

Chemsex: ¿Por qué combinar sexo con drogas resulta tan peligroso?

Las prácticas sexuales que combinan el uso de drogas han crecido en los últimos años, sobre todo en España.

El chemsex, lejos de ser sinónimo de **“adicción al sexo”**, se ha consolidado como un fenómeno complejo que preocupa cada vez más a profesionales sanitarios y del ámbito social. El Ministerio de Sanidad lo define como *“el uso intencionado de drogas para mantener relaciones sexuales durante largos periodos de tiempo entre GBHSH (hombres gais, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres), donde el factor tiempo incrementa la exposición a riesgos y daños”*.

Sin embargo, tras esta definición técnica se esconde una realidad marcada por el estigma, el silencio y la falta de información rigurosa. Una práctica que, según advierten los expertos, sigue creciendo sin que la sociedad sea plenamente consciente de sus consecuencias.

“La práctica del chemsex ha aumentado de forma notable en la última década, tanto a nivel global como en España. Es fundamental que instituciones, entidades y profesionales trabajemos de manera coordinada para arrojar luz sobre un fenómeno todavía poco conocido que está afectando a un número cada vez mayor de personas”, afirma Lucía Fronteriz, trabajadora social de Esvidas.

Sexo y drogas en España: una práctica que aumenta en silencio

Hablar del estado actual del chemsex en España es, todavía hoy, hablar de **incertidumbre y falta de datos consolidados**.

Así lo recoge el informe “Abordaje del fenómeno del chemsex”, del Ministerio de Sanidad, que advierte: *“Una de las dificultades en la aproximación a la situación*

del chemsex en nuestro país es que, al tratarse de un fenómeno de emergencia relativamente reciente, existen pocos trabajos que lo hayan estudiado”.

Aun así, las cifras disponibles muestran una tendencia preocupante. **Solo en Madrid, la atención a personas con adicción vinculada al chemsex pasó de 50 casos en 2017 a 351 en 2021**, un incremento del **602%**, según datos de la [Comunidad de Madrid](#).

Aunque los estudios epidemiológicos son todavía escasos, la evidencia científica ya permite identificar las sustancias que suelen asociarse a esta práctica, muchas de ellas altamente adictivas o con riesgo grave para la salud:

- Poppers
- [GHB/GBL](#)
- [Alcohol](#)
- [Cocaína](#)
- [Éxtasis](#)
- Mefedrona
- [Ketamina](#)
- [Metanfetaminas](#)

Además, los primeros análisis sociodemográficos muestran un perfil que dista del imaginario social habitual. El participante más frecuente suele ser **un hombre gay, de entre 25 y 44 años, nacido en España, con estudios universitarios, empleo estable y sin pareja**.

“Este perfil difiere mucho de la imagen que puede tener el ciudadano promedio. Lo que nos indica es que hablamos de una práctica que afecta a personas cercanas: amigos, compañeros de trabajo o familiares”, señala **Lucía Fronteriz**, trabajadora social de Esvidas.

NOTA DE PRENSA

21 de abril de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900– comunicacion@esvidas.es



Lucía Fronteriz, trabajadora social de Esvidas

El chemsex **no es un fenómeno aislado** ni marginal: **es un problema de salud pública**, con consecuencias significativas tanto para la salud física como para el bienestar emocional y psicológico de quienes lo practican.

La cara oculta del chemsex



La combinación de drogas y actividad sexual que caracteriza al chemsex conlleva **riesgos que a menudo pasan desapercibidos**, incluso entre quienes participan en estas sesiones. El objetivo de “aguantar más” o intensificar las sensaciones lleva a muchas personas a consumir sustancias que, en numerosos casos, provocan **pérdida parcial o total de la conciencia**.

Esta alteración del estado mental reduce la capacidad para reflexionar, establecer límites o distinguir qué prácticas sexuales se desean o no realizar. Una circunstancia que,

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



además, **puede propiciar situaciones de agresión sexual**, al no existir plena capacidad de consentimiento ni de toma de decisiones.

A ello se suma un segundo riesgo frecuente: la **desinhibición** asociada a estas sustancias provoca que muchas personas **olviden utilizar métodos de protección**, aumentando de forma significativa la transmisión de infecciones de transmisión sexual y otras enfermedades asociadas.

La práctica continuada del chemsex también puede derivar en una **sexualidad desregulada y poco saludable**, donde el erotismo se vive de forma impulsiva, compulsiva y sin una percepción real de placer.

Y, de forma inevitable, aparece el problema de la **dependencia a las drogas consumidas en estas sesiones**. El uso repetido puede desencadenar sobredosis, pérdida de autocontrol, abandono de responsabilidades, deterioro físico y un impacto profundo en la vida social, laboral y emocional de la persona.

¿Están las drogas redefiniendo las relaciones sexuales?

El auge del chemsex en España plantea una pregunta clave: **¿están las drogas modificando la manera en que vivimos la sexualidad?** Según los profesionales, la respuesta es sí. Sustancias como GHB, mefedrona o metanfetamina generan una desinhibición intensa que **altera la percepción del deseo, los límites y la intimidad**, dando lugar a prácticas más impulsivas, prolongadas o arriesgadas.

Además, la dinámica de las relaciones sexuales cambia: muchos encuentros pasan a organizarse a través de aplicaciones, con una interacción marcada por la inmediatez y menos espacio para la conexión emocional. Para algunas personas, el sexo bajo los efectos de drogas se convierte en la única forma de sentirse capaces o “suficientes” en la intimidad.

“Las drogas no solo amplifican el placer; también transforman las expectativas y la forma en que las personas se vinculan entre sí. Ese impacto emocional y relacional es uno de los grandes desafíos que vemos en consulta”, explica Margarita de la Paz, psicóloga de [Esvidas](#).



Margarita de la Paz, psicóloga de Esvidas

En este contexto, los expertos alertan de que **sí, las drogas están influyendo en cómo se construyen y se viven muchas relaciones sexuales hoy en día.**

Estigma, silencio... y la clave para avanzar: pedir ayuda

A pesar del aumento del chemsex, **muy pocas personas buscan tratamiento.** ¿El principal motivo? El **estigma**.

Existe miedo real a ser juzgados por su orientación sexual, por el consumo de drogas o por las prácticas que realizan. A esto se suma el **silencio**, tanto personal como social. Muchos minimizan el problema, lo ocultan a su entorno o esperan a que la situación “se arregle sola”, llegando a pedir ayuda en fases muy avanzadas.

Este aislamiento dificulta el acceso a recursos y refuerza la falsa idea de que el chemsex es algo que debe afrontarse en soledad. Sin embargo, los profesionales coinciden en que el primer paso para revertir esta dinámica es simple, aunque no siempre fácil: **pedir ayuda**.

“El mayor punto de inflexión se produce cuando la persona se permite hablar sin miedo. A partir de ahí, el cambio es posible”, explica la trabajadora social de Esvidas.

NOTA DE PRENSA

21 de abril de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900– comunicacion@esvidas.es



Abrir el diálogo con un profesional especializado no solo permite comprender el problema, sino también recuperar el control, reconstruir la relación con la propia sexualidad y acceder a un acompañamiento seguro. **El mensaje es claro: pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino el inicio de la recuperación.**

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

