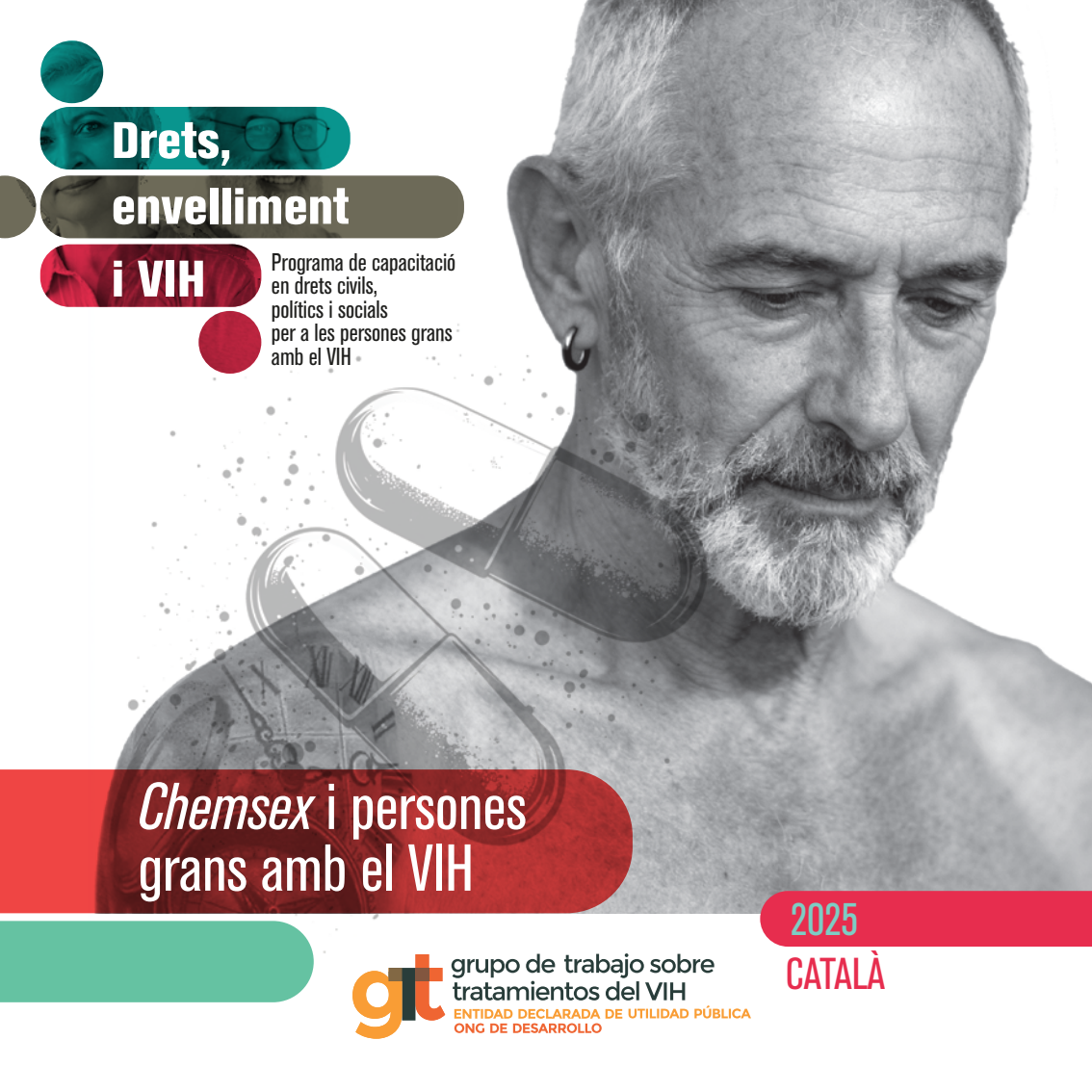




Drets, envelliment

i VIH

Programa de capacitatíó
en drets civils,
polítics i socials
per a les persones grans
amb el VIH

Chemsex i persones grans amb el VIH



grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

2025

CATALÀ

En general, es coneix com a *chemsex* a l'ús intencionat de drogues per a mantenir relacions sexuals durant períodes prolongats de temps (des de diverses hores fins a diversos dies) per part de la població d'homes gais, bisexuals i altres homes que practiquen sexe amb homes (GBHSH).

Molts homes consideren el *chemsex* una activitat recreativa que practiquen de manera ocasional i que els permet explorar la seva sexualitat. No obstant això, és important saber que aquest plaer també comporta riscos. En aquest material s'intenta informar sobre els riscos associats a aquesta pràctica, amb especial atenció a les persones grans.

És important identificar i comprendre quins motius porten a recórrer al *chemsex*. Adoptar un enfocament de reducció de danys permet gaudir del plaer mentre es minimitzen els possibles riscos. A continuació, es reflecteixen algunes de les implicacions del *chemsex* per a la salut.

Salut sexual

El *chemsex* pot augmentar el risc de transmissió del VIH i altres infeccions de transmissió sexual (ITS), pel fet que la desinhibició pot incrementar la possibilitat de mantenir sexe sense protecció o incórrer en conductes sexuals d'alt risc.

D'altra banda, també pot afectar negativament la vivència de la sexualitat, dificultar el consentiment sexual i augmentar la vulnerabilitat davant possibles abusos.

Salut mental

Existeixen diversos problemes de salut mental que poden estar vinculats amb el *chemsex*, incloent-hi ansietat, depressió, ideació suïcida i trastorns psicòtics. El consum de drogues en contextos sexuals pot estar associat a factors com l'estigma, la discriminació i l'estrès psicosocial, la qual cosa reforça la necessitat d'abordar aquesta problemàtica des d'una perspectiva integral i amb atenció especialitzada.

Conductes addictives

Les conductes addictives impliquen una pèrdua de control sobre uns certs comportaments, generant dependència i afectant negativament la vida de la persona. En el context del *chemsex*, s'utilitzen substàncies com mefedrona, metamfetamina, GHB, poppers o ketamina, que intensifiquen el plaer sexual i poden generar una forta dependència.

És important distingir entre l'ús problemàtic —que pot donar-se en moments concrets sense afectar totes les àrees de la vida— i l'addicció, que implica una repercussió global i persistent. Encara que no tot ús problemàtic desemboca en una addicció, sí que representa un risc que ha de ser avaluat i abordat adequadament.

Impacte sobre les relacions personals

Les denominades xarxes de solidaritat primària (formades per familiars, amics i veïns) poden veure's molt afectades pel *chemsex*. Generalment, es tracta d'un deteriorament progressiu, la qual cosa fa que molt sovint passi desapercebut per a la persona, dificultant que disposi de suports quan més els necessita.

Entre els factors que contribueixen a aquesta ruptura estan l'empobriment de la vida social, l'estigma associat al consum de drogues, l'homofòbia i transfòbia, així com la falta d'acceptació per part de l'entorn.

Les persones migrants i les persones treballadores sexuals poden tenir barreres addicionals, com el desarrelament, la discriminació, la precarietat i l'absència de xarxes sòlides al seu país d'acolliment. Tot això augmenta la vulnerabilitat i dificulta l'accés a serveis de salut i suport social.

Impacte en persones amb el VIH

Un percentatge elevat d'homes GBHSH amb el VIH practica *chemsex* i una part significativa experimenta efectes negatius físics (com ITS, sobredosis o interaccions medicamentoses) i psicològics que deterioren el seu benestar personal, social i laboral.

Tot això pot afectar el seguiment mèdic d'aquestes persones, provocant absències a cïtes i proves, i reduint l'adherència al tractament antiretroviral (el que pot traduir-se en l'aparició de resistències).

A més, existeixen riscos d'interaccions entre drogues recreatives i antiretrovirals, en particular els que contenen “potenciadors”. Aquests potenciadors tenen una alta probabilitat d'interaccionar amb altres substàncies, augmentant el seu efecte i, amb això, el risc de sobredosi.

Altres àrees compromeses

A més dels àmbits esmentats, la pràctica del chemsex pot afectar de manera notable altres àrees de la vida que la persona potser no hagi tingut en compte. Així, **les sessions prolongades poden alterar els hàbits d'alimentació i son, la qual cosa pot desembocar en pèrdua de pes i deteriorament de l'aspecte físic.** A vegades, aquests canvis poden portar a l'aïllament social.

En el **àmbit laboral**, es **frecuente** que la pràctica del *chemsex* comporti **problemes d'absentisme, baixa productivitat, aïllament o irritabilitat.** Això comporta el risc de sancions laborals o fins i tot l'acomiadament, amb el consegüent impacte econòmic. La despesa en drogues i la pèrdua d'ingressos poden derivar en situacions de vulnerabilitat, com el retorn a la llar familiar o fins i tot el sensellarisme.

En el cas d'estudiants, el *chemsex* pot afectar el **rendiment, provocar absències i, en casos extrems, portar a l'abandó dels estudis.**

Les persones també poden veure's exposades a **riscos legals** que van des de sancions per possessió o consum en llocs públics fins a delictes més greus com el tràfic de drogues. A vegades, poden produir-se situacions delictives que les persones no s'atreveixen a denunciar per por de l'estigma o a represàlies, com ara robatoris en domicilis on es practica chemsex o la difusió no consentida d'imatges íntimes sota els efectes de substàncies.

I les persones grans?

Les persones grans presenten factors de vulnerabilitat propis a l'entorn del chemsex. Existeixen diversos riscos físics, emocionals i socials que les diferencien d'altres grups de menor edat. L'edat no sols incrementa els riscos mèdics, sinó també els psicosocials.

Així, l'envelliment augmenta la fragilitat de la persona, la qual cosa es tradueix en una menor tolerància a les drogues. D'altra banda, és més probable que les persones grans prenguin alguna medicació (per exemple, per al VIH o per a la tensió arterial), la qual cosa suposa un major risc d'experimentar interaccions que poden agreujar malalties o provocar sobredosis. A més, l'adherència a la medicació pot veure's compromesa.

També cal tenir en compte que les persones grans, especialment dins del col·lectiu LGTBI, poden sofrir aïllament social i emocional, derivat d'experiències passades de discriminació. En conseqüència, és possible que el *chemsex* es converteixi en una via de connexió o fuita, la qual cosa pot augmentar el risc de dependència i deterioració psicològica.

A això se suma la invisibilitat de la sexualitat en la vellesa, ja que la societat tendeix a negar la sexualitat de les persones grans, fet que provoca que les seves necessitats i riscos no es contemplin en polítiques ni serveis de salut. De fet, molts serveis d'addiccions i salut sexual manquen de formació específica per a atendre persones grans LGTBI, la qual cosa genera desconfiança, vergonya o retraïment a l'hora de demanar ajuda.

Com s'ha comentat, alguns dels problemes associats al *chemsex* en persones grans del col·lectiu GBHSH inclouen la discriminació per edat, l'estigma associat al consum de drogues en contextos sexuals o l'homofòbia. Això crea barreres que dificulten l'accés a serveis de salut i suport, generant aïllament i disminució de la qualitat de vida.

Es tracta de problemes d'àmbit general que han d'abordar-se des d'un enfocament integral que reconegui la diversitat d'experiències. Per a això, és necessari incloure la veu de les persones grans LGTBI en l'elaboració de programes i avaluar de manera contínua les polítiques per a mantenir la seva efectivitat i sensibilitat cap a aquesta població.

Al marge de l'actuació social i política, existeixen estratègies d'autocura en salut que poden considerar-se per a minimitzar els problemes associats al *chemsex*.

Molts homes que practiquen chemsex adopten estratègies conscients d'autocura abans, durant i després de les sessions: **planificació de l'esdeveniment, comunicació de preferències i límits, registre detallat del consum de substàncies o temps dedicat a la recuperació física i emocional.** Aquí detallem algunes d'aquestes estratègies:

Mesures d'higiene i salut sexual

És aconsellable utilitzar preservatius i lubricants de base aquosa per a reduir el risc de ITS, incloent-hi VIH i hepatitis. Si es preveu la pràctica de *fisting*, s'haurien d'utilitzar guants de làtex diferents per a cada parella. Cal cobrir les joguines sexuals amb preservatius i netejar-los bé després d'usar-los. S'ha d'evitar el sexe anal receptiu just després del *fisting* o de l'ús intensiu de joguines per a prevenir esquinçaments i sagnat.

No s'ha de compartir el tub de la dutxa anal (és aconsellable portar un propi per a aquest fi).

És necessari beure aigua amb freqüència per a evitar la deshidratació i els seus efectes sobre les mucoses. També s'ha de menjar de manera regular, preferentment aliments tous i nutritius, com a fruites, iogurt o sopes.

Així mateix, és aconsellable realitzar-se proves d'ITS de manera periòdica, fins i tot en absència de símptomes. És fonamental mantenir el calendari de vacunació actualitzat, incloent-hi les vacunes enfront de l'hepatitis A i B, virus del papil·loma humà (VPH), mpox i meningococ C.

Es recomana mantenir una higiene rigorosa: rentar-se les mans amb freqüència, dutxar-se adequadament (incloent les zones íntimes), utilitzar tovalloles individuals i evitar compartir-les. És important netejar i desinfectar superfícies, aixetes i vàters.

També s'aconsella evitar el contacte amb objectes que no estiguin ben nets, ja que així es redueix el risc d'infeccions que poden transmetre's per contacte directe, objectes compartits o fins i tot per gotes de tos.

Antirretrovirals

Es recomana portar a sobre la medicació necessària durant la sessió, especialment en cas d'estar en tractament per al VIH o amb profilaxi preexposició (PrEP). És necessari establir pautes per a no oblidar prendre-la a l'hora indicada.

S'ha de consultar amb el metge sobre possibles interaccions entre els antiretrovirals i les substàncies que es vagin a usar en la sessió, incloent-hi potenciadors sexuals. En la web <https://infodrogas-vih.org/> hi ha un cercador d'interaccions que pot ser d'utilitat.

Salut mental

La pràctica del *chemsex* pot causar ansietat, paranoia, al·lucinacions, psicosi, depressió i pensaments suïcides, especialment si s'utilitzen dosis altes, es consumeixen drogues amb freqüència o es prolonguen les sessions sense descans. Per a reduir aquests riscos, és recomanable deixar de consumir o canviar la via d'administració, portar un registre de les substàncies emprades, reduir la dosi si apareixen símptomes de malestar, i assegurar-se de descansar, hidratar-se i alimentar-se bé. Demana als teus companys que t'avisin si et veuen esgotat.

D'altra banda, quan l'efecte de les substàncies desapareix, és freqüent sentir feblesa, tristesa, irritabilitat o fins i tot depressió: això es coneix com la “davallada”. Continuar consumint per a evitar-ho només empitjora l'estat general del cos.

Per a suportar la davallada, és aconsellable realitzar activitats que distreguin, com sortir amb amics o fer esport.

També pot aprofitar-se aquest moment per a reflexionar sobre si el *chemsex* està afectant negativament la vida, quins motius impulsen a practicar-lo i valorar si reduir el consum pot ser una opció o si és necessari buscar ajuda.



Si creus que tens dependència o estàs preocupat pel teu consum, abans de deixar de consumir qualsevol droga, busca assessorament i suport professional per a poder fer-ho de manera segura. Un primer pas podria ser avaluar per tu mateix si el teu consum és problemàtic a través d'un senzill qüestionari en línia ofert pel servei Chemsex Support de l'organització Stop.

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

Vols saber més?



Punt d'informació sobre Drets, Envelliment i VIH **Contacta'ns!**

Barcelona: 93 208 0845 / 667 662 551

Madrid: 6819 887 694

consultas@gtt-vih.org

 **Twitter: @gTtVIH**

 **Facebook: gtt.vih**

 **Skype: gttvih**

  **WhatsApp i Telegram: 667 662 551**

www.gtt-vih.org

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

**Clínica Legal
de la Universidad
de Alcalá**



**Universidad
de Alcalá**



"Drets, envelliment i VIH" és un programa de capacitatció en drets civils, polítics i socials per a gent gran amb el VIH promogut pel Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt-VIH) en col·laboració amb la Clínica Legal de la Universidad de Alcalá. Aquest programa capacita les persones grans amb el VIH perquè coneguin els seus drets i puguin exercir-los, així com també els mecanismes legals de protecció i denúncia davant de potencials situacions de discriminació.