

## El sexo y la enfermedad del coronavirus del 2019 (COVID-19)

Todos debemos quedarnos en casa y tener un mínimo de contacto con las demás personas para reducir la propagación de COVID-19. Pero **¿se puede tener sexo?**

A continuación, hay algunos consejos de cómo disfrutar del sexo y evitar el contagio del COVID-19.

### 1. Aprende cómo se contagia el COVID-19.

- **Una persona que tengan COVID-19 te puede infectar.**
  - El virus puede contagiar a personas que se encuentren a menos de 6 pies de una persona con COVID-19 cuando esa persona tosa o estornude.
  - El virus se puede contagiar a través del contacto directo con su saliva o mucosidad.
- **Todavía tenemos mucho que aprender sobre el COVID-19 y el sexo.**
  - COVID-19 se ha encontrado en heces de personas infectadas con el virus.
  - COVID-19 aún no se ha encontrado en semen o fluido vaginal.
  - Sabemos que otros coronavirus no se transmiten eficientemente a través del sexo.
- **Relaciones sexuales con personas cercanas a ti.**
- **Tú eres tu propia pareja sexual más segura.** La masturbación no propagará el COVID-19, especialmente si te lavas las manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de tener relaciones sexuales.
- **La siguiente pareja más segura es alguien con quien vives.** Tener contacto cercano, incluido sexo, solamente con un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir el contagio del COVID-19. **Solamente** practica el sexo con parejas que lo consientan.
- **Debes evitar el contacto cercano, incluido el sexo, con cualquier persona fuera de tu hogar.** Si tienes relaciones sexuales con otras personas, ten la menor cantidad de parejas posible.
- **Si por lo regular conoces a tus parejas sexuales en línea o te ganas la vida teniendo relaciones sexuales,** considera tomarte un descanso y no tengas citas en persona. Las video citas, el sexteo o las salas de chat pueden ser algunas opciones para ti.

### 3. Cuídate durante el sexo.

- **Besarse puede contagiar el COVID-19 fácilmente.** Evita besar a cualquier persona que no sea parte de tu pequeño círculo de contactos más cercanos.
- **El rimming (boca en el ano) puede contagiar el COVID-19.** El virus en las heces puede ingresar a tu boca.

- **Los condones y las barreras de látex bucal pueden reducir el contacto con la saliva o las heces**, especialmente durante el sexo oral o anal.
- **Lavarse antes y después del sexo es más importante que nunca.**
  - Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
  - Lava los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
  - Desinfecta los teclados y las pantallas táctiles que compartes con otras personas (para el video chat o cualquier otra cosa).

#### **4. Omite tener sexo si tú o tu pareja no se sienten bien.**

- **Si existe la posibilidad de que tú o tu pareja tengan el COVID-19**, eviten tener sexo y especialmente besarse.
- **Si comienzas a no sentirte bien**, es posible que estés a punto de desarrollar síntomas del COVID-19, que pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta o, dificultad para respirar.
- **Si tú o tu pareja tienen alguna condición médica que pueda afectar más severamente el COVID-19**, deberán de evitar tener sexo. Las condiciones médicas pueden incluir enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o sistema inmunológico debilitado (por ejemplo, tener VIH no suprimido y un recuento bajo de CD4).

#### **5. Prevén el HIV, otras infecciones transmitidas sexualmente (STIs) y el embarazo no planeado.**

- **VIH:** Los condones, la profilaxis previa a la exposición (PrEP) y tener una carga viral indetectable ayudan a prevenir el VIH.
- **Otras ITS:** Los condones ayudan a prevenir otras ITS.
- **Embarazo:** Asegúrate de tener un método anticonceptivo eficaz durante las próximas semanas.

***Estos consejos se basan en las recomendaciones del Departamento de Salud de Nueva York.***