

La constante presencia de la soledad en el fenómeno Chemsex

1- Los HSH que participan en las prácticas del chemsex son **EL GRUPO DE MAYOR RIESGO** de contagio y de transmisión del VIH en el mundo desarrollado.

Ninguna ciudad que pretenda actuar contra la epidemia del VIH podrá hacerlo sin dar un apoyo sólido a los comportamientos del chemsex.

2: **¿Qué es Chemsex?** Chemsex es el uso de 3 drogas juntas o separadamente (Cristal metanfetamina-Tina, mefedrona y/o GHB/GBL) antes o durante encuentros sexuales entre hombres, con el propósito de aumentar la intensidad de los mismos, facilitar las desinhibiciones, y potenciar la sensación de conexión entre los que las utilizan.

3- **¿Cómo impacta la soledad en el mundo del Chemsex?**

- Un altísimo porcentaje de personas que se ven envueltas en esta realidad apuntan a la soledad como **una de las causas más importantes** por las que en su momento decidieron probar estas drogas:
 - Sensación de pertenecer por fin a un grupo, tras tremendas experiencias de rechazo en muchos casos, al ser el único gay de la familia, del colegio, del pueblo... Por fin te ves que formas parte de una colectividad, y es lo que ves que la gente hace... y quieres ser uno más.
 - Dificultades a la hora de explorar la intimidad con otros hombres. Formar parte de un ambiente hipersexualizado, donde la figura de los demás hombres está muy objetivizada y deshumanizada, donde tantos de ellos dicen que "yo se "follar", pero no se que es eso de tener intimidad", conlleva la normalización del sexo como prácticamente la única manera efectiva que conocen para conectar con otros hombres.
 - Disponibilidad gracias a las nuevas aplicaciones del teléfono y otras tecnologías, de conocer a otros hombres con mucha facilidad, pudiendo estar en 10 minutos teniendo sexo con un completo desconocido. Una grandísima cantidad de estos hombres reportan que cuando utilizan las Apps, en numerosas ocasiones no lo hacen por tratar de aliviar una tensión sexual, sino que lo que realmente están buscando es estar con alguien al que abrazar, al que poder besar, que les ayude a lidiar con una soledad que no saben como manejar. Como les resulta tan complicado, utilizan el sexo como la manera más cercana que conocen para conseguir eso que tanto anhelan conseguir.
- Una gran mayoría de estas personas reportan la soledad como **probablemente el mayor de los obstáculos** que encuentran para poder tener algún tipo de control sobre el chemsex:
 - Si dejo de practicar Chemsex... ¿Cómo voy a conocer a otros hombres y cómo voy a poder conectar con ellos? Me quedará solo.

- Tras tanto tiempo teniendo sexo bajo la influencia de estas sustancias... es imposible para mí poder tener sexo estando sobrio. Si el sexo era mi manera de conectar con otros... ¿qué va a pasar ahora?
- Tras tanto tiempo envuelto en este mundo tan caótico, tomando tantas decisiones de las que luego me he arrepentido, habiendo cometido tantos errores (sexo con gente que ni me gustaba, realizando prácticas sexuales que hasta me avergüenza recordar, faltando al trabajo por estar colocado...), incapaz de perdonarme por las veces que me prometí no volver a hacerlo y lo hice, habiendo estado mintiendo a todo el mundo acerca de mi vida, con una sensación tan profunda de haber decepcionado absolutamente tanto a mí mismo como a los demás, lleno de culpa y de vergüenza acerca de mí mismo... ¿quién me va a querer?, ¿cómo voy a explicar eso? Seré rechazado, no soy digno de ser querido. Si dejo el Chemsex atrás... me quedará aislado.

4- ¿Que tipo de intervenciones efectivas podemos facilitar para prestar apoyo a quien se encuentra en estas situaciones?

- Tratar cada caso individualmente, trabajando con ellos la autoestima en primer lugar, reforzando la sensación de consecución de logros con cada pequeño avance al retomar poco a poco el control sobre el Chemsex, para aumentar la confianza en sí mismos de cara a empezar a conectar con los demás.
- Hay casos en los que el problema es reconectar con familiares o amigos de los que se han ido alejado precisamente por el Chemsex. A veces es fácil esta reconexión, y es importante proveer apoyo y motivación para que así suceda. En otros casos, la vergüenza por las decisiones tomadas que afectaron a estas personas cercanas, el miedo a ser rechazados o la realidad de que a veces les han herido tan profundamente que no son perdonados, es algo que hay que tener en cuenta, para valorar las dificultades a la hora de poder disponer de la opción de reconectar con familiares o viejos amigos.
- Al ser conscientes de que conseguir nuevas amistades y reaprender a relacionarse con los demás es un trabajo que puede conllevar algo de tiempo y que no es fácil que las cosas cambien de la noche a la mañana, es importante ser realista con el paciente y trabajar mucho su motivación para que pueda visualizar que tiene un lugar en la comunidad, y que gran parte del apoyo que se les va a prestar va dirigido en esa dirección, aunque lleve algo de tiempo.
- Tener un amplio conocimiento de todas las opciones disponibles en su ciudad que faciliten la conexión con otros hombres gays en un ambiente no sexualizado y libre de drogas (deporte, actividades como fotografía, baile, cine, grupos sociales, espiritualidad, plataformas como Meetup, etc.) con el objetivo de poder ofrecerle opciones y que vea que hay alternativas al chemsex. No presionarle a acceder a ellos sin explorar primero los

mayores obstáculos que puede encontrar (timidez, falta de confianza en si mismo...), y discutir con ellos como dar los primeros pasos sin pretender alcanzar grandes objetivos que no sean realistas).

- Reconectar con el sexo sobrio es posible y realista, y la clave es promover la exploracion de la intimidad con otro hombre. Aparcando el sexo mientras trabajan en su recuperacion les evitará comparaciones entre el sexo con drogas y el sexo sin drogas, así como a someterse a si mismos bajo la enorme presión de no decepcionar a su pareja sexual. Es normalmente el propio paciente quien identificará cuando está empezando a sentirse preparado para el sexo sobrio, y es fundamental preparar un plan que incluya como escoger la persona adecuada con quien empezará a reconectar con el sexo sin sustancias, como crear una situacion en la que se sienta seguro, facilitar herramientas para proveer intimidad entre ellos, analizar los miedos a los que se enfrenta, etc.

Ignacio Labayen de Inza
Chemsex advisor at 56 Dean Street Clinic
Londres (Reino Unido)