

Sexo y enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

Para reducir la propagación de COVID-19, todos los ciudadanos deben quedarse en casa y minimizar el contacto con otros

¿Pero puedes tener sexo?

Aquí hay algunos consejos sobre cómo disfrutar del sexo y evitar la propagación de COVID-19.

1. Sepa cómo se propaga COVID-19.

- **Solo se puede contagiar el COVID-19 de una persona que lo tiene.**
 - El virus puede propagarse a personas que se encuentran a menos de 2 metros o 6 pies de otra persona con COVID-19, cuando esta tose o estornuda.
 - El virus puede propagarse a través del contacto directo con su saliva o secreciones (mocos).
- **Todavía tenemos mucho que aprender sobre COVID-19 y el sexo.**
 - El COVID-19 se ha encontrado en heces o materia fecal de personas infectadas con el virus.
 - El COVID-19 aún no se ha encontrado en semen o fluido vaginal.
 - Sabemos que otros coronavirus no se transmiten eficientemente a través de las relaciones sexuales.

2. Tener relaciones sexuales con personas cercanas a usted.

- Tu mismo eres la “pareja sexual” más segura. La masturbación no propagará COVID-19, especialmente si usted se lava las manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después.
- La próxima pareja más segura es alguien con quien vives. Tener contacto cercano, incluido el sexo con solo un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir la propagación de COVID-19.
- Debe evitar el contacto cercano, incluido las relaciones sexuales, con cualquier persona fuera de tu casa. Si tiene relaciones sexuales con otras personas, se recomienda tener la menor cantidad de parejas posible.
- Si generalmente conoces a tus parejas sexuales en línea o ejerces como trabajadora o trabajador sexual, considera tomarte un descanso de las citas en persona. Las citas o encuentros exclusivamente por video, sexting o salas de chat pueden ser opciones.

3. Ten cuidado durante las relaciones sexuales.

- Besarse puede pasar fácilmente COVID-19. Evita besar a alguien que no sea parte de tu pequeño círculo de contactos cercanos.

Departamento de Salud de Nueva York

- El rimming (boca en el ano o anilingus) puede propagar COVID-19.
El virus en las heces puede ingresar a tu boca.
- Los condones y las barreras dentales pueden reducir el contacto con la saliva o las heces, especialmente durante la practica del sexo oral o sexo anal
- Lavarse antes y después del sexo es más importante que nunca.
 - Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos
 - Lave los juguetes sexuales con agua caliente y agua tibia.
 - Desinfecte los teclados y las pantallas táctiles que comparte con otros (para video chat, para viendo pornografía o para cualquier otra cosa).

4. Eviten tener relaciones sexuales si usted o su pareja no se sienten bien.

- Si usted o su pareja pueden tener COVID-19, evite las relaciones sexuales y especialmente los besos.
- Si comienza a sentirse mal, puede estar a punto de desarrollar síntomas de COVID-19, los que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta y la falta de aliento.
- Si usted o su pareja tienen una afección médica que podrían provocar una evolución mas grave del COVID-19, también es posible que decidan evitar tener relaciones sexuales. (Las condiciones médicas incluyen: enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o un sistema inmunitario debilitado, por ejemplo, tener VIH sin tratar y/o con una carga viral no suprimida).

5. Prevenir el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planificados.

- **VIH:** condones, profilaxis preexposición (PrEP) y tener una carga viral indetectable.
- **Otras ITS:** los condones ayudan a prevenir otras ITS.
- **Embarazo:** asegúrese de tener un método anticonceptivo eficaz para las próximas semanas.

Nota: Esta es una traducción y adaptación independiente de una publicación en línea <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf>