

Sexo y coronavirus (COVID-19)

La COVID-19 es una nueva enfermedad que puede afectar los pulmones y vías respiratorias. Es provocada por un virus llamado coronavirus. La COVID-19 es altamente contagiosa y, como tal, ha tenido un efecto dramático en nuestra vida diaria.

Para ayudar a detener la propagación del coronavirus, se ha pedido a todos que sigan los consejos de salud en hse.ie.

Si bien no hay evidencia de que la COVID-19 se pueda transmitir sexualmente, se puede transmitir a través del contacto cercano con alguien que tenga el virus.

Recuerde, el lavado adecuado de las manos, la higiene respiratoria y el distanciamiento físico son aún más importantes a medida que se alivian las restricciones por el coronavirus. No ignore ni retrase la búsqueda de asesoramiento médico si tiene síntomas. Llame a su médico de cabecera o a los servicios fuera de horario para una consulta gratuita sobre el coronavirus. Si necesario, le derivarán para una prueba de la COVID-19. La consulta y la prueba de coronavirus son gratuitas si usted es un ciudadano irlandés o no irlandés y mismo sin estar registrado con un médico de cabecera. Si se encuentra muy mal, llame al 112 o al 999.

El sexo es una parte vital de nuestras vidas y se reconoce como una parte importante para mantener la salud física y mental. Detener o ajustar sus patrones sexuales habituales puede resultar desafiante y problemático. Las siguientes pautas se crearon para ayudarle a realizar cambios de comportamiento para reducir su riesgo de contraer la COVID-19.

Cuándo considerar evitar el sexo)

- Evite la actividad sexual y especialmente los besos si usted o su pareja tienen síntomas de coronavirus, como fiebre, tos, dificultad para respirar o pérdida del olfato o del gusto. Cualquier persona con los síntomas comunes de coronavirus debe aislarse y llamar inmediatamente a su médico de cabecera o a los servicios de atención médica fuera del horario para hacerse una prueba del coronavirus.
- Si ha sido identificado como un contacto cercano de un caso confirmado de la COVID-19, deberá restringir sus movimientos durante 14 días después de su último contacto con la persona que tiene la COVID-19 y será referido para pruebas, incluso si no tiene síntomas.
- Es importante tener especial cuidado si usted o su pareja sexual tienen una enfermedad médica preexistente, ya que es más probable enfermarse gravemente si se contrae el coronavirus. Estos incluyen afección pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer, obesidad o un sistema inmunológico debilitado. Obtenga más información sobre los grupos en riesgo.

Reducir el riesgo de coronavirus durante las relaciones sexuales

Es posible que no sepa si alguien tiene el coronavirus. Ser sexualmente activo con otra persona implica cierto riesgo de contraer el virus. El riesgo puede ser reducido siguiendo los consejos a continuación.

- Sea sexualmente activo únicamente con una pareja que viva en su hogar.
- Si decide ser sexualmente activo con alguien que vive fuera de su hogar, límitese a la menor cantidad de parejas posible, preferiblemente una pareja regular.
- Recuerde que el contacto sexual con cualquier persona de fuera de su hogar puede ponerle a usted y a otras personas en riesgo de contraer el coronavirus.

- Lávese minuciosamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de la actividad sexual.
- Las grandes reuniones de cualquier tipo no son seguras durante la COVID-19. Debe evitarse el contacto cercano con varias personas. Pero, si decide reunirse en grupo, aquí hay algunos consejos para reducir su riesgo de propagar o contraer la COVID-19:
 - Limite el tamaño de su lista de invitados. Manténela íntima.
 - Vaya con una pareja sexual regular.
 - Elija espacios más grandes, más abiertos y bien ventilados.
 - Use una protección facial, evite los besos y no se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
 - Lleve un desinfectante de manos a base de alcohol.
 - Sea creativo con las posiciones sexuales y las barreras físicas, como las paredes “Glory Hole”, que permiten el acto sexual y evitan el contacto cercano cara a cara.
 - Considere los polvos rápidos que no sean cara a cara. Cuanto más tiempo (más de 15 minutos) esté en contacto cercano con otra persona, mayor será la probabilidad de pasar o contraer la COVID-19.
 - Vale la pena considerar tomarse un descanso de las interacciones físicas y cara a cara, especialmente si tiene el hábito de encontrar sus parejas sexuales en línea, haciendo cruising al aire libre o si ganándose la vida a través del Considerere usar citas de video, sexteo o salas de chat. Asegúrese de desinfectar los teclados y las pantallas táctiles que comparte con otras personas. Para obtener una guía sobre sexteo, consulte <https://spunout.ie/life/article/sexting>

Prácticas sexuales seguras

Además de protegerse del coronavirus, es importante tomarse las precauciones habituales de sexo seguro para protegerse de las ITS y del VIH.

- Siempre utilice un condón. Los condones aportan la mejor protección contra las ITS y son efectivos al 98% cuando usados correctamente y en cada relación
- Use condones y barreras bucales para reducir el contacto con la saliva o las heces, especialmente durante el sexo oral o anal.
- Evite el “beso negro” (boca sobre el ano), ya que podría propagar el coronavirus.
- Si practique fisting o el uso de juguetes sexuales, lávese las manos y los juguetes sexuales con agua y jabón durante 20 segundos antes y después. Use un guante de fisting, si
- Use una máscara o una protección facial. Durante la COVID-19, usar una protección facial sobre la nariz y la boca es una buena manera de añadir una capa de protección durante las relaciones sexuales. La respiración pesada y los jadeos pueden propagar aún más el virus, y si usted o su pareja sexual tienen la COVID-19 y no lo saben, cubrirse la cara puede ayudar a prevenir la propagación del virus.
- PrEP (profilaxis previa a la exposición) es un medicamento que puede ayudar a prevenir la transmisión del VIH si usted es VIH negativo y tiene un riesgo sustancial de contraer el VIH.
- PEP (profilaxis posterior a la exposición): si ha estado expuesto recientemente al VIH, la PEP es un tratamiento contra el VIH que puede ayudar a prevenir la infección del VIH. Este está disponible en las clínicas públicas de ITS y en los Departamentos de Emergencias.

Consentimiento sexual

- La actividad sexual solo debe sucederse entre adultos que consientan y que tengan la capacidad legal para tomar la decisión.
- La edad legal para el consentimiento sexual en Irlanda es de 17 años. El consentimiento para la actividad sexual requiere comunicación para asegurarse de que usted y su pareja se entiendan y estén de acuerdo sobre el acto sexual.
- Incluso si da su consentimiento para un acto sexual, puede cambiar de opinión antes de que comience el mismo o en cualquier momento antes de que termine.

Lea más sobre el consentimiento [aquí](#).

- El alcohol y las drogas afectan su juicio. Para reducir el riesgo, nuestro consejo sería evitar ambos si tiene relaciones sexuales. Obtenga más información sobre el alcohol y las drogas y las prácticas seguras.

Servicios de Salud Sexual durante la pandemia de la COVID-19

Servicios de ITS

Muchos servicios públicos de ITS actualmente tienen una capacidad limitada y otros no ofrecen sus servicios debido a la COVID-19. Comuníquese con su clínica local de ITS o su médico de cabecera para verificar la disponibilidad de sus servicios de pruebas. Obtenga más información sobre estas restricciones.

Recuerda:

- Usar condones correctamente y cada vez que tenga relaciones sexuales reduce el riesgo de una ITS.
- Los condones, la profilaxis previa a la exposición (PrEP) y estando bajo un tratamiento eficaz para el VIH con una carga viral indetectable ayudan a prevenir la transmisión del VIH.

PEP todavía está disponible durante las restricciones actuales. Si ha tenido una exposición reciente al VIH, es importante que tome medidas urgentes. Comuníquese con el Departamento de Emergencias del Hospital más cercano donde PEP esté disponible o comuníquese con su clínica local de salud sexual. Esto debe hacerse dentro de las 72 horas posteriores al contacto sexual.

No hay evidencia que sugiera que las personas en tratamiento PrEP o VIH tengan una protección adicional contra la COVID-19.

Otros recursos

- [Página de soporte y pruebas completas de Man2Man](#)
- Programa MPower de VIH Irlanda Asesoramiento de su salud sexual durante la pandemia de la COVID-19. Incluye servicio de divulgación, apoyo y recursos relacionados con el VIH, las ITS, la salud sexual y el bienestar de los hombres que practican sexo con hombres, trans y trabajadores sexuales. Incluye prueba rápida del VIH.
- [ONUSIDA y COVID + VIH](#)
- [VIH Irlanda tiene información específica sobre la Covid-19 para personas que viven con el VIH.](#)
- [El SaFeRsexwork del Centro de Salud Sexual y el Sex Workers Alliance \(SWAI\)](#)
- [Directrices para trabajadores sexuales de calle del Centro de Salud Sexual, SWAI y GOSHH.](#) Contiene una tarjeta de información útil para los trabajadores sexuales basados en la calle que trabajen durante la pandemia de la COVID-19.

- Haga clic aquí para obtener “Una guía práctica de las relaciones saludables durante la pandemia de la COVID-19”
- Los consejos sobre la COVID-19 cambian constantemente. Visite el recurso HSE COVID-19 para informarse de las actualizaciones.
- Haga clic aquí para obtener más información sobre su salud sexual durante la COVID-19
- Para obtener orientación sobre cómo mantenerse seguro en línea, visite <https://spunout.ie/life/article/sexting>

Esta guía fue adaptada de la información en la página del sitio web HSE Sex and Coronavirus (COVID-19) y la guía NYC Safer Sex and Covid. Esta página se actualizó por última vez el 11 de agosto de 2020 y está sujeta a cambios según la evolución de las restricciones y la evidencia relacionada con el coronavirus.