

Claves para la práctica sexual genital y evitar la propagación de COVID-19

Manuel Antonio Velandía Mora
PhD en Enfermería y cultura de los cuidados
PhD en Educación
Sexólogo



¿Existe riesgo de adquirir el COVID-19 en las relaciones genitales?

Sí. Recuerde que el COVID-19 se puede adquirir de una persona que lo tiene; ni siquiera usted debe estar muy cerca, porque puede propagarse a personas que se encuentran a una distancia de hasta 2 metros de la persona que lo tiene, cuando ella persona tose o estornuda.

¿Los besos transmiten el COVID 19?

Sí. El virus puede propagarse a través del contacto directo con saliva o moco. Se transmite principalmente en la saliva. Recuerde que la persona infectada puede no presentar ningún síntoma.

¿Los fluidos corporales transmiten el virus?

Este virus aún no se ha encontrado en los **fluidos vaginales**.

Se sabe que otros coronavirus no se transmiten eficientemente a través de prácticas genitales penetrativas con el pene.

en relaciones entre mujeres es frecuente, para algunas, utilizar dildos u otros juguetes eróticos, esta práctica sólo es recomendable si cada una utiliza sus propios estimuladores.

Éstos se deben lavar apropiadamente.

¿Qué prácticas son seguras?

Tome una decisión que promueva la salud y bienestar, individual y de su pareja. La abstinencia puede ser una alternativa válida mientras perdure la crisis, pero aproveche otras opciones como el encuentro virtual o el intercambio erótico telefónico.

La masturbación u otras prácticas de auto satisfacción son una buena opción. Al tener relaciones sexuales con personas cercanas a usted, utilice juguetes eróticos; no los comparta y asegúrese **de lavarlos con agua y jabón.**

Lamer o chupar el coño
no transmite de manera eficiente
el COVID 19



El virus viaja en las gotículas expedidas por la boca en estornudos, al hablar.

investigadormanuelvelandia@gmail.com

Si Usted vive con su pareja, ésta no está contagiada y mantienen las precauciones necesarias el riesgo no existe. Reducir el número de parejas genitales ayuda a prevenir la propagación de COVID-19.

Intercambio genital con desconocidos

Usted debe evitar el contacto cercano, incluido el genital, con cualquier persona fuera de su hogar. Si tiene relaciones genitales con parejas ocasionales, reduzca al máximo el número de ellas.

Tóquese únicamente con sus manos, evite tocar los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.

Si generalmente las conoce en línea o se gana la vida trabajando sexualmente, considere posponer las citas en persona. Las citas virtuales pueden ser una opción.

Las barreras de látex

Pueden reducir el contacto de las mucosas con la saliva o las heces, **especialmente durante las prácticas orales y anales;**

Ponerse condón o usar barreras no protege de una posible infección

por vía aérea (respiratoria); la OMS afirmó que **el virus viaja en las gotículas** expedidas por la boca en estornudos, al hablar.

Ninguna persona puede ser obligada, violentada o coaccionada a tener relaciones genitales, si se encuentra en esta situación acuda al servicio de urgencias.

Si conoce algún caso denúncielo a las autoridades.

Recomendaciones especiales

Lavarse antes, durante y después de tener relaciones genitales es ahora más importante que nunca.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Lave los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.

Desinfecte los teclados y las pantallas táctiles que comparte con otros (para video chat o para cualquier otra cosa).



Al toser o estornudar

Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo.
Lávese las manos de inmediato con agua y jabón durante al menos 20 segundos, **es lo más indicado.**

Si no dispone de agua y jabón, límpielas con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Si usted o su pareja tienen la edad mayor a 60 años, recuerde que esta condición médica previa pudiera provocar manifestaciones más graves del COVID-19.

Si usted o su pareja sospechan tener el Coronavirus

evite las relaciones genitales y especialmente los besos.
Si comienza a sentir síntomas que incluyen fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar, puede estar a punto de desarrollar síntomas de COVID-19

Las condiciones médicas de la persona afectada por el COVID-19 incluyen enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o un sistema inmunitario debilitado [por ejemplo, tener carga viral del VIH no suprimida (<1.000 copias) y un nivel bajo de células CD4]

¿Cuándo buscar atención médica

Si presenta signos de advertencia de emergencia del **COVID-19**, busque atención médica de inmediato.

Los signos de advertencia de emergencia incluyen:

Dificultad para respirar
Dolor o presión persistente en el pecho
Confusión o dificultad para estar alerta que no haya tenido antes
Coloración azulada en los labios o el rostro

Evite compartir elementos domésticos personales

No comparta platos, vasos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas de su hogar. Lávelos bien luego de cada uso, con agua y jabón o colóquelos en el lavavajillas. Deseche los pañuelos usados en un cesto con bolsa.

El jabón común es tan efectivo como el jabón antibacteriano para eliminar los gérmenes

Hago un llamado a adoptar una perspectiva antidiscriminatoria y de derechos en la implementación de las medidas públicas, en la de autocuidado y el cuidado del otro

