

Una serie de thelovetank

**Chillouts
más seguros**

**LITTLE
BACK
POCKET
GUIDE TO**

© 2023 v1

The Love Tank CIC avala la información aquí contenida con unx expertx en el área de salud y legal.

Gracias a todas las personas queer, en especial a aquellxs con experiencia en chillouts, que contribuyeron en la creación de esta guía y lucharon por su producción.

Esta guía ha sido creada y coproducida dentro del programa MAUREEN. Muchísimas gracias a quienes se ocuparon en MAUREEN y a lxs traductorxs de nuestra comunidad.

Esta guía está disponible en otros idiomas: inglés, portugués, italiano y polaco:

queerhealth.info/lbgt/chillouts



Investigación, redacción y publicación de
The Love Tank CIC,
Londres, Reino Unido

thelovetank.info
prepster.info
queerhealth.info

Texto de Dr Benjamin Weil
Ilustraciones de Lynne Zakhour
Diseño de Richard Kahwagi

Texto con consultas a
Controlling Chemsex

Publicación: Marzo 2023

**Safer
chillouts**

**LITTLE
BACK
POCKET
GUIDETO**

¿Para qué sirve esta guía?



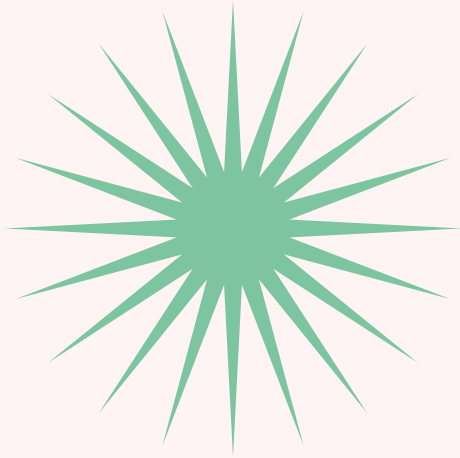
Quedar de chill, fiestas sexuales, sesiones chillout, sesión de drogas y sexo: como sea que les digas, estos eventos pueden ser muy divertidos. Son lugares donde podemos encontrarnos con amigxs o fuckbuddies, hacer nuevas amistades, probar cosas nuevas en el sexo (muchas) y escapar un poco de la realidad. Para muchxs de nosotrxs, en especial en la soledad de las ciudades grandes, funcionan como una forma de conexión con otras personas.

Al igual que la mayoría de las cosas que nos dan placer, los chillouts no están libres de riesgos. Pero la mayoría de estos riesgos se pueden evitar si vas bien equipadx a una fiesta sexual. Lo más riesgoso de un chillout suele ser no ir sin preparación. Por

suerte, hemos armado esta guía para asegurarnos de que puedas pasar súper bien (y súper caliente) en tu próximo chillout y al mismo tiempo cuides tu bienestar.

Esta guía es para personas que hayan estado en un chillout, quieran ir a uno, o quizás lxs hayan invitado a consumir drogas con alguien y lo estén analizando.

Puedes leerla antes de ir o bien revisarla (si es necesario) estando allí. Contiene consejos sobre cómo cuidarte, cómo actuar de manera segura, cómo cuidar al resto, cómo tratar a las personas con cuidado, compasión y amabilidad (tal como mereces que te traten a ti también).



Consejos generales para un chillout

Si vas de chill, puede que sea un evento largo; así que mejor pensar en cómo cuidarte y asegurarte de que tu diversión no afecte tu bienestar.

Lo primero que puedes hacer es tomarte un momento para ver cómo te sientes. Siempre es tentado recibir una invitación a un chillout: el sexo es buenísimo y es una buena forma de conocer gente nueva o de descargar un poco de energía. Pero los chillouts y las fiestas sexuales pueden ser difíciles para el cuerpo y la mente, en especial en los días posteriores de recuperación. Es importante que identifiques cómo se siente tu mente y tu cuerpo para asegurarte de que tienes la energía y salud mental para este tipo de fiesta. Hay muchos motivos por los que quizás debas considerar esperar a un mejor momento para este tipo de diversión. Quizás no te sientes al 100%, no has estado durmiendo bien, sientes ansiedad o irritabilidad, tienes una entrega pronto o un lunes



muy ocupado. Los chillouts siempre estarán allí esperándote; tu cuerpo y tu mente te van a agradecer el descanso y quizás lo mejor sea encontrar otra cosa que hacer, algo que te ayude a descansar y reponer energías.

Si vas a un chillout, sería una buena idea planearlo con tiempo en la medida de lo posible, en lugar de salir corriendo. Prepara una bolsa para llevar todo lo que necesitas, con cosas extra en caso de que te quedes más tiempo del anticipado. Cosas que quizás quieras incluir:

- Pastillas (como PrEP o cualquier otra medicación que estés tomando)
- Condones (incluso si no los usas, otrxs pueden necesitarlos en el chillout) y lubricante
- Juguetes sexuales (si los usas)
- Lubricante para fisting y guantes
- Agujas limpias (y todo lo que necesites si te vas a inyectar)
- Jeringas (para medir el G)
- Una muda de ropa para tu regreso a casa
- Un cepillo de dientes o enjuague bucal
- Un snack (una barra de proteína o bananas para mantener tu nivel de energía)
- Una botella de agua
- El cargador de tu móvil
- Paños desinfectantes y sanitizante de mano

Para tener todo listo, establece recordatorios con tiempo para tomar tu medicación (de VIH, PrEP o antidepresivos) y asegúrate de tener algo para comer y beber en casa para cuando regreses (quizás no te den ganas de ir a comprar esas cosas después de la fiesta).

De ser posible, avísale a unx amigx a dónde irás e intenta avisarles cuando salgas. Si algo sale mal o necesitas hablar con alguien en algún momento, lo mejor es que alguien que te quiere sepa dónde estás.

Autocuidado en un chillout

Los chillouts pueden ser maratónicos. Cuando estés consumiendo drogas, cuida tu cuerpo como si estuvieras entrenando. Asegúrate de tomar líquido con frecuencia y también de comer. Las drogas pueden afectar tu apetito, pero necesitas comer para mantener tus niveles de energía. Las mejores opciones son los alimentos densos en calorías, pero fáciles de tragar: yogur, helado, smoothies, batidos de proteína.

También es una buena idea tener varias pausas durante la acción. Disfruta de tu descanso en un lugar más tranquilo, charlando con otras personas o bien sentadx en silencio por un momento. Tomar

un descanso para recuperarte también es parte del placer en una sesión grupal.

Si sientes agotamiento o has tenido sexo durante mucho tiempo, tómate un tiempo para limpiarte y sentirte más frescx. Toma una ducha, ponte ropa limpia (en especial antes de irte de la fiesta) y lávate suavemente los dientes o usa enjuague bucal. Así, te sentirás una verdadera frescura y relajación que te llevará a un buen lugar en tu cabeza.



Si no la estás pasando bien en un chillout, o ya fue suficiente, está bien irse.

No hay ninguna presión de quedarse, incluso si alguien te está haciendo sentir de esa manera. Si sientes cansancio o agotamiento, lo mejor suele ser decir adiós y volver a casa a descansar.

GHB/GBL/GINA/G/ ÉXTASIS LÍQUIDO

Si estás en un chillout, puede que consumas o te ofrezcan GHB/GBL/GINA/G/ÉXTASIS LÍQUIDO. Estas drogas, por lo general llamadas G o éxtasis, son muy parecidas y vienen en forma de líquido transparente.

Se usan en fiestas sexuales o chillouts porque te hacen sentir excitación y menos inhibición, lo cual exalta las sensaciones durante el sexo y hace que dure más. Puedes tomar G mezclándolo con un poco de refresco (como Fanta o Coca Cola). Sabe amargo incluso mezclado y puede afectar tus dientes, por lo que es una buena idea tomar un poco de refresco inmediatamente después de consumirlo para pasarlo.

¿Cómo consumir GHB/GBL/GINA/ G/EXTASIS LÍQUIDO?

Los efectos del G pueden sentirse geniales, pero es crucial que lo consumas de manera segura porque una sobredosis puede conllevar a la inconsciencia o ser fatal.





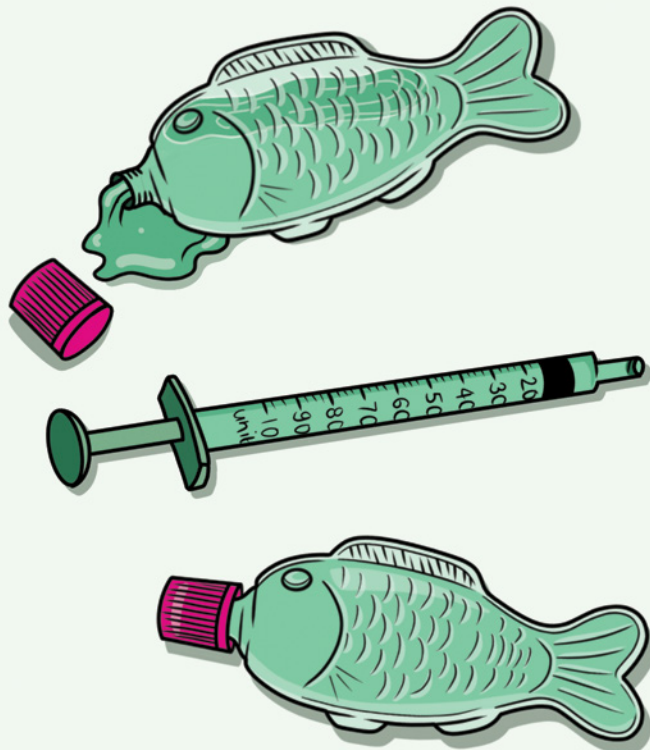
Es muy importante que nunca mezcles G con otras drogas o sustancias que sean depresivas. Esto es muy peligroso porque aumenta el riesgo de sobredosis.

Las sustancias que debes evitar son: alcohol, ketamina, diazepam, benzos, píldoras para dormir, sedantes, opiáceos (como el tramadol), antihistamínicos.

Dosis

La dosis indicada de GHB o GBL varía según ciertos factores, como la frecuencia con la que consumes o la pureza. De ser posible, lo mejor es que midas tus propias dosis con una jeringa y que tengas cuidado las primeras veces para aprender cuál es la mejor dosis para ti. Las jeringas son de fácil acceso en farmacias y online (no hace falta usar agujas finitas) para llevar a un chillout.

Un dosis liviana de G son unos 0,3-0,9 ml. Una dosis más común (para personas que consumen con frecuencia) es de entre 0,9-1,5 ml. Algunas personas miden su dosis de G con un gotero o una botellita de “pescado” de salsa de soya, en general porque ya tienen experiencia usándolos. Si alguien te ofrece una dosis de G de esta forma, pídeles una dosis liviana para comenzar porque no podrás medir la



cantidad que consumas.



Nunca dejes que alguien te sirva G.
Hazlo tú mismx para tener el control
de tu dosis.

Puede que en algún momento tengas un vaso en la mano y no sepas si tiene G. Quizás te serviste un poco de Coca y no te acuerdas si le agregaste G porque te distrajiste o porque estás muy drogadx. Quizás tomaste un vaso que encontraste en la mesa. En todos estos casos, lo mejor es arrojar lo que sea que haya en el vaso y comenzar desde cero. No es un desperdicio, es cuidar por la seguridad de todxs.

Tiempos

Luego de tomar una dosis de G, deberías esperar un poco antes de la siguiente. Espera al menos una hora antes de tomar otra dosis. La mejor forma de llevar un seguimiento es con un temporizador en tu móvil o escribiendo la hora de la dosis. Es muy fácil perder noción del tiempo cuando consumes drogas y te diviertes. Si no recuerdas cuándo tomaste tu última dosis y alguien más tampoco, intenten esperar hasta que todxs estén segurxs de que haya pasado una hora al menos. Es mejor esperar un poco más que tener que interrumpir la fiesta por completo porque tomaste demasiado en poco tiempo.

Abstinencia

Puede que no sepas que el G es adictivo. Si consumes G habitualmente, puede que desarrolles tolerancia, lo que implica tomar dosis cada vez más grandes para sentirte drogadx. Tomar dosis grandes regularmente (todos los días o día de por medio, por ejemplo) puede hacer que experimentes una adicción física.

Si dejas de tomar G y tienes una adicción, puede que pases por una abstinencia. Los síntomas de la abstinencia pueden empezar dentro de 1 o 3 horas desde la última dosis y pueden durar mucho tiempo. Los síntomas de la abstinencia incluyen:

- ✱ Niveles altos de ansiedad, con ataques de pánico, temblores, ritmo cardíaco elevado, sudoración
- ✱ Síntomas físicos como diarrea, náuseas o vómitos, falta de apetito.
- ✱ Síntomas psicológicos como alucinaciones, paranoia, delirios, depresión, pensamientos suicidas
- ✱ Dificultad para dormir

La abstinencia es peligrosa, puede traer como resultado convulsiones que podrían poner tu vida en riesgo. Si tienes síntomas de abstinencia, dirígete a área de Accidentes y Emergencias (A&E) de un hospital para recibir atención médica. Si te reconoces dependiente del G y estás pensando en dejarlo, ve a A&E o a un servicio local de drogas y alcohol antes de comenzar.

Metanfetamina y mefedrona



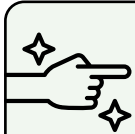
Los cristales de metanfetamina (o Tina) y la mefedrona suelen consumirse en las fiestas. Algunas personas optan por inyectárselos porque es una forma rápida e intensa de drogarse. Inyectarse de esta forma trae consigo algunos riesgos. Si bien puede hacerse de manera segura con las herramientas y técnicas adecuadas, podrías hacerte daño al inyectarte o contagiarte de una infección (lo cual es más probable al estar drogadx).

Hay otras formas más seguras de consumir estas drogas. La Tina y la mefedrona, por ejemplo, pueden ingresar a tu cuerpo por la parte de atrás: disuélvela en agua estéril e inyéctala por tu ano con una jeringa sin aguja. También se pueden aspirar o tragar como

una bomba (envuelta en un papelillo o un pedacito de papel higiénico). También puedes fumar los cristales con una pipa de vidrio. Puedes encontrar más información sobre alternativas más seguras para inyectarte en nuestro sitio web: queerhealth.info/lbgt/chillouts. Si tu o algunx de tus amigxs va a inyectarse, esto es lo que deben saber:

Agujas

Las mejores agujas para inyectarse son finas y cortas para minimizar el daño en tus venas. Las agujas para la insulina son las mejores y las más fáciles de usar; se obtienen fácilmente en línea o en intercambios de agujas.



Es importante que no compartas las agujas. Corres riesgo de contagiarte o contagiar una infección como el VIH o la Hepatitis C.

Necesitas una aguja nueva para cada inyección. Si te quedas sin agujas nuevas, asegúrate de reutilizar una que solo tú hayas utilizado. En este caso, es una buena idea guardar las agujas que tú hayas usado en un lugar que recuerdes e identifiques; por ejemplo, en una bolsa con cierre que tenga tu nombre. También puedes marcar tu jeringa de alguna forma en que puedas identificarla como propia, con un marcador permanente o haciéndole alguna marca a un lado.

Disolución de las drogas

Todo lo que utilices para preparar las drogas debe ser esterilizado. Puedes disolver las drogas en tazones esterilizados (Stericups), disponibles en intercambios de agujas y en línea. También puede usar una cucharita de té, desinfectada en agua hirviendo.

Preparación del sitio para la inyección

Antes de inyectarte, lávate las manos con detenimiento y luego limpia el lugar donde te vas a inyectar con un paño o un algodón con alcohol. Puedes conseguir paños y alcohol fácilmente en línea o en farmacias. Si no tienes alcohol para limpiarte, puedes lavarte bien con agua y jabón, y luego secarte con una toalla de papel limpia.

Dónde inyectarte

Debes asegurarte de que la inyección sea en una vena.



Es más probable encontrar una vena en la cara interna del codo y en la cara interna del antebrazo por encima de la muñeca. Las venas cercanas a la piel tienen un color azulado.

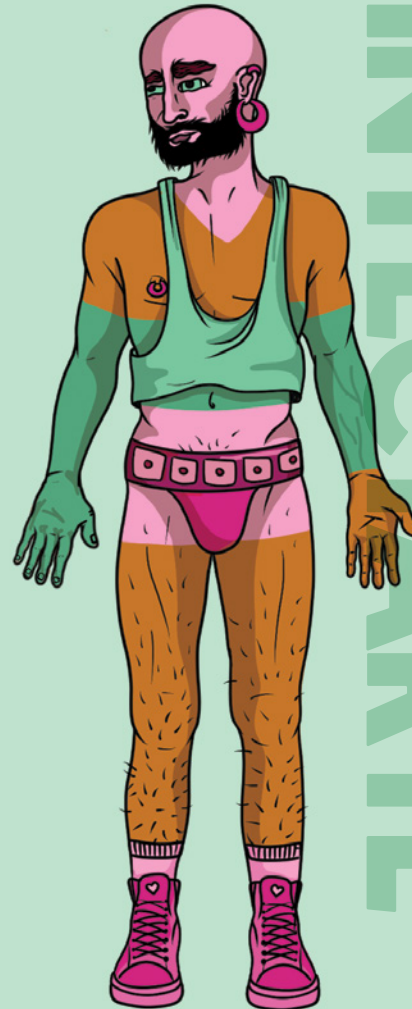
Puedes usar un torniquete para resaltar las venas y que sean más fácil dar con ellas; los consigues en intercambios de jeringas o en línea. Es muy útil si no logras encontrar una vena. Envuélvelo en el brazo por encima de donde estás por inyectarte.

El torniquete se debe retirar una vez que hayas introducido la aguja en tu brazos, antes de presionar la jeringa.

Si no tienes acceso a un torniquete médico, puedes usar algo no-absorbente, con el largo suficiente como para atarlo alrededor de tu brazo de manera fácil, pero no tan fino como para que no presione demasiado tu brazo. Si no tienes nada disponible, puedes usar un condón sin lubricante como torniquete o atar dos condones para que sea más fácil colocarlo alrededor de tu brazo. Al igual que con las jeringas, no compartas tu torniquete ya que pueden llegar a quedar restos de sangre de las inyecciones.

Inyección

Una vez que el sitio esté limpio y hayas identificado la vena, coloca la aguja en tu brazo a un ángulo de 45° (con el orificio del cabezal de la aguja apuntando al techo). Tira del émbolo de la jeringa un poco hacia atrás. Si diste con una vena, aparecerá un poco de sangre de color rojo oscuro, lo cual está bien.



DÓNDE
INYECTARTE

gran no

seguro

más seguro

Si aparece sangre de color rojo oscuro, ahí es cuando debes soltar el torniquete e inyectar las drogas lentamente. Luego puedes retirar la aguja y aplicar un poco de presión donde te inyectaste (preferentemente con un paño o un cotonete con alcohol).

Si al tirar del émbolo aparece mucha sangre de color rojo brillante, has dado con una arteria y debes retirar la aguja; luego, el torniquete y aplicar presión en el lugar con tu brazo en el aire hasta que deje de sangrar.

Si no aparece sangre al tirar del émbolo, no has dado con una vena. Retira la aguja, retira el torniquete y comienza el proceso de nuevo.

Si te inyectas de nuevo, asegúrate de elegir un sitio diferente para que los distintos puntos se puedan curar. Es suficiente con que sea a 1 cm de distancia del sitio inicial o en el otro brazo.

Eliminación de las agujas

Lo ideal es que al terminar de usar las agujas, les coloques la tapa y las arrojes en un cesto especial para objetos punzantes. Si no hay un cesto especial para objetos punzantes cerca, recoge las jeringas y las agujas (tapadas) en una bolsa de plástico para

eliminarlas luego. En algunas farmacias se pueden dejar las agujas usadas para que las eliminen de manera segura.

Si no cuentas con ninguna de estas opciones, para evitar poner en riesgo a quienes recolectan los residuos, coloca las agujas usadas dentro de una botella de plástico tapada o en otro contenedor sellado antes de colocarlas en el cesto de basura.

Infecciones

Si muestras signos de infección por inyección, (como dolor en el brazo o dificultad para mover el brazo, sensibilidad o inflamación en donde te inyectaste, fiebre o sudoración) busca atención médica en A&E.



Emergencias

Incluso con los mejores planes e intenciones, las cosas pueden salir mal de chill: los accidentes suceden, se cometen errores y las drogas que se consumen pueden ser peligrosas. Cuando las cosas salen mal, puede que te encuentres en una situación que te dé miedo (en especial si has escuchado de situaciones peores).

Intenta mantener la calma.

Sigue estos consejos en caso de emergencias:



Encuentra más recursos sobre qué hacer en una situación de emergencia en nuestro sitio web: queerhealth.info/lbgt/chillouts

¿Qué hago si alguien tiene una sobredosis de G?

Si alguien se desmaya o se duerme porque han tomado mucho G, es importante que te lo tomes en serio. Si sigue inconsciente, puede que deje de respirar, lo que podría ser letal.

Si alguien se desmayó y estuvo tomando G, lo primero que debes hacer es ver si puedes hacer que se despierte. Intenta que se despierte sacudiéndolx con suavidad en principio y luego, más fuerte. A continuación presiona con firmeza su músculo trapecio (el músculo entre el cuello y el hombro). Si logras que se despierte, evita que se vuelva a dormir y diríjanse a un lugar seguro dentro de la instalaciones, idealmente a otra habitación donde haya menos acción y menos gente. No vuelvas a la fiesta de inmediato. Quédate a su lado y asegúrate de que se encuentra bien.

Una vez que se despierte, no le ofrezcas más drogas. Aunque quizás creas que un estimulante como la Tina o la mefedrona puedan contribuir a su seguridad manteniéndolx despiertx, esto solo sumará toxinas a su cuerpo (motivo por el cual se desmayó) y el riesgo podría ser aún mayor.

A menos que tenga mucha sed, evita darle líquidos,

ya que esto puede acelerar el movimiento de las drogas en el flujo sanguíneo y empeorar la situación.

El GHB no perdura mucho tiempo en el sistema, así que lo bueno es que, si alguien tomó mucho G y puede mantenerse despiertx, se sentirá mejor por completo en 3-6 horas. Intenta quedarte a su lado por el tiempo que haga falta hasta que recobre la consciencia. Asegúrate de que nadie tome fotografías o sea una presencia problemática.

Si alguien ha tomado mucho G y se desmayó, puede que sienta vergüenza o miedo. Trata el tema con positividad y haz que se sienta bien. Sé una presencia que le transmita calma. Recuérdale que estas cosas le suceden a todo el mundo y que tú estás allí para asegurarte de que esté bien. Piensa en cómo te gustaría que te traten en esa situación e intenta hacer eso. En situaciones como esta, dependemos del cuidado y seguridad que nos brinda el resto. Y eso empieza contigo.



Si alguien se desmayó y no logras que se despierten, debes llamar al 999 y pedir una ambulancia.

Quizás te preocupe llamar una ambulancia, pero la decisión de llamar a los servicios de emergencia podría salvar la vida de alguien.

Mientras esperas a que llegue la ambulancia, acuesta a la persona inconsciente en posición de recuperación: de lado, con el brazo de abajo estirado en frente. Esto evitará que se ahogue si vomita y contribuye a su respiración mientras esperas a que llegue la ayuda.

Es importante no olvidar que poseer, comprar o compartir (incluso entre amigxs) drogas ilegales es un delito. En este contexto, hasta que lleguen los servicios de emergencia, muchas personas pensarán en limpiar la evidencia del uso de drogas y pedirles a todxs que se vayan, pero este tipo de decisiones puede considerarse un delito grave. En la mayoría de los casos, no es necesario hablar con oficiales de la policía, pero en caso de hacerlo, asegúrate de decir la verdad.

¿Qué hago si alguien está teniendo un episodio psicótico?

A veces la Tina y otras drogas puede hacer que las personas sientan paranoia y tengan alucinaciones, en especial al final de un fin de semana largo.

Si alguien cerca de ti está teniendo un episodio psicótico, no lx toques sin permiso. No le digas que se está comportando de manera extraña ni le critiques por su comportamiento.



POSICIÓN DE
RECUPERACIÓN

Si está teniendo pensamientos irracionales, no le desestimes o intentes racionalizarlos.

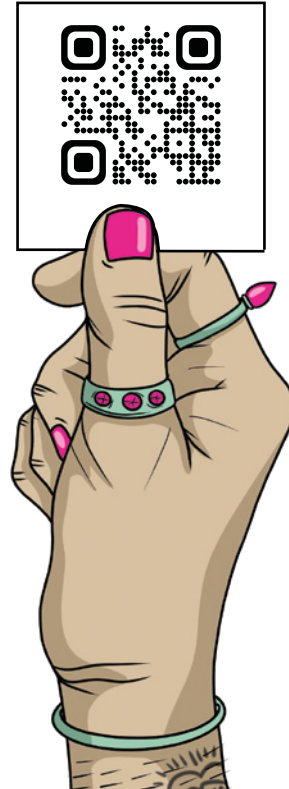
Si te encuentras más lúcido, háblale despacio y con calma. Escucha con atención a lo que te dicen e intenta entender sus sentimientos. Puedes intentar subir su estado de ánimo preguntándole sobre cosas que sabes que le gustan. Si sientes preocupación por su seguridad, puede que debas llamar al 999 en busca de ayuda.

Si comienzas a sentir incomodidad en la fiesta, mucha timidez, preocupación excesiva sobre lo que las personas piensen de ti o pensamientos obsesivos, podría ser una señal temprana de advertencia de un mal viaje. Si así lo sientes, te recomendamos ir a un lugar donde sientas seguridad. Quizás a tu casa o a lo de unx amigx.

Si vas a lo de unx amigx, dile cómo te sientes para que puedan crear un entorno que te relaje.

Una vez que estés en un lugar donde te sientas a salvo, intenta distraerte. Te podría ayudar algo de música, comida o una bebida caliente, o bien ocuparte haciendo alguna tarea del hogar, como la limpieza.

Escanea este código QR para visitar nuestro sitio web, donde encontrarás links a recursos de más ayuda como: apoyo con las drogas y el sexo, recursos de testeo de ITS, información sobre PrEP, servicios de acoso sexual, más consejos sobre primeros auxilios para situaciones de emergencia y alternativas más seguras para inyectarse drogas.



Consentimiento



Los chillouts y las fiestas sexuales son lugares donde pasarla bien y experimentar con el sexo. Quizás tienes sexo con mucha gente, eres pasivx para un grupo o pruebas un morbo nuevo. Es importante, de igual modo, que cualquier tipo de sexo que tengas vaya acompañado de tu comodidad y consentimiento.

Si bien es importante pedir el consentimiento antes de cualquier acto sexual, cuando se trata de sexo con drogas, espontáneo y en grupos grandes, muchas veces el consentimiento se da por sentado. Entonces es importante que digas que NO a la personas o cosas que te generan incomodidad. Puede que sientas temor, que estás hiriendo los sentimientos de alguien o arruinando el clima de la fiesta, pero es importante que todxs sepan lo que sí quieres y no que no quieres

hacer para actuar en consecuencia. Además, hay formas rechazar el sexo con una persona de manera respetuosa. Por ejemplo, puedes decirle que te halaga su interés en ti, pero que por ahora solo estás teniendo sexo otra persona en la habitación.

Recuerda que tener el consentimiento durante el sexo no solo significa tener consentimiento para actos sexuales. También incluye registros en videos y fotos. Si estás filmando a alguien o te están filmando, incluso con poca iluminación o para uso personal solamente, debes tener o dar permiso antes. El consentimiento es parte de las técnicas de sexo seguras también. Está mal sacarse el condón a propósito mientras tienes sexo con alguien que te ha dicho que solo tiene sexo con condones, por ejemplo.

Las drogas pueden exaltar los sentimientos y los deseos, y disminuir tus inhibiciones, por lo que podrías sentirte con más apertura a experiencias nuevas. También se hace más difícil identificar los límites y respetarlos, en especial en una fiesta sexual. Es posible que estés de acuerdo con hacer algo estando drogadx y que luego te sientas mal al respecto unos días más tarde. Si esto sucede, no seas cruel contigo mismx. Quizás te avergüence, en especial si estás en un “bajón”, pero castigarte no ayuda en nada. En lugar de eso, intenta hablar con unx amigx que no vaya a juzgarte y busca

la compasión que te mereces. También puedes reflexionar sobre tu experiencia y pensar en cómo establecer límites más firmes sobre lo que quieres y no quieres hacer cuando estás drogadx (de nuevo, sin castigarte demasiado si no logras hacerlo).

Las drogas pueden incapacitarte al punto de no poder decir que no, incluso cuando quieres hacerlo.



Nunca debes tener sexo con alguien que está incapacitadx.

Tenemos el deber colectivo de asegurarnos de que todxs entiendan esto. Si alguien tiene sexo contigo mientras estás incapacitadx, no hay consentimiento y esto es acoso sexual. Si esto te sucede, hay servicios que pueden ofrecerte apoyo y aconsejarte.

Galop, por ejemplo, es un servicio dedicado a personas LGBT+ que han tenido experiencias de abuso, como acosos sexuales. Te pueden escuchar con lo que has vivido y aconsejarte sobre los pasos que puedes seguir. Para más información sobre todos los servicios disponibles con los que puedes hablar sobre acoso sexual, visita nuestro sitio web queerhealth.info/lbgt/chillouts.

Medicación de VIH, PrEP, PEP e ITS



Si vas a divertirte a una fiesta, no olvides tus rutinas de autocuidado y de salud sexual.

Tratamiento de VIH

Si convives con VIH, recuerda tomar tu medicación a la hora usual. Lleva tu medicina si el horario coincide con la fiesta y establece recordatorios en tu móvil (si ya no los tienes). Mantén tu móvil cargado, o en modo de ahorro de batería, para que no se te apague y suene la alarma.

PrEP

Si no tienes VIH y prefieres no usar condones mientras tienes sexo en una fiesta, sería bueno contemplar la idea de tomar PrEP (profilaxis de preexposición). El PrEP es una forma de prevenir

la infección de VIH. Tomas una píldora de manera regular, antes y después de tener sexo. Por lo general se toma una vez al día.



El PrEP es de acceso gratuito en Reino Unido en los servicios de salud sexual de la NHS.

Encuentra más información sobre cómo acceder al PrEP aquí: prepster.info/free-prep-uk.

Si tomas PrEP y vas a fiestas, es importante que no olvides tomar tu dosis, en especial si es un fin de semana largo y vas a muchas sesiones. Lleva el PrEP (o algunas píldoras) contigo a los chillouts y establece recordatorios en tu móvil para tomar la píldora a la misma hora que la tomas todos los días.

PEP

Si has tenido sexo sin condón en una fiesta y no tienes VIH ni tomas PrEP, puedes acceder al PEP (profilaxis posexposición) en una clínica de salud sexual o en el área de accidentes y emergencias de los hospitales (los fines de semana cuando las clínicas están cerradas).

El PEP es un tratamiento que suele durar 28 días. Puede prevenir la infección de VIH en caso de haber

existido exposición. Puedes empezar con el PEP en cualquier momento dentro de las 72 horas (o tres días) desde cuando crees que tuviste la exposición.

Testeos

Es importante que todas las personas con vida sexual activa nos realicemos testeos regulares de ITS (al menos una vez cada tres meses si tenemos mucho sexo). Puedes acceder a testeos y tratamientos de manera gratuita en clínicas de salud sexual, así como a vacunas contra infecciones como la viruela símica/ MPOX, HPV y Hepatitis A y B.

Si vives en Londres (y no tienes síntomas de infección), Sexual Health London te puede enviar un kit de testeo de ITS gratis a tu casa. Solo visita shl.uk.



Cuidados posteriores

Luego de la fiesta, debes cuidarte. Es normal sentir un bajón o caída luego de tomar drogas, lo que puede dejarte un poco fastidiadx, irritable o incluso un poco triste por unos días.

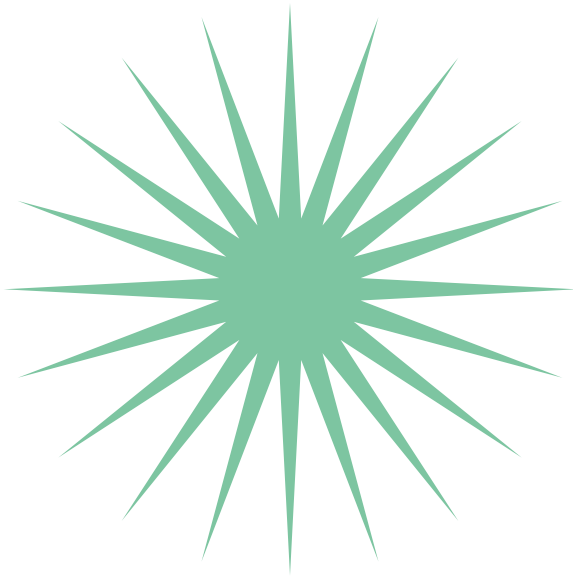
Prioriza el descanso y el sueño porque tu cuerpo lo necesita. Come algo nutritivo y delicioso: esa comida favorita que te hace sentir que tu cuerpo y tu mente se sientan bien.

Una vez que hayas descansado, fijate si puedes hacer algo de actividad con cuidado: limpiar tu habitación, salir a caminar y respirar aire fresco, visitar a unx amigx para ponerse al día.

Si te cuesta recuperarte después de una fiesta, una buena idea es pensar cómo te puedes preparar mejor para la próxima. Quizás necesites espaciarlas para

que no sean tan seguido. O tal vez necesites tomarte unos días del trabajo después de una fiesta, como lo harías con cualquier otro evento importante. Quizás haya que encontrar otras formas de cuidarte durante la fiesta.

Si nada parece funcionar y sigues con dificultad para recuperarte, charla con unx amigx y considera buscar apoyo adicional.




Ayuda con las drogas

For many of us, drugs, and the kind of sex you have on them, are a really fun and enjoyable part of life. In some cases, however, our relationship to drugs and sex on drugs can start to interfere with the rest of our life.


Puede que las cosas se vayan de control y comiencen a afectar nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestra calidad de vida, nuestra salud mental, y más.

Si piensas, luego de analizarte con cariño y sinceridad, que tu relación con las drogas y el sexo con drogas está comenzando a afectar tu calidad de vida, es importante que sepas que no estás solx.

Si vives en Londres, London Friend ofrece apoyo de drogas y alcohol para personas LGBT mediante su programa llamado Antidote. Ofrecen sesiones individuales y sin cita para charlar sobre problemas con el alcohol y las drogas.

Visita: londonfriend.org.uk 

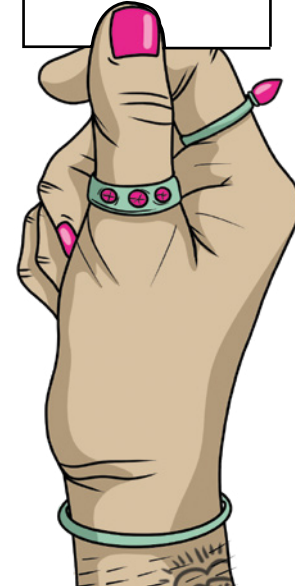
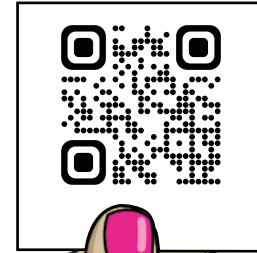
Otra opción es Controlling Chemsex, un servicio en línea gratuito que ofrece ayuda y apoyo a personas que estén pasando un momento difícil con las drogas. Ofrecen sesiones de apoyo anónimas e individuales, con terapia y mentorías de pares, así como consejos sobre el manejo de la abstinencia del G y formas de tener buen sexo sin consumir drogas.

Visita: controllingchemsex.com 

Hay otros servicios disponibles si necesitas ayuda y estás buscando algo distinto. Para ver los links de estos servicios visita nuestro sitio web:

queerhealth.info/lbgt/chillouts

Escanea este código QR para visitar nuestro sitio web, donde encontrarás links a recursos de más ayuda como: apoyo con las drogas y el sexo, recursos de testeo de ITS, información sobre PrEP, servicios de acoso sexual, más consejos sobre primeros auxilios para situaciones de emergencia y alternativas más seguras para inyectarse drogas.



thelovetank.info
prepster.info
queerhealth.info

