

quizás unas no los necesiten



y otras tengan cosas más importantes de las que hablar.



pero nosotras



MUJERES y DROGAS

llevábilmes mucho tiempo esperándolos

?

mujeres y drogas



antes de salir





Algunas mujeres durante la **regla** estamos más sensibles y emotivas, Otras nos sentimos cansadas e incluso un grupo importante tomamos analgésicos para soportar mejor el dolor.

También hay mujeres a las que la regla apenas nos afecta.

No es de extrañar que las drogas también afecten de manera diferente durante estos días. Mientras que muchas no toman precauciones especiales, otras sí son más prudentes. Algunas incluso optan por no consumir.

**Conócete a ti misma y decide.**

¡Jaja, me olvidaba la pildora!  
¡a ver si la voy a cagar!

Las  
drogas  
pueden  
interactuar  
con distintos  
fármacos.  
**Infórmate.**



Además, ten en cuenta que si tomas medicación por algún problema físico o mental, quizás no sea el mejor momento para salir de fiesta.

El tabaco es la única droga cuya combinación con la **píldora anticonceptiva** incrementa enormemente el riesgo de efectos adversos graves

Las mujeres fumadoras que toman anticonceptivos tienen entre 10 y 20 veces más riesgo de enfermedad cardiovascular que las no fumadoras.

Si fumas, mejor optar por otros métodos (o por dejar de fumar).

Recuerda que la píldora no protege frente a infecciones de transmisión sexual (VIH, chlamydia, gonorrea, sífilis, herpes...)

**+INFO en nuestra web - Sección "Anticonceptivos"**

<http://energycontrol.org/infodrogas/el-consultorio-de-dr-x.html>

# vamos de fiesta



Conducir bajo los efectos del alcohol o de otras drogas es arriesgado.

Intenta evitarlo y si no tienes otra opción (como transporte público o una persona que no haya consumido), descansa y recupérate

antes de coger cualquier vehículo.



Si vas de copiloto puedes ir como una moto... pero el que lleva el buga debe ir fresco como una lechuga ;-)

**+INFO en nuestro folleto sobre drogas y conducción:**

[http://energycontrol.org/files/pdfs/drogas\\_y\\_conduccion\\_EC\\_2009.pdf](http://energycontrol.org/files/pdfs/drogas_y_conduccion_EC_2009.pdf)

¡Estáis flipando!  
cada uno que cargue con  
Marta y ¡ini si quiera consume!!

Guárdalo cari  
por si nos parcan.



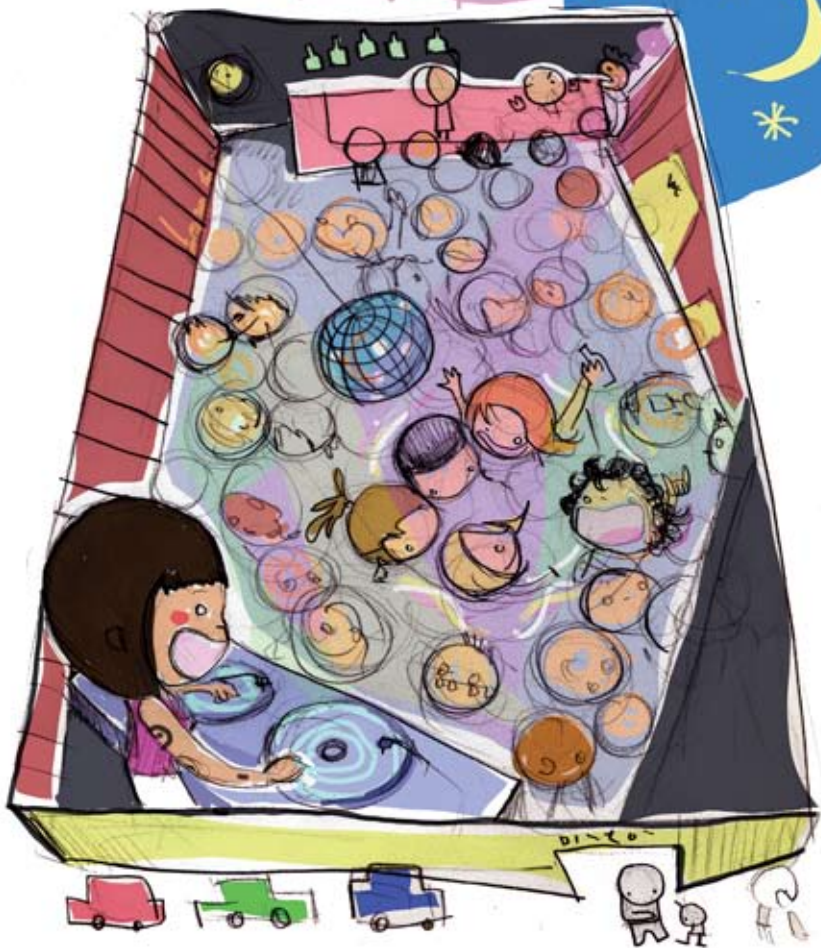
Las mujeres solo pueden ser cacheadas por otra mujer. Como hay menos mujeres policías, es lógico pensar que las probabilidades de que las mujeres sean registradas son menores que en el caso de los hombres.

Cuando hablamos de drogas ilegales, de nada va a servir entonces decir **“Esto no es mío”** (quizá para empeorar la situación).

Sin embargo, aunque las posibilidades parecen ser menores, el riesgo existe y las consecuencias son las mismas para hombres que mujeres: una sanción administrativa de mínimo 300 € y consecuencias legales más graves en caso de llevar una cantidad importante sospechosa de ser destinada al tráfico.

**+INFO** en nuestro folleto sobre leyes y drogas:  
[http://energycontrol.org/files/pdfs/Folleto\\_Leyes.pdf](http://energycontrol.org/files/pdfs/Folleto_Leyes.pdf)

en la fiesta





¿No lo tienes claro? Será que esta no es la ocasión. Si no te apetece, no pasa nada, hay más días que longanizas. Consumir o no debe ser fruto de una elección propia y madurada, no un acto espontáneo o motivado por la presión de otras personas.

¿Hacemos unas bombas?

no sé  
???

Si, Si,  
Si, Si,  
Si, Si



Si decides consumir, siempre es mejor hacerlo rodeada de buenos/as amigas/os.

Ten en cuenta que, por lo general, las mujeres necesitan menos cantidad para alcanzar el mismo placer.

Aunque también influye la experiencia previa que se tenga con la sustancia.

Recuerda la máxima:  
**Menos es Más.**

Un entorno amigable y de confianza es el mejor aliado para pasar una buena fiesta. Además, en caso de malos rollos, no te sentirás sola.

dándole todo



Algunas drogas pueden facilitar la aparición de náuseas y vómitos (MDMA, hongos psicibes...).

Es importante dejar pasar un tiempo suficiente (al menos 1-2 horas) entre la toma de la píldora anticonceptiva y de cualquier droga que pueda producir vómitos.



**Si vomitas tras tomar la píldora,** es necesario tomarla de nuevo antes de las 24h y seguir con las siguientes como siempre.

Si pasan más horas, quizá no estés protegida.

Utiliza preservativo durante ese mes para evitar sorpresas.

¡lo ves? ya te lo dijimos, en caso de mal rollo no hay nada como estar con amigas :)





En ocasiones el consumo de alcohol y otras drogas nos puede hacer perder el norte y la capacidad de decidir con quién, dónde y cómo tener relaciones sexuales. Tenerlo en cuenta nos ayuda a prevenirlo.

Si lo tuyo es ir de flor en flor, recuerda que el sexo sin protección puede dar lugar a enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Si sales de fiesta, mejor llevar condón y no dejar la cuestión en manos del azar.

Si aún así, un día metes la pata, es aconsejable tomar la píldora del día después para evitar un posible embarazo. Puedes adquirirla en los centros de salud, hospitales y centros de salud sexual de forma gratuita o en las farmacias.

Recuerda que esta píldora es un anticonceptivo de emergencia para ocasiones puntuales y no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Y recuerda, si hay “calentón” pero no hay condón, hay muchas otras maneras de relacionarse y de disfrutar del sexo que no necesitan protección.

Consulta el menú o propón tu plato y acciona tus 5 sentidos.

+ **INFO sobre sexo y drogas en:** [www.hegoak.org/materiales/folletos/sexo.pdf](http://www.hegoak.org/materiales/folletos/sexo.pdf)



¿Y si nos enrollamos con una chica?

Aunque los riesgos de practicar sexo oral o tribadismo (frotarse los sexos/vulvas) son menores, también existen.

Para protegerte, puedes utilizar campos de látex (dental dam, film de cocina o “tunear” un preservativo o guante de látex) que hagan de barrera.

Evita especialmente el sexo oral desprotegido si la compañera está menstruando o tiene alguna infección vaginal.

Los dildos y otros juguetes mejor si son de uso personal o, en caso de compartirlos, limpiarlos antes o usarlos con preservativos.

# la invasión del babose



**GARITO**





Beber de copas ajenas aumenta el riesgo de tomar más de la cuenta (tanto alcohol como otras sustancias) y de perder el control. En ocasiones, las invitaciones tienen segundas intenciones.



Algunas personas se pueden aprovechar de otras en estado de embriaguez.

No se trata de tener paranoia y rechazar toda invitación, sino de tener sentido común y tomar ciertas precauciones.

En el momento en el que eres incapaz de controlar la situación, puedes ceder a ciertas cosas a las que no cederías normalmente.



**¡No lo dudes!**  
Tienes todo el derecho  
a vestir como quieras,  
consumir lo que te dé la gana  
y a perder el control  
si esa es tu decisión.  
Nada de esto  
da derecho a nadie,  
hombre o mujer,  
para aprovecharse de ti.

VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD QUE ENSEÑA  
A LAS MUJERES A CUIDARSE DE NO SER VIOLADAS  
EN VEZ DE ENSEÑAR A LOS HOMBRES A NO VIOLAR

Y si la cosa se tuerce demasiado...

### ¿Cómo actuar en caso de agresión sexual o sospecha de agresión?

- Si te encuentras sola, puedes solicitar ayuda en el teléfono de emergencias 112.
- Si puedes, cuenta con alguien próximo a ti en quien confíes y te pueda apoyar, tus amigas que estuvieron esa noche contigo, un amigo de confianza o un familiar.
- No te duches ni te cambies de ropa. Pueden contener restos del agresor que pueden ayudar a su identificación si éste es desconocido.
- Acude cuanto antes a un hospital para realizar un reconocimiento general y recibir atención médica inmediata.
- No lo dudes, denuncia la agresión. Tu denuncia podría ayudarte a ti y evitar que otras chicas pasen por lo mismo.
- Para más info: <http://www.violacion.org>



post-fiesta



Estoy preocupada.  
Creo que estoy embarazada  
y el otro día me lié  
con estas...

Lo mismo me ocurrió a  
mí y aunque no volví  
a consumir ni alcohol,  
me estuve rayando todo  
el embarazo.



A partir de  
ahora nada  
de nada  
¡Voy a aprovechar  
para dejar  
el tabaco!



¡a lo hecho pecho!  
ya pillaremos con  
ganas la  
"DESTETE"  
PARTY.

Cuando hablamos de **embarazo y lactancia**, está claro,  
el consejo es **no consumir**, puesto que se pone en juego  
la salud de una tercera persona.

Si antes de saber que estás embarazada, has consumido de forma puntual  
fármacos, alcohol u otras drogas en las primeras semanas de embarazo,  
no te agobies. El riesgo de problemas o malformaciones  
en estos estadios precoces es probablemente bajo en estos casos.

## RECUERDA



### **El consumo de drogas durante el embarazo**

está absolutamente contraindicado y sólo se deben utilizar aquellos fármacos que el médico recomiende como estrictamente necesarios.

Si estás (o estáis) planificando **quedarte embarazada**,  
planifica también dejar de consumir  
para evitar cualquier riesgo, por mínimo que sea.

### **En algunos hospitales existen protocolos de detección de consumo de drogas en embarazadas**

que se activan si la mujer declara su consumo al ginecólogo o comadrona o si el equipo sanitario tiene sospechas.

El consumo durante el embarazo se puede considerar a nivel legal como **indicador de desamparo infantil o maltrato infantil prenatal** y se pueden iniciar una serie de acciones como el control de orina de la madre y el bebé, el seguimiento por parte de servicios sociales, la retirada de la lactancia materna y, en casos graves, incluso la retirada de la tutela.

**+INFO en nuestra web - Sección "Embarazo y Lactancia"**  
<http://energycontrol.org/infodrogas/el-consultorio-de-dr-x.html>

**Web de atención a jóvenes embarazadas**  
<http://www.preinfant.org/es/>

# recomendaciones

Que no tengan prisa, que intentar seguir el ritmo de personas ya iniciadas y/o consumidoras habituales puede llevar a malos rollos con los demás o con una misma (salud, día después, rayadas...). Aunque alguien te prepare una raya de un palmo, puedes tomar solo un puntito. O sea, no sentirse presionada para seguir el ritmo de otros y escuchar el propio cuerpo.



Si tomas la decisión de drogarte, toma la decisión de saber cuándo parar. Que no se ansíen por colocarse, ¡porque el ansia es mala!



Que tengan la libertad de hacer lo que ellas mismas quieren desde la responsabilidad y salud.



A mí me gustan las drogas.  
Me gusta experimentar con mi cuerpo, con mi mente y divertirme con ellas, pero tienes que ser consciente de que no pueden afectar tu vida...



...En la vida todo en exceso es malo, hasta comer o dormir. Y las drogas es algo, que para personas inquietas como yo, están ahí, las pruebas o no, es solo una experiencia más, si sabes lo que estás haciendo claro...

Que se informen, que lean tanto sus efectos positivos como negativos...

**¿Y ya está?**

Desde Energy Control te recomendamos que le eches un vistazo a nuestro folleto sobre género y drogas: [http://energycontrol.org/files/pdfs/Folleto\\_Genero.pdf](http://energycontrol.org/files/pdfs/Folleto_Genero.pdf)

**Ahora sí, catapúm chimpúm, oh yes!**

## **AGRADECIMIENTOS**

A las más de 600 mujeres que participaron en nuestro estudio

A Patricia Martínez de

<http://www.generoydrogodependencias.org/>,

A los colectivos Hegoak y Ailaket

.....porque gracias a sus aportaciones

ha sido posible realizar este trabajo.

Si tienes dudas o te apetece explicarnos tu experiencia, contáctanos.

**Ilustración // Myriam Cameros**  
<http://www.myriamcameros.net/>

**Maquetación // Neus Figols**  
[neus.figols@gmail.com](mailto:neus.figols@gmail.com)

Junio 2013

[www.energycontrol.org](http://www.energycontrol.org)

[info@energycontrol.org](mailto:info@energycontrol.org) / 902 253 600

Síguenos en Facebook y Twitter

Texto y promoción:



Gestiona:



Financiado por:

