

- No te obligues ni obligues: usa tu libertad responsablemente y respeta la de los demás.
- Condón: Entrénate en el conocimiento y uso del condón. Pruébalo “antes de”, no “durante”. Aprende a colocarte y a colocar un condón; tócalo, familiarízate. Busca el que más te acomode (hay distintas tallas, colores, texturas, etc.). Fíjate que sean de látex y en la fecha de vencimiento. Tenlos siempre a mano pero en un lugar que no se dañen (no en billeteras o en la guantera del auto).
- Infórmate sobre dispositivos de emergencia (pastilla del día después).
- Lubrícate: infórmate y utiliza lubricantes...especialmente para el sexo anal y/o si tienes sexo habiendo consumido sustancias. Fíjate que sean a base de agua, no de aceite (pueden dañar el condón).
- Dónde, cuándo, con quién, con qué sustancias... pueden hacer la diferencia.

SEXO + DROGAS

NO OLVIDAR...

- No existe ninguna droga, legal o ilegal, natural o sintética, inocua. Sin embargo, en muchas ocasiones los riesgos y daños relacionados con el consumo están más asociados a la persona (estado de salud mental, físico y emocional), contexto y la forma de consumo (dosis, frecuencia, mezclas entre sustancias, etc.), que a la sustancia en sí.
- Si estás embarazada, eres menor de edad; estás en tratamiento médico, tienes antecedentes psiquiátricos, problemas psicológicos o neurológicos; o no te sientes bien contigo mismo, SIEMPRE evita consumir drogas.
- Las personas somos distintas por lo que los efectos y formas de experimentar una misma droga, varían de una persona a otra.
- Evita mezclar sustancias: drogas distintas pueden tener efectos contrapuestos a nivel físico o psíquico incrementando los riesgos.
- Aprende a decir NO: si no quieres o no puedes. No pierdas el control sobre tu cuerpo, tus ganas, los resguardos.
- No te obligues ni obligues: usa tu libertad responsablemente y respeta la de los demás.

MENOS TAMBIÉN PUEDE SER MÁS

... si lo que buscas es disfrutar y vivir experiencias placenteras

Este material no pretende fomentar el consumo de sustancias. Es sólo información de referencia orientada a la disminución y (auto) gestión de los riesgos asociados al consumo. Informarte más, disminuye los riesgos. La producción, tráfico, cultivo y consumo de sustancias ilegales, están sancionados por la Ley 20.000.
Preparado por Grupo IGIA LAT en colaboración con Revista Cñamo y MOVIMENTAL.

SEXO + DROGAS



GRUPO
IGIA
LAT

www.igialat.org



www.cultivatusderechos.cl



www.canamo.cl

La cultura prohibicionista en que vivimos afecta de manera similar el uso de sustancias y la sexualidad, por separado y en conjunto, generando un oscurantismo que suele ser “iluminado” por la subjetividad, el ensayo-error, la experiencia particular, el “me dijeron qué”, la casuística, más que en conocimientos fundamentados sobre estos ámbitos.

Los efectos de las sustancias psicoactivas en las personas dependen de un conjunto de variables (del sujeto, del entorno, de la sustancia, de las formas de consumo); por lo que las experiencias de uso pueden variar notablemente de una persona a otra. Este hecho también es válido para el campo de la sexualidad con y sin drogas.

La sexualidad, al igual que el uso de sustancias, son experiencias complejas que involucran distintos niveles y ámbitos de nuestra experiencia como seres humanos por lo mismo, así como no existe “LA” forma correcta de consumir drogas ni “LA” forma correcta de vivir la sexualidad, tampoco hay “LA” correlación unívoca entre ambas. Evidentemente la experiencia sexual es mucho más amplia que la actividad penetrativa propiamente tal; sólo por razones de espacio, nos circunscribiremos a este ámbito.

¿HAY DROGAS “AFRODISIACAS”?

La experiencia sexual se sostiene sobre dos pilares elementales: el deseo (que involucra atracción, “ganas”, necesidad, afectos, entre otros elementos) y una respuesta fisiológica *ad hoc* (erección, lubricación, estimulación, sensibilidad, dilatación, etc.). La cultura popular le asigna un rol “afrodisíaco” a aquellas sustancias que potencian, facilitan o inducen el contacto sexual entre las personas; sin embargo, no hay evidencia científica concluyente sobre sustancias que puedan, por sí mismas, facilitar o potenciar ambos procesos al mismo tiempo.

Lo que normalmente ocurre con algunas sustancias psicoactivas es que pueden facilitar uno o varios de los factores involucrados en una experiencia sexual placentera como la comunicación interpersonal, desinhibición, la estimulación sensorial u otros fenómenos de carácter sensual, pero no necesariamente sexuales.

El Viagra, por ejemplo, es una droga que opera a nivel fisiológico, orgánico, potenciando la irrigación sanguínea en el pene lo que facilita la erección, sin embargo, no opera a nivel del deseo. Por otra parte, sustancias como el MDMA (Extasis) o el 2CB (Nexus), facilitan la estimulación sensorial, la desinhibición, el contacto directo, pero no determinan

necesariamente una respuesta fisiológica de carácter sexual.

Un ejemplo más común para mostrar que no hay una correlación directa entre uso de sustancias y sexo, son las experiencias asociadas al alcohol o la cocaína. Efectivamente en ciertas dosis (que varían de persona a persona y de contexto a contexto), generan un nivel de desinhibición que pueden facilitar el acercamiento sexual con otr@s, sin embargo, muchas veces estas mismas sustancias generan dificultades fisiológicas (de lubricación y/o de erección), que terminan por volver la experiencia sexual, desde el punto de vista penetrativo, desagradable, dolorosa o incluso impedirla.

En síntesis, en el campo de la sexualidad, las drogas no garantizan la inducción del contacto sexual ni mucho menos el placer, posibilidades que se relacionan con otras variables más personales, contextuales y subjetivas.

ALGUNOS RIESGOS

No tener claro lo anterior, es quizá el primer factor de riesgo a mencionar cuando combinamos ambas prácticas (usos de drogas y sexo). Otras son:

1. Interpretar erróneamente las conductas de otra persona con la que estemos interactuando y forzando,

o viéndonos forzados, a responder sexualmente de un modo que no queremos.

2. Bajo los efectos de sustancias, especialmente en contextos de sexo casual, podemos relajar las medidas de precaución como elegir bien la pareja, el uso de condón, tomar pastillas anticonceptivas, entre otras.

3. A ciertos niveles de consumo, algunas drogas pueden inhibir o disminuir la secreción de mucosas por parte del organismo o retardar la eyaculación (alcohol, cocaína, marihuana, anfetaminas), pudiendo hacer del coito una experiencia dolorosa o bien, dada la falta de lubricación o retraso de la eyaculación, aumentar las posibilidades de rotura del condón durante la relación.

DISFRUTA

- Sexo no es igual a penetración: hay muchas formas de tener intimidad y placer sexual con otr@s.
- Aprende a decir NO: si no quieres o no puedes. No pierdas el control sobre tu cuerpo, tus ganas, los resguardos (condón, anticonceptivos, etc.)

Las drogas no garantizan la inducción del contacto sexual ni mucho menos el placer.