útiles en objetos sexuales.
  - Puedes utilizar lubricante hidrosoluble, para evitar el uso de saliva.
  - Estas herramientas también son eficaces para prevenir la transmisión del VIH y la mayoría de ITS.



### INFORMACIÓN DE HIGIENE BÁSICA

- En la medida de lo posible, evita compartir el lubricante y los objetos sexuales.
- Cuando te laves, ten en cuenta las zonas de tu cuerpo que hayan estado en contacto con saliva de otras personas.
  - Si vas de cruising, puedes llevar toallitas hidroalcohólicas o agua y jabón en el equipaje.

## VIH Y COVID-19



### LA IMPORTANCIA DE LA PRUEBA Y EL ESTADO DEL SISTEMA INMUNE

- El VIH puede producir inmunodepresión en estadios avanzados de la infección, lo que podría aumentar el riesgo de desarrollar complicaciones graves por COVID-19 en caso de adquirir el coronavirus.
- Si tienes dudas sobre tu estado serológico frente al VIH, puedes hacerte una prueba de detección.



### FÁRMACOS ANTIRRETROVIRALES

- Ni el tratamiento antirretroviral ni las profilaxis que previenen el VIH (PrEP y PEP) ofrecen protección frente al coronavirus. Tampoco estos medicamentos han mostrado ser eficaces para tratar la COVID-19.
- Las personas con el VIH cuya carga viral está indetectable no transmiten el VIH en sus relaciones sexuales. Sin embargo, tener la carga viral indetectable no protege frente al coronavirus.





## APECTOS GENERALES

### INFORMACIÓN Y ANÁLISIS DE SUSTANCIAS



- Ahora más que nunca desconocemos la calidad de las drogas. Cita previa: [info@energycontrol.org](mailto:info@energycontrol.org).
- En caso de desconocer la composición, se recomienda empezar por una dosis pequeña de prueba y valorar los efectos.
- Contrastar la información con fuentes fiables.
  - Hay muchos mitos en relación a la COVID-19 y las drogas. No hay evidencias de que ninguna sustancia cure o proteja contra el coronavirus.

### COMPRAR A GENTE DE CONFIANZA



- Menos probabilidad de adulteración.
- Para evitar problemas, se recomienda no excederse con las cantidades y estar poco tiempo dando vueltas con la sustancia encima.

### LA MODERACIÓN CON EL CONSUMO Y LAS MEZCLAS



- Si se ha estado tiempo sin consumir la tolerancia se reduce, se necesita menos cantidad para sentir los efectos.
- Retomar las rutinas anteriores facilitaría reducir el consumo, en caso de haber aumentado durante el confinamiento.
- Un consumo habitual de cualquier sustancia, legal o ilegal, puede producir bajadas de defensas.
- Mayor riesgo con depresoras como alcohol, heroína, GHB/GBL o tranquilizantes, al afectar el sistema respiratorio.
- Los estimulantes (cocaína, anfetaminas, MDMA, mefedrona y metilfenidato) pueden contribuir al daño pulmonar de la COVID-19, por su efecto vasoconstrictor.

### CUIDADOS ENTRE AMISTADES

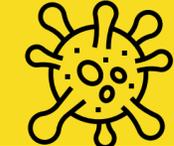


- La privación del sueño, la desnutrición y deshidratación tienen un impacto negativo en el sistema inmune.
- Evitar las aglomeraciones en sitios cerrados, pequeños y/o con poca ventilación.
- Evitar compartir el material para consumir, procura tener el tuyo propio.
- Se recomienda que la persona que consuma prepare sus propias dosis.
- Marcar los objetos de cada persona con adhesivos de colores o utilizar materiales de color, son posibles estrategias.
- Si se detectan síntomas de la COVID-19, se recomienda avisar a las amistades.

Antes de manipular el material o consumir, se recomienda lavar con agua y jabón las manos.

Puedes utilizar las toallitas de alcohol desinfectante en las superficies y objetos para preparar o consumir la sustancia.





## POR VÍA DE ADMINISTRACIÓN

### EL TURULO PERSONAL E INTRANSFERIBLE



ESNIFADA

- Los materiales desechables (papel o notas adhesivas) o reutilizables (plástico o acero) son más higiénicos que los billetes. Es importante desechar o guardar el turulo después de su uso.
- Picar bien la sustancia, alternar las fosas nasales y aspirar agua salina, o tibia, para eliminar los restos.
  - Se reduce el moqueo y los estornudos en exceso, tan mal vistos últimamente, son vías fáciles para la propagación del coronavirus.
  - Menos probabilidad de riesgos si las bases están en un sitio fijo, sin pasar por todas las manos.
  - És importante utilizar bases higiénicas o desinfectar el móvil. En la taza del inodoro se puede aspirar cualquier partícula, a parte del virus.



### ALCOHOL

- Las bebidas con menor graduación facilitan no excederse con el alcohol.
- Beber agua entre copas reduce la resaca y la deshidratación, evitando un empeoramiento del sistema inmune,



### MDMA/ÉXTASIS

- Una adecuada dosificación del cristal se realiza en cápsulas o en 'bombetas', independientemente del virus.
- Dividir las pastillas con un cuchillo es una alternativa a hacerlo con la boca, sobretodo al compartirlas.
- "Si es clara tu orina, vas divina".
  - El color de la orina indica el nivel de hidratación. Si el color es oscuro, se recomienda beber bebidas isotónicas.
  - Cualquier exceso es malo. Beber más de medio litro por hora puede provocar una hiponatremia.



ORAL

### LA MODERACIÓN DEL CONSUMO POR VÍA FUMADA



FUMADA

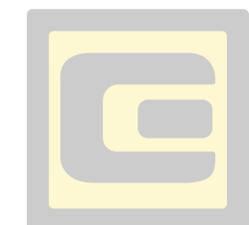
- Vía con mayor riesgo de complicaciones pulmonares, se han detectado tasas de afecciones respiratorias graves al contraer la COVID-19.
- Evitar inhalar profundamente y retener el humo en los pulmones, puede reducir riesgos.
- Cambiar a un tipo de vía más segura es una opción.

### CUIDADOS Y AUTOCUIDADOS

- Si se desconoce la composición, se recomienda hacer la dosis test por vía esnifada.
- Hay más riesgo de complicaciones respiratorias al consumir opioides y/o estimulantes por esta vía.
  - Es importante que en los consumos de opioides se esté en compañía y se disponga de naloxona.
- En los centros y farmacias con programas de intercambio de jeringuillas se pueden desechar adecuadamente.



INTRAVENOSA





Aunque la figura de 'dealer' puede tener mala reputación, encontramos diferentes motivos y/o necesidades por los que una persona suministra sustancias, las hay que se preocupan por su salud y por la de las demás personas.

## PUNTOS DE COMPRA-VENTA

### SOBRE EL SERVICIO DE ANÁLISIS DE SUSTANCIAS

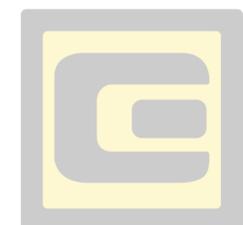


- Los resultados pueden variar entre pastillas (aunque sean iguales) y en las sustancias mal homogeneizadas.
  - En [TripApp](#) se pueden consultar los resultados de las pastillas de éxtasis analizadas por Energy Control.
- En caso de no poder analizar, puedes recomendar el Servicio de Análisis de Energy Control.

### GESTIÓN DEL TIEMPO Y ESPACIO



- Preparar el material con antelación ayuda a reducir el tiempo de espera y la estancia de la persona.
- Distribuir las visitas por horas evita aglomeraciones.
- Se recomienda el uso de mascarillas al manipular la sustancia o material.
- Avisar que se acuda con mascarilla y disponer de soluciones hidroalcohólicas.





En este apartado se harán recomendaciones específicas al contexto de chemsex, no consideradas en otros apartados de la guía. No olvides por tanto, tener en cuenta todas las recomendaciones vistas hasta ahora además de éstas.

## INDIVIDUALMENTE

### MODERACIÓN DEL CONSUMO Y OTRAS ESTRATEGIAS



- Consumir totalmente en solitario o con personas desconocidas en línea, implica riesgos añadidos.
  - Mayor riesgo al no poder recibir ayuda.
  - Las mezclas conllevan mayor probabilidad de experiencias no deseadas.
  - Para reducir los riesgos, se recomienda tener sexo en línea con personas de la red de contactos, o avisar a alguien de la red, que conozcan cómo ayudarte.
- Apuntar las horas al consumir facilita un control de las dosis suplementarias.
  - El efecto del consumo y una falta de interacción social más implicada, pueden alterar la percepción del tiempo, aumentando el riesgo de consumir más.
- Si se toman fármacos antirretrovirales, en [infodrogas-vih](#) se pueden consultar las posibles interacciones y sus riesgos.

### CUIDADOS Y RESPETO A LAS DECISIONES TOMADAS



- El consumo puede alterar la toma de decisiones y generar una mayor disposición a quedar con alguien,
  - Prescindir de las aplicaciones, o chatear con personas acordes a tus preferencias, evita asumir riesgos no planificados.
- Conocer los límites.
  - Las sustancias con efectos anestésicos y la mayor sensación de seguridad al experimentar en solitario, pueden dificultar que se detecten posibles heridas.





## CON OTRAS PERSONAS

### MODERACIÓN DEL CONSUMO Y OTRAS ESTRATEGIAS



- Elevado riesgo de transmisión en las chills y locales. Estos espacios han vivido mejores tiempos. Si se decide participar, se recomienda hacerlo esporádicamente.
- Si se toman medicamentos antirretrovirales, se recomienda llevar la suficiente medicación y poner alarmas para recordar las tomas. Es mala época para los despistes.
- Si compartes pipa de cristal, puedes utilizar boquillas personales de plástico.
- Cuidar las pertenencias al ir de cruising siempre es importante, pero ahora son zonas que podrían estar más concurridas, hasta que los locales no abran con normalidad.

### LA REDUCCIÓN DE RIESGOS

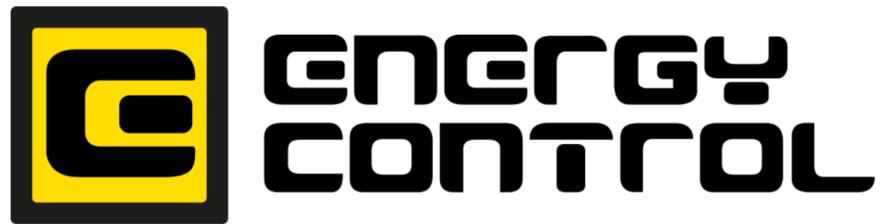


- En el consumo de sustancias para el sexo hay más factores a atender. Informarse de los riesgos y cómo varían según la sustancia, contexto y persona, facilita poder reducirlos.
- Para evitar situaciones incómodas, se recomienda pactar con anterioridad las preferencias sexuales, de consumo y las preventivas.
- Si haces fisting, puedes reducir el riesgo de transmisión de Hepatitis C y coronavirus con el uso de guantes y evitando compartir el lube y/o Crisco.
- Con el 'Booty Bump' (vía rectal) y con el 'Slaming', al compartir el material aumenta el riesgo de transmisión del coronavirus o ITS.





## ENTIDADES



[energycontrol.org](http://energycontrol.org)



[info@energycontrol.org](mailto:info@energycontrol.org)



663 283 115



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



[consultas@gtt-vih.org](mailto:consultas@gtt-vih.org)



93 208 08 45 / 667 662 551 (BCN) - 619 887 694 (Madrid)



[stopsida.org](http://stopsida.org)



[info@stopsida.org](mailto:info@stopsida.org)



636 338 678



[cogam.es](http://cogam.es)



[cogam.es/contacto](http://cogam.es/contacto)



91 523 00 70  
602 25 22 43





[En los enlaces encontrarás más información](#)

## SERVICIOS SOBRE SEXUALIDAD

### DISFRUTA SIN C

- Proyecto para la microeliminación de la hepatitis C en hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres y practican Chemsex.



### +MORBO -RIESGO

- Blog de la ONG Stop Sida, un espacio de libre expresión sobre salud sexual desde y para la comunidad LGTB+



### NAVEGA SEGURO

- Webcómic de información de la ONG Stop Sida sobre prevención de VIH y otras ITS desde y para hombres gais y bisexuales.



### SALUD, PREVENCIÓN Y VIH

- Grupo de prevención de COGAM que promueven hábitos de vida más dentro de una concepción global de salud sexual, en el marco de una comprensión no culpabilizadora de la sexualidad



### CONVIHVIENDO

- Grupo de trabajo que actúa dentro de COGAM orientado a combatir la marginación social de las personas que vivimos con VIH, eliminar miedos y prejuicios





### SERVICIO DE ANÁLISIS

- Servicio de análisis que permite conocer la composición de las sustancias, Incluye atención y asesoramiento



info@energycontrol.org

### HABLA CON ENERGY

- Servicio gratuito de Energy Control, ofrece orientación y acompañamiento psicosocial a las personas que desean cambiar o reducir el consumo.



hablaconenergy@energycontrol.org

### SERVICIO DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA A PERSONAS CONSUMIDORAS DE DROGAS Y USUARIAS DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

- Este servicio, perteneciente al SEPASM (Servicio Especializado para la Promoción y Atención a la Salud Mental) ofrecemos orientación y atención especializada en relación al consumo de alcohol y otras drogas, en relación al chemsex (drogas, sexualidad, apps) y respecto al uso/abuso de tecnologías.



sepasm@abd-ong.org

677 54 15 18



### CHEM-SAFE

- Proyecto de Energy Control para atender al Chemsex desde la gestión del placer y reducción del riesgo, ofrece información y asesoramiento online gratuito



[chemsafe@energycontrol.org](mailto:chemsafe@energycontrol.org)

### CHEMSEX.INFO

- Programa comunitario de Stop Sida para dar atención a usuarios de Chemsex, ofrece información sobre reducción de riesgos, atención socio-laboral y atención psicológica, de forma gratuita.



[chemsex@stopsida.org](mailto:chemsex@stopsida.org)



### INFODROGAS-VIH

- Programa de reducción de riesgos y daños asociados al consumo de drogas en contextos sexuales en hombres gais, bisexuales y otros hombres que practican sexo con hombres con el VIH o en riesgo de adquirirlo.



### ATENCIÓN AL CHEMSEX

- Servicio específico sobre ChemSex del colectivo COGAM.

