

## Sanidad aconseja planificar las sesiones de sexo y drogas para "recuperarse antes de la semana laboral"

- El Ministerio de Sanidad pone a disposición del ciudadano varias guías sobre 'chemsex', una práctica de sexo con drogas.



Drogas Gobierno Ministerio de Sanidad

<https://okdiario.com/espana/sanidad-aconseja-planificar-sesiones-sexo-drogas-recuperarse-antes-semana-labor...>

Luz Sela

Sábado, 18 junio 2022

Las polémicas guías sobre *chemsex* respaldadas por el **Ministerio de Sanidad** incluyen consejos sorprendentes para afrontar las largas sesiones de sexo y drogas, como planificar bien la práctica para poder «recuperarse» antes del inicio de la «semana laboral».

Así se recoge en uno de los manuales que Sanidad pone a disposición de los ciudadanos a través de su propia página web. La guía en cuestión, de fácil acceso, lleva por título *Chemsex: todo lo que querías saber (pero no sabías a quién preguntar)*. Al contrario de otras, financiadas directamente por el Ministerio, esta no ha sido pagada con dinero público, pero es fácilmente accesible en el portal de este departamento, bajo el epígrafe específico de «guías».

En el manual se recogen «estrategias de reducción de daños» y es ahí donde se recomienda «programar una sesión **al comienzo del fin de semana** para tener suficiente tiempo de recuperación antes de que comience la semana laboral».

«Alternar las sustancias», «**acordar una dosis máxima por ocasión**» o «prestar atención a la hora de la ingesta», son otros de los consejos.

El Ministerio de Sanidad define el *chemsex* como «un tipo particular de consumo sexualizado de sustancias, vinculado a la cultura sexual gay» y que «se caracteriza especialmente por ser un consumo de drogas con fines sexuales, dando lugar a largas sesiones de sexo, que pueden

prolongarse durante horas, o incluso varios días». La práctica ha recibido en las últimas semanas más atención pública al vincularse con los casos de **viruela del mono** registrados en España.

Con absoluta naturalidad, Sanidad ofrece distintos manuales -algunos financiados por el propio Ministerio, como reveló OKDIARIO- con consejos para practicar sexo con [drogas](#).

## «Kit»

En este último, se llega incluso a facilitar la administración de sustancias, planificando al detalle el «kit» necesario para inyectarse o inhalar la droga, con todo el suministro necesario para disfrutar de la práctica.

Asimismo, se informa de los efectos de la droga consumida y el tiempo que cada sustancia tardará en hacer efecto, siendo la inyección el «más intenso». «No es necesario disolver la metanfetamina cristalina en ácido; se disuelve fácilmente en agua, la ketamina viene en formas líquidas y se puede inyectar por vía intramuscular», se recoge en la guía.

También se recogen los «beneficios del uso» de estas [drogas](#). La metanfetamina, por ejemplo, sirve para «el aumento de la energía y tener relaciones sexuales por más tiempo»; el MDMA permite «experimentar un placer extra, ser más libre y tener un espíritu aventurero» y «amplifica los sentimientos de amor»; la mefedrona, «te permite sentir temporalmente que nada va a salir mal».

## Riesgos

El informe avisa también de los riesgos asociados a la práctica del chemsex, como «un comportamiento sexual arriesgado», el aumento de enfermedades de transmisión, «psicosis» o dependencia. Pero también «riesgo socioeconómico» o «pérdida de empleo».

Para minimizar esos riesgos se aconseja, por ejemplo, «probar la potencia del cristal inhalando o fumando una dosis más pequeña», «retirarse temporalmente del entorno sexual o salir brevemente para tomar aire fresco y darle al cuerpo y la mente un descanso» o «comer algunos bocados durante la sesión para mejorar la resistencia y mantener los niveles de energía». Sobre esto último, se recomienda «probar yogur, fruta o barras/batidos de proteínas», además de «dedicar tiempo suficiente para el cepillado de los dientes y las encías».

Sanidad financia varios folletos con características de cada droga. Por ejemplo, el manual *Metanfetamina fumada: ¡Infórmate y reduce riesgos!* recomienda «comenzar con **una dosis de prueba para valorar su efecto** y decidir sobre el ritmo de uso que vas a tener en la sesión».