SEXO, DROGAS Y ROCK AND ROLL

ÍNDICE

1. ¿POR QUÉ ESTE FOLLETO? 3

1.1 Eppur si muove..... 4

2. Y ENTONCES, ¿QUÉ PASA CUANDO LAS UTILIZO PARA TENER SEXO? 5

3. ¿NADA NUEVO BAJO EL SOL... O BAJO LA LUNA...?..... 6

4. QUÍMICA... Y FÍSICA 9

4.1 Buscando relajación..... 9

4.2 Tírate de la moto..... 15

4.3 Más mimos que polvos..... 19

4.4 Explorando profundidades..... 21

5. SUMISIÓN QUÍMICA: MITOS Y REALIDADES 16

6. HAZLO CON COCO..... 30

Imagen de portada Psychotria Elata, del mismo género, por cierto, que la Psychotria Viridis, una de las plantas de las que se extrae DMT para preparar la Ayahuasca. Tomada de reportaje de Marta Garí.

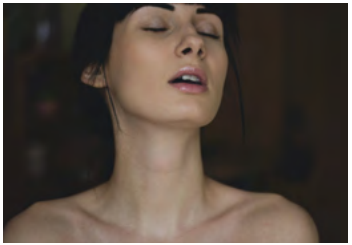
¿POR QUÉ ESTE FOLLETO?

Quizá te suene el *temazo* de Ian Dury que le da nombre, pero este folleto no va de música. La idea es hablar con claridad y sin pelos en la lengua (o quizá con ellos...) sobre la relación entre las drogas y el sexo.

Tanto si buscas vencer tabúes, incrementar la confianza y la relajación, la sensibilidad al tacto, facilitar la comunicación y la expresión de afectos, explorar profundidades sensoriales y perceptivas, aumentar la resistencia, conseguir una mejor erección y/o lubricación, la relajación de esfínteres, etc., etc., es esencial saber cómo **reducir los riesgos** y **evitar**, en la medida de lo posible, **los efectos no deseados**[1]. Y, por supuesto, teniendo siempre presentes las ***palabras mágicas* del sexo**: **respeto y protección**, para poder seguir haciéndolo por los siglos de los siglos, amen (sí, sí... sin tilde).

1 Aclaremos antes de nada que al hablar de erección nos referimos tanto a la del pene como a la del clítoris y, en general, a la adecuada afluencia de sangre a los genitales.

EPPUR SI MUOVE



Algunos tabúes se han ido superando poco a poco, **más en el caso de la sexualidad que en el de las drogas**[2]. Sin embargo, en nuestro entorno, tras muchos siglos de represión forzada del placer y de las relaciones libres todavía tenemos una visión muy empobrecida de la sexualidad.

Esto se plasma en infinidad de aspectos; uno de ellos es una visión excesivamente **genitalizada** (sobre todo en el caso de los varones y por la, salvo excepciones, mala o nula educación) y **coitocéntrica** (con una buena dosis de *androcentrismo*, claro) y cuyo único fin parece ser el orgasmo.

Desde luego, el sexo es mucho más que penetración o que una carrera para alcanzar el clímax, y en ese mundo de imaginación y cariño vale todo, siempre y cuando haya **deseo mutuo** y el más absoluto **respeto**. Toca seguir trabajando para que nuestra **educación sexual** sea cada vez **más rica**[3].

2 Ver nuestros artículos sobre los avances en la educación sexual y en la educación sobre drogas y también comparando las diferentes "salidas del armario": http://consumoconciencia.org/category/novedades/

Y ENTONCES, ¿QUÉ PASA CUANDO LAS UTILIZO PARA TENER SEXO?

En la combinación de sexo y drogas hay quienes buscan convertirse en dios@s de la sensualidad o en atletas sexuales que resisten maratones, quienes quieren explorar una gama de sensaciones sutiles... Sin embargo, especialmente cuando hay sustancias psicoactivas de por medio, cuidado con quererlo todo y con quererlo ya. Como decían los clásicos, la **diferencia** entre **remedio** y **veneno** está en la **dosis**: una excesiva o una mala mezcla puede llevarnos a cualquier cosa menos a un *polvazo*.

Las sustancias pueden influir en la libido alterando la producción/liberación de hormonas y neurotransmisores o modificando otros mecanismos **químicos** que regulan nuestros cuerpos, pero no hay que olvidar que la **excitación sexual**

3 Evidentemente preferimos el concepto "deseo mutuo" al de "consentimiento", que parece otorgar, perpetuar, una posición pasiva del lado femenino, de aceptación o no de la iniciativa y las proposiciones masculinas.

depende de muchísimos **factores socioculturales** además de los **fisiológicos**, y las **expectativas** (dependientes de los factores sociales que mencionábamos y que, a su vez, influyen en lo fisiológico) son también esenciales.

¿NADA NUEVO BAJO EL SOL ... O BAJO LA LUNA?

La búsqueda de **afrodisíacos** idóneos es tan antigua como la humanidad. Te reseñamos algunas de las plantas tradicionalmente usadas como tales, muchas de ellas más propias de otras culturas. Capítulo aparte, lo veremos, merecen dos de las más utilizadas desde antiguo: el **opio** y el **cannabis**.

Los ginsenósidos que contiene el **ginseng** *(Panax Ginseng)* son efectivos para estimular la producción de hormonas sexuales y pueden mejorar la circulación y, por tanto, la afluencia de sangre a las zonas erógenas. Pese a las modas, si bien es cierto que la **maca** (*Lepidium Meyenii)* **tiene alto valor nutritivo** y que posee algunas propiedades medicinales, incluida la de mejorar la fertilidad en los animales, algunas investigaciones han comprobado que no posee efectos sobre los niveles hormonales humanos.

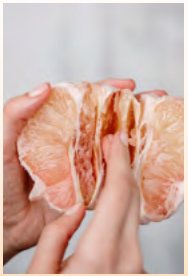
Ya Avicena, reconocido médico musulmán, recomendaba el **jengibre** *(Zingiber Officinale)* un rubefaciente con efecto vasodilatador que aporta un calor interno que puede ser muy sugerente. Hay quienes lo usan incluso de modo tópico en los genitales, pero hay que tener cuidado porque puede generar irritaciones.

Si el jengibre aporta un toque más explosivo, a veces incluso brusco, la **canela** *(Cinnamomum Verum)* proporciona matices más *picantes-traviesos.* Habrá personas a las que la combinación les funcione muy bien. Además, la canela contiene linalool, un terpeno que ayuda a reducir el estrés y la depresión.

La **bulbine** *(Bulbine Natalensis),* originaria de Sudáfrica, incrementa los niveles de testosterona y, por tanto, la libido. En Tailandia es famosa la **red kwao krua** *(Butea Superba)*, también conocida como la "llama del bosque", y en la Amazonía son utilizadas la **catuaba** *(Erythroxylum Catuaba)*, cuya corteza se usa para aumentar la resistencia e intensificar la excitación sexual y los orgasmos, la

damiana *(Turnera Diffusa)* y la **muira puama** *(Ptychopetalum Olacoides)*. Entre muchas otras (son saberes inabarcables en un folleto) en Sudamérica también se utiliza el **clavo huasca** *(Tynanthus Panurensis)*. Éstas y otras plantas se están empezando a conocer en nuestro entorno, con la ventaja de que son **legales** y, por tanto, se pueden comprar libremente y no están sujetas a adulteración ni al consumo de dosis desconocidas. Esto **no quiere decir** que estén **exentas de riesgos**; **todas las drogas sin excepción los tienen**, y ello exige siempre **mesura** y **conocimiento** de las sustancias y de tu propio cuerpo.

Hydnora africana

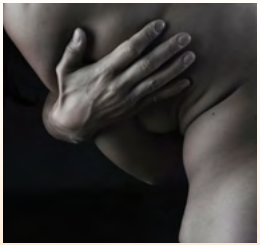


Nephenthes Holdenii

Los conocimientos ancestrales se han ido ampliando, examinando los compuestos que contienen las plantas citadas y, por supuesto, con la **síntesis de nuevas sustancias**. Lo que se ha venido llamando en los últimos años *"chemsex"* vendría a ser, simplificando, la *versión posmoderna* del asunto, con una denominación un poco a la moda, por cierto, y que a menudo implica cierto sensacionalismo.

QUÍMICA... Y FÍSICA

Obviamente y por motivos de espacio, este folleto se ocupa apenas de unas pocas sustancias y, respecto a ellas, sólo de algunos aspectos que consideramos relevantes aquí[4].



Debemos decir que, en general, dosis bajas de *algunas* drogas pueden favorecer el encuentro o, al menos, ser compatibles con él, mientras que dosis elevadas suelen dificultarlo y/o estropearlo.

BUSCANDO RELAJACIÓN

La **excitación sexual** (y no, no es una paradoja) es más **"amiga" de la *relajación que del nerviosismo***, y a eso pue-

4 Ver información más completa sobre cada sustancia en consumoconciencia.org, o también en las excelentes erowid.org y psiconautwiki.org.

den contribuir algunas sustancias; bajando la ansiedad, disminuyendo inhibiciones, por una acción vasodilatadora que permita más afluencia de sangre a los vasos externos, etc.

La lindísima amapola

Si bien es poco frecuente que las sustancias de la familia de los **opiáceos** se consuman intencionadamente para practicar sexo, ambas circunstancias pueden coincidir[5].

En dosis bajas, la disminución de las preocupaciones, la serenidad y la relajación inducida por el mismo **opio** o por el llamado **"lean"** (*jarabe con codeína y a veces prometazina,* mezclado con un refresco) pueden favorecer un clima de intimidad. Es muy probable que se retrasen pero también que se potencien los orgasmos. Sin embargo, con dosis altas lo habitual es que se pierda interés por culminar el momento con sexo, algo aún más probable si hay mezcla con alcohol o con cannabis, lo cual además incrementa mucho los riesgos de que, sexo aparte, la noche acabe mal.

Benzodiacepinas... y otras drogas de farmacia

Las *benzos* desde luego no son *aliadas* para mantener relaciones sexuales[6]. Recetadas como sedantes y ansiolíticos, disminuyen el deseo y la sensibilidad. Por supuesto, lo mismo sucede con los **barbitúricos** (muy poco utilizados hoy), por no hablar de los **neurolépticos** y otras medicaciones psiquiátricas fuertes, como la **risperidona**, el **haloperidol**, la **olanzapina**, la **quetiapina** etc., que pueden provocar desórdenes en la libido a largo plazo. Por supuesto, se desaconseja totalmente su uso mezclado con alcohol u otros depresores del Sistema Nervioso Central (SNC), ya que la posibilidad de sobredosis se eleva de manera exponencial.

Aunque podríamos incluir en este *apartado de farmacia* el genérico **"antidepresivos"** (**escitalopram, fluoxeti-**

5 Aclaramos que nos referimos exclusivamente a los derivados naturales de la planta, no a los fármacos sintéticos que interactúan con el sistema opioide (como el fentanilo, la oxycodona, la metadona, el tramadol, etc.) y también que ponemos más acento en el "lean" por una cuestión de prevalencia de consumo sobre todo entre gente muy joven.

6 Este es, en población general (15-64 años) y tras el alcohol y el tabaco (la cafeína no se estudia en las estadísticas oficiales), el grupo de drogas más consumidas. Mucho más preocupante todavía es que el 12,4 % de l@s ¡niñ@s! entre 14 y 18 años las consumen por problemas de ansiedad, insomnio...

na, mirtazapina, etc.) en realidad, técnicamente son **estimulantes de largo recorrido**. Su efecto puede ser *calmante* porque el aumento de los niveles de serotonina (y de dopamina) que provocan procura una bajada de la ansiedad. En todo caso, un efecto secundario frecuente por su consumo crónico es la disminución de la libido.

Alcohol

La *reina de las drogas* en nuestra sociedad; la más conocida y de uso más generalizado. Forma parte de nuestro día a día y sigue siendo publicitada sin ambages por los medios. El **alcohol** es un **depresor del SNC**, y *siempre duerme*, pero a lo primero que afecta es a nuestros mecanismos de autocontrol, por lo que (sobre todo en un contexto de ocio y/o festivo) las dosis bajas pueden experimentarse como euforizantes e influir en las expectativas, aunque no sea un afrodisíaco en sí mismo.

Si se aumenta la dosis desciende la excitación sexual, la sensibilidad y la capacidad eréctil y la orgásmica. Por cierto, un uso continuado puede afectar a la calidad del esperma y provocar desórdenes ováricos.

Muchísimo cuidado con la pérdida de control: **usar siempre, siempre protección**, y **jamás** utilizar la borrachera como una excusa para una pérdida de respeto o para cualquier abuso.

GHB

Capítulo aparte merece también el **GammmaHidroxiButirato**, **mal llamado "éxtasis líquido"** (no confundir con la MDMA o "éxtasis", con el que no tiene nada que ver).

Es una sustancia de **acción compleja**, ya que genera una liberación de dopamina que insufla un punto **euforizante y placentero**, al tiempo que actúa sobre los receptores GABA, provocando la **relajación muscular**. En dosis bajas, predomina el primer efecto sobre el segundo y viceversa. En dosis altas, provoca una depresión del SNC que puede llegar hasta la anestesia, y está **absolutamente desaconsejada**, claro, la **mezcla con alcohol** o con otros

depresores, ya que disminuye mucho el de por sí bajo **margen de seguridad**.

Foto cedida por "Translocura"

En algunos lugares y ambientes se ha generalizado su uso como afrodisíaco, buscando desinhibición, elevación del estado de ánimo, mayor sensibilidad de la piel y relajación de esfínteres. Se puede decir que en cierto modo ha venido a sustituir a los otrora más utilizados **"poppers" (nitritos; de amilo, de propilo, etc.)** que se consumen inhalados y que generan desinhibición y euforia muy breve, unida a una relajación muscular y, particularmente, también de los esfínteres, lo que facilita el sexo anal[7].

La **combinación** de cualquier **sedante** con fármacos **estimulantes** ("speed", cocaína, cafeína...) hace que se contrarresten efectos y que se consuma más de las dos sustancias, lo que además puede someter al sistema cardiovascular a un esfuerzo extra, más peligroso cuanto mayores sean las dosis.

7 Ver más info sobre los "poppers" en: www.chem-safe.org/que/poppers/

Su uso simultáneo con drogas como el sildenafilo (*Viagra*®) o el tadalafilo (usados para mejorar las erecciones) puede dar lugar a reacciones secundarias indeseables, como bajadas de tensión graves.

¡Tírate de la moto

En el caso de los **estimulantes**, dosis suaves pueden favorecer la *chispa,* al influir sobre nuestra dopamina, serotonina y noradrenalina, y quizá alargar sesiones individuales o grupales, pero cantidades medias y elevadas dificultan la afluencia de sangre a las zonas erógenas, y el nerviosismo inducido y la tensión muscular probablemente darán al traste con buenos planes.

Cocaína

La cocaína es un **estimulante del SNC** que eleva el nivel de alerta, el estado de ánimo y produce euforia, por lo que puede incrementar el deseo sexual, disminuir las inhibiciones y facilitar la sociabilidad. Goza de la *fama* de ser un afrodisíaco, que prolonga

la actividad sexual e intensifica el orgasmo (Gay, Newmeyer, Perry et al., 1982). En dosis más altas puede experimentarse euforia, pero también aparecer efectos no deseados como mareos y agitación y, dado que genera contracción muscular y vasoconstricción periférica, probablemente aparecerán las dificultades citadas más arriba. En usos continuados y/o crónicos los efectos deseados respecto a la libido y al rendimiento sexual se invierten totalmente.

Su **uso tópico como retardante** de la eyaculación (por su efecto anestésico local) es **absurdo**, ya que para eso existen otros productos legales, no adulterados y, desde luego, más baratos.

"Speed" (Sulfato de anfetamina)

Las **anfetaminas** son potentes estimulantes del SNC. En dosis bajas y moderadas producen activación y bienestar, incremento de la concentración y de la atención y disminución del sueño, la fatiga y la sensación de hambre, y se asocian con una mayor libido, euforia e intensificación del orgasmo, sobre todo tomadas por vía oral (según Buffum et al., 1988) y con la prolongación de las relaciones sexuales, aunque las erecciones y la lubricación de la vagina pueden dificultarse.

Con dosis más altas, el deseo y la capacidad de excitación pueden reducirse, y su consumo continuado puede llevar a un desinterés por las relaciones sexuales y está relacionado con casos de impotencia y de anorgasmia.

Casi lo mismo se puede decir de la **metanfetamina** ("tina", "meta", "crystal meth")[8] solo que es una sustancia más potente por unidad de peso, activa en dosis de 5-10 mg y cuyos efectos duran entre 6-8 horas. Si se fuma, sus efectos aparecen más rápido, son más breves y su potencial adictivo es mayor. Es raro su consumo en suelo hispano (al menos de momento), pero se empieza a generalizar algo más en ciertas partes del país y en algunos ambientes donde se dan largas sesiones de **sexo en grupo**.

8 No nos debe confundir el nombre de "crystal" que se usa en los EE.UU. y en otros lugares para referirse a la metanfetamina, con "cristal", que en las calles de nuestro país se refiere a la MDMA)

Déjanos decir que si para correr 42 km es necesaria mucha preparación, también la es para los *maratones sexuales*. En todo caso, e independientemente de la opción de cada cual, nos parece deseable explorar la sexualidad en toda su riqueza, primar la *calidad* sobre la *cantidad*, y recomendable *evitar* un instrumental *"consumo de cuerpos"*, como se propone desde las colectivos que trabajan las **alternativas éticas a la monogamia** (concepto que incluye la máxima diversidad de modelos relacionales y que preferimos al de "poliamor").

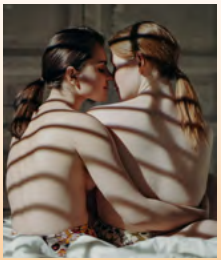
TABACO

No, no nos hemos equivocado de apartado: **la nicotina no relaja**, es un **estimulante** que activa nuestro circuito dopaminérgico (y, de hecho, es la sustancia con el potencial adictivo más alto de cuantas conocemos). La sensación de *relajación*, sobre todo al dar las primeras caladas, proviene de aplacar las ganas que se tienen de fumar...

Si buscamos *aliados* para un buen sexo, el tabaco desde luego no es uno de ellos. Aparte de todas las contraindicaciones que ya conocemos (algunas de las cuáles, bien es cierto, provienen de los cientos de aditivos que contiene el tabaco comercial de cajetilla) éste en absoluto *invoca a Afrodita*. Por el contrario, su consumo crónico se asocia, entre otros efectos, a dificultades para la erección, sequedad vaginal y disminución de la libido.

Además, está demostrado que si se está tomando la píldora anticonceptiva su consumo multiplica hasta por 20 las probabilidades de sufrir accidentes cardiovasculares. Y, hablando de *concepciones*, a la larga también disminuye la fertilidad.

MÁS MIMOS QUE POLVOS



Mención aparte merece cierto tipo de *estimulantes muy particulares* que facilitan el contacto y la expresión de las emociones, y que por eso se han denominado **entactógenos**

(David Nichols). Su principal representante es el "éxtasis", del que son conocidas sus aplicaciones en terapias para el tratamiento del estrés post-traumático (TEPT) o para la resolución de conflictos emocionales en general.

MDMA ("Éxtasis", "Cristal", "Pasti")

En cierta dosis, el "éxtasis" incrementa la confianza, las sensaciones de bienestar y felicidad, el disfrute de la música, del tacto, el *mimosismo*... Aunque por supuesto (y sentimiento de **conexión personal** mediante) acabar follando es una de las posibilidades, no es propiamente un afrodisíaco, mucho menos genital, sino que induce más al abrazo, a la caricia y a otras formas de intimidad. Ojo en cualquier caso a lo que se conoce como "efecto del enamoramiento inmediato", je, je... Ya en los inicios de su uso generalizado se hicieron camisetas con mensajes como *"Don't get married for six weeks after XTC"*.

Bajo los efectos de la **MDMA** se puede sentir un placer más intenso, pero suelen aparecer dificultades para las erecciones y para alcanzar el orgasmo (cosa que seguramente se sienta como irrelevante en ese momento). En cualquier caso, es muy mala idea tratar de compensar esas dificultades con el consumo de sildenafilo (*Viagra®*), ya que se multiplican los riesgos de accidente cardiovascular.

Hay muchas más sustancias con propiedades entactogénicas (MDA, MBDB, 6APB, etc.), pero sólo haremos una breve mención a la **mefedrona**, una catinona sintética y, por tanto, un estimulante potente con el que conviene tener cuidado, sobre todo si se combina con otras drogas, y que goza de cierto predicamento en ambientes de sexo en grupo[9].

EXPLORANDO PROFUNDIDADES

En el caso de los **psicodélicos**, de nuevo, dosis bajas o moderadas pueden aportar dimensiones muy profundas e intensas a las experiencias sexuales, pero las altas probablemente disuadirán de según que tipo de contactos íntimos, aunque favorezcan otros. Es obligado comenzar por el...

Cannabis

El conocimiento de las propiedades afrodisíacas del cannabis (que está en este grupo por la acción de THC y de otros compuestos; el CDB no tiene efectos psicodélicos) se remontan muchos siglos, y está arraigado, por ejemplo, en las prácticas tántricas y la medicina *ayurveda*, en el *taoísmo* y la medicina china o en el *unani tibbi*, la medicina tradicional islámica.

9 Ver más info aquí: https://psychonautwiki.org/wiki/Mephedrone

En realidad, hablar de cannabis de modo general es demasiado simple, porque **cada cepa**, en función de sus distintas proporciones de THC, CBD y otros cannabinoides, de sus terpenos, etc., tendrá **diferencias en sus efectos** que pueden ser muy marcadas. Si además atendemos al contexto de uso, que, como en todo fármaco psicodélico, influye especialmente, y por supuesto a las diferencias entre personas (en general, a lo conocido como *set y setting*) la cuestión es compleja.

Simplificando, diremos que la capacidad del cannabis de potenciar las sensaciones y de tener una conciencia más plena hace que las experiencias sean más placenteras, plenas y profundas para muchas personas, mientras que otras (insitimos, en función también de variedades y de momentos) se sienten apalancadas y/o pierden el interés en el sexo.

En todo caso, tengamos en cuenta algunos factores objetivos:

-Algunos cannabinoides hacen subir nuestros niveles de testosterona y, por tanto, el deseo sexual, pero el consumo recurrente o crónico puede hacer que bajen nuestras "reservas" y, a la larga, nuestra libido.

-Uno de sus efectos secundarios frecuentes es una menor lubricación vaginal, por lo que si existe penetración hay mayor probabilidad (no hay que estar particularmente nervios@s, pero sí un poco atent@s) de que se rompa el preservativo o se quede dentro[10].

Psicodélicos mayores

Como en el caso del cannabis pero en mucha mayor medida, si hablamos de sustancias como la **LSD** o la **psilocibina** de las **"setas mágicas"**, la potenciación de los sentidos y la apertura de *las puertas de la percepción* puede dar lugar a experiencias sexuales difíciles de describir,

10 Recuerda que con preservativos de látex deben usarse lubricantes de base acuosa; los compuestos por aceites los dañan y pueden provocar la rotura. Existen preservativos sin látex, más recomendables, de hecho, por varios motivos, incluyendo un mayor placer.

siempre y cuando confluyan en el encuentro los elementos adecuados de *set* y *setting*. Con todo, es muy probable que, especialmente con dosis altas, el viaje vaya por otros derroteros. Recuerda también que si deseas hacer un *"candy-flipping"* (*LSD+MDMA* o, en versión más *amable* y más breve, *psilocibina+MDMA*) es conveniente tener mucha experiencia con ambas sustancias por separado y bajar las dosis de las dos, aproximadamente a la mitad de lo habitual para ti.

El consumo de **DMT** o de **5-Meo-DMT** por vía fumada es evidentemente incompatible con el sexo, y con la mezcla conocida como **ayahuasca** (que también contiene **DMT** además de otras sustancias) en el sexo es probablemente en lo último que se va a enfocar un viaje muy depurativo.

Hablando de sexo y drogas psicodélicas, mención aparte merece la **2C-B o "nexus". Alexander Shulgin**, que sintetizó la 4-bromo-2,5-dimetoxifenetilamina en 1974, reportaba en su obra *Phikal*, que con 20 mg de esta sustancia su cuerpo: "estaba inundado de orgasmos, prácticamente por solo respirar, y hacer el amor bajo sus efectos... fue fenomenal, apasionado, extático, lírico, animal, amoroso, tierno, sublime".

Este investigador consideraba que si alguna vez la química daba con un afrodisíaco idóneo, éste tendría la estructura de la 2C-B. Sin embargo, **nada es gratuito** y esto puede tener su coste, sobre todo si no se tiene experiencia previa con la "nexus" y se vigilan muy bien las condiciones del viaje, incluida la dosificación de la sustancia y el, siempre recomendable, análisis previo en algún servicio de reducción de riesgos para evitar sorpresas desagradables.

SUMISIÓN QUÍMICA, MITOS Y REALIDADES

La llamada sumisión química consiste en aprovechar la situación de vulnerabilidad causada por los efectos de una droga para cometer un delito contra una persona (un robo, una agresión sexual, etc.) Está claro que administrar sustancias a alguien sin su consentimiento, además de algo éticamente **deleznable**, es un **delito**. Sin embargo, respecto a este tema tan *(mal)tratado* en los medios, hay que aclarar algunos **mitos**. Recientemente, un grupo de investigación de la Universidad de Alcalá de Henares ha confirmado lo evidente.

- **Mito 1: los agresores suelen ser desconocidos.** En realidad, en la mayoría de las veces se trata de gente cercana. Y por supuesto, insistimos, ningún consumo o estado de ebriedad justifica ninguna agresión. **No es No. Y punto.**

- **Mito 2: lo frecuente son las intoxicaciones intencionadas/premeditadas.** Existir, existen, sí, pero de hecho, la mayor parte de los casos son **oportunistas**. Por cierto, jamás... **¡jamás!** es admisible aprovecharse de una persona que no esté con un nivel de consciencia suficiente como para tomar una decisión. Y no, no es lo mismo un *puntito* de dos cervezas que otro nivel. En algunas circunstancias, la *cantidad* también es *cualidad*. Sabemos de qué estamos hablando; nos entendemos perfectamente, ¿verdad?[11]

11 Respecto a la oleada de pinchazos (sobre todo, durante el verano de 2022, posterior a la primera edición de este folleto) os enlazamos la brillante síntesis, a nuestro juicio, la mejor de cuantas se elaboraron, de la asociación de reducción de riesgos **Ai Laket! Euskadi:** instagram.com/p/Cg7WPI-Kpnb/

- **Mito 3: las agresiones se suelen producir con sustancias como la escopolamina ("burundanga"), GHB, etc.).** En la **inmensa mayoría de los casos**, la droga facilitadora de la **agresiones** (sexuales o de otro tipo) es el **alcohol**. "No te preocupes tanto por que te echen droga en la copa: ya la lleva", decía un compañero para discutir el sensacionalismo mediático. Existen agresiones para las que se utiliza premeditadamente el GHB, pero son muy pocos casos y sólo se dan en las regiones en las que su consumo es más frecuente. Son también excepcionales los usos deliberados de benzodiacepinas[12].

12 Si hablamos de raros no es para restar gravedad al asunto: un sólo caso de agresión química ya sería demasiado. Pero es necesario dar la justa magnitud estadística, los datos contrastados y, además de combatir el sensacionalismo, no contribuir a cierta habitual exoneración del alcohol ni, por supuesto, a ocultar el problema de fondo. Ver artículos y estudios como: http://rev.aetox.es/wp/wp-content/uploads/2020/12/vol-37.2-34-36.pdf; https://www.esteve.org/sin-categoria/materia- escopolamina/

En relación a la mal llamada "burundanga" (escopolamina), su uso es rarísimo aunque haya sido muy **magnificado por los medios**, que **prácticamente la promocionan**, más que colaborar en la **prevención**. Los casos de intoxicación con escopolamina certificados por análisis de laboratorio en todo el país hasta 2019 *no llegaban a la decena*. Aunque sabemos que existen más de los que se pueden constatar, por la dificultad de la detección de esta sustancia tras una agresión, esto queda **lejísimos del sensacionalismo mediático** y de su ansia por llenar titulares e infundir miedos desmedidos. **Rechazo a las agresiones**, por supuesto; **educación** para el **respeto**, **máxima**; **precaución** e **indicaciones** para **saber reaccionar**, **todas las posibles**; **sensacionalismo**, **cero**[13].

13 Ver nuestro sencillo texto con indicaciones, para ubicar en lugares de ocio: http://consumoconciencia.org/2021/06/07/protocolo-de-actuacion-ante-agresiones-quimicas/

HAZLO CON COCO

Al estar bajo los efectos de ciertas **sustancias** nuestra **percepción del riesgo puede verse afectada**, por lo que es importante tener particular **precaución**.

Aunque algun@s sigan en el *medievo* y, lo que es mucho peor, quieran obligarnos al resto a permanecer allí también[14], las barreras dentales y, sobre todo, los **preservativos**, son los principales medios para mantener relaciones *seguras* y para evitar embarazos no deseados, además de, por supuesto, una **adecuada y desprejuiciada educación sexual**.

Recuerda que es recomendable también el uso de los preservativos con determinados **juguetes** si los van a usar varias personas, y utilizar **uno para cada pareja si se practica sexo en grupo.**[15]

Las más comunes Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) se transmiten a través del semen, del líquido preseminal, del fluido vaginal y de la sangre. A este respecto, evitemos la ignorancia, los prejuicios, los estigmas y otras *ETS* (*Enfermedades de Transmisión Social*).

En muchas ocasiones las ETS presentan algunos síntomas, pero en otras no, por lo que solo son detectables por un examen médico. Ante cualquier duda lo mejor es ir a hacerse pruebas. Un chequeo periódico nunca está de más...

14 Recuerda que la campaña "Póntelo, pónselo" es de 1990, no medieval, y tuvo que sufrir la llamada al boicot de toda la cúpula eclesiástica.

15 A través del sexo oral hay muchas menos probabilidades de contraer ETS, pero las hay. Solicita información en las asociaciones e instituciones correspondientes.

Texto CONSUMOCONCIENCIA

Maquetación e impresión huella digital®

Gestiona Asociación de Reducción de Riesgos "Dos Dedos de Frente"

Contacto info@consumoconciencia.org;
www.consumoconciencia.org;
Consumo-ConCiencia;
@ConsumoCCiencia
consumoconciencia