

Relaciones sexuales seguras durante COVID-19

Las relaciones sexuales consensuadas pueden ayudar con el manejo de la ansiedad y pueden satisfacer nuestra necesidad de intimidad. Una vida sexual segura y placentera es parte importante de la salud mental y el bienestar. Sin embargo, **¿es seguro tener relaciones sexuales durante COVID-19?**

¿Me puedo contagiar de COVID-19 al tener relaciones sexuales?

La protección durante las relaciones sexuales puede prevenir embarazos no deseados y las [enfermedades de transmisión sexual](#) (ETS), pero no previenen la infección de la COVID-19. La COVID-19 se propaga mediante el contacto directo con las gotas respiratorias (saliva) de la persona infectada con el virus al toser, estornudar o hablar. Estas gotas pueden llegar hasta dos metros o seis pies de distancia. El virus también se ha encontrado en semen y en heces fecales. Todavía no se tiene certeza sobre su presencia en sangre o en secreciones vaginales. También es posible contagiarse de COVID-19 al tocar una superficie u objeto con el virus y después tocar su boca, nariz u ojos.

Cómo reducir el riesgo de propagación de COVID-19 y disfrutar del sexo

- Usted es su pareja sexual más segura durante la pandemia por COVID-19. El sexo individual, también conocido como masturbación, no propaga la COVID-19.
- La siguiente pareja más segura debe vivir con usted.
- Si suele conocer parejas sexuales en línea, practica el poliamor con personas que no viven con usted, o se gana la vida mediante las relaciones sexuales, considere las citas virtuales, sexo virtual, mensajes sexuales o chat en vez de reunirse en persona.

Debe protegerse a sí mismo y a los demás al tener relaciones sexuales

- Platique con su pareja sobre los factores de riesgo de COVID-19 y sobre cómo protegerse.
- No tenga relaciones sexuales si usted o su pareja no se sienten bien, tienen síntomas de COVID-19 o si alguien ha estado expuesto a una persona con COVID-19.
- Considere descargar la aplicación [COVID Alert](#) de Health Canada para recibir notificaciones directas si ha estado en contacto cercando con una persona con diagnóstico de COVID-19.
- Lave sus manos antes y después de tener relaciones sexuales, ya sea solo o con su pareja.
- Use la creatividad y encuentre maneras para usar tapabocas durante el sexo, sobre todo si su pareja no vive con usted.
- Evite o limite los besos y el intercambio de saliva y no debe tocar sus ojos, nariz o boca con las manos sucias.
- Considere posiciones sexuales que eviten estar cara a cara.
- Debe usar condones, guantes u otras barreras para reducir el contacto con saliva y demás secreciones durante el sexo oral o anal.
- Use condones para protegerse de ETS.

- Limpie los juguetes sexuales y considere cubrirlos con un condón. No debe compartirlos.
- Evite tener relaciones sexuales si su pareja es propensa a una enfermedad grave por COVID-19.

Prevención de embarazos no planeados

Para evitar embarazos no planeados debe seguir utilizando su método acostumbrado de control de natalidad. Algunas [Clínicas de Salud Sexual](#) en Toronto pueden recetar métodos de control de natalidad. Contacte a la clínica antes de ir debido a que puede haber cambiado su horario de atención.

Si no tiene acceso a su método de control de natalidad acostumbrado, considere el uso de condones y lubricante y, si lo requiere, las pastillas anticonceptivas de emergencia que están disponibles en las tiendas sin necesidad de receta.

Las clínicas de abortos están abiertas en Toronto, pero la asesoría previa al procedimiento se lleva a cabo por teléfono antes de la cita. En este momento muchas clínicas no permiten la entrada de acompañantes. Para obtener más información sobre el servicio de aborto puede visitar: choiceconnect.ca.

Más información

Visite nuestro sitio web toronto.ca/COVID19 o llame al 416-338-7600 para obtener más información.