

El papel de los y las profesionales de la Sexología en la respuesta al fenómeno del chemsex

DOCUMENTO TÉCNICO



Grupo de trabajo: sexología y chemsex
Enero de 2025

PANEL DE PARTICIPANTES

Coordinación técnica

Ana Koerting de Castro	Técnica superior externa TRAGSATEC. División de Control de VIH, ITS, Hepatitis Virales y Tuberculosis. Ministerio de Sanidad Psicóloga y sexóloga
Raúl Soriano Ocón	Consultor en chemsex Sociólogo y sexólogo

Panel de participantes

Iosu Azqueta Chocarro	Sexólogo, pedagogo y maestro
Tina Belando Bazataqui	Psicóloga sanitaria y sexóloga
Javier Curto Ramos	Psiquiatra y sexólogo
Maite Heredia Soriano	Psicóloga y sexóloga
Argelio Gallego Sánchez	Psicólogo y sexólogo
Joaquín Negro Abascal	UNAD Sociólogo y sexólogo
Francisco Rico Miranda	Trabajador social y sexólogo
Alejandro Sánchez Ocaña	Psicólogo y sexólogo

ÍNDICE

1. Presentación.
2. Marco introductorio.
3. El papel de los y las profesionales de la Sexología en la respuesta al fenómeno del chemsex:
 - 3.1. Ámbito de la educación sexual (de modo que esta pueda mejorar las condiciones estructurales que favorezcan una mejor vivencia de la sexualidad en el conjunto de la población y en las personas LGTBIQ+).
 - 3.2. Ámbito de la prevención selectiva dirigida a las personas expuestas a las prácticas de chemsex que no se han iniciado en las mismas.
 - 3.3. Atención de las personas con prácticas de chemsex en activo.
 - 3.4. Atención de las personas con prácticas de chemsex que se proponen descansos o abandono de estas prácticas.
4. Conclusiones.
5. Referencias bibliográficas.

1. PRESENTACIÓN

Este trabajo colectivo desarrollado por profesionales de la Sexología tiene como objetivo contribuir a identificar el papel que los y las profesionales de esta disciplina pueden desempeñar en la respuesta a las necesidades de salud relacionadas con el fenómeno del chemsex.

Las personas que mantienen este tipo de prácticas de consumo sexualizado de drogas pueden, con el tiempo, experimentar diversos distintos impactos en su salud, algunos de los cuales pueden afectar su bienestar sexual.

En los últimos años, la experiencia acumulada por profesionales de la Sexología, que ejercen principalmente en organizaciones comunitarias y en consultas privadas, ha puesto en valor el papel que, debido a su especificidad técnica, pueden aportar en el abordaje asistencial de las personas que practican chemsex.

Desde la diversidad de perfiles y trayectorias del grupo de trabajo que ha redactado este documento, se ha querido destacar cómo la Sexología se constituye como una disciplina clave para abordar las necesidades de salud sexual de este perfil de usuarios o pacientes en consulta. Además de este enfoque clínico, también se ha reflexionado sobre el potencial que la perspectiva de la Sexología puede ofrecer en los ámbitos de la educación y la prevención relacionados con el chemsex.

Esperamos que esta publicación sirva para que profesionales de otras disciplinas comprendan mejor el potencial y la especificidad que la Sexología puede aportar en la intervención en todos estos escenarios. Al mismo tiempo, deseamos que esta mirada amplia y diversa facilite la apertura de nuevas oportunidades, permitiendo que más profesionales de la Sexología se acerquen a este campo y se integren en la respuesta al chemsex, donde su contribución resulta cada vez más necesaria.

2. MARCO INTRODUCTORIO

Dado que el público al que se dirige este trabajo es diverso, en las siguientes páginas se aportan algunas referencias básicas para situar y contextualizar la temática que se desarrolla en el resto del documento. De esta manera, se describirá brevemente la disciplina de la Sexología, así como la tipología de las formaciones que actualmente acreditan a quienes ejercen la Sexología en España.

Se incluirá una breve justificación para comprender la necesidad de este tipo de documento técnico y finalmente se aportarán algunas referencias para entender a qué tipo de uso sexualizado de drogas se refiere el chemsex.

¿Qué es la Sexología?

La Sexología es una disciplina científica cuyo objeto de estudio es la sexualidad humana, entendida como una dimensión integral de la persona, que incluye el cuerpo, el placer, las emociones, las relaciones, la identidad de género, la orientación sexual, la reproducción y los aspectos culturales y sociales que influyen en ella.

Por su naturaleza interdisciplinar, la Sexología integra conocimientos de diversas áreas como la Psicología, la Biología, la Sociología, la Enfermería, la Medicina, la Antropología y la Pedagogía. Esta diversidad de enfoques permite un desarrollo profesional que tenga un enfoque integral, respetuoso y centrado en la diversidad de las experiencias sexuales.

Las competencias de la Sexología no se limitan al tratamiento de disfunciones sexuales, sino que también incluyen la promoción de una sexualidad saludable, el fomento del bienestar sexual, la educación y el acompañamiento de las personas en su desarrollo sexual en temas como la identidad de género, la orientación sexual y el autoconcepto sexual, así como la desestigmatización de aquellas prácticas que culturalmente han sido estigmatizadas como las minorías eróticas o las relaciones no monógamas.

¿Qué formación o perfil tienen los y las profesionales de la Sexología en España?

Actualmente, el acceso a los estudios en el ámbito de la sexológica en España se puede realizar a través de diferentes vías. La opción más habitual en numerosas universidades es a través de másteres propios universitarios. También, algunas universidades ofrecen másteres oficiales, que permiten cursar los estudios a través de dos itinerarios según la formación previa: uno centrado en la Sexología clínica y tratamiento individual y de pareja y otro orientado a la educación y asesoramiento sexual.

El perfil de las personas que hoy en día son sexólogos/as tras finalizar estos estudios es muy diverso, pero principalmente están relacionados con las titulaciones en ciencias de la salud, como Medicina, Enfermería y Psicología. Estas carreras dan acceso a la práctica clínica y terapéutica cumpliendo con los requerimientos propios de cada profesión. Por otro lado, para la práctica educativa y de asesoramiento sexológico, el perfil académico abarca titulaciones como: Trabajo social, Educación Social, Grado en Ciencias de la Educación, Psicopedagogía, Pedagogía, Fisioterapia, Farmacia, Biología, Filosofía, Sociología, entre otras.

Estas formaciones capacitan a los y las profesionales en áreas como el tratamiento y terapia sexológica, la educación sexual, programación y evaluación de programas de salud, así como la investigación, entre otras actividades y competencias fundamentales para el desarrollo de la Sexología.

Es esencial que la formación de los y las profesionales de la Sexología incluya entre sus contenidos el estudio del fenómeno del chemsex y las drogodependencias. Comprender su alcance, efectos y repercusiones en la vida sexual de quienes lo practican es crucial para un adecuado abordaje profesional y para ofrecer un tratamiento y asesoramiento sexual efectivo y respetuoso.

Del mismo modo, es esencial también que cualquier profesional que realice una intervención sexológica con personas que practican chemsex, haya recibido formación reglada en Sexología, y que aquellos otros profesionales que intervienen en la realidad del chemsex en aspectos “no sexológicos”, dispongan de formación en sexualidad impartida por profesionales de la Sexología.

¿Qué es el chemsex?

El término chemsex nace de la unión de las palabras chems (*chemicals*) y *sex*, y es una expresión de argot que surge en el contexto de la cultura sexual gay en Reino Unido, haciendo referencia a un tipo particular de uso sexualizado de drogas.¹

No todo consumo de drogas en un contexto sexual es chemsex. Existen otros tipos de consumos de drogas en contextos sexuales, como el de los y las trabajadoras del sexo y sus clientes, o el de los locales de swingers o intercambio de parejas, etc. Cada uno de estos colectivos tiene características y circunstancias epidemiológicas y culturales distintas, y comportamientos sexuales diferentes de los del chemsex. Este último es un tipo particular de consumo de sustancias con fines sexuales vinculado a la cultura sexual gay² y que se produce en un contexto social y cultural específico.

La práctica del chemsex suele tener lugar en casas particulares, pero también se da en saunas, clubs de sexo, hoteles, zonas de cruising... Puede practicarse en solitario, o entre dos personas, o en tríos, con frecuencia incluye sexo grupal. Algunas de las sustancias más frecuentemente asociadas al chemsex son: GHB/GBL, mefedrona u otras catinonas, metanfetamina, poppers, cocaína, ketamina, MDMA, fármacos para la disfunción eréctil, entre otras, siendo habitual el policonsumo. Las formas de administración son variadas. La vía intravenosa, conocida en este contexto como slamming, implica mayores riesgos para la salud.²

En España las personas que practican chemsex suelen utilizar diversos términos de argot para referirse a estas como, por ejemplo: *sesión, chill, guarrichill, lío...*

Existe una preocupación creciente por este fenómeno, ya que la práctica intensiva y continuada de chemsex puede facilitar no solo la transmisión sexual del VIH y otras infecciones, sino también ocasionar otros problemas y complicaciones para la salud física, mental y social de las personas que lo practican.²

¿Qué impactos pueden tener las prácticas de chemsex sobre la salud sexual y el bienestar sexual?

El chemsex a menudo está asociado con una mayor propensión a mantener prácticas sexuales de riesgo, como el sexo sin uso del preservativo, lo que incrementa significativamente la transmisión sexual de infecciones (ITS). Además, el consumo de sustancias puede dificultar la capacidad de negociar prácticas sexuales seguras y consensuadas.

Las sustancias utilizadas en el chemsex pueden alterar el estado emocional y psicológico de la persona, favoreciendo comportamientos impulsivos o desinhibidos. Su consumo puede relacionarse con sintomatología ansiosa, depresiva y síntomas psicóticos que en algunas ocasiones pueden permanecer una vez ha cedido el efecto de las sustancias.

El consumo repetido de sustancias durante el chemsex puede llevar a la dependencia o abuso. Esta dependencia no solo afecta la salud física y mental, sino que también deteriora el bienestar emocional y puede interferir con la capacidad de disfrutar de relaciones sexuales satisfactorias sin el uso de sustancias.

De este modo, es frecuente el caso de usuarios que, tras haber abandonado el consumo, refieren dificultades para disfrutar del sexo sin el uso de sustancias, o perciben el mantener relaciones sexuales sin drogas como algo muy difícil o imposible.

En otros casos, los usuarios refieren que una de las motivaciones para iniciarse en la práctica de chemsex era una vivencia de la sexualidad y de las relaciones sexo afectivas disfuncionales e insatisfactorias, por lo que abordar la faceta sexual en cualquiera de los casos es fundamental para conseguir los objetivos terapéuticos planteados.

Asimismo, pueden producirse problemas de salud física como, trastornos del sueño y disfunciones sexuales. Además, como consecuencia del distanciamiento de las personas que conforman la red de solidaridad primaria, algunas personas que practican el chemsex pueden sentirse aisladas socialmente. Tanto esto como la estigmatización de las prácticas pueden afectar negativamente al bienestar emocional y a la calidad de las relaciones interpersonales, contribuyendo a la soledad y el desarrollo de sentimientos de vergüenza o culpa.

¿Por qué se considera necesario este trabajo de consenso?

Por primera vez, se ha puesto sobre la mesa la necesidad de trabajar la sexualidad desde una perspectiva especializada, algo que muchas veces ha sido relegado o tratado de manera superficial en el ámbito de las adicciones o de la salud mental. Sin embargo, la sexualidad es un componente clave en la experiencia humana, y abordarla con profundidad resulta esencial en estos casos.

Hasta ahora, muchas entidades que trabajan en este campo cuentan con equipos multidisciplinares formados por profesionales de la Psicología, Trabajo Social, Enfermería, Medicina o Educación Social. No obstante, es esencial incorporar a profesionales de la Sexología para lograr un enfoque integral. La sexualidad, entendida en toda su complejidad, no puede ser atendida de manera efectiva sin un conocimiento profundo de sus dinámicas.

Muchas de las personas que practican chemsex ven como su salud sexual se está viendo afectada presentando dificultades relacionadas con el deseo, capacidad de excitación, disfunción eréctil o dificultad o incapacidad de llegar al orgasmo con el sexo sobrio.

Con frecuencia, estas dificultades son un reflejo o consecuencia de la incomodidad que manifiestan muchos usuarios en situaciones de intimidad sexual.

Desde la intervención sexológica se puede ofrecer un tratamiento terapéutico desde un marco holístico que integre los valores y principios de la persona, de forma que se respeten sus objetivos, se aborden las dificultades sexuales relacionadas con la práctica de chemsex, y se facilite la reducción de los riesgos y daños a los que la persona se expone.

3. EL PAPEL DE LOS Y LAS PROFESIONALES DE LA SEXOLOGÍA EN LA RESPUESTA AL FENÓMENO DEL CHEMSEX

Los y las profesionales de la Sexología desempeñan un papel fundamental en la promoción, defensa y garantía de los derechos sexuales, un aspecto clave para el bienestar integral de las personas. Desde una perspectiva de derechos humanos, los derechos sexuales incluyen el acceso a la información sobre sexualidad, la educación sexual integral, la autonomía sobre el propio cuerpo, la salud sexual y experiencias sexuales placenteras, así como la protección frente a cualquier tipo de discriminación o violencia basada en la orientación sexual o identidad de género.³

Abordar el chemsex desde una perspectiva de derechos implica reconocer la importancia del placer sexual, mirar a la persona que atendemos en su contexto y con sus características únicas. Esto se traduce en adoptar un enfoque interseccional que permite identificar las posibles violencias relacionadas con la sexualidad que una persona pueda experimentar. Además, desde esta perspectiva es fundamental reconocer las diversas formas de sexualidad, incluyendo las identidades, orientaciones, vínculos sexo afectivos, las diferentes eróticas, corporalidades y funcionalidades (concretamente las neurodivergencias) y los diferentes modelos relacionales. Todo lo expresado, asumiendo el derecho de la persona a la información referente a la sexualidad y aguardando la confidencialidad, y respetando su autonomía y protagonismo. Este enfoque es esencial para la construcción de sociedades más justas y equitativas, basadas en el respeto y la comprensión mutua.

Otro aspecto relevante al abordar la sexualidad de las personas que practican chemsex es el modelo profesional desde el que se realiza la intervención. Es necesario superar las visiones paternalistas que predominan en las ciencias de la salud y, por ende, también en la Sexología. La clave está en adoptar modelos que favorezcan una comprensión más profunda de la sexualidad, permitiendo que la Sexología crezca y se enriquezca mientras se atiende a las personas de manera integral. A partir de la década de 1940, Carl Rogers propuso un enfoque terapéutico que coloca a la persona en el centro, reconociendo su papel activo en el proceso. Haciéndose eco, la OMS definió y recomendó el asesoramiento o *counseling* como “un proceso dinámico de diálogo a través del cual una persona ayuda a otra en una atmósfera de entendimiento mutuo”.

Del mismo modo, la OMS, en su enfoque de la sexualidad, subraya la importancia de la educación, el asesoramiento y la terapia. Combinar el *counseling* con elementos educativos y de asesoramiento, en un primer nivel, puede ser una estrategia efectiva para la intervención sexológica con personas que practican chemsex. Para una mayor precisión, podemos basarnos en el modelo PLISSIT de Jack S. Annon, que establece niveles de intervención en los que se mantiene el modelo de *counseling* y se incorporan elementos educativos y de asesoramiento, sin recurrir a la terapia intensiva, salvo en casos excepcionales.⁴

El rol de las sexólogas y los sexólogos debe ser multidimensional, conformando un eje clave dentro del equipo multidisciplinar. Es necesario adoptar una perspectiva cultural y social interseccional comprendiendo cómo los contextos socioculturales influyen en la vivencia de la sexualidad.

Es importante abordar las prácticas de chemsex desde una perspectiva de género e interseccional, considerando cómo factores tales como la identidad de género, la orientación sexual, y la clase social pueden influir en la experiencia del chemsex y las sexualidades en general.

Relacionado con todo lo anterior, es conveniente que los y las profesionales de la Sexología colaboren en la conversación/debate público actual en torno a esta temática y realicen aportaciones derivadas de su disciplina y práctica diaria para evitar en la medida de lo posible, visiones sesgadas sobre el fenómeno que contribuyan a la estigmatización de las personas que practican chemsex y de sus sexualidades.

A lo largo de este documento, se presentan diferentes ejes de actuación para los y las profesionales de la Sexología que trabajan con personas que practican chemsex, abordando distintos niveles de intervención. Como se detallará en cada apartado, es indudable la relevancia que, por su especialización, pueden aportar los y las sexólogas en diversos ámbitos, que van desde la educación sexual y la prevención hasta la intervención, tanto con personas que practican chemsex activamente como con aquellas que desean abandonar estas prácticas, como también incluso con sus parejas, donde se puede acompañar en el proceso a quienes quieren ayudar pero no saben muchas veces cómo hacerlo.

3.1. Ámbito de la educación sexual (de modo que esta pueda mejorar las condiciones estructurales que favorezcan una mejor vivencia de la sexualidad en el conjunto de la población y en las personas LGTBIQ+)

Es necesario promover una educación sexual inclusiva y accesible para toda la población. El atractivo no es innato ni universal; está profundamente moldeado por factores culturales, sociales y mediáticos que influyen en nuestra percepción de lo que es deseable.⁵ Estas ideas son impuestas a través de normas y estereotipos que muchas veces limitan y oprimen, afectando la manera en que nos relacionamos con nuestro propio cuerpo y con las demás personas. Es fundamental reconocer que esta construcción social puede generar dinámicas de poder, discriminación y exclusión, especialmente hacia aquellos cuerpos que no se ajustan a los estándares normativos de belleza.

La educación sexual integral (ESI) es una herramienta clave para transformar esta realidad. A través de la ESI, se promueve una visión crítica de los ideales de belleza y se fomenta la aceptación de la diversidad corporal, afectiva y sexual, reconociendo que todos los cuerpos tienen derecho a ser valorados y respetados. Así, educar sobre la diversidad y la autoaceptación permite no sólo deconstruir estereotipos, sino que también empodera a las personas para vivir su sexualidad de manera libre, sin la presión de ajustarse a normas externas que vulneran sus derechos sexuales.

Trabajar sobre el concepto del atractivo ayudaría a derribar estereotipos relacionados con la expresión e identidad de género, como la plumofobia, la masculinidad hegemónica, o el edadismo y favorecería la generación de nuevos modelos que valoren aspectos más allá de lo físico, integrando cualidades emocionales, afectivas y personales.

Finalmente, y por lo que se refiere más específicamente a este documento, es necesario seguir avanzando en el conocimiento por parte de la sociedad de la existencia del fenómeno del chemsex, facilitando su visibilidad y contribuyendo a su desestigmatización y despatologización.

En el ámbito de la intervención directa con usuarios, esta educación sexual se puede concretar a dos niveles: el nivel de intervención individual o terapia sexual al uso, y el nivel de intervención grupal en sexualidad, donde se pueden plantear diferentes formatos que ofrezcan trabajar la sexualidad de forma más genérica, así como de forma más específica para abordar aspectos más concretos relacionados con la sexualidad como pueden ser la masculinidad tóxica, el uso de aplicaciones, las eróticas no normativas, el consentimiento sexual en espacios de chemsex, etc.

¿Qué tipo de actuaciones se proponen en esta línea de trabajo desde la Sexología?

Cuestionar estereotipos sobre la sexualidad y las identidades: Promover un proceso de reaprendizaje sobre el concepto de "atractivo" que contemple la diversidad y deconstruya la masculinidad, generando alternativas al modelo hegemónico que favorezcan una sexualidad saludable y funcional.

Incorporar un enfoque en derechos sexuales: Incluir el respeto al consentimiento, la libre expresión de la sexualidad y el derecho a la información y educación sexual, como principios fundamentales en el trabajo en Sexología.

Abordar explícitamente el concepto de consentimiento en el chemsex: Trabajar en la comprensión y establecimiento del consentimiento en la práctica del chemsex.

Identificar y abordar violencias en el ámbito del chemsex: Detectar las violencias directas o sutiles que se generan en las aplicaciones de contactos o durante las sesiones de chemsex, promoviendo un entorno de respeto y seguridad.

Desarrollar programas educativos sobre sexualidad: Favorecer una vivencia saludable y positiva de la sexualidad tanto en la población general como en las personas LGTBIQ+, mediante programas educativos accesibles y enfocados en el bienestar sexual.

Formar a profesionales de la salud y educadores/as: Capacitar sobre temas de sexualidad, diversidad y salud sexual, para que puedan abordar estas cuestiones de manera informada respetuosa y sensible. Esto incluye proporcionar competencias culturales y conocimientos específicos para la atención adecuada de personas LGTBIQ+, así como ofrecer formación sobre diversidad sexual a profesorado y alumnado.

Fomentar la investigación sobre sexualidad y chemsex: Promover investigaciones que generen conocimiento actualizado y relevante sobre la sexualidad y el chemsex, con el fin de mejorar la comprensión y las intervenciones en este ámbito.

Elaborar materiales educativos sobre sexualidad y chemsex: Crear materiales educativos dirigidos a la comunidad LGTBIQ+ que aborden temas clave como el consentimiento, la comunicación, la salud mental y el bienestar en el contexto del chemsex.

Promover el modelo sex-positive: Fomentar una visión saludable, positiva y respetuosa de la sexualidad, promoviendo la inclusión de la Educación Sexual Integral (ESI) como asignatura transversal en todas las etapas educativas, para garantizar que todas las personas tengan acceso a información completa y actualizada.

Proveer formación a agentes sociales involucrados en el desarrollo de la infancia y juventud: Capacitar a los/as profesionales que trabajan con niños, niñas y jóvenes para que puedan apoyar un crecimiento saludable en relación con la sexualidad y la diversidad.

3.2. **Ámbito de la prevención selectiva dirigida a las personas expuestas a las prácticas de chemsex que no se han iniciado en las mismas**

Desde la investigación en Sexología, es crucial identificar tanto los factores protectores como los factores de riesgo asociados a la práctica del chemsex, con el fin de abordar esta realidad de manera integral y eficaz. Los factores protectores incluirían, entre otros, un adecuado acceso a la información y educación sexual, el desarrollo de habilidades en gestión emocional y asertividad, redes de apoyo social y comunitario, así como la vivencia de satisfacción con la propia sexualidad. Estos elementos facilitan que las personas puedan tomar decisiones informadas y responsables, reduciendo la probabilidad de involucrarse en prácticas de chemsex problemático.

Por otro lado, los factores de riesgo asociados al chemsex comprenderían, entre otros, la falta de educación sexual integral, el aislamiento social, la presencia de trastornos emocionales o psicológicos no tratados, la búsqueda de pertenencia a grupos sociales específicos, o la necesidad de intensificar la experiencia sexual a través del consumo de sustancias. Además, las experiencias de estigma, discriminación o violencia, especialmente dentro de la comunidad LGTBQ+, pueden aumentar la probabilidad de adoptar prácticas de riesgo.

Un elemento fundamental para la prevención es la formación en gestión emocional y el fomento de la autonomía. Abordar la prevención desde una perspectiva que empodere a las personas para que tomen decisiones autónomas y responsables es todo un reto, pero resulta esencial. También es importante ofrecer información de manera honesta, accesible y no moralizadora, especialmente en contextos donde la práctica del chemsex es común, respeta el derecho de las personas a decidir libremente sobre su sexualidad. Esto les permite evaluar sus propios límites, deseos y riesgos, tomando decisiones informadas y evitando situaciones de vulnerabilidad, pérdida de control, o que se vean quebrantados sus derechos.

Es fundamental que la intervención no se enfoque únicamente en la prohibición o el control del consumo, sino que también aborde los efectos de las sustancias, las dinámicas de poder, el consentimiento, el deseo, los cuidados (o la ausencia de ellos) a uno mismo y a los demás y los posibles daños físicos y emocionales. La educación sexual, que a menudo es muy deficitaria, especialmente en colectivos como el LGTBQ+, debe ser un pilar central. En este contexto, la Sexología desempeña un papel crucial en la formación, información y sensibilización sobre todos los aspectos relacionados con la vivencia de la sexualidad, que puede ser de enorme utilidad a las personas que practican chemsex.

La participación de profesionales de la Sexología es claramente necesaria en la sensibilización dirigida a la población general y a los profesionales que prestan atención a personas que practican chemsex. Además, es indispensable en la prevención, y la atención a las personas con estas prácticas. Se requieren intervenciones multidisciplinarias que aborden de manera específica las características y dinámicas de la orientación del deseo y la vivencia de la sexualidad.

¿Qué tipo de actuaciones se proponen en esta línea de trabajo desde la Sexología?

Identificación de grupos vulnerables: Identificar y trabajar con aquellas personas LGBTQ+ que presentan una mayor vulnerabilidad frente al chemsex, como trabajadores sexuales, migrantes, jóvenes, personas que ya consumen drogas recreativas, o aquellas con antecedentes de problemas de salud mental.

Asesoramiento sobre sexualidad y chemsex: Ofrecer intervenciones de reducción de riesgos (tanto relacionados con el consumo como con la salud sexual).

Estrategias educativas y espacios seguros: Desarrollar estrategias educativas y crear espacios seguros donde las personas puedan compartir sus experiencias relacionadas con el chemsex, trabajar habilidades de afrontamiento que les permitan resistir la presión grupal y tomar decisiones que les ayuden a proteger su salud.

Acogida comprensiva y respetuosa: Brindar una acogida que ofrezca un entorno de comprensión y apoyo desde el primer contacto, asegurando que la persona se sienta respetada y escuchada.

Acompañamiento de eróticas disidentes: Acompañar y trabajar con las eróticas disidentes, entendiendo y validando las diversas formas de experimentar la sexualidad fuera de los estándares convencionales.

Fomento del trabajo multidisciplinario: Fomentar el trabajo multidisciplinario, desarrollando la intervención sexológica en conjunto con otros profesionales de la salud para garantizar un enfoque integral y complementario.

Exploración de agresiones sexuales y su impacto: Explorar la presencia de agresiones sexuales y su impacto en la salud física, mental y sexual, brindando el apoyo necesario para procesar y sanar dichas experiencias.

Desmitificación de la sexualidad en el chemsex: Desmitificar la idea de que la sexualidad en el contexto de chemsex es necesariamente más satisfactoria.

3.3. Atención de las personas con prácticas de chemsex en activo

La sexualidad es un aspecto central e inherente a la práctica de chemsex. Los usuarios reportan diferencias en su experiencia sexual cuando lo practican, como incrementos en su deseo sexual, excitación, desinhibición y placer; mientras que experimentan decrementos en su función eréctil o en la capacidad para alcanzar la eyaculación ^{6,7}. Aunque las motivaciones pueden ser muy variadas, en muchos casos, la práctica de chemsex responde a una cuestión funcional, o a una búsqueda de experimentar más intensamente distintas dimensiones de la sexualidad.

En el contexto del chemsex es esencial abordar la prevención de las violencias desde una perspectiva centrada en el cuidado mutuo y el buen trato entre las personas participantes.⁸ El buen trato implica no solo el respeto mutuo, sino también una atención profunda a nuestras emociones, deseos y límites, así como a los de los demás. Es un proceso que comienza con la auto-escucha y el reconocimiento de nuestras necesidades emocionales, afectivas y físicas. Cuando prestamos atención a lo que realmente queremos, a cómo nos sentimos y a cómo queremos vivir nuestras experiencias sexuales, estamos construyendo una base sólida de autocuidado y respeto hacia los demás.

El consentimiento, entonces, es la consecuencia natural de esta atención. No es un simple acuerdo verbal, sino el resultado de una comunicación constante y respetuosa, en la que todas las personas involucradas se sientan seguras y libres de expresar lo que desean o no desean hacer, sin la influencia de presiones externas o internas.

En el contexto del chemsex, donde las sustancias pueden alterar la percepción y la capacidad de toma de decisiones, es todavía más crucial asegurar que el consentimiento sea claro, continuo y basado en el respeto mutuo. Cuando el buen trato se convierte en el eje central de las relaciones y las prácticas sexuales, estamos previniendo activamente la aparición de situaciones de abuso o violencia, garantizando que todas las personas involucradas vivan sus experiencias sexuales de manera libre, consciente y respetuosa.

¿Qué tipo de actuaciones se proponen en esta línea de trabajo desde la Sexología?

Proporcionar información sobre sustancias y autocuidados: Brindar información detallada sobre las sustancias, sus incompatibilidades, prevención, autocuidados y cuidados hacia otras personas.

Prevención de la transmisión de ITS y VIH: Fomentar la prevención de la transmisión del VIH, el VHC y otras ITS, proporcionando estrategias claras y efectivas.

Gestión del placer sexual: Ayudar a gestionar el placer, un pilar fundamental en las prácticas sexuales, apoyando a las personas en la exploración y disfrute de su sexualidad de manera saludable.

Reducción de daños y encuentros seguros: Promover la reducción de daños y fomentar encuentros sexuales respetuosos y seguros, priorizando la salud y el bienestar.

Trabajo en el autoconcepto y autocuidado sexual: Abordar aspectos clave como el autoconcepto sexual, el autocuidado, la erótica y el placer, facilitando la toma de decisiones responsables y conscientes en los encuentros sexuales.

Asesoramiento sobre salud sexual y uso de sustancias: Brindar asesoramiento integral sobre la salud sexual y el uso de sustancias, ayudando a las personas a reflexionar sobre sus prácticas y a considerar alternativas más seguras.

Percepción de riesgos en el chemsex: Trabajar la percepción de los riesgos para la salud asociados con las prácticas de chemsex, enfocándose en la reducción de riesgos tanto en relación con las ITS como con el consumo de sustancias.

Estrategias de reducción de daños: Desarrollar y promover estrategias de reducción de daños, como el uso de métodos preventivos, la planificación de encuentros sexuales y la gestión de la salud mental.

Establecimiento de límites claros en las prácticas de chemsex: Ayudar a las personas a establecer límites durante las sesiones de chemsex, promoviendo un entorno de respeto y cuidado. Abordar, cuando sea necesario, el acompañamiento de la pareja, explorando la relación entre el chemsex y las dinámicas afectivas, con intervenciones centradas en la gestión de la intimidad, el deseo y el placer.

Exploración de aspectos relacionados con la sexualidad: Explorar esferas clave de la sexualidad, como la intimidad, la vulnerabilidad, el consentimiento y el placer, entre otros.

Ampliación del repertorio de prácticas sexuales: Fomentar la ampliación del repertorio de prácticas sexuales y experiencias placenteras, utilizando herramientas como el diálogo abierto y la conexión corporal. Realizar intervenciones personalizadas, adaptadas a las necesidades individuales de las personas que participan en chemsex, atendiendo a sus motivaciones, preocupaciones y comportamientos específicos.

Trabajo sobre el consentimiento sexual: Ofrecer espacios específicos para trabajar el consentimiento sexual entre personas que practican chemsex, promoviendo el desarrollo de habilidades comunicativas con las parejas sexuales y fomentando la conciencia sobre prácticas y encuentros no consentidos.

Exploración de situaciones de violencia sexual: Explorar y abordar situaciones de violencia sexual, proporcionando apoyo para su prevención y resolución.

3.4. Atención de las personas con prácticas de chemsex que se proponen descansos o abandono de estas prácticas

El apoyo social es un elemento clave que predice la práctica de sexo sobrio, especialmente aquel que proviene del ámbito familiar.⁹ En aquellos casos en los que la persona esté dispuesta y sea posible, involucrar a la familia o reconstruir relaciones significativas con esta puede ser una herramienta útil para reconectar con una sexualidad sobria.

Además, mayores niveles de deseo sexual y de excitación también se relacionan con la práctica de sexo sobrio.⁹ Aquellas intervenciones que pongan el foco en reconectar con estos aspectos de la sexualidad, fomentando la gestión del placer, pueden ser fundamentales para ayudar a los usuarios a retomar una sexualidad sobria.

¿Qué tipo de actuaciones se proponen en esta línea de trabajo desde la Sexología?

Abordaje de dificultades sexuales: Abordar dificultades como la anorgasmia, la disfunción eréctil, el uso de fármacos para la disfunción eréctil y los límites en otras prácticas sexuales es esencial para hacer atractiva y placentera la transición hacia una sexualidad libre de sustancias.

Exploración del sexo sobrio y la gestión del placer: Identificar y experimentar con aquellos factores que faciliten disfrutar del sexo sobrio, explorando la gestión del placer para "re-erotizar" el sexo sobrio y facilitar su acceso y disfrute.

Exploración de la sexualidad y ampliación de experiencias placenteras: Explorar dimensiones relacionadas con la sexualidad, como la intimidad, vulnerabilidad, consentimiento y placer, ampliando el repertorio de prácticas sexuales y experiencias placenteras mediante un trabajo que involucre tanto el diálogo como la conexión corporal.

Recuperación de la sexualidad sobria: La recuperación del sexo sobrio requiere guiar un proceso que permita desescalar las experiencias vinculadas al consumo de sustancias y construir una vivencia satisfactoria en todos los ámbitos (psicológico, social, emocional). Es crucial que el/la profesional de la sexología cuente con la formación adecuada y competencias culturales para abordar las realidades individuales del colectivo.

Transición hacia una vida sexual sobria: Acompañar el proceso de transición hacia una vida sexual sobria, identificando desencadenantes, desarrollando nuevas habilidades de afrontamiento y creando un plan para redefinir la sexualidad desde el bienestar, explorando formas de disfrutar del sexo sin sustancias y fomentando la intimidad emocional y la conexión con las parejas, cuando las haya.

Redescubrimiento de la erótica sin sustancias: Acompañar en el redescubrimiento de la erótica fuera del consumo de sustancias, separando los encuentros sexuales de la adicción. Promover la creación de un nuevo imaginario erótico libre de sustancias, ofreciendo prevención y cuidados en prácticas sexuales no convencionales dentro del contexto de sexo sobrio.

Estrategias de reducción de daños: Incluir estrategias de reducción de daños tanto en el consumo de sustancias como en la sexualidad, mejorando los recursos disponibles para la persona en caso de abandonar la atención terapéutica o enfrentar nuevos episodios de prácticas de riesgo.

Enfoque integral de salud: Colaborar con otros profesionales de la salud para ofrecer un enfoque integral que aborde tanto la salud sexual como la salud mental y el bienestar general de la persona.

Educación sobre deseo sexual y relaciones: Educar e intervenir en el deseo sexual, el erotismo y las relaciones, proporcionando herramientas para una vivencia más plena y saludable de la sexualidad.

Redes de apoyo y recursos comunitarios: Ofrecer soporte a través de redes de apoyo y recursos comunitarios, enfatizando el trabajo en grupos, la terapia de pareja y la creación de redes de apoyo con personas que fomenten vínculos seguros, libres de presión hacia el consumo.

4. CONCLUSIONES

Ámbito de la educación para la salud sexual

- Es importante incluir la perspectiva de los y las profesionales de la Sexología en la labor de la educación sexual, de modo que esta pueda mejorar las condiciones estructurales que favorezcan una mejor vivencia de la sexualidad en el conjunto de la población y en las personas LGTBIQ+. Estas actuaciones educativas deben promover una vivencia positiva de la sexualidad e incidir en la desestigmatización de las personas que practican chemsex.

Ámbito de la prevención selectiva

- La Sexología ofrece una perspectiva única y a su vez complementaria a otras disciplinas, por lo que debe ser integrada en el diseño de las estrategias de prevención dirigidas a aquellas personas que se encuentran expuestas a las prácticas de chemsex.

Atención a las personas que practican chemsex

- Los y las profesionales de la Sexología disponen de conocimientos específicos que les permiten realizar valoraciones especializadas sobre los impactos que las prácticas de chemsex pueden haber producido en la esfera sexual.
- La Sexología tiene un papel crucial y central en la intervención especializada sobre de la faceta sexual en personas que practican chemsex, tanto desde el enfoque de la reducción de riesgos y daños, como muy especialmente cuando la persona requiere un descanso de estas prácticas, o cuando se plantea como objetivo abandonarlas y trabajar para conseguir disfrutar del sexo sobrio.

- El abordaje desde la Sexología tiene pleno sentido cuando se presta en el marco de equipos multidisciplinares que trabajan desde un enfoque integrado. Resulta esencial comprender las realidades de las personas que practican chemsex y sus intersecciones con otras experiencias que forman parte de nuestra sociedad. Las intervenciones deben ser personalizadas y holísticas, tomando en cuenta las necesidades individuales de las personas involucradas.
- Aunque los y las profesionales de la Sexología están llamados a desempeñar un papel clave en la atención asistencial a las personas que practican chemsex, la especificidad de los conocimientos necesarios para esa labor hace imprescindible que reciban formación especializada. Por ello es necesario hacer mayores esfuerzos para incorporar el fenómeno de chemsex en la agenda de la formación dirigida a profesionales de esta disciplina.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Stuart D. Chemsex: origins of the word, a history of the phenomenon and a respect to the culture. *Drugs and Alcohol Today*. 2019;13(1). Disponible en: https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/DAT-10-2018-0058/full/html?af=R&utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=Drugs_and_Alcohol_Today_TrendMD_1&WT.mc_id=Emerald_TrendMD_1
2. Ministerio de Sanidad. *Abordaje del fenómeno del chemsex*. 2020. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/chemSex/docs/CHEMSEX_ABORDAJE.pdf
3. WAS. *Declaración de los Derechos Sexuales*. 2014.
4. Annon JS. The PLISSIT model: a proposed conceptual scheme for the behavioral treatment of sexual problems. *J Sex Educ Ther*. 1976;2(1):1-15.
5. Gómez J. *El amor en la sociedad del riesgo: una tentativa educativa*. Barcelona: El Roure; 2004.
6. Sánchez-Ocaña A, Ciria Barreiro E. Sexualidad en el chemsex: un estudio exploratorio sobre el efecto de las drogas en la satisfacción sexual. *III Jornadas Nacionales de Sexología*; 2022; Sevilla, España. Disponible en: <https://doi.org/10.13140/rg.2.2.35515.18729>.
7. Nimbi FM, Rosati F, Esposito RM, Stuart D, Simonelli C, Tambelli R. Sex in chemsex: sexual response, motivations, and sober sex in a group of Italian men who have sex with men with sexualized drug use. *J Sex Med*. 2021;18(12):1955-1969. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2021.09.013>.
8. Sanz F. *El buen trato como proyecto de vida*. Barcelona: Kairós; 2016.
9. Sánchez-Ocaña A, Fenollar-Cortés J, Fernández-Artamendi S, Esteban L. Exploring the role of social support and sexual functioning: a study of chemsex and sober sex in men who have sex with men. *J Sex Res*. 2024;1-10. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2415997>.