

chemsex  
by stop.

GUÍA

ACOMPañAMIENTO  
AFECTIVO PARA PAREJAS,  
FAMILIARES O AMIGOS DE  
USUARIOS DE CHEMSEX

1	INTRODUCCIÓN
2	CONSEJOS, TIPS O PAUTAS DE ACCIÓN
	A SUGERENCIAS GENERALES
	B QUÉ HACER SI LA PERSONA QUIERE RECIBIR AYUDA
	C QUÉ HACER SI LA PERSONA NO QUIERE RECIBIR AYUDA
3	BIBLIOGRAFÍA

# CONTENIDO

# INTRODUCCIÓN

El chemsex se entiende como el uso intencional de drogas para tener sexo durante largos períodos de tiempo (desde varias horas a varios días) entre hombres gays, bisexuales, otros hombres que tienen sexo con hombres (HSH) y más recientemente, también personas con otras identidades (mujeres trans\*, personas no binarias, queer...).

No toda la práctica del chemsex tiene por qué derivar en un consumo problemático. Esta guía va destinada especialmente a aquellos amigos/as, familiares o conocidos que tienen una persona cercana que practica chemsex y que está teniendo dificultades a la hora de gestionar su práctica.

El hecho de que una persona cercana esté practicando chemsex no significa que tenga problemas.

Muchas personas sabemos gestionarlo o lo practicamos de manera que no interfiera con nuestra vida diaria. En otros casos, cuando tenemos dificultades en la gestión del consumo, su práctica puede tener un impacto directo sobre nuestras vidas, reflejándose en nuestras relaciones personales, aunque podamos estar o no de acuerdo en el hecho de que esto nos afecte en nuestro día a día; es especialmente en estos casos donde la comunicación con la persona puede experimentar dificultades. En otras situaciones, somos los propios usuarios los que vamos a decir explícitamente que necesitamos ayuda. Como puedes ver, en general, son escenarios muy diferentes y lo que se pueda hacer dependerá de la situación en la que se encuentre la persona que queremos.

## VALORANDO SI PEDIR AYUDA

A veces, al practicar *chemsex*, las personas pueden sentirse preocupadas por su consumo. Estas preocupaciones pueden relacionarse con miedos ante posibles consecuencias futuras, por ejemplo:

- Temor a perder el control de la práctica o a engancharse a una droga.
- Miedo de que su entorno se pueda enterar y le estigmatice.
- Temor a que tenga impacto sobre otras áreas de su vida (salud, economía, social o sexual).
- Llegar a consumir sin un fin específico (sólo por el placer de colocarse).
- Ser joven y seguir consumiendo al llegar a adulto, pudiendo aparcar el desarrollo de otros aspectos de su vida.

Hay situaciones que pueden ser más o menos difíciles de gestionar en función de cada persona y de los recursos que disponga. En ocasiones, estas situaciones pueden servir para entender que quizás no estamos gestionando la práctica como nos gustaría o nos pueden ayudar a reconocer que es el momento de hacer algún cambio. Algunas de las situaciones más comunes son las siguientes:

- Haber comenzado a consumir con más frecuencia de lo habitual.
- Empezar a probar una diversidad de drogas que antes no se consumía.
- No respetar los límites que uno mismo se marca con respecto al uso de drogas.

- Durante una sesión, pensar y verbalizar que ya es hora de irse y no llegar a hacerlo.
- Gastar dinero en drogas que, en principio, no se tenía intención de gastar.
- Cancelar reuniones, citas u otros compromisos por quedarse de fiesta (esto incluye avisar de que no se va a ir a trabajar “por estar enfermo” u otras razones).

Cuando hablamos de consumo problemático debemos entender que el proceso de reconocer y aceptar que uno está teniendo problemas con el consumo de drogas puede ser difícil y doloroso. Nos encontramos que muchos hombres entienden que un consumo problemático está relacionado con:

- El aumento de la frecuencia de consumo, hasta el punto que se convierte en un hábito o se realiza con cierta regularidad.
- Consumir en días laborables e incluso en el trabajo.
- Consumir en solitario o a escondidas.
- Tener sexo sólo si está presente el uso de drogas

Pocos suelen mencionar el impacto que esto puede tener en su vida cotidiana. Las situaciones que aparecen a continuación pueden ayudar a la persona a identificar si está teniendo un problema con el consumo:

- Que tus amigos te digan que tienes un problema con el consumo porque te ven haciéndolo en días laborables.
- Que las relaciones con tus amistades se hayan visto alteradas o deterioradas.
- Que varias veces hayas tenido que ser socorrido por personal sanitario a causa de algún chungo.
- Que te hayan echado de algún trabajo por faltar constantemente, tener un bajo rendimiento laboral, ir bajo los efectos de las drogas...
- Que estés mudándote constantemente de vivienda por diversos problemas con tus compañeros de piso o tus vecinos derivados de tus quedadas para tener una sesión.
- Gastar dinero que no tienes para comprar drogas.


## SI IDENTIFICAMOS QUE LA PERSONA TIENE DIFICULTADES

A veces, podemos ser conscientes de que una persona cercana está en una de estas situaciones y que está teniendo dificultades para gestionarlo. En otros casos, si no sabemos qué está sucediendo, puede suponer un choque de realidad descubrir que una persona que queremos está usando drogas para mantener relaciones sexuales.

Es especialmente en este segundo caso donde debemos entender que nuestras emociones pueden influir sobre la otra persona, por ejemplo, ponernos nerviosos o enfadarnos no nos va a facilitar ofrecerle ayuda; si no que se debe mantener la calma dentro de lo posible para fomentar un espacio donde pueda la persona expresarse. Es importante valorar el hecho de que la persona nos lo haya contado ya que esto quiere decir que tiene confianza en nosotros.

Además, aunque pueda ser frustrante, debemos tener en cuenta que la decisión de practicar o no chemsex es personal, y en ningún caso podemos tomar la decisión por la otra persona, por ello, debemos asegurarnos de saber qué es lo que necesita y poner límites, de manera que podamos cuidarnos a nosotros mismos para poder ayudar a la persona.

CONSEJOS, TIPS  
O PAUTAS DE ACCIÓN



**A CONTINUACIÓN DETALLAMOS ALGUNOS CONSEJOS O SUGERENCIAS DE COSAS QUE PODEMOS HACER PARA AYUDAR A UNA PERSONA QUE PRACTICA CHEMSEX. PODEMOS CLASIFICARLOS EN 3 TIPOS: CONSEJOS GENÉRICOS, CONSEJOS EN CASO DE QUE LA PERSONA QUIERA RECIBIR AYUDA Y CONSEJOS EN CASO DE QUE LA PERSONA NO QUIERA RECIBIR AYUDA.**



## SUGERENCIAS GENERALES

- **Acompañar:** estar disponible para la persona, ofrecerle apoyo si lo necesita e intentar mantener nuestra relación de confianza.
- **(De)construirnos:** significa entender su realidad. Quizás no conoces nada sobre el fenómeno, por lo que puede ser de ayuda informarte en webs de referencia, descubrir recursos que puedan ser útiles como los que ofrecen entidades con servicios de atención a usuarios de chemsex o preguntarle para que te cuente su experiencia.
- **Evitar los juicios:** en muchos casos, desde pequeños nos impregnamos con la idea de que tomar drogas es algo malo; para entender la realidad de la persona debemos desprendernos de los juicios y no caer en valorar las cosas como “buenas” o “malas”.
- **Evitar confrontar o discutir:** si nuestro ser querido ha acudido a nosotros es porque tiene confianza; abrir una discusión puede hacer que esta se vea reducida o que se aíse, llevándonos a perder la comunicación y a reducir su red de apoyo.
- **Prevenir el estigma:** debemos entender que las personas somos una suma de experiencias. Cualquier tipo de discriminación puede afectar a la persona de manera interseccional: el racismo, la LGTBIfobia, la serofobia, el rechazo dentro del propio colectivo... Cargar con el peso del estigma que socialmente se asigna no es una tarea fácil.
- **Escuchar para poder ayudar:** es más fácil si dejamos que sea la persona quién nos diga qué es lo que necesita, de manera que podamos ofrecerle recursos para cubrir esas necesidades.
- **Mantener un lenguaje corporal “abierto”:** cuidar el tono de voz, mantener la mirada y no interrumpir ayuda a crear un espacio en el que la otra persona se sienta más escuchada.
- **Darle tiempo a la persona para pensar y responder:** ralentizar la conversación para ser conscientes de qué dice la persona y qué decimos nosotros mismos ayuda a procesar la situación.

## SUGERENCIAS GENERALES

- **Mantener el contacto con la persona:** escribirle, llamarle o quedar con él son, entre otros, pequeños gestos que podemos hacer para que sepa que estamos ahí.
- **Darle alternativas de ocio:** invitarla a actividades sociales, fines de semana fuera de la ciudad...

## QUÉ HACER SI LA PERSONA QUIERE RECIBIR AYUDA:

- Ofrecerle recursos de entidades donde pueda informarse o profesionales que puedan ayudarlo.
- Apoyarle en los objetivos que se marque, independientemente de si busca la abstinencia o no.
- Reforzar de manera positiva el hecho de que nos pida ayuda.
- Ofrecer, dentro de lo posible, alternativas de ocio.
- Ofrecerle información de reducción de riesgos o el recurso de acudir a una entidad donde le puedan dar este tipo de información.

## QUÉ HACER SI LA PERSONA NO QUIERE RECIBIR AYUDA:

- Mantener la comunicación, ya que es esencial que pueda contar con nuestro apoyo.
- Entender que puede estar valorando y reflexionando sobre la situación y que ésta puede alargarse en el tiempo.
- Ofrecerle información de reducción de riesgos o el recurso de acudir a una entidad donde le puedan dar este tipo de información.
- Poner límites y cuidarte a ti mismo/a/e, no eres responsable de sus decisiones pero sí de tu bienestar.
- Entender que mientras la persona no identifique que necesita ayuda y la pida, está fuera de tu alcance que realice cambios.

# BIBLIOGRAFÍA

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias. (2021). Escuelas en TRÁNSito. Guía para el acompañamiento del alumnado TRANS\*.

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/igualdad/files/2021/11/00ce-guia-profesores-escuelas-en-transitos-v4-2021-4.pdf>

Controlling Chemsex. (2020). How to support a loved one. Controlling Chemsex.

<https://www.controllingchemsex.com/tips-and-information/tips/how-to-support-a-loved-one>

Have Only Positive Expectations (HOPE). (2020). *Ice resources*.

<https://www.hopecommunity.pk/pakistan-activist-yasir-ali-khan-have-only-positive-expectations-hope>

ONG Stop. (2017). *¿Cuándo el chemsex es un problema?* chemsex.info.

<https://chemsex.info/cuando-el-chemsex-se-convierte-en-problema/>

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida. Ministerio de Sanidad. (2020). *Abordaje del fenómeno del chemsex*.

[https://www.sanidad.gob.es/ca/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/chemSex/docs/CHEMSEX.\\_ABORDAJE.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ca/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/chemSex/docs/CHEMSEX._ABORDAJE.pdf)

Si necesitas más información escríbenos a  
[chemsex@stopsida.org](mailto:chemsex@stopsida.org)

- Barcelona

C/ Consell de Cent, 295, 4<sup>a</sup> Planta  
+34 934 52 24 35

- Sevilla

C/ Virgen del Mayor Dolor, 5, Local 5  
+34 955 12 05 43

- Resto del Estado con Cita Previa al  
Whatsapp/Telegram +34 636 338 678

C O N T A C T O



chemsex

by **stop.**