

## SEXO SEGURO Y COVID-19 EN TIEMPOS DE VACUNAS



Las vacunas frente a la COVID-19 nos ofrecen mayor seguridad en la interacción cotidiana con otras personas, en nuestros vínculos afectivos o en las relaciones sexuales. Te ofrecemos algunas estrategias para reducir el riesgo en las relaciones sexuales que pueden resultarte útiles tanto si te has vacunado frente a la COVID-19 como si todavía no lo has hecho.

### 01 CÓMO SE TRANSMITE LA COVID-19

El SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19, se transmite cuando una persona infectada expulsa gotitas y partículas respiratorias muy pequeñas que contienen el virus. Estas gotitas y partículas respiratorias pueden ser aspiradas por otras personas o depositarse sobre sus ojos, nariz o boca. En algunas circunstancias, pueden contaminar las superficies que tocan. Quienes están a menos de dos metros de distancia de una persona infectada tienen mayor probabilidad de adquirir el coronavirus.

Es posible contraer la COVID-19 durante las relaciones sexuales, ya que el sexo implica contacto con saliva y respiración intensa y cercana. El coronavirus se ha detectado en el semen de las personas que tenían la COVID-19. Sin embargo, no existe evidencia de que el virus se propague mediante el semen o los fluidos vaginales.

También se ha detectado el virus en las heces de personas infectadas. No obstante, se cree que el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2 a través de las excreciones es bajo. Se necesita mayor investigación para determinar si el virus se puede transmitir a través de relaciones sexuales que implican el contacto de la boca con las heces (como, por ejemplo, el *anilingus* o beso negro).

### 02 VACUNAS FRENTE A LA COVID-19

Vacunarse frente al SARS-CoV-2 es la mejor manera de protegerse y proteger a la pareja o parejas sexuales de la COVID-19, la hospitalización y la muerte, incluso de las variantes más contagiosas del virus (véase InfoVIHtal nº 168, 2021). Se considera que una persona está completamente vacunada dos semanas después de haber recibido la última dosis de su pauta de vacunación. Las personas que han completado la pauta de vacunación en su totalidad pueden tener citas, besar y mantener relaciones sexuales de forma más segura.

De todos modos, incluso estando completamente vacunado, es recomendable hacerse la prueba de la COVID-19 en caso de tener síntomas o haber estado en contacto de forma reciente con una persona con la enfermedad. Si el resultado de la prueba es positivo, conviene evitar las relaciones sexuales y el contacto cercano con otras personas hasta que finalice el periodo de aislamiento.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

**SUBVENCIÓN**

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030  
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD  
SECRETARÍA DE ESTADO DE POLÍTICA SOCIAL Y ORDENACIÓN TERRITORIAL  
SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL Y ORDENACIÓN TERRITORIAL  
SECRETARÍA DE POLÍTICA SOCIAL Y ORDENACIÓN TERRITORIAL

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona ÀREA DE BENEFICÈNCIA SOCIAL

**COLABORA**

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

## REDUCIR EL RIESGO DURANTE EL SEXO EN TIEMPOS DE VACUNAS

Se puede reducir el riesgo de adquirir el coronavirus en las relaciones sexuales siguiendo una serie de pautas que dependerán del estado vacunal frente a la COVID-19.

Sigue las medidas generales de prevención frente a la COVID-19 si tu pareja o tú no estáis completamente vacunados, estáis inmunodeprimidos, tenéis 65 años o más, padecéis una enfermedad preexistente que aumenta el riesgo de desarrollar la COVID-19 grave o vivís con una persona que forma parte de alguno de estos grupos.

**Antes de mantener relaciones sexuales, es aconsejable entablar una conversación con la pareja sexual que os permita gestionar el placer y el riesgo. Entre las cuestiones a tratar, se incluyen:**



**El estado de vacunación:** Si tu pareja y tú estáis completamente vacunados, el riesgo es menor.



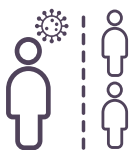
**Pruebas recientes de la COVID-19:**

Si el resultado ha sido positivo, evita las relaciones sexuales y el contacto cercano. Si el resultado ha sido negativo, recuerda que las pruebas solamente indican si una persona pudo haber estado infectada cuando se hizo la prueba.



**Infección reciente por la COVID-19:**

Una persona que tuvo la COVID-19 tiene pocas probabilidades de volver a desarrollar la enfermedad en el plazo de los tres meses.



**Exposición reciente a la COVID-19:**

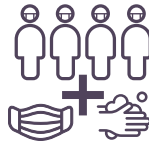
Se debe evitar el contacto cercano con otras personas durante el periodo de 10 días tras la exposición.



**Precauciones frente a la COVID-19:**

Entre las opciones más seguras, se incluiría llevar la mascarilla puesta y seguir otras medidas de prevención durante las relaciones sexuales. Sin embargo, algunas medidas que resultan útiles para algunas personas, no son realistas para otras. Por eso, piensa en cuáles podrían ser las medidas preventivas que más se ajustan a tus preferencias y necesidades.

**Entre las opciones para reducir el riesgo y mantener relaciones sexuales más seguras, se incluirían:**



**Evitar las fiestas y reuniones sexuales con muchas personas:**

Si al final decides asistir, es recomendable seguir las medidas generales de prevención de la COVID-19.



**Limitar el número de parejas sexuales:**

Por ejemplo, solo a las personas que forman parte de la misma burbuja social.



**Conocer y practicar el sexo virtual:**

Como, por ejemplo, las citas por videollamadas, el sexting –el intercambio de mensajes con contenido erótico a través de dispositivos tecnológicos de manera voluntaria– o las fiestas eróticas a través de salas de chat y videollamada.



**Evitar besar:** a personas que no formen parte de la misma burbuja social.



**Usar mascarilla incluso durante las relaciones sexuales:**

Utilizar mascarilla sobre nariz y boca añade una capa de protección extra.



**Realizar prácticas sexuales más osadas:**

Ser creativo con las posturas sexuales y las barreras físicas, eligiendo aquellas que garantizan el contacto sexual al tiempo que evitan el contacto cara a cara.



**Masturbarse con la pareja sexual:**

Manteniendo la distancia sexual y usando mascarilla para reducir el riesgo.



**Utilizar condones y barreras bucales:**

Para reducir el contacto con la saliva, el semen o las heces durante el sexo oral, anal u oro-anal.



**Lavarse antes y después del sexo:**

Es conveniente lavarse las manos con agua tibia y jabón y hacer lo mismo con los juguetes sexuales. Además, es aconsejable desinfectar los teclados y las pantallas táctiles de dispositivos que se comparten con otras personas.



**¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS**

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org