

Sexo, drogas y Salud Sexual

Legislación:

Según el artículo 368 del Código Penal, «los que ejecuten actos de cultivo, elaboración o tráfico, o de otro modo promuevan, favorezcan o faciliten el consumo ilegal de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, o las posean con aquellos fines, serán castigados con las penas de prisión de tres a nueve años y multa del tanto al triple del valor de la droga objeto del delito si se tratare de sustancias o productos que causen grave daño a la salud, y de prisión de uno a tres años y multa del tanto al doble en los demás casos».

El consumo de drogas o la tenencia de pequeñas cantidades destinadas al autoconsumo no figuran como actos delictivos en el Código Penal.

Por lo tanto, nadie puede ser condenado/a a prisión o a cualquier otra pena privativa de libertad (arresto domiciliario, libertad vigilada, etc.) por consumir drogas o por tener pequeñas cantidades para su propio consumo.

Sin embargo, cuando el consumo o la tenencia destinada al autoconsumo se producen en un lugar público, constituyen infracciones administrativas según la Ley de Protección de la Seguridad Ciudadana (Ley Corcuera) y conllevan la imposición de una multa. (*Ley Orgánica 1/1992, de 21 de febrero, sobre Protección de la Seguridad Ciudadana: art.25, 27 y 28*)

Las multas de la Ley Corcuera por tenencia o consumo en lugares públicos pueden ir desde los 300 hasta los 30.050 euros, aunque en la práctica suelen pedirse entre los 300 y los 600 euros. Además, en determinadas circunstancias puede producirse la retirada del carnet de conducir o del permiso de armas. Evidentemente, la policía siempre tendría que proceder a la confiscación de las sustancias psicoactivas que han provocado la multa.

Estas multas son a todos los efectos como las de tráfico, es decir, no conllevan más que una sanción económica: no se va a la cárcel por no pagarlas, no se es excluido/a de una oposición por haber sido multado/a, ni se sufre ninguna otra penalización de cualquier otro tipo más allá de las apuntadas (sanción económica y posible retirada del carnet o del permiso de armas).

El sexo y las drogas

Las drogas no ayudan en las relaciones sexuales sino que ocasionan trastornos en general y problemas de disfunción que pueden ser permanentes.

El conocimiento de las posibles consecuencias para la salud es un elemento importante en los/as que utilizan las drogas para satisfacción sexual. Los efectos de las drogas en la sexualidad pueden causar daños irreversibles en cada persona:

- Efectos en la sexualidad masculina: la disminución de los niveles de testosterona, la disminución en la producción de espermatozoides, la disfunción eréctil, la disminución del deseo sexual, la impotencia, la infertilidad, el aumento del tamaño de la próstata en caso de uso de esteroides, el retardo en la eyaculación, así como también la disfunción sexual.

- Efectos en la sexualidad femenina: la alteración del ciclo menstrual, y por tanto, trastornos en la ovulación, la disminución del deseo sexual, la anorgasmia, la disminución de la lubricación vaginal, el bloqueo de la respuesta sexual, la disfunción sexual y la infertilidad.

La respuesta sexual, como toda conducta, es promovida por el sistema nervioso, el cual emplea productos químicos conocidos como neurotransmisores que sirven para transmitir sus mensajes. Si una droga interfiere el paso de estas sustancias transmisoras, los mensajes normales se verán distorsionados y la conducta se alterará; en concreto, los efectos químicos de algunas drogas inciden directamente sobre el cerebro, modificando el funcionamiento de los centros reguladores de la sexualidad, mientras que otras sustancias lo hacen sobre los centros nerviosos periféricos que controlan la actividad de los órganos genitales.

También debe anotarse que algunos compuestos químicos afectan el área sexual de la persona, mientras otros producen una intoxicación general del organismo que accionará subsidiariamente sobre la sexualidad. En cualquier caso, el efecto de una droga sobre la conducta sexual debe entenderse como la intervención de un elemento dentro de un sistema psicosomático altamente complejo, por eso resulta difícil valorar exactamente los efectos de cada sustancia sobre el organismo humano.

¿Cuál es el riesgo frente al VIH?

Las drogas tienen muchas consecuencias físicas y psicológicas que aumentan el riesgo de infección del VIH: pueden disminuir las inhibiciones, afectar a la toma de decisiones, incrementar la resistencia sexual y promover conductas de riesgo durante el sexo. El consumo de drogas inyectables también puede aumentar el riesgo de VIH si los equipos de inyección se comparten.

El riesgo de VIH ocurre principalmente cuando el consumo de drogas coincide con el contacto sexual. Por ejemplo, la metanfetamina (speed) se usa a menudo para iniciar, intensificar y prolongar los encuentros sexuales, de modo que es posible tener relaciones sexuales con varias parejas. Las drogas inhaladas como el popper se usan para relajar el esfínter anal durante el sexo anal receptivo. Por ser deshidratante, la metanfetamina también puede promover desgarros en los tejidos del ano, vagina o boca, aumentando así el riesgo de contraer el VIH/ITS.

El sexo desprotegido con una pareja sexual cuya condición de VIH se desconoce es una actividad de alto riesgo.

Reducción de daños

Una vez conozcas los efectos de las drogas; tal vez tu decisión sea seguir consumiendo, dejar de consumir o reducir el consumo. En cualquiera de los casos, es importante que conozcas distintas maneras de reducir los daños que pueden causar el consumo de drogas y estrategias para poder realizar un consumo responsable – siempre que esa sea tu decisión–.

1. **Busca otras alternativas.** Muchas veces, detrás del consumo de drogas, hay mucho más que la búsqueda de sensaciones. Antes de consumir, piensa en qué te está llevando a consumir, cómo te sientes cuando lo haces y cómo cuando no. Si tu decisión, entonces, es reducir el consumo debes pensar en otras alternativas de ocio que no te inciten a consumir. Por ejemplo, si piensas en reducir el consumo drogas hacer ejercicio puede ayudarte. Por el contrario, si decides reducir el consumo, ir a la discoteca –o a cualquier lugar en el que hayas consumido anteriormente– tal vez te dificulte esa decisión: vas a estar rodeado de personas que te van a incitar a consumir, vas a recordar aquellas situaciones en que consumiste y te sentiste bien.

2. **Planea el consumo.** La manera en que las drogas van a afectarte no depende únicamente del tipo de drogas o la cantidad que estás tomando; sino que depende de otros factores. A la hora de consumir drogas, plantéate: ¿en qué lugares suelo consumir? ¿dónde voy a tomar las drogas esta noche? ¿con quién suelo estar y con quién voy a estar hoy? ¿cómo me siento? ¿qué me motiva a sentirme así? ¿realmente me va a ayudar lo que me estoy tomando a manejar ese sentimiento?

3. **Conoce las normas de seguridad.** El consumo responsable de drogas pasa por conocer los efectos que éstas tienen sobre tu salud: tanto a nivel general, como a nivel particular –de cada droga y de ti mismo-. Asegúrate que sabes qué hacer si te encuentras mal. Por ejemplo, si te encuentras mal, no te encierres en el lavabo del local en el que estés –podrías marearte y quedarte allí encerrado/a o hacerte daño con el inodoro-; es mejor que salgas a la calle acompañado/a de alguien y te refresques.
4. **Conoce lo que estás tomando.** Muchos de los efectos colaterales de las drogas, no vienen por el estupefaciente, sino que se deben en gran parte a las mezclas que se hacen para su comercialización. Comprar siempre las drogas a la misma persona puede ayudarte a saber su procedencia y el estado en que te lo están vendiendo. Además, se recomienda que empieces por un consumo pequeño de la droga y, una vez, conozcas sus efectos, sigas consumiendo.
5. **Precaución al mezclar.** Cuantas más drogas mezcles en una única noche, menos predecibles serán sus efectos. Una de las mezclas más comunes es la de cualquier droga con el alcohol. Tienes que tener mucho cuidado al hacerlo, puesto que el alcohol es un depresor y muchas drogas son un excitante y, una mezcla de ambos puede inducirte al coma. La mezcla de cualquier droga con el Viagra también es muy peligrosa; en algunos casos –como el popper- puede ser letal.
6. **Conoce tus niveles de tolerancia.** La manera en que las drogas van a afectarte a ti, no es la misma en que éstas van a afectarle a tus amigos/as. Tenlo en cuenta a la hora de consumir. Debes saber cómo te afectan a ti estas drogas en pequeñas dosis. Algunas drogas, además, tienen efectos pasada una media hora – como el GHB o el LSD-, espera un tiempo prudencial en vez de consumir más instantáneamente –un consumo excesivo podría inducirte al coma-. También debes saber que después de un largo tiempo sin consumir drogas, los efectos que éstas tienen en ti son totalmente impredecibles. En la mayoría de los casos con una dosis mucho más baja de la que estabas acostumbrado/a a tomar consigues los mismos efectos.
7. **Efectos a medio plazo.** Más allá de los efectos a largo y corto plazo de las drogas; debes pensar en qué efectos tienen las drogas a medio plazo. El consumo de algunas drogas va más allá del fin de semana y debes pensar en cómo manejar algunas situaciones después de haber consumido: el trabajo, los estudios, tus compañeros/as, tu familia, tú mismo/a, ...
8. **Menos es más.** Como hemos dicho anteriormente, algunas drogas como el GHB, LSD o éxtasis tienen efectos pasados algunos minutos. NO consumas más hasta que no veas cómo te va a afectar una dosis baja –de lo contrario podrías experimentar los efectos de una sobredosis-. Debes saber que si te inyectas una droga o si la inhalas, sus efectos suelen ser más inmediatos y más intensos, que si su consumo es por vía oral.
9. **Drogas inyectadas.** Más allá de que los efectos de las drogas que consumas sean más intensos e inmediatos; debes saber que el uso de jeringuillas también puede transmitir el VIH o la hepatitis por sí mismo. No compartas material de inyección o esterilízalo antes de hacerlo.
10. **Habla con alguien.** Si quieres reducir el consumo de drogas, hablar con alguien puede ayudarte a hacerlo. Compartir experiencias y saber con qué recursos y estrategias puedes contar a la hora de dejar de consumir, puede ayudarte. También es importante que las personas que te rodean sepan que estás consumiendo drogas, a la hora de manejar sus efectos y los cambios en la manera de relacionarte después de haber consumido.
11. **Evitando la recaída:** un subidón de autoestima. Si decides dejar de consumir o reducir el consumo, alguna de estas estrategias puede ayudarte a hacerlo:

- Recuerda los momentos en que te has sentido más seguro/a de ti mismo/a (sin drogas) cuando te empieces a sentir ansioso/a.
- Imagina tus experiencias pasadas (con las drogas) como una carga de la que te liberaste. Imagínate dejándola a un lado y como te sientes.
- Practica decir NO, una y otra vez, cuando la gente te proponga hacer cosas que no quieres hacer.
- Si te sientes ansioso/a, el ejercicio físico te puede ayudar a bajar tu nivel de ansiedad.

Estrategias de sexo seguro

Es importante que sepas que el consumo de drogas no va a afectar a tu salud únicamente a nivel fisiológico, sino que sus efectos van a tener mucho que ver con las situaciones que debes manejar tras realizar el consumo. Una de estas situaciones va a ser la sexual. A continuación, se exponen algunos puntos en que las drogas van a poder afectarte y algunas estrategias para el sexo seguro en esas situaciones.

1. **¿Qué sexo quieres tener?** Plantearte esa pregunta antes del consumo de drogas va a ayudarte a saber qué es lo que quieres y cómo manejar esa pregunta una vez estés bajo los efectos de las drogas. Si no lo has pensado y, después, se plantea esa pregunta, muy probablemente no tengas ningún interés en contestarla y estés teniendo sexo que –en realidad– no te apetece tener. Debes conocer cuáles son tus derechos a la hora de mantener una relación sexual: tienes derecho a tener el sexo que tú quieres, tienes derecho a tener un buen sexo, tienes derecho a pedir lo que te gusta y tienes derecho a cambiar de opinión durante una relación sexual.

2. **Tener condones a mano puede ayudarte.** Seguramente, después de haber consumido, tu toma de decisiones se vea un poco distorsionada por los efectos de la droga. Por este motivo, prevenir la respuesta y tener las estrategias de prevención a mano, puede ayudarte. Es importante que sepas dónde tienes los preservativos y el lubricante y que te resulte fácil acceder a ellos en un momento dado.

3. **¿Qué niveles de seguridad quieres en el sexo?** Las intenciones pueden verse alteradas por el consumo de drogas; por ej. ‘sé que me arrepentiré por no usarlo’, puede cambiar por ‘estoy demasiado puesto/a... el sexo sin condón es lo mejor’. Piensa en ello antes de consumir drogas y en cómo va a afectar este consumo a tu salud sexual.

4. **¿Qué niveles de seguridad quieres para ti mismo/a?** Debes ser consciente de que tienes derecho de no tener ningún tipo de relación sexual que no te apetezca. En cuanto a este derecho, deberás plantearte varias preguntas a la hora de consumir drogas y acostarte con alguien esa misma noche: ¿Conoces a la persona con la que estás acostándote? ¿Cómo te sientes cuando te has acostado con alguien que no conocías y después la experiencia resulta impredecible? ¿Sabes dónde vas a ir?; si estás puesto/a... ¿vas a poder controlar la situación?

5. **Usa más lubricante.** Algunas drogas van a deshidratarte y, en consecuencia, van a producirse más heridas durante la penetración o durante la felación. En estos casos, hay que tener en cuenta que las puertas de entrada para el virus son mayores y, por tanto, si queremos tener sexo seguro, las resistencias que tenemos que ofrecer deberán ser mayores. Usa más lubricante en tus relaciones sexuales para compensar esa deshidratación y disminuir las heridas que se puedan producir.

6. **Reducción de riesgos.** Como ya se ha hablado en otras ocasiones, tal vez tu decisión sea no utilizar el preservativo. Cuando consumes drogas –por varios motivos que ya hemos comentado– tu capacidad de negociación o tus ganas de hacerlo pueden variar. Por este motivo, es importante que conozcas las maneras que tienes de reducir riesgos para la infección de distintas ITS a la hora de practicar sexo. Para el VIH: ser

el/la activo/a reduce riesgos frente al pasivo/a, utilizar más lubricante, que no se corran en tu boca...

7. **¿Cómo afectan las drogas a tu erección?** Los efectos de muchas drogas en el sexo, suelen pasar por una disfunción eréctil. Debes conocer estos efectos a la hora de realizar sexo anal con preservativo; puesto que esto va a afectar al uso del condón y a la seguridad del mismo.

8. **Puedes conseguir buen sexo sin consumir.** Algunas personas consumen drogas pensando que es la única manera de obtener buen sexo. Las drogas tan sólo ayudan a desinhibirte o exaltan tus percepciones; pero el sexo que puedes tener sin drogas puede resultar igual de bueno. Recuerda siempre tus derechos y que tienes la obligación de respetar los de tu compañero/a sexual, aún y habiendo consumido drogas.

Recursos de información, orientación y programas de tratamiento:

Energy control 902 253 600

Colectivo de personas que, independientemente de si consumes o no ofrecen información con el fin de disminuir los riesgos. www.energycontrol.org

En Barcelona:

Línea Verde 93 412 04 12

Información y orientación sobre drogodependencias. Derivación a programas de tratamiento, acogida inmediata.

Centro	Calle	Municipio	CP	Teléfono	Horario
Unitat de Drogodependències de Barcelona. Institut Català de la Salut	C/ Acàcies 27-31	Barcelona	08027	93 340.55.08/ 93 351.02.98	De dilluns a divendres de 9h a 14h /Dimarts i dijous de 16h a 20h
Unitat de Drogodependències de Barcelona. Casa Bloc. Institut Català de la Salut	C/. de Lanzarote, 40	Barcelona	08030	93 311.51.61	De dilluns a divendres de 9h a 14h/Dilluns i dimecres de 16h a 20h
Unitat de Tabaquisme de la Generalitat. CAP Les Corts, Corporació Sanitària Clínic	C/. Mejia Lequerica, s/n	Barcelona	08028	93 227.55.92	De dilluns a divendres de 9h a 14h
Unitat d'Alcoholologia de la Generalitat. Hospital Clínic	C/.Mejia Lequerica, s/n. Ed. Helios II	Barcelona	08028	93 227.99,23	De dilluns a divendres de 9h a 14h
Centre d'Atenció i Seguiment de la Barceloneta	Psg. Maritim, 25 - 29	Barcelona	08003	93 2483107	De dilluns a dijous de 8h a 14h i de 15h a 17h i divendres de 8h a 15h
Centre d'Atenció i	C/. de la	Barcelona	08027	93	De dilluns a

Seguiment Garbí-Vent	Sagrera, 179			340.84.58	divendres de 8h a 15h/dimarts, dimecres i dijous de 15h a 20.30h
Centre d'Atenció i Seguiment de Sarrià-Sant Gervasi	C/. de Dalmases, 76	Barcelona	08017	93 212.10.75	De dilluns a divendres de 9h a 15h i de 16h a 20h
Centre d'Atenció i Seguiment de Sants	C/. dels Comtes de Bell-lloc, 138 baixos	Barcelona	08014	93 490.19.40/ 93 490.18.80	De dilluns a divendres de 9h a 15h i Dilluns i Dijous: 16h a 20h
Centre d'Atenció i Seguiment de Nou Barris	C/. Via Favencia, 379 baixos	Barcelona	08016	93 354.02.19	De dilluns a divendres de 8h a 13h i de 15h a 19h
Centre Català de Solidaritat	C/. Banys nous, 16 2on	Barcelona	08002	93 317.78.20	De dilluns a divendres de 8h a 13h/De dilluns a dimecres de 16h a 19h
Centre d'Atenció i Seguiment de la Creu Roja. Secció de Toxicomanies	C/. de la Junta de Comerç, 10	Barcelona	08001	93 318.17.96	De dilluns a divendres de 9h a 13h i de 16h a 20h
Unitat de Toxicomanies. Programa Sant Pau. CITRAN	C/. de Sant Antoni M ^a Claret, 167	Barcelona	08025	93 291.91.80	De dilluns a dijous de 8h a 17h/Divendres de 8h a 14h
Àmbit Esport	C/. Teodora La Madrid, 47 baixos	Barcelona	08037	93 417.85.00	De dilluns a divendres de 9h a 14h/De dilluns a dijous de 16h a 20h
SPOTT Centre Comunitari d'Atenció a les Drogodependències	C/. de Sant Honorat, 5 2on	Barcelona	08002	93 402.28.80	De dilluns a divendres de 9h a 20h
Centre d'Atenció i Seguiment Hortaguinardó	C/sacedón, núm. 18, baixos	Barcelona	08032	93 407.13.16	Dilluns a divendres: De 9 a 14,30 hores, Dilluns i dimecres: De 15,30 a 17 hores, Dimarts i dijous: De 15,30 a 20 H
Centre d'Atenció i Seguiment Vall d'Hebron	Vall d'Hebron, 119-130	Barcelona	08035	93 489 38 80	De dilluns a divendres de 9 a 19h

En Madrid:**Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.**

Servicio de Asistencia y Reinserción.

Tel.: 901 350 350 (de 8 a 20 horas, los 7 días de la semana).

Centros de Atención a Drogodependientes (CAD's)**ÁREA 1**

- Vallecas (C/ Concordia, 17 - 28053 Madrid) Teléfono: 91 480 14 86 / 79. Fax: 91 480 14 87. E-mail: cadvallecas@munimadrid.es

Condiciones de acceso: Directo o derivación de otros servicios. Residir en los distritos de Puente de Vallecas, Vallecas Villa y Moratalaz.

ÁREA 4

- San Blas (C/ Alcalá, 527 (28027 Madrid) Teléfono: 91 743 47 71 / 72. Fax: 91 743 47 75. E-mail: cadsanblas@munimadrid.es

Condiciones de acceso: Directo o derivación de otros servicios. Residir en los distritos de Ciudad Lineal, San Blas, Vicálvaro y Barajas.

- Hortaleza (C/ Minaya, 7 - 28043 Madrid) Teléfono: 91 382 25 30. Fax: 91 382 25 41 / 54 24. E-mail: cadhortaleza@munimadrid.es

Condiciones de acceso: Directo o derivación de otros servicios. Residir en los distritos de Hortaleza y Fuencarral.

ÁREA 5

- Tetuán (C/ Pinos Alta, 122 (28029 Madrid) Teléfono: 91 323 59 20 / 91 323 59 24. Fax: 91 323 59 23. E-mail: cadtetuan@munimadrid.es

Condiciones de acceso: Directo o derivación de otros servicios. Residir en los distritos de Chamartín, Tetuán y, parcialmente, Moncloa - Aravaca.

ÁREA 6

- Arganzuela (C/ Chopera, 12 - 28045 Madrid) Teléfono: 91 588 61 89 / 86. Fax: 91 588 61 42 (Fax de la Junta) Email: cadarganzuela@munimadrid.es

Condiciones de acceso: Directo o derivación de otros servicios. Residir en los distritos de Arganzuela, Centro, Retiro, Salamanca y Chamberí.

ÁREA 7

- Latina (C/ Camarena, 10 - 28047 Madrid) Teléfono: 91 719 89 89 / 90. Fax: 91 719 89 92. E-mail: cadlatina@munimadrid.es

Condiciones de acceso: Directo o derivación de otros servicios. Residir en el distrito de Latina.

ÁREA 11

- Villaverde (C/ Verde Viento, 16 - 28021 Madrid) Teléfono: 91 723 11 10. Fax: 91 723 11 12. E-mail: cadvillaverde@munimadrid.es

Condiciones de acceso: Directo o derivación de otros servicios. Residir en los distritos de Villaverde, Usera y Carabanchel.