

REDUÇÃO DE RISCOS NAS SESSÕES DE CHEMSEX



O ChemSex implica realizar práticas sexuais sob os efeitos de drogas, normalmente por um período de várias horas ou mesmo dias. Em algumas ocasiões estes efeitos podem fazer-te baixar a guarda e assumir determinadas condutas que implicam um maior risco de exposição ao VIH e outras infeções de transmissão sexual (ITS). Podemos ao teu dispor alguns conselhos que podem ser úteis para preservares a tua saúde sexual e reduzires riscos.

1. Preservativos e lubrificante: O seu uso permitir-te á prevenir uma grande variedade de ITS, incluídos o VIH e as hepatites víricas.

2. Luvas de látex: Utilizar luvas de látex e lubrificante em abundância para praticar *fisting* de maneira segura.

3. Brinquedos sexuais: Protege os dildos, vibradores e outros brinquedos sexuais com preservativos lubrificados e substitui-os por um novo com cada parceiro diferente.

4. Sequencializar as práticas sexuais: Evita o sexo anal recetivo sem preservativo depois de praticar *fisting* ou do uso enérgico de brinquedos sexuais: ambas práticas poderiam provocar fissuras e sangramento retal.

5. Não injetar-se por via retal: A injeção de drogas por via retal pode provocar irritação e danos na mucosa, o que poderia aumentar o risco de VIH e outras ITS no caso de se praticar sexo anal sem preservativo.

6. Duchas anais: Evita partilhar o tubo ou mangueira do chuveiro para a higiene anal. Leva sempre contigo o teu próprio chuveiro de mão.

7. Hidratação: Mantem-te hidratado bebendo água. Isto ajudar-te-á a evitar a desidratação e sangramento das mucosas.

8. Comida: Aporta benefícios à saúde comer pequenas quantidades de alimentos de forma regular. Procura fazê-lo, ainda que não tenhas fome.

9. Tomar banho e descansar: Tomar banho cada 24 horas, como mínimo, será muito relaxante e proporcionar-te-á energia. Procura um espaço escuro e silencioso no qual te possas relaxar durante um pouco.

10. Análises de ITS: Faz-te análises de VIH e outras ITS com regularidade, ainda que não tenhas sintomas. Desta maneira, cuidarás da tua própria saúde e da saúde das demais.

11. Vacinação para combater a hipatite A e B: Ambas infeções víricas são passíveis de ser contraídas por via sexual. Fala com o teu médico/a no caso de não estares ainda vacinado.

12. Medicação: Se estiveres a tomar medicação para alguma doença como o VIH ou a hepatite C leva contigo doses suficientes para não ficares sem a tomar durante o tempo que durar a sessão.

13. PEP e PrEP: Se tiveste uma prática de alto risco de VIH podes-te dirigir ao serviço de urgências de um centro hospitalar e pedir a profilaxia pós-exposição ao VIH (PEP). No caso de maneres práticas de alto risco de VIH com regularidade, podes falar com um profissional da saúde sobre a profilaxia pré-exposição ao VIH (PrEP) e valorizar, assim, se serias um bom candidato para a receberes.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament
de Justícia

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA,
IGUALTAT I ESPORTS

Diputació
Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org