

CHEMSEX 101

TODO LO QUE QUERÍAS SABER
(PERO NO SABÍAS A QUIÉN PREGUNTAR)



Introducción

El gobierno de Estados Unidos publicó datos en julio de 2019 sobre las muertes por sobredosis de drogas que, a primera vista, parecen optimistas: las muertes totales por sobredosis de drogas en los Estados Unidos bajaron un 5 % en el 2018, la primera caída en casi tres décadas.ⁱ Una disminución del 5 % en las sobredosis de drogas es sin duda un éxito, pero ese número no cuenta la historia completa. Si bien los datos muestran que menos personas murieron en el 2018 a causa de opioides recetados, también muestran que más personas están muriendo por fentanilo y metanfetamina en los Estados Unidos. De hecho, las últimas estadísticas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) revelan un aumento de casi el 21 % en las muertes relacionadas con la metanfetamina, de 10 749 en 2017 a 12 987 en 2018.ⁱⁱ En consecuencia, los datos recopilados por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) en su encuesta anual sobre el consumo de drogas muestran aumentos significativos en el uso de metanfetamina en adultos mayores de 26 años.ⁱⁱⁱ

Con gran parte de la respuesta federal y estatal a la crisis de la sobredosis concentrada en los opioides recetados y en la heroína, muchas organizaciones centradas en la reducción de daños deben responder a una crisis cambiante sin el apoyo institucional y financiero que necesitan. Conforme las tendencias cambian de heroína y fentanilo a cocaína y metanfetamina, es fundamental que la educación y los recursos se pongan a disposición de las personas que consumen drogas a medida que pasan de una sustancia a la siguiente.

Como administrador del Fondo de Acceso a las Jeringas, AIDS United recibe información de concesionarios de todo el país, incluyendo los detalles sobre qué medicamentos se están utilizando y lo que los participantes están pidiendo a los proveedores de servicios. Asimismo, el personal interactúa con las organizaciones en un escenario global, aprendiendo sobre las tendencias y respuestas globales en otros países. Un número significativo de beneficiarios del Fondo de Acceso a las Jeringas han compartido sus preocupaciones acerca de su capacidad para poder responder a un aumento en las personas que utilizan estimulantes en sus comunidades, particularmente en torno a las actividades sexuales. Hemos recibido preguntas sobre el *booty-bumping* (la inyección de metanfetamina por el recto con una jeringa) y suministros para un kit; cómo llegar a las comunidades de hombres que tienen relaciones sexuales con hombres que practican *Chemsex* y qué suministros y recursos deben estar disponibles para los trabajadores sexuales que utilizan estimulantes. Como proveedores de servicios de reducción de daños, tenemos la obligación de garantizar recursos adecuados para todos los clientes. Los recursos sobre el *Chemsex* provienen en su mayoría de nuestros amigos en Europa. Si bien son valiosos, sus experiencias están centradas en sus comunidades y las leyes de sus países. Además, estos recursos a menudo limitan su alcance a los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, ignorando el hecho de que otras comunidades también practican el *Chemsex*.

Este conjunto de herramientas está diseñado para brindar a las organizaciones de reducción de daños y a los programas de servicios de jeringa una visión general del *Chemsex*, incluidas las comunidades afectadas y el modo de uso; una descripción de las diferentes sustancias que se utilizan, incluidos sus efectos, qué esperar al usarlas y cómo mantenerse seguro; un resumen de la educación para proporcionar a los participantes, la importancia de los compañeros, las estrategias de reducción de daños y el papel que desempeña la tecnología en el *Chemsex*. También hemos diseñado apéndices que incluyen un menú de kits que los programas de reducción de daños pueden diseñar para los participantes, un glosario de términos comunes utilizados en *Chemsex* y una guía para la planificación de fiestas de *Chemsex*.

Índice

Introducción	2
Chemsex	4
¿De qué estamos hablando?	4
¿Quién se ve afectado?	4
¿Cuál es el modo de uso?	5
Sustancias	6
Metanfetamina cristalina	6
MDMA	7
Nitritos de alquilo (<i>Poppers</i>)	7
Ketamina	8
GHB/GBL	9
Mefedrona	9
Prestación de servicios	10
Desarrollo del programa	10
Servicios generales	10
Estrategias de reducción de daños	12
Riesgos generales	12
Riesgo de inyección	12
Riesgos de fumar	12
Indicadores de sobredosis/sobredosis por estimulantes	13
Estrategias de reducción de daños para <i>Chemsex</i>	13
Apéndice I: Menú Kit	14
Apéndice II: Glosario	15
Apéndice III: Referencias	17
Reflexiones finales	18

Chemsex

¿De qué estamos hablando?

El *Chemsex* es el consumo de sustancias para facilitar o mejorar la actividad sexual. Múltiples sustancias se combinan a menudo para cambiar los límites, retrasar el orgasmo, extender los encuentros sexuales durante horas o días e intensificar el sexo. Las sustancias de uso común incluyen la cocaína, el éxtasis, MDMA, *speed*, metanfetamina cristalina, GHB, GBL, ketamina, mefedrona, nitritos de alquilo (*poppers*) y alcohol. Los hombres que practican el *chemsex* a veces también utilizan medicamentos para la disfunción eréctil para contrarrestar los efectos de algunas de las sustancias.

En Europa y Asia, la atención de salud pública al *chemsex* se identifica claramente como una parte integral de la prevención del VIH. En los Estados Unidos, el enfoque principal se limita al uso de metanfetaminas cristalinas y la prevención de enfermedades infecciosas dentro de esa comunidad de personas que usan drogas. Las organizaciones deben considerar la posibilidad de ampliar sus recursos y materiales educativos para incorporar todas las sustancias de uso común en el *chemsex*. Es importante recordar que muchas formas establecidas de apoyo para las personas que usan metanfetamina cristalina (como el tratamiento del trastorno por consumo de sustancias y los grupos de apoyo de 12 pasos) no incorporan el sexo gay, la cultura de encuentros sexuales casuales, las aplicaciones para la búsqueda de encuentros sexuales casuales, la vergüenza gay, el estigma del VIH y la homofobia internalizada como parte de su paquete de cuidado. Para las organizaciones de reducción de daños comunitarias, tener personal o voluntarios bien informados en estas áreas es fundamental para apoyar a estas comunidades.

Palabras/frases comúnmente utilizadas para describir el *Chemsex*:

- *Party and Play (PNP)*
- *High and Horny (HnH)*
- *Chems-friendly*
- *Chems*
- Fiesta
- *Chill out*
- Sexo sórdido
- *Tina*
- *parTy*
- *Slamming*

¿Quién se ve afectado?

Hay muchas personas diferentes que pueden practicar el *Chemsex*, siendo los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres (HSH) y los trabajadores sexuales las comunidades principales. Los miembros de cada comunidad tienen razones comunes para practicar *Chemsex*. Hemos compilado algunas de estas a continuación, aunque nuestra lista no es exhaustiva.

Hombres que tienen sexo con hombres (HSH)

- Tomar riesgos sexuales
- Descubrir nuevas técnicas sexuales y cruzar límites sexuales
- Hacer que sea más atractivo y fácil probar cosas nuevas
- Facilitar el cambio de roles sexuales (activo, pasivo, versátil)
- Menor uso de condones
- Uso regular que resulta en dependencia
- Como respuesta a un nuevo estado de VIH

Trabajadores sexuales

- Combatir el hambre
- Esconder la falta de sueño
- Proporcionar energía para trabajar más horas y atender a más clientes
- Sentirse con más seguridad/más amigable
- Facilita afrontar experiencias adversas durante el trabajo sexual

¿Cuál es el modo de uso ?

Hay cuatro formas comunes de administrar sustancias utilizadas en el *Chemsex*.

Inhalar

- Al inhalar metanfetamina cristalina, el efecto se siente después de unos 5 minutos y la intensidad dura un par de horas
- Produce un efecto más gradual que fumar o *slamming*
- Inhalar es más popular con la ketamina y la cocaína que la metanfetamina cristalina

Fumar

- El efecto se siente muy rápidamente
- El efecto es menos intenso que con el *slamming*
- No se puede fumar tanta cantidad de una vez como se puede hacer con el *slamming*
- Entra en el torrente sanguíneo con menos rapidez
- Si se fuma cristal, es importante controlar su temperatura. Dejar que se caliente demasiado hará que se quemé y sepa amargo
- Algunas personas taponan la pipa para evitar que el humo escape

Booty Bumping

- La sustancia entra en el torrente sanguíneo a través de los capilares subsuperficiales en la membrana mucosa que recubre el recto y el colon
- La absorción en el torrente sanguíneo se produce gradualmente en comparación con fumar o *slamming*
- El efecto es menos poderoso, aunque la cantidad absorbida es mayor que si se inhala o fuma

Slamming (Inyección)

- Efecto más intenso
- No es necesario disolver la metanfetamina cristalina en ácido; se disuelve fácilmente en agua
- La ketamina viene en formas líquidas y se puede inyectar por vía intramuscular
- La mayoría de las personas aprenden a inyectar metanfetamina cristalina de personas con las que van de fiesta, por lo que la técnica puede variar y el conocimiento de prácticas de inyección más seguras puede ser bajo
- Pregunte a los participantes sobre su técnica - ofrezca sugerencias para una inyección más segura cuando sea apropiado

Sustancias

Como se indicó anteriormente, el *chemsex* abarca muchas sustancias. Aquí damos un vistazo a las sustancias de uso común y examinamos por qué se utilizan y las estrategias para mantenerse seguro.

Metanfetamina cristalina

Beneficios de su uso

- Aumento de la energía
- Tener relaciones sexuales por más tiempo
- Las experiencias sexuales mejoran por la sensación de euforia combinada con una considerable excitación sexual
- La sensibilidad sexual al tacto y la percepción de olores y colores se acentúan enormemente
- La eyaculación a menudo se retrasa y los orgasmos generalmente se prolongan
- Da un sentimiento de mayor confianza, fuerza, superioridad e invencibilidad
- Desaparecen las inseguridades, los miedos y las preocupaciones que suelen invadir las experiencias sexuales y obstaculizar los actos sexuales

Desventajas de su uso

- Es posible tener una sobredosis, ya sea únicamente con cristal o a través de una combinación de sustancias.
- Es posible experimentar pensamientos paranoicos, delirios, alucinaciones, ansiedad, depresión, agresión, hostilidad y comportamiento violento
- La salud mental y los síntomas psicóticos pueden intensificarse cuando se usa metanfetamina durante varios días sin dormir ni períodos de descanso
- Un fuerte deseo de usar más metanfetamina una vez que sus efectos empiezan a desaparecer, tanto durante sesiones de sexo como durante la fase de descenso
- El efecto de expansión de los límites a veces puede ser indeseable, para personas que participan en actividades sexuales de las que luego se arrepienten
- Deshidratación
- El uso prolongado de metanfetamina cristalina para el sexo puede causar dificultades durante el sexo cuando no se usa metanfetamina cristalina
- Sequedad extrema en la boca debido al cese de la producción de saliva

Consejos para el uso más seguro

- Acordar de antemano cuánto cristal se usará durante una sesión de *chemsex*
- Ser abierto y honesto acerca de enfermedades infecciosas
- Establecer un límite de tiempo a los encuentros sexuales y acordar esto de antemano con tus parejas
- Establecer una dosis máxima por sesión de *Chemsex*
- Evitar combinar con otras sustancias
- Evitar bebidas deshidratantes como alcohol, café, té negro, gaseosa y otros refrescos

MDMA

Beneficios de su uso

- Experimentar un placer extra
- Ser más libre y tener un espíritu aventurero
- Tener sexo por más tiempo porque detiene el orgasmo
- Amplifica los sentimientos de amor

Desventajas de su uso

- Puede hacer que sea difícil tener una erección
- Puede hacer que los músculos de la mandíbula se tensen, lo que puede hacer rechinar los dientes
- Provoca sudor excesivo y ataques de pánico
- Riesgo de muerte por insuficiencia cardíaca
- Riesgo de beber demasiada o muy poca agua
- Sentimientos de depresión al bajar del efecto

Consejos para el uso más seguro

- Beber agua, pero no exagerar: un vaso de 236 ml por hora es suficiente
- Ser amable contigo mismo en los días posteriores: descansar y dar tiempo a tu cerebro y cuerpo para que se recuperen

Nitritos de alquilo (*Poppers*)

Beneficios de su uso

- Expande los vasos sanguíneos, lo que reduce la presión arterial y aumenta la frecuencia cardíaca
- Produce un efecto placentero, una sensación de mareo y excitación sexual que dura unos minutos
- Aumenta el deseo tanto de tener sexo penetrante como de ser penetrado
- Los *poppers* son especialmente adecuados para los pasivos, ya que ayudan a relajar todos los músculos, incluidos los músculos del esfínter

Desventajas de su uso

- Puedes quemarte severamente la nariz.
- Los *poppers* pueden quemar la piel al entrar en contacto con esta
- Algunos encuentran el mareo y la sensación de querer desmayarse desagradable
- Puedes perder tu erección porque los *poppers* expanden los vasos sanguíneos
- Dolores de cabeza

Consejos para el uso más seguro

- No tomes *poppers* con píldoras de erección, ya que ambos afectan su presión arterial y la combinación de los dos puede causar un ataque cardíaco
- Si los *poppers* tocan la piel, enjuagar inmediatamente con agua
- Si los *poppers* se meten en los ojos, acudir a atención médica

Ketamina

Beneficios de su uso

- Da energía
- Relaja
- Hace experimentar alucinaciones, excitación sexual o adormecimiento.
- Utilizado por pasivos para relajar los músculos
- Ideal para el *fisting*

Desventajas de su uso

- Agujero K: La ketamina puede afectar el sentido de la orientación gravemente y puede cortar la conciencia de tu entorno y de tu propio cuerpo, lo que puede dificultar moverse, hablar, tragar o respirar
- El efecto anestésico te permite tener relaciones sexuales más bruscas de lo habitual, pero esto puede causar sangrado desapercibido (rectal), lo que aumenta el riesgo del VIH, VHC y otras infecciones
- El uso frecuente o a largo plazo puede conducir a mayor tolerancia, problemas psicológicos (tendencias suicidas, trastornos de ansiedad, pérdida de memoria) y causar daño a la vejiga, al hígado y a los riñones
- La ketamina puede causar cicatrices o inflamación en la vejiga, lo que puede dificultar retener la orina

Consejos para el uso más seguro

- Usar con moderación, tanto en la dosis por ocasión como en la frecuencia
- Si ves a alguien experimentando un Agujero-K, lleva a la persona a un lugar tranquilo lejos de las luces brillantes y ayuda a que mantenga la calma. Mantener sus vías respiratorias abiertas y un espacio seguro. Dejar que se tranquilice a su propio ritmo.
- Si necesitas hacer *slamming*, inyecta en un músculo, no en una vena
- Usar un temporizador - la pérdida de memoria a corto plazo es una barrera para manejar la dosis
- Un término común para la ketamina, por los efectos que provoca, suele ser *wobble*, literalmente «tambaleo», y con buena razón. Retira los objetos duros o afilados de la zona de uso

GHB/GBL

Beneficios de su uso

- Te relaja y te hace ser más sociable
- Las sensaciones mareo y somnolencia son comunes
- Produce una intoxicación similar a la del alcohol

Desventajas de su uso

- A elevadas dosis, pueden causar un coma temporal o la pérdida del conocimiento
- La dosificación puede ser difícil. Una cucharadita suele ser una dosis normal para GHB, pero también podría ser demasiado. GBL es mucho más fuerte y el potencial de confusión es alto
- La combinación de GHB/GBL con alcohol, opiáceos, benzos o cualquier otro depresor de SNC es extremadamente peligrosa y puede ser mortal
- El uso diario puede generar síntomas graves de abstinencia física que requieren atención médica

Consejos para el uso más seguro

- Saber lo que está tomando - determinar si es GHB o GBL
- Esperar al menos 2 horas antes de la redosificación - usar un temporizador para poder hacer un seguimiento
- Usar una cuchara de medición, un gotero o una jeringa para medir con precisión cada dosis
- Agitar el frasco antes de verter tu dosis - GHB tiende a quedarse en el fondo
- Nunca consumir solo y no conducir bajo los efectos de GHB/GBL
- Si alguien se desmaya, hay que colocar a la persona en posición de recuperación y abrir sus vías respiratorias

Mefedrona

Beneficios de su uso

- Te da la confianza que obtienes de la cocaína y el afecto por los demás que obtienes de la MDMA
- Un efecto sexualmente excitante, eufórico y claro que te permite sentir temporalmente que nada va a volver a salir mal

Desventajas de su uso

- El descenso provoca un gran bajón, y al igual que la cocaína, su efecto desaparece rápidamente, dejándote con un bajón terrible y un fuerte antojo
- Inhalar mefedrona es bastante doloroso, y no tan bueno para tus fosas nasales
- Si haces *slamming* de mefedrona, la frecuencia es a menudo mucho más alta que con otras drogas, lo que aumenta la probabilidad de daño permanente a las venas

Consejos para el uso más seguro

- Es mejor tragar que inhalar la mefedrona, y mejor inhalar que hacer *slamming*
- Después de inhalar, enjuagar la nariz correctamente
- Si vas a hacer *slamming*, asegúrate de tener muchas jeringas estériles y cambia el punto de inyección regularmente

Prestación de servicios

Esta sección se refiere a la forma general en que se deben diseñar los servicios y las diferentes opciones que deben estar disponibles para las personas. Destacamos las formas en que los programas pueden ser diseñados para asegurar que sean apropiados y accesibles para las personas que participan en el *chemsex*.

Desarrollo del programa

- Específico para la comunidad y consciente de la cultura
- Diferentes enfoques para diferentes grupos
- Creación de servicios para una droga «recreativa»
- Diseñado para diferentes contextos
- Las fiestas en casas pueden ser un desafío para los servicios
- Los clubes también pueden presentar desafíos de servicio
- Intervención y programas de servicio comunitario dirigidos por pares
- Diseñar programas de reducción de daños para una población específica
- Parcialmente adaptado de programas ya existentes que tienen una historia de servicio exitosa comprobada con comunidades específicas

Servicios generales

- Técnicas de reducción de riesgos en la vía de administración
- Suministros estériles para inyección
- Suministros estériles para fumar
- Suministros estériles para inhalar
- Suministros e información para *booty bumping*
- Variedad de opciones de kits
- Condón y lubricante
- Pruebas de embarazo
- Consultoría
- Educación de sexo más seguro
- Pruebas de VIH/VHC e información sobre tratamiento
- Derivaciones
- Apoyo en la búsqueda de trabajo
- Servicios alimenticios
- Áreas de consumo más seguras (SCS por sus siglas en inglés)
- Cápsulas de gelatina vacías

Servicios para Clubes HSH

Adaptado a la comunidad

Suministros estériles para inyección o para fumar

Condomes y lubricante

Consulta

Derivaciones a tratamientos para el uso de sustancias

Tratamiento para las ITS

Examen de detección de VIH/VHC

Vinculación de PPrE

Suministros para la higiene

Servicios para trabajadores sexuales

Adaptado a la comunidad

Suministros estériles para inyección y para fumar

Condomes y lubricante

Consulta

Derivaciones a tratamientos para el uso de sustancias

Tratamiento para las ITS

Examen de detección de VIH/VHC

Pruebas de embarazo

Suministros para la higiene

Estrategias de reducción de daños

Esta sección cubre algunos de los riesgos del *chemsex*, así como algunos de los consejos y técnicas sobre el uso más seguro. La frecuencia, duración y la calidad de las sustancias son factores importantes que se deben tener en cuenta para prevenir el daño mientras se practica *chemsex*. Uno de los consejos más importantes para un uso más seguro es tener acceso a suministros y kits estériles, ya que una gran cantidad del riesgo se debe al método de consumo. Véase el *Apéndice I: Menú Kit* para obtener más información sobre cómo diseñar kits para sus participantes.

Riesgos generales

- Puede resultar en un comportamiento sexual más riesgoso
- Posible aumento del riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas
- Mayor riesgo para la salud
- Riesgo socioeconómico
- Psicosis relacionada con las drogas
- Sistema inmunológico afectado
- Mala nutrición
- Mala higiene
- Pérdida de empleo
- Una apariencia de envejecimiento rápido
- Dependencia física y química
- Impactos psicológicos
- Complicaciones de salud bucal
- Reducción de los niveles de dopamina después del uso repetido
- La serotonina baja después del uso de metanfetamina cristalina
- Insomnio
- Disfunción eréctil

Riesgo de inyección

- Transmisión del VIH/VHC
- Endocarditis/infecciones mayores
- Abscesos/infecciones de tejidos blandos
- Sepsis
- Venas colapsadas
- El uso intravenoso conlleva más riesgo de dependencia
- Tuberculosis (consecuencia indirecta)
- Falta de experiencia en las prácticas de inyección
- Algunos dejan la preparación a su pareja sexual más experimentada o a cualquier persona con conocimientos médicos que esté presente
- Falta de cuidado
- El intercambio deliberado de agujas suele darse dentro de la «hermandad», un subgrupo dentro del ambiente de *slamming*
- Criminalización de la parafernalia en algunos lugares

Riesgos de fumar

- Deshidratación
- Lesiones/sangrado de labios, labios agrietados
- Quemaduras en la cara/manos
- Riesgos de infección por compartir equipos para fumar

Indicadores de sobredosis/sobredosis por estimulantes (comúnmente conocido como *overamping*)

- La mala calidad conduce a un mayor uso y a un riesgo de sobredosis
- Sudar
- Sobrecaentarse sin sudor
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Dolores en el pecho
- Problemas respiratorios
- Las sobredosis se producen principalmente en casos de inyección y *booty bumping*

Estrategias para reducir el riesgo de sobredosis/sobredosis por estimulantes

- Agua
- Compresas frías
- Calmar a la persona
- Reducir los estímulos
- Apagar las luces si es posible
- Batido de proteínas si es posible
- Asegurar a la persona que es la droga
- Vigilar la frecuencia cardíaca

Estrategias de reducción de daños para *Chemsex*

- Tratar de mantenerse en una red sexual regular
- Establecer un límite de tiempo a los encuentros sexuales y acordar esto de antemano
- Programar una sesión al comienzo del fin de semana para tener suficiente tiempo de recuperación antes de que comience la semana laboral
- Evitar fiestas abiertas y anónimas
- Alternar las sustancias que usas y/o haces *slamming*
- Acordar una dosis máxima por ocasión
- Tratar de evitar combinar metanfetamina cristalina con otras sustancias
- Discutir tus pautas personales y restricciones con tus parejas sexuales antes de que comience la sesión
- Prestar atención a la hora de la ingesta y evita tomar otra dosis mientras la primera dosis todavía está en efecto
- Evitar reutilizar o compartir jeringas
- Usar siempre hisopos con alcohol, torniquetes, agua destilada y crema desinfectante para minimizar el riesgo de infección y abscesos
- Probar la potencia del cristal inhalando o fumando una dosis más pequeña
- Retirarse temporalmente del entorno sexual o salir brevemente para tomar aire fresco y darle al cuerpo y la mente un descanso
- Comer algunos bocados durante la sesión para mejorar tu resistencia y mantener los niveles de energía. Probar yogur, fruta o barras/batidos de proteínas
- Dedicar tiempo suficiente para el cepillado de los dientes y las encías después del *Chemsex*

Apéndice I: Menú Kit

Existen diferentes vías de administración para las sustancias utilizadas durante el *Chemsex*. Los siguientes menús se pueden utilizar para crear kits básicos para estimulantes o sustancias utilizadas durante las sesiones de *Chemsex* o actividades que involucran actos sexuales y sustancias consensuadas.

<i>Booty Bumping</i>	Inyección
<ul style="list-style-type: none"> - Jeringa de 3 cc - Estéril - 2 paquetes de lubricantes a base de agua - Guante - Desinfectante para manos - Folletos de información - 7,3 ml de agua estéril - Condones femeninos y masculinos 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 toallitas de yodo - 2 toallitas con alcohol - 2 jeringas <ul style="list-style-type: none"> o 28 g / 100 cc & 30 / 31 - 100 cc o Las opciones son las mejores para el uso de estimulantes intravenosos - Torniquete - Folletos de información - Calentador - Clip de papel/clips de plástico que se usan para bolsas de pan - Algodón para usar como filtro - Condones femeninos y masculinos - 2 paquetes de lubricantes a base de agua
Fumar	Inhalar
<ul style="list-style-type: none"> - Pipa o papel de aluminio - Lana de acero - Palo corto de madera - Bálsamo para los labios - Goma de mascar - Chupaleta/paleta/chupetín - Popote/pajita - Folletos de información - Condones femeninos y masculinos - 2 paquetes de lubricantes a base de agua 	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjeta de plástico limpia - Pequeña cuchara cosmética - 3 pajitas cortas de diferente color - Cuchilla de afeitar de plástico - Folletos de información - Condones femeninos y masculinos - 2 paquetes de lubricantes a base de agua

Apéndice II: Glosario

Prácticas Anales

- Inserción anal de dedos, puños, consoladores u otros objetos

Barebacking

- Sexo anal sin condón

BDSM

- Bondage y Disciplina, Dominación y Sumisión Sadismo y Masoquismo
- Juego de roles que implica restricciones físicas y que se enfoca en la estimulación intensa y/o jugar con las relaciones de poder

Booty Bumping

- Administración de un medicamento soluble en agua inyectándolo en el recto con una jeringa sin aguja
- También se conoce como *boofing* o *plugging*

Pasivo

- Papel sexual pasivo

Químicos

- Drogas, sustancias químicas

Chemsex

- El consumo de drogas o sustancias químicas para facilitar o mejorar la actividad sexual

Salir del closet

- Divulgación propia de la orientación sexual al mundo exterior

Bajada

- Consecuencia inmediata del consumo de drogas, durante la cual se experimentan las consecuencias físicas y psicológicas del uso

Metanfetamina cristalina

- Jerga para la metanfetamina, un potente estimulante del sistema nervioso central que se utiliza principalmente como una droga recreativa por sus efectos eufóricos, así como cualidades afrodisíacas

Fisting

- Inserción de la mano, usar el puño para penetración, inserción del brazo en la vagina o el ano
- Actividad sexual que implica insertar una mano (puño), y opcionalmente una parte del brazo, en el recto o la vagina
- Se puede realizar sin pareja, pero la mayoría de las veces es una actividad que se hace en pareja

GBL

- Un disolvente químico que se encuentra en el removedor de esmalte de uñas y limpiador de ruedas y se utiliza para hacer GHB
- Un profármaco de GHB - no tiene ningún efecto hasta que el cuerpo lo convierte en GHB, lo que sucede rápidamente

GHB

- Un neurotransmisor natural y una droga psicoactiva
- Un depresor del sistema nervioso central utilizado como un intoxicante
- Los efectos se han descrito anecdóticamente como comparables con el etanol y el MDMA

HSH

- Hombres que tienen sexo con hombres

Mefedrona

- Una droga estimulante sintética de las clases de anfetamina y catinona
- También se suele referir como *bath salts*, *drone*, *M-CAT*, *white magic* y *meow*
- Es químicamente como los compuestos de cateinona que se encuentran en la planta qat del este de África
- Viene en forma de tabletas o polvo, que los usuarios pueden tragar, inhalar o inyectar, produciendo efectos similares al MDMA, las anfetaminas y la cocaína

Party and Play

- Abreviado como PnP
- El consumo de drogas para facilitar o mejorar la actividad sexual

Cerdo

- Aficionado a las formas más extremas de sexo
- Persona sexualmente insaciable

Poppers

- Un término de jerga dado ampliamente a la clase química llamada nitritos de alquilo, que se inhalan
- Se utiliza para fines prácticos para facilitar el sexo anal mediante el aumento del flujo sanguíneo y relajación de los músculos del esfínter o para fines recreativos de drogas, por lo general para el *high* o el *rush* (el efecto) que la droga puede crear

Rush

- Oleada repentina e inmediata de sentimiento físico experimentado después de tomar ciertas drogas

Slamming

- Administración de sustancias por vía intravenosa

Sórdido

- Sexo desinhibido, relativamente extremo, que generalmente implica el intercambio de fluidos corporales

Tina (T)

- Jerga para la metanfetamina cristalina

Activo

- Papel sexual activo

Estimulantes

- Una droga que tiene un efecto estimulante en el sistema nervioso central

Versátil

- Papel sexual que puede alternar entre pasivo y activo

Carga viral

- Cantidad de VIH (virus) por mililitro cúbico de sangre

Apéndice III: Referencias

ⁱAhmad FB, Escobedo LA, Rossen LM, Spencer MR, Warner M, Sutton P. Provisional drug overdose death counts. National Center for Health Statistics. <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/drug-overdose-data.htm>. 2019.

ⁱⁱAhmad FB, Escobedo LA, Rossen LM, Spencer MR, Warner M, Sutton P. Provisional drug overdose death counts. National Center for Health Statistics. <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/drug-overdose-data.htm>. 2019.

ⁱⁱⁱSubstance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. PEP19-5068, NSDUH Series H-54)*. Rockville, MD: Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Obtenido de <https://www.samhsa.gov/data/>.

Knoops L, Bakker I, Bodegom R van, Zantkuijl P. Tina & slamming: MSM, crystal meth and intravenous drug use in a sexual setting. Amsterdam, Mainline, Soa Aids Netherlands, 2015.

Levy, Jay. Chemsex: A Case Study of Drug-Userphobia. International Network of People Who Use Drugs. INPUD Secretariat. London, UK, 2019.

Rigoni R, Breeksema J, Woods S. Speed Limits: Harm Reduction for People Who Use Stimulants. Amsterdam, Mainline, Soa Aids Netherlands, 2018.

Sewell J, Cambiano V, Speakman A, Lampe FC, Phillips A, Stuart D, Gilson R, Asboe D, Nwokolo N, Clarke A, Rodger AJ. International Journal of Drug Policy. *Changes in chemsex and sexual behaviour over time, among a cohort of MSM in London and Brighton: Findings from the AURAH2 study*. International Journal of Drug Policy 68 (2019) 54-61. <https://doi.org/10.1016/Ldrugpo.2019.03.021>.

Reflexiones finales

Este conjunto de herramientas se basa en las experiencias de personas de todo el país que practican el *chemsex* y que trabajan para crear comunidades más saludables e informadas. AIDS United entiende que no todas las historias o perspectivas están captadas dentro de estas páginas y les invita a ponerse en contacto con nosotros para expresar sus comentarios o intercambiar enseñanzas (envíanos un correo electrónico a saf@aidsunited.org).

Chemsex 101 es el fruto de un esfuerzo comunitario. Este documento no sería posible sin las increíbles contribuciones de Brandie Wilson, Drew Gibson y Zach Ford. Gracias por su arduo trabajo y dedicación.

Gracias a las organizaciones y las personas que dirigen programas de servicios de jeringa. Son profundamente apreciados.

Reconocemos y honramos a los cientos de miles de personas que hemos perdido por sobredosis fatales. Los recordamos. Los amamos.

PLANIFICACIÓN DE FIESTAS DE CHEMSEX



FORMULARIO DE PARTY 'N PLAY

Mantener un registro de lo que estás tomando, cuándo y cuánto. Esto es útil para saber cuándo tomar más, pero también es útil saber lo que has tomado en caso de que algo salga mal

JUGUETES SEXUALES

Asegurar de que todos los juguetes estén correctamente desinfectados en cloruro y agua durante al menos 5 minutos.

SÁBANAS DE PLÁSTICO

Usar en el sofá y en la cama. Más fácil de desengrasar y desinfectar (y secar si se trata de prácticas que involucran orina) al cambiar de pareja o roles.

COMIDA

Poner barras de proteína, barras de granola y bananas en el espacio o en la esquina de relax para recordar a las personas que recarguen energías.



SUMINISTROS PARA SEXO SEGURO

- * ¡Colocar condones y lubricante en todo el espacio!
- * No usar la saliva como lubricante - se seca rápidamente y nuestros cuerpos producen menos al consumir drogas
- * Tener guantes de látex si tu fiesta implica fisting

ESQUINA DE RELAX

Crear un espacio donde la gente pueda tomar un descanso, que sea propicio para descansar y conversar. Considerar la posibilidad de poner información sobre el VIH, la PPrE y el VHC.

SUMINISTROS PARA LA REDUCCIÓN DEL DAÑO

- * Suministros para inhalar, fumar, booty bumping e inyección son esenciales
- * ¡Nunca reutilices jeringas y nunca las compartas!

SUMINISTROS DE LIMPIEZA



- * Colocarlas estratégicamente en todo el espacio
- * Incluir limpiador multiusos, toallas de papel, toallas limpias y toallitas desinfectantes
- * Desengrasar residuos antes de desinfectar

COLUMPIO SEXUAL

Tener suministros de limpieza fácilmente accesibles para limpiar (columpio y cadenas) antes de cambiar de pareja o roles.



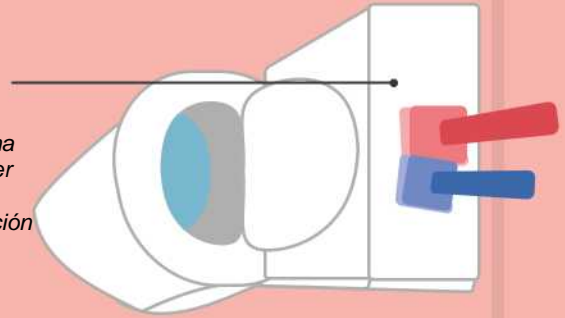
AGUA Y BEBIDAS DEPORTIVAS

- * Colocar en todas partes. Refrescar la memoria de las personas para que recuerden tomar algo
- * No beber más de 3 vasos de agua / jugo en una hora, ya que esto puede causar intoxicación por líquidos.

PLANIFICACIÓN DE FIESTAS

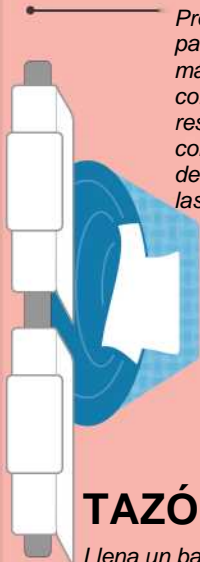
DUCHAS RECTALES

Si es posible, usa solo tu propia ducha rectal. De lo contrario, limpia cualquier cosa que utilices, limpia el aceite o la grasa, desinfectando todo en la solución de lejía antes de su uso.



TOALLAS

Proporciona una toalla limpia para cada participante. Deja más toallas limpias junto al columpio y a la cama. Los residuos de lubricante que contienen pequeñas partículas de sangre pueden adherirse a las toallas usadas.



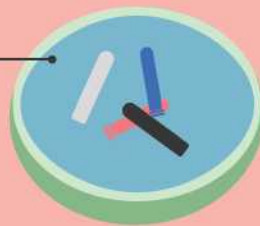
DESINFECTANTE

Desengrasar y desinfectar los brazos y las manos antes de cambiar de pareja o de función.



TAZÓN O BALDE

Llena un balde con una mezcla de lejía y agua (1:9). Desinfecta los consoladores, juguetes y duchas rectales dejándolos bajo agua durante al menos 5 minutos. Asegúrate de limpiar cualquier residuo aceitoso / graso antes de hacerlo. Enjuagar bien con agua antes de usar.



DUCHA

Lavar antes y después. Asegúrate de lavar también tu vello púbico; los residuos de lubricante que contienen partículas de sangre pueden adherirse a tu vello púbico fácilmente.

