

ChemSex

CATHINONES

1 - Qu'est-ce que le chemsex, dans quel cas est-il pratiqué ?

L'appellation Chemsex est apparue dans la communauté gay anglo saxonne et est couramment employée depuis les années 2010.

Sexe sous produits

Utilisation de produits psycho actifs dans le cadre de relations sexuelles. En particulier absorption des NPS (nouveaux produits de synthèse*). Ces produits peuvent être sniffés, fumés, plugués ou injectés. L'administration par injection est dénommée « slam ».

* Produits le plus souvent utilisés :

Les stimulants : cathinones, cocaïne, méthamphétamine, MDMA, 3MMC, 4MEC...

Les dépresseurs : codéïne, benzodiazépine, GHB, héroïne...

Les hallucinogènes : Kétamine...

Autres mots associés au Chemsex :

- Multi partenariat
- Applications de rencontres (permettent des rencontres rapides, privées)
- Sexe en groupe (parties longues pouvant durer plusieurs heures ou même plusieurs jours).

Effets attendus :

Recherche d'une performance avec un plaisir sexuel intense : stimulation sexuelle, désinhibition, hyper sensualisation, excitation, endurance, sensation d'euphorie, lâcher-prise.

Produits le plus souvent utilisés en vue de lever des problèmes tels que l'isolement, l'insatisfaction sexuelle, le stress, la violence des discriminations...

2 - Quels sont les risques ?

Les risques sont liés aux produits (stimulants, dépresseurs, hallucinogènes), à la manière de les prendre (sniff, intraveineuse, fist, SM) et aux pratiques sexuelles (Rapports non protégés, consentement non respecté, agressions sexuelles).

Risques liés aux produits : les principales complications rapportées sont d'ordre neurologique (agitation, confusion, coma, AVC..), psychiatrique (délire, angoisse, idée noire...) et cardiovasculaire (Hypertension, Infarctus)

⚠ Attention DANGER : un surdosage ou une consommation d'alcool associée présente un risque grave d'intoxication pouvant entraîner la mort.

Risques liés aux modes de consommation : risques infectieux liés aux voies d'administration, risques de déchirure anale, risques de devenir accro-dépendant.

Santé sexuelle : Prise de risque par rapport à l'oubli du préservatif (IST et VIH), oubli de la PREP, impossibilité d'exprimer son consentement qui doit être enthousiaste, libre, éclairé, réversible et spécifique.

A long terme (usage répété) : risque rapide d'addiction, avec toutes les complications associées

- **Problèmes psychologiques** : fatigue, déprime, palpitations, troubles cognitifs (mémoire, attention, prise de décision), décompensation de troubles psychiatriques (anxiété, bi-polarité).
- **Problèmes sociaux** : désocialisation (éloignement des proches, amis, famille), perte d'efficacité professionnelle pouvant aller jusqu'au décrochage et la précarisation économique.
- **Problèmes sexuels** : impuissance, pratiques à risques entraînant des contaminations (VIH, IST), exposition aux abus sexuels.

À noter que l'injection accroît tous les risques et est associée à des complications encore plus graves :

- **Abcès et plaies** : des injections répétées, plus ou moins infectées, créent des ulcérations qui mettent longtemps à cicatriser. Elles peuvent laisser des cicatrices séquellaires impossibles à faire disparaître.
- **Septicémies, endocardites (grave maladie du cœur)** : si une injection est mal pratiquée, ou faite dans des conditions peu stériles, des germes existant naturellement sur la peau peuvent migrer dans le sang. Il est alors possible que ces germes déclenchent une infection généralisée dans le sang (une septicémie) pouvant retentir sur différents organes et entraîner des défaillances graves (rein, foie, cœur, poumons) nécessitant une hospitalisation au minimum et parfois une réanimation.

Parfois, ces germes ne déclenchent pas d'infection « généralisée » mais se fixent sur la paroi interne du cœur, déclenchant une infection locale appelé endocardite. Celle-ci peut avoir des répercussions à court et long termes concernant le cœur et est parfois mortelle.

3 - Quelles précautions prendre lorsque l'on pratique le Chemsex ?

La pratique du chemsex n'est jamais sans danger (voir plus haut les risques et effets secondaires). Le but recherché est de vivre pleinement sa sexualité, en particulier dans la lignée de la libération sexuelle apparue au cours des années 70. Or l'apparition du sida au début des années 80 a bridé cette liberté en imposant la nécessité de se protéger afin d'éviter les infections (VIH/sida, maladies sexuellement transmissibles). On a alors parlé de « safer sex », sexe à moindre risques avec notamment l'usage recommandé du préservatif.

Avant de consommer : à savoir

L'usage du chemsex peut aussi s'effectuer en réduisant les risques, à condition de respecter certaines bonnes pratiques : bien s'alimenter avant et boire beaucoup d'eau, utiliser les gels, ne pas partager son matériel et savoir l'utiliser, avoir une bonne connaissance des produits et de la réduction des risques, éviter les mélanges de produits, toujours appeler les secours en cas de signes de surdosage pour autrui, se ravitailler en matériel stérile (pourquoi pas la livraison RDR à distance), éviter de rester seul pour la descente, analyser vos produits.

Si vous êtes séronégatif au VIH, la PrEP est à se faire prescrire.

En cas d'exposition manifeste au VIH, un traitement d'urgence TPE doit être initié dans les 48H maximum suivant le risque, mieux vaut se rendre le plus vite possible au service des urgences d'un hôpital.

Un dépistage complet de toutes les IST peut être réalisé gratuitement dans un centre de dépistage CEGIDD (en particulier pour le VIH/sida et l'hépatite C).

Lors de vos phases de consommation : espacer les prises de produit et continuer d'adopter une protection des infections sexuellement transmissibles. Il est essentiel de savoir reconnaître les situations où apparaît une perte de contrôle de ses pratiques.

Ne pas hésiter à entrer en contact avec les associations et les professionnels de santé qui aident les usagers de drogues.

4 - Comment arrêter le Chemsex ?

Sortir d'une addiction est toujours compliqué, pour le chemsex cela peut être très long. Dans tous les cas cela passe par un choix de changer. Il peut y avoir un déclic qui va provoquer la volonté d'arrêter : à la suite d'une peur, d'un accident ou d'une accumulation de problèmes liés à cette consommation de produits.

Les techniques et stratégies pour arrêter sont multiples, et le moyen d'y arriver passe souvent par un échange avec d'autres personnes vivant ou ayant vécu la même expérience. Ne pas rester isolé pendant cette démarche d'arrêt est essentiel. **Il existe de nombreuses structures, associatives ou médicales qui permettent d'être aidé.**

Quelques pistes pour accompagner l'arrêt :

- Rompre avec les liens des réseaux chemsex : changer de numéro de téléphone, réinvestir d'autres cercles de relations, consulter www.repliquechemsex.com
- Adopter un calendrier avec des pauses, murir l'abandon.
- Rejoindre un groupe d'auto-support et d'entraide comme les Narcotiques Anonymes
- Consulter un addictologue
- Découvrir de nouvelles pratiques sexuelles alternatives...

5 - Comment aider un ami à arrêter ?

Si vous vous inquiétez pour un ami, rien ne sert d'insister. Faites-lui connaître vos inquiétudes et rappelez-lui votre attachement. Restez disponible, prenez des nouvelles. Semez une graine ! Le désir de changement c'est comme une jeune plante qui sort lentement de terre. Il ne faut pas trop l'arroser ni la laisser sans attention trop longtemps.

Il existe des « groupes de proches », qui sont des amis, conjoints, parents de personnes sous l'emprise de drogues. Le dialogue et l'échange sont une source d'aide et de compréhension.

Sources :

Cette notice a été rédigée à partir d'études publiées à la fois par des acteurs communautaires (associations liées à la lutte contre le sida et les IST), et des cliniciens (addictologues, infectiologues, psychologues...). Remerciements au CEIP Paris.