

Sexo y COVID-19: consejos para la reducción de riesgos

Una sexualidad positiva y satisfactoria aporta muchos beneficios, tanto físicos como psicoemocionales. Por este motivo, es esencial que durante esta época de incertidumbre podamos resolver dudas relacionadas con la COVID-19 y explorar maneras de vivir la sexualidad de forma plena, tomando decisiones autónomas e informadas.

En tiempo de pandemia, seguimos disfrutando de la sexualidad: ¿cómo?

- Tomando decisiones con buena información
- Gestionando los riesgos
- Sabiendo cómo se transmite la COVID y cómo no

A causa de la situación epidemiológica actual, hay que limitar los encuentros presenciales entre personas, pero si decides mantener prácticas sexuales con personas fuera del círculo más íntimo:

- Es importante que entre vosotros/as se establezca una relación de sinceridad y confianza respecto a las medidas de protección del virus.
- Hay que poder hablar abiertamente de los posibles contactos que tengáis, tanto entre vosotros/as como con otras personas.
- Es necesario estar muy atentos/as ante la presencia de síntomas relacionados con la COVID-19, así como de ITS.
- Hay que tener presente, también, que muchas personas son asintomáticas y no saben que tienen COVID-19.

Si prevés mantener relaciones sexuales, estas medidas pueden ayudarte a reducir riesgos:

Antes:

- Ten cuidado los días previos al encuentro sexual. Si piensas que has podido estar en contacto con alguien contagiado de COVID-19 o crees que hay riesgo de haberte expuesto a la enfermedad al haber tenido contacto sin mascarilla ni distancia social con personas de otras burbujas, es mejor que pospongas el encuentro.
- Habla con la otra persona antes del encuentro para llegar a pactos y acuerdos sobre el cuidado de la salud y las prácticas o juegos que os apetece realizar. Es recomendable hacer un ejercicio introspectivo con anterioridad.
- Es importante mostrar claridad sobre nuestras dudas, límites y deseos, para que las personas con quienes compartimos sexualidad puedan tener el máximo cuidado posible.
- Imaginar la negociación desde el erotismo hace que hablar de los pactos se convierta en algo divertido. El uso de la mascarilla es una buena idea, recomendada en todo el mundo, para reducir el riesgo del encuentro. Además de pensar cómo os cuidáis con relación a la COVID-19, podéis aprovechar para imaginar cómo queréis que sea el encuentro.

- Si la negociación es por escrito, telemática o con antelación, es muy importante repasar los pactos en el momento del encuentro por si hay algo que ha cambiado desde el día en que se acordaron, como la aparición de síntomas o el hecho de ser contacto de alguna persona que ha dado positivo en las pruebas de COVID-19.
- Todas las personas merecen un trato respetuoso hacia ellas, su cuerpo y sus decisiones sobre su propia salud, y eso incluye la COVID-19.
- El consentimiento es básico para la posibilidad de compartir una sexualidad igualitaria. Si no hay consentimiento no es ni sexo, ni un juego; es violencia sexual.

Durante:

- Cuida a la otra persona según la manera pactada y pregunta si hay alguna otra cosa que necesite.
- Respeta los límites que habéis acordado, pero recuerda también que todo el mundo tiene derecho a cambiar de opinión.
- Tened presente que la COVID-19 prácticamente solo se transmite por el aire, de una persona a otra, por gotitas y partículas en suspensión. Ventilad al máximo y recordad que las mascarillas pueden protegeros mucho.

Después:

- Es importante avisar a tu pareja sexual si notas síntomas (o si, aunque no tengas síntomas, obtienes un resultado positivo en la prueba de COVID-19) en las 48 horas posteriores al encuentro.