

ELABORADO POR:



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

[www.CHEMSAFE.org](http://www.CHEMSAFE.org)

[www.chem-safe.org](http://www.chem-safe.org)

SUBVENCIONADO POR:



# PLACER Y CUIDADOS



Todavía hoy son muchas las personas que cuestionan la libre expresión de la sexualidad. Así como otras muchas que continúan estigmatizando el consumo de drogas. Y son/sois muchxs, lxs que deciden/decidís romper estas barreras y **vivir vuestra sexualidad de manera libre y sin prejuicios.**

En la práctica del chemsex, muchas de estas barreras se derrumban por la desinhibición sexual que supone el consumo de algunas drogas, pero siempre hay que estar alerta porque si no se tienen en cuenta ciertas medidas de reducción de riesgos, el placer y el disfrute se pueden transformar en sentimientos de culpabilidad y frustración, situaciones de abuso, incluso problemas graves de salud tanto física como mental.

**Si quieres evitarlo es importante conocer estrategias que te permitan gestionar tu placer minimizando los riesgos.**

### CONOCER LOS LÍMITES.

¿Qué me gusta?  
¿Hasta dónde quiero llegar?  
¿Tengo información sobre las drogas que consumo?  
¿Cómo afecta el chemsex a mis límites?  
¿Cómo me siento con ello?



### SI EXPERIMENTAS, QUE SEA CON CONSENTIMIENTO SEXUAL, CENTRADO EN EL DESEO Y EL PLACER.

No sólo has de prestar atención a prácticas y relaciones sexuales consentidas, sino también deseadas por todas las partes ¿Lo estoy disfrutando? ¿Si no me gusta, puedo pararlo? ¿Me siento capaz de decir que no me apetece seguir? ¿Y la otra persona? ¿Lo está disfrutando o se deja hacer?

### ANTES DE EMPEZAR LA SESIÓN: COMUNICACIÓN Y PACTOS.

¿He dejado mis preferencias sexuales claras? ¿Hasta dónde quiero o no llegar? ¿Conozco los límites de la otra persona? ¿Es necesaria una palabra y acción de seguridad? ¿Qué drogas y vías de administración van a utilizarse? ¿Se aceptan personas invitadas? ¿Límites con el uso de aplicaciones?

### RED DE CUIDADOS.

Si tengo sexo casual y anónimo, ¿Quién podría localizarme? ¿Cómo puedo avisar a alguien en caso de que se tuerza el asunto? ¿A quién podría pedir ayuda?

### PREPÁRATE.

¿Me he preparado para la sesión? ¿Tengo cómo hidratarme y alimentarme? ¿Puedo recuperar energías a donde voy? ¿Haré pausas durante el consumo? ¿Cuántas horas de sesión me planteo? ¿Si no consumiera, qué me diría mi cuerpo? ¿Llevaré mis propias drogas o tengo intención de que me inviten? ¿La otra persona aceptará invitarme?

### LIBERTAD Y RESPETO DURANTE LAS SESIONES DE CHEMSEX.

¿Lo pactado se está respetando? ¿Qué actitud tiene la otra persona? ¿El ambiente es cómodo? ¿Le he preguntado cómo se siente? ¿Y yo? ¿Puedo pararlo?

Las decisiones que hayas tomado al inicio sobre lo que quieres hacer, pueden cambiar a lo largo de la sesión, no has de sentirte mal por ello, ni por no cumplir con las expectativas externas y sí has de respetar al resto y a ti mismx.

Recuerda que usar drogas altera nuestro estado (físico y mental) y capacidades (comunicación y toma de decisiones). Si tú o la otra persona no estáis plenamente seguras de algo, existe malestar, si alguien manifiesta movimientos o actitudes extrañas, no responde a estímulos o permanece inconsciente,

**¡Stop! y aplica: ¡PLACER Y CUIDADOS!**

El consentimiento en Chemsex es placer y cuidados entre las personas. **Si no hay consentimiento, es violencia sexual y es un delito**

**RECUERDA: insistir, presionar, no respetar señales de no consentimiento, y no parar ante signos de dificultad o falta de capacidad en la otra persona, también es violencia.**

Si observas una situación de abuso hacia otra persona, ¡actúa, habla con las partes implicadas o si es preciso pide ayuda!

## ¡CHEMSEX, PLACER Y CUIDADOS!

**“La solución es abandonar los prejuicios culturales y sustituirlos por criterios personales basados en el respeto a la sexualidad propia y ajena, la libertad y el conocimiento [...]”**

Gabriel J. Martín

