

Relaciones sexuales más seguras y COVID-19

Todos los neoyorquinos deben quedarse en casa tanto como puedan y minimizar el contacto con otras personas para reducir la propagación de COVID-19.

Las relaciones sexuales son un aspecto normal de la vida y siempre deben darse con el consentimiento de todas las partes. Este documento ofrece estrategias para reducir el riesgo de propagar COVID-19 cuando se tiene relaciones sexuales. Las decisiones sobre las relaciones sexuales y la sexualidad deben equilibrarse con la salud personal y pública. Durante esta emergencia de salud pública extendida, las personas tienen y deben tener relaciones sexuales. Considere usar estrategias para reducir el riesgo para usted, sus parejas y nuestra comunidad.

¿Se puede tener relaciones sexuales?

Sí. A continuación, presentamos algunos consejos para disfrutar de relaciones sexuales más seguras y reducir el riesgo de propagar COVID-19.

1. Infórmese sobre cómo se contagia COVID-19.

- **Puede contagiarse de COVID-19 de una persona que tenga la enfermedad.**
 - El virus se propaga a través de partículas en la saliva, mucosidad o aliento de personas con COVID-19, incluso de personas que no tienen síntomas.
- **Aún nos queda mucho por aprender sobre la propagación de COVID-19 a través de las relaciones sexuales.**
 - Se ha detectado el virus en el semen y las heces (excremento) de personas infectadas.
 - Se desconoce si COVID-19 se contagia a través del sexo vaginal o anal.
 - Sabemos que otros coronavirus no se propagan fácilmente a través de las relaciones sexuales. Esto significa que es poco probable que COVID-19 se transmita a través del contacto sexual.

2. Mantenga relaciones sexuales únicamente con personas cercanas.

- **Usted es su pareja sexual más segura.** La masturbación no propaga COVID-19, en especial si se lava las manos (y lava los juguetes sexuales) con agua y jabón durante 20 segundos, como mínimo, antes y después del sexo.
- **La siguiente persona más segura para tener relaciones sexuales es alguien con quien conviva.** Tener contacto cercano, incluyendo las relaciones sexuales, solo con un círculo íntimo de personas ayuda a prevenir el contagio de COVID-19.
 - Tenga sexo **únicamente** con **parejas que accedan a hacerlo.**
 - Para conocer más sobre el consentimiento, visite on.nyc.gov/consent.
- **Reduzca el contacto cercano, incluyendo las relaciones sexuales, con personas que no vivan en su casa.**

Si tiene relaciones sexuales con personas que no viven en su casa, tenga la menor cantidad de parejas posible y elija a aquellas en las que confíe. Hablen sobre los factores de riesgo de COVID-19, tal como lo harían con la profilaxis previa de la exposición (PrEP, por sus siglas en

inglés), el uso del condón y otros temas sobre sexo seguro. Pregúnteles acerca de COVID-19 **antes** de tener contacto sexual.

- **¿Tienen o han tenido síntomas en los últimos 14 días?** La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas, pero es posible la propagación asintomática. Pregúnteles si han presentado síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad para respirar. Tenga en cuenta que preguntar sobre los síntomas no es la mejor manera de saber si alguien tiene COVID-19.
- **¿Han sido diagnosticados con COVID-19 a través de un hisopado nasal o una prueba de saliva?** Las personas que se han recuperado de COVID-19 a los 10 días, como mínimo, de que comenzaron los síntomas y que no han tenido fiebre durante al menos tres días probablemente ya no estén infectadas.
- **Si dos es compañía, entonces tres (o más) son definitivamente una multitud.** No es seguro mantener reuniones numerosas de cualquier tipo durante la pandemia de COVID-19. Se debe evitar el contacto cercano con varias personas. Pero, si decide reunirse con un grupo, a continuación encontrará algunos consejos para reducir el riesgo de contagio de COVID-19:
 - Reduzca la lista de invitados. Mantenga la privacidad.
 - Vaya con una pareja sexual estable.
 - Elija espacios amplios, abiertos y bien ventilados.
 - Use una [cobertura facial](#), evite besar y no se toque los ojos, la nariz ni la boca si no se ha lavado las manos.
 - Lleve con usted un desinfectante para manos a base de alcohol.
- **Si habitualmente se encuentra con sus parejas sexuales por internet o se gana la vida manteniendo relaciones sexuales,** considere dejar de tener citas en persona por un tiempo. Las citas por videollamada, el sexteo, las plataformas de seguidores por suscripción, las "fiestas eróticas en Zoom" o las salas de chat pueden ser buenas opciones para usted.
- **Si decide tener relaciones sexuales con personas que no sean de su círculo íntimo o con un contacto casual:**
 - Vigile atentamente si comienza a tener síntomas.
 - Considere hacerse una prueba de hisopado o de saliva para COVID-19 con mayor frecuencia (mensualmente o dentro de los cinco a siete días posteriores a un encuentro con un contacto casual). Visite nyc.gov/covidtesting o llame al **311** para obtener más información sobre dónde puede hacerse la prueba. Las pruebas son gratuitas en los sitios patrocinados por NYC Health + Hospitals.
 - Tome precauciones cuando interactúe con personas que estén en riesgo de desarrollar una enfermedad grave de COVID-19, como personas mayores de 65 años o aquellas con [afecciones médicas](#) graves.
 - Use siempre una cobertura facial y mantenga una higiene de manos saludable para minimizar el riesgo para los demás.

3. Tener anticuerpos contra el virus que causa COVID-19 o que una prueba de diagnóstico anterior le haya dado positivo no significa inmunidad definitiva. Use los resultados de las pruebas con precaución para tomar decisiones sobre las relaciones sexuales.

- Una prueba de anticuerpos positiva para el virus que causa COVID-19 puede indicar una exposición previa, pero no significa que sea inmune a la reinfección.
- Una prueba de diagnóstico positiva previa (hisopado nasal o prueba de saliva) significa que ha tenido COVID-19 y es menos probable que se vuelva a infectar. No sabemos qué tan fuerte es esa protección ni por cuánto tiempo dura.
- **Sea cauteloso al usar estas pruebas para tomar decisiones sobre qué tipo de relaciones sexuales tiene y con quién, ya que los resultados de las pruebas de anticuerpos no son una prueba definitiva de inmunidad.** Para obtener más información sobre las pruebas de COVID-19 y cómo interpretar sus resultados, visite nyc.gov/health/coronavirus y consulte la sección "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (Preguntas frecuentes sobre las pruebas de detección de COVID-19).

4. Cuídese durante las relaciones sexuales.

- **Besarse es una manera directa de transmitir el virus.** Evite besarse con personas que no sean de su círculo íntimo de contactos.
- **Los besos anales (colocar la boca en el ano) pueden contagiar el virus.** Los virus de las heces pueden entrar en la boca y podría transmitir la infección.
- **Utilice una cobertura facial o mascarilla.** Tal vez le guste, tal vez no, pero durante la pandemia de COVID-19, usar una cobertura facial que cubra la nariz y la boca es una buena manera de agregar una capa de protección durante las relaciones sexuales. La respiración agitada y el jadeo pueden propagar el virus aún más, y si usted o su pareja tienen COVID-19 y no lo saben, usar una mascarilla les puede ayudar a detener la propagación.
- **Hágalo un poco pervertido.** Sea creativo con las posiciones sexuales y las barreras físicas, como las paredes, que permiten el contacto sexual al tiempo que evitan el contacto cara a cara.
- **Mastúrbense juntos.** Mantenga el distanciamiento físico y use una cobertura facial para reducir el riesgo.
- **Los condones y las barreras bucales pueden reducir el contacto con la saliva, el semen o las heces** durante el sexo oral o anal. Visite nyc.gov/condoms para saber cómo conseguir productos gratuitos para relaciones sexuales más seguras.
- **Lavarse antes y después del sexo ahora es más importante que nunca.**
 - Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Lave los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
 - Desinfecte teclados y pantallas táctiles que comparta con otras personas.

5. No tenga relaciones sexuales si usted o su pareja no se sienten bien.

- **Si se siente mal** o comienza a sentirse mal, evite besar, tener contacto sexual o cualquier otro tipo de contacto cercano con alguien. Para más información, visite nyc.gov/health y busque "COVID symptoms" (síntomas de COVID-19).
- **Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19,** evite el contacto cercano con cualquier persona que no viva en su hogar y siga las guías de la Ciudad de Nueva York sobre cómo evitar exponer a las demás personas. Las personas que estuvieron expuestas a COVID-19 deben hacerse la prueba del virus mediante un hisopado o prueba de saliva.

- **Si usted o su pareja tienen alguna afección médica que podría empeorar su salud si se contagian de COVID-19**, recomendamos que eviten mantener relaciones sexuales.
 - Las afecciones médicas incluyen enfermedades de los pulmones, asma de moderada a severa, enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, enfermedad de los riñones, cáncer o un sistema inmunitario débil (por ejemplo, por tener VIH no inhibido o recuento bajo de linfocitos CD4).

6. Prevenga el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no deseados.

- **VIH:** Usar condón, tomar la profilaxis previa a la exposición y tener una carga viral indetectable ayudan a prevenir el VIH. Para obtener más información, visite nyc.gov/health y busque "HIV" (VIH).
- **Otras ITS:** El uso del condón ayuda a prevenir otras ITS. Visite nyc.gov/health y busque "STI" (ITS).
- **Clínicas de bienestar sexual de NYC:** Llame a la línea directa de las clínicas de bienestar sexual de NYC al **347-396-7959** (de lunes a viernes de 9 a. m. a 3:30 p. m.) para hablar sobre las ITS con un proveedor de atención de salud. Las clínicas en Chelsea y Fort Greene suministran anticonceptivos de emergencia, profilaxis postexposición (PEP, por sus siglas en inglés) para prevenir el VIH e iniciación del tratamiento contra el VIH a pacientes sin cita previa. Visite nyc.gov/health/clinics para obtener información actualizada sobre horarios y servicios o llame al **311**.
- **Embarazo:** Los servicios de salud reproductiva, así como los servicios de fertilidad, cuidado prenatal y pruebas de detección para el cáncer, se consideran [servicios esenciales](#) y están [disponibles en los cinco distritos municipales \(boroughs\)](#). Los proveedores podrán ayudarle sin necesidad de tener una consulta en persona.
 - Para encontrar un proveedor, visite el [directorio de proveedores de salud sexual y reproductiva](#) o llame al **311**.

Para obtener la información más reciente, visite nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19. Para recibir actualizaciones en tiempo real, envíe el mensaje de texto "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.

El Departamento de Salud de NYC podría modificar las recomendaciones según evolucione la situación. 6.8.20