

LA GESTIÓN DEL PLACER

Con Orgullo

EN TIEMPOS DE LA COVID-19



JUNIO 2020



01

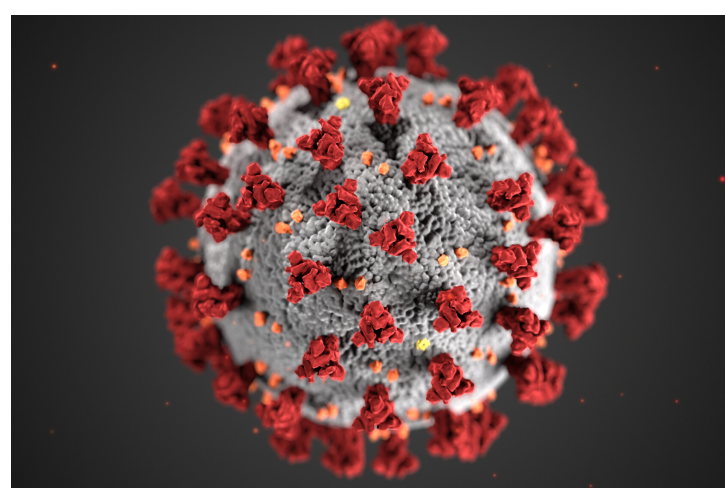
02

03

04

05

INTRODUCCIÓN



COVID-19

La Gestión del Placer y el Riesgo

Recomendaciones

SEXUALIDAD



Prácticas sexuales individuales

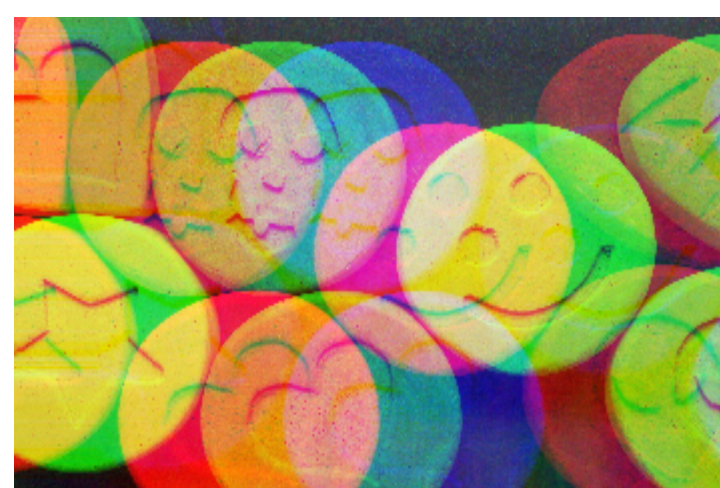
Prácticas sexuales con otras personas

Prevención y Reducción de Riesgos

VIH y COVID-19

Recomendaciones

SUSTANCIAS



Aspectos generales

Por vía de administración

Puntos de compra-venta

Recomendaciones

SEXO Y PSICOACTIVOS



Individualmente

Con otras personas

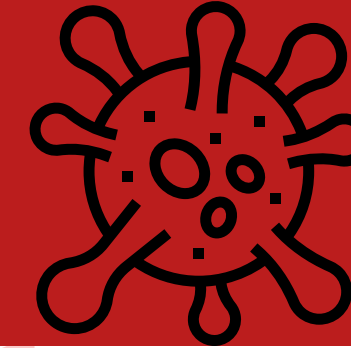
RECURSOS



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. Hacerlo 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.

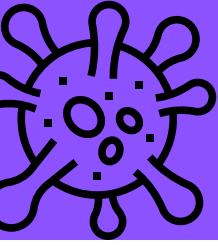
El sexo lúdico y el consumo de sustancias han estado, y estarán, presentes en la historia humana, porque también producen consecuencias positivas. Pero enfocarse sólo en el placer también es peligroso, obtenerlo implica una probabilidad de que aparezca un daño (riesgo). La mayoría de las personas procuran 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.

¡ F E L I Z O R G U L L O !

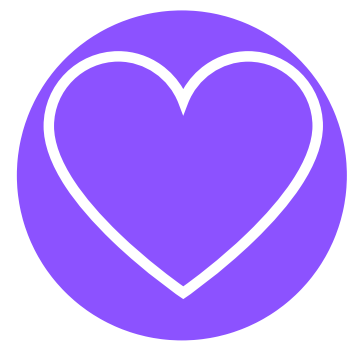




Pese a que el coronavirus no tenga relación directa con la sexualidad, sí que existe un riesgo de transmisión. El sexo forma parte de nuestra salud y bienestar. No es necesario renunciar al placer, incluso en momentos de confinamiento o desescalada.

PRÁCTICAS SEXUALES INDIVIDUALES

PLACER EN SOLITARIO O EN LÍNEA

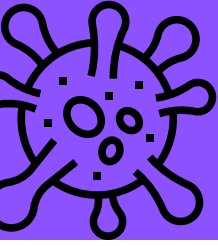


- Si quieres evitar el riesgo de transmisión, esta puede ser una opción para ti.
- Te sorprenderás del placer que podemos llegar a darnos al experimentar con nuestro cuerpo.
- Internet es una fuente de recursos para mantener sexo en línea o reproducir vídeos de realidad virtual.

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 se utilizan dispositivos electrónicos, se recomienda desinfectarlos con anterioridad, especialmente si han estado en contacto 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 período 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

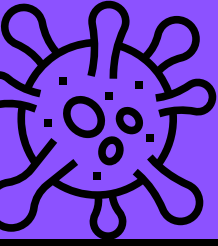
- Representan un riesgo moderado, que aumenta si la red es amplia. En estos casos, se recomienda utilizar más medidas preventivas o limitar los encuentros.
- Si vas a quedar, puedes hacerlo con personas que mantengan un nivel de medidas higiénicas y de prevención del coronavirus similar al tuyo.



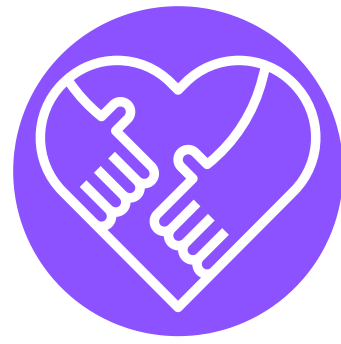
CON PERSONAS ANÓNIMAS/SEXO CASUAL

- 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 pueden evitar prácticas que impliquen un 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, o ITS, la comunicación es más fácil con personas de la red de contactos.
- Si prefieres discreción, puedes utilizar las aplicaciones o servicios de mensajería que permitan el anonimato.



HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS

- Los preservativos insertivos/receptivos, las barreras y protecciones para los dedos de látex, o similares, 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, se recomienda evitar compartir el lubricante y 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

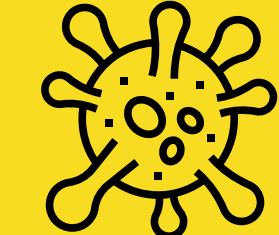
- El VIH puede producir inmunodepresión en estadios avanzados de la infección, lo que podría aumentar el riesgo de desarrollar complicaciones graves por COVID-19 en caso de contraer el coronavirus.
- Si tienes dudas sobre tu estado serológico frente al VIH, puedes hacerte una prueba de detección.



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.
 - Para acceder al [Servicio de Análisis](mailto:info@energycontrol.org) de Energy Control, se puede pedir cita previa: info@energycontrol.org.
- Si no puedes analizar y vas a consumir, se recomienda empezar por una dosis pequeña de prueba y valorar los efectos.
- Para conocer si una información es veraz, es necesario contrastarla 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.

LA COMPRA 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, es decir, se necesitará menos cantidad para notar los efectos.
- En caso de haber aumentado el consumo durante el confinamiento, retomar las rutinas anteriores facilitaría reducirlo.
- 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

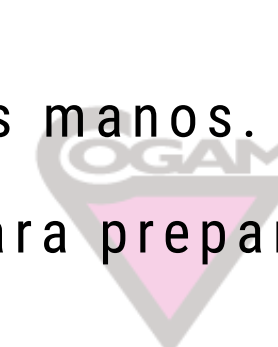


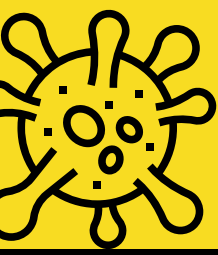
- La privación del sueño, la desnutrición y la deshidratación tienen un impacto negativo en el sistema inmune.
- Evitar las aglomeraciones en sitios cerrados, pequeños y/o con poca ventilación.
- Tener el material personal para consumir, evitar compartirlo y que la manipulación la realice sólo la persona que vaya a consumir la sustancia, puede reducir el riesgo de transmisión.
- 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



ESNIFADA

EL TURULO PERSONAL E INTRANSFERIBLE

- 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, elimina 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.
 - Es importante utilizar bases higiénicas o desinfectar el móvil. A parte del virus, se puede aspirar cualquier partícula en la taza del inodoro.

ALCOHOL

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



ORAL

MDMA/ÉXTASIS

- Para dosificar el cristal y evitar las 'chupaditas', se recomienda dividirlo en cápsulas o en 'bombetas' de papel de fumar.
- Dividir las pastillas con un cuchillo puede ser una alternativa a hacerlo con la boca, sobretodo si después se comparten.
- "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 de agua por hora puede provocar una hiponatremia.



FUMADA

LA MODERACIÓN DEL CONSUMO POR VÍA FUMADA

- Vía con mayor riesgo de complicaciones pulmonares. Se han detectado tasas de afecciones respiratorias graves en personas con la COVID-19.
- Para reducir riesgos, se puede evitar inhalar profundamente y retener el humo en los pulmones.
- Se puede cambiar a un tipo de vía más segura.

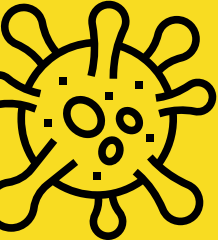
CUIDADOS Y AUTO-CUIDADOS

- 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.
- Si se desconoce la composición, se recomienda hacer la dosis test por vía esnifada.
- Para desechar el material, se puede acudir a los centros y farmacias con programas de intercambio de jeringuillas.



INYECTADA





Aunque la figura de 'dealer' puede tener mala reputación, encontramos diferentes motivos y/o necesidades por los que una persona decida suministrar 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



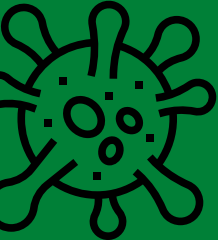
- Los resultados pueden variar entre pastillas (aunque sean iguales) y en las sustancias mal homogeneizadas.
 - En [TripApp](#) se pueden consultar los resultados de las pastillas de éxtasis analizadas por Energy Control.
- En caso de no poder analizar, se puede recomendar el Servicio de Análisis de 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, facilita que las aglomeraciones no se produzcan
- Se recomienda el uso de mascarillas al manipular la sustancia o material.
- Para reducir el riesgo, además de los guantes, se pueden utilizar bandejas u otros objetos, como superficie.
- Avisar con anterioridad sobre las medidas higiénicas a seguir, ayudará que se acaben cumpliendo.





En este apartado se harán recomendaciones específicas para el 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



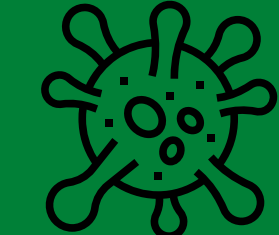
- Consumir totalmente en solitario o con personas desconocidas en línea, implica riesgos añadidos.
 - Mayor riesgo al no poder recibir ayuda.
 - Las mezclas conllevan mayor probabilidad de experiencias no deseadas.
 - Para reducir los riesgos, se recomienda tener sexo en línea con personas de la red 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](https://www.infodrogas-vih.org) 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.





MODERACIÓN DEL CONSUMO Y OTRAS ESTRATEGIAS



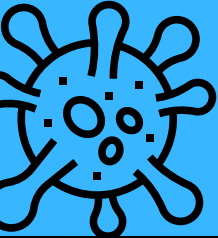
- Elevado riesgo de transmisión en las 'chills', locales y 'cruising'. Estos espacios han vivido mejores tiempos. Si se decide participar, se recomienda hacerlo esporádicamente.
- Si se toman medicamentos antirretrovirales, se recomienda llevar la suficiente medicación y poner alarmas para recordar las 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. La vía rectal también puede ser una alternativa más segura a la vía intravenosa.
- El uso habitual de sustancias para las relaciones sexuales, puede facilitar que éstas dejen de ser placenteras sin consumir.





ENERGY CONTROL

Energy Control es un proyecto de reducción de riesgos en el ámbito de los consumos recreativos de drogas, de la ONG [Asociación Bienestar y Desarrollo](#) (ABD). Su ámbito de actuación es estatal, pero también tiene incidencia internacional.



energycontrol.org



info@energycontrol.org

663 283 115



Barcelona | Madrid

Antequera | Mallorca

GTT - VIH

El Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH ofrece información objetiva sobre tratamientos del VIH y el SIDA desde una perspectiva comunitaria. También trabajan sobre cualquier otro aspecto social, económico, político o cultural relacionado con la situación de las personas con infección por VIH y llevan a cabo acciones de defensa y promoción de los derechos humanos.



grupo de
trabajo sobre
tratamientos del VIH



gtt-vih.org



consultas@gtt-vih.org

93 208 08 45/667 662 551 (BCN)

619 887 694 (Madrid)



Barcelona | Madrid

STOP SIDA

Stop Sida es una entidad de base comunitaria que promueve los derechos sexuales y el empoderamiento en el cuidado de la salud sexual y la prevención del VIH desde y para la comunidad LGTBIQ+.



stopsida.org



info@stopsida.org

93 452 24 35

636 338 678



Barcelona | Sevilla

COGAM

COGAM es el colectivo LGTBIQ+ de Madrid que lleva más de 30 años trabajando por la igualdad de las personas LGTBIQ+. Es una de las entidades fundadoras de la [FELGTB](#) y una de las impulsoras desde el principio del matrimonio igualitario en España.



cogam.es



infosalud@cogam.es

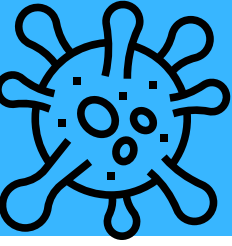
mario@cogam.es

91 523 00 70 / 602 25 22 43



Madrid





 En los enlaces encontrarás más información.

SEXUALIDAD

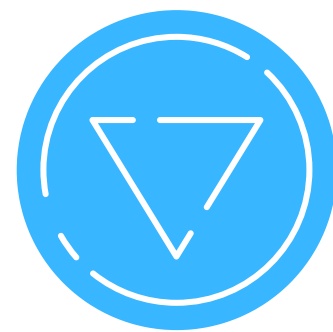
DISFRUTA SIN C

- 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

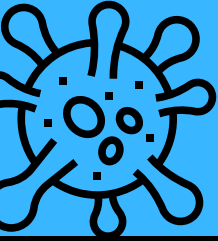
- Grupo de prevención de COGAM que promueven hábitos de vida dentro de una concepción global de salud sexual, en el marco de una comprensión no culpabilizadora de la sexualidad.



CONVIHVIENDO

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





SERVICIO DE ANÁLISIS DE SUSTANCIAS

- Servicio de Energy Control que permite conocer la composición de las sustancias, el envío puede realizarse de forma presencial y por correo. También ofrece información y asesoramiento.

 | Acceso al servicio a través de cita previa

info@energycontrol.org

HABLA CON ENERGY

- Servicio gratuito de Energy Control. Ofrece orientación y acompañamiento psicosocial a las personas que desean cambiar su consumo.

 | Acceso al servicio a través de cita previa

hablaconenergy@energycontrol.org



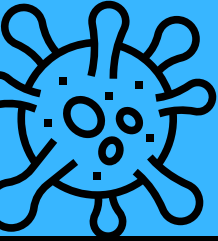
SERVICIO DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA A PERSONAS CONSUMIDORAS DE DROGAS Y USUARIAS DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

- El SAE, servicio específico de [SEPASM](#) (ABD), basado en la filosofía de Energy Control, ofrece orientación y atención especializada en relación al consumo de alcohol y otras drogas, al 'chemsex' (drogas, sexualidad, apps) y respecto al uso/abuso de tecnologías.

 | Acceso al servicio a través de cita previa

sepasm@abd-ong.org

677 54 15 18



CHEM-SAFE

- Proyecto de Energy Control que ofrece información y asesoramiento gratuito sobre la combinación de drogas y sexo, desde la gestión del placer y la reducción del riesgo,

 | Acceso al servicio en línea o a través de cita previa

[Consultorio XXX](#)

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.

 | Acceso al servicio a través de cita previa

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.

 | Acceso al servicio a través de cita previa

marioz@cogam.es

