



 **infodrogas-vih**

EDICIÓN 2025

***Chemsex***  
**y bienestar emocional:  
un enfoque positivo  
de la sexualidad**



## **El uso sexualizado de drogas, en general, y el *chemsex* en particular, siguen siendo objeto de estigma y rechazo por una parte significativa de la sociedad.**

A lo largo de la historia, cada cultura ha establecido un orden moral-sexual que define lo "normal" y lo "aceptable", marginando a aquellas sexualidades que no se ajustan a este modelo. Esta marginación no solo afecta la forma en que las personas viven y expresan su sexualidad, sino que también las lleva a internalizar mensajes de vergüenza, peligrosidad y trauma.

Sin embargo, para muchos hombres que practican *chemsex*, esta actividad es una experiencia recreativa y ocasional, lejos de los estereotipos negativos que suelen asociarse con ella.



**El rechazo social hacia el *chemsex* y otras prácticas sexuales no normativas tiene raíces profundas en normas religiosas, sanitarias, éticas y culturales. Estas normas no solo juzgan, sino que también penalizan ciertas expresiones sexuales, creando un clima de desaprobación que afecta a la autoestima y a la identidad de quienes las practican.**

Frente a este panorama, **el enfoque del positivismo sexual se presenta como una alternativa liberadora. Este movimiento cultural y filosófico celebra la diversidad sexual, el consentimiento y el placer como aspectos naturales y saludables de la vida humana.**

Adoptar una mentalidad sexualmente positiva no solo fomenta la autoaceptación y la confianza, sino que también promueve una mayor satisfacción sexual y bienestar emocional.

En el contexto del *chemsex*, el positivismo sexual invita a una exploración consciente y respetuosa de los deseos, así como a una comunicación abierta y asertiva entre los participantes. Esto implica no solo disfrutar del placer, sino también de gestionar los riesgos asociados al uso de drogas y a las prácticas sexuales. **La clave está en encontrar un equilibrio entre el disfrute y la responsabilidad, reconociendo que el riesgo cero no existe,** pero que puede mitigarse mediante estrategias de reducción de daños.



## Conóctete a ti mismo

El primer paso hacia una sexualidad positiva es la introspección. **Reflexiona sobre tu sexualidad, tus deseos, tus límites y cómo el *chemsex* se alinea con tus valores y necesidades.** Pregúntate qué significa esta práctica para ti, qué te aporta y si satisface tus expectativas. Este autoconocimiento te permitirá tomar decisiones más conscientes y disfrutar de una experiencia más auténtica y satisfactoria.

### ¿Sabías que...?

Uno de los principales motivos para practicar *chemsex* es la curiosidad y el morbo de probar cosas nuevas, pero la presión que ejerce el grupo –es decir, los amigos– resulta fundamental para iniciarse.



placer  
y riesgo





02

## Comunica con asertividad

La comunicación es la base de cualquier relación sexual saludable. **Aprende a expresar tus preferencias, límites y deseos de manera clara, respetuosa y directa.**

La asertividad no solo te ayuda a conseguir lo que quieres, sino que también te permite respetar los deseos y límites de los demás. En el contexto del *chemsex*, donde pueden participar varias personas, la comunicación abierta es esencial para garantizar que todas las interacciones sean consensuadas y placenteras para todos.

### ¿Sabías que...?

Las personas que pueden expresar su sexualidad tienen más probabilidades de aceptar sus cuerpos y percibir una mayor autoestima y confianza.



03

## Experimenta con el placer

El *chemsex* puede ser una oportunidad para explorar nuevas prácticas sexuales, juegos eróticos y fetichismos. Sin embargo, la experimentación debe ser siempre consciente y consensuada. **No hay nada malo en probar cosas nuevas, siempre y cuando todas las partes estén de acuerdo y se sientan cómodas.** Esta apertura sexual no solo enriquece tu experiencia, sino que también te ayuda a descubrir facetas de tu sexualidad que quizá no conocías.

### ¿Sabías que...?

Las personas más proclives a expresar sus deseos sexuales acostumbran a sentirse más cómodas frente al sexo y tienen la mente más abierta a la novedad, la emoción y la experimentación.



04

## Gestiona el riesgo

El placer y el riesgo son dos caras de la misma moneda en el *chemsex*. Es importante reconocer los riesgos asociados al uso de drogas y a las prácticas sexuales, pero también es posible gestionarlos de manera efectiva. Esto **incluye el uso de protección, la moderación en el consumo de drogas, la hidratación y el cuidado de la salud mental y física**. Adoptar un enfoque de reducción de daños te permite disfrutar del placer mientras minimizas los riesgos potenciales.

### ¿Sabías que...?

Contrariamente a lo que se piensa, muchos hombres que practican *chemsex* utilizan, en mayor o menor grado, medidas de protección frente a los riesgos asociados al sexo sin preservativo y al uso de drogas antes, durante y después de las sesiones.



05

## Infórmate y cuídate

La salud sexual va más allá de la prevención de enfermedades; implica placer, comunicación, afectos y autocuidado. Infórmate sobre las prácticas seguras, las estrategias de reducción de daños y los recursos disponibles para cuidar de tu salud sexual.

**El autocuidado no solo te beneficia a ti, sino también a las personas con las que te relacionas.** Además, fomenta una actitud de respeto y cuidado mutuo, esencial para construir relaciones sexuales saludables y satisfactorias.

### ¿Sabías que...?

Muchos hombres que practican *chemsex* muestran desconfianza hacia el cuidado mutuo durante las sesiones y perciben que su seguridad depende solo de sí mismos.

El *chemsex*, como cualquier otra práctica sexual, puede ser una fuente de placer, conexión y exploración personal si se practica con responsabilidad y respeto. Desafiar los prejuicios y abrazar la diversidad sexual es esencial para construir una sociedad más inclusiva y comprensiva, donde todas las personas puedan vivir su sexualidad de manera libre y positiva.



**Si estás preocupado por tu consumo de drogas,** puedes buscar ayuda profesional. Un primer paso podría ser evaluar por ti mismo si tu consumo es problemático a través de un sencillo cuestionario *online* ofrecido por el servicio ChemSex Support de la organización Stop:

<https://chemsex.info/me-estoy-pasando/>





**infodrogas-vih**

Programa de reducción de riesgos  
y daños asociados al consumo de drogas  
en personas con el VIH o en riesgo de adquirirlo

## ¡AVISO IMPORTANTE!

Este material no está destinado al público general. Su contenido y/o ilustraciones podrían dañar la sensibilidad de algunas personas. Se recomienda que su distribución o acceso se restrinja SOLO a las personas a las que este contenido pueda resultarles útil para el manejo de la salud y/o a los profesionales que se ocupan de su atención y cuidados.



Si necesitas más información, puedes contactar  
con nuestro servicio de atención:

Barcelona: 93 208 08 45 / 667 662 551

Madrid: 683 280 312

consultas@gtt-vih.org

 Instagram: **gtt\_vih**

 Twitter: **@gTtVIH**

 Facebook: **gtt.vih**



WhatsApp y Telegram: **667 662 551**

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



Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente  
las del Ministerio de Sanidad.

Financiado por:



 **Generalitat  
de Catalunya**