

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE SEXO Y COVID-19



Los coronavirus no se incluyen entre las infecciones de transmisión sexual. Sin embargo, es importante tener en cuenta algunos aspectos de la transmisión del coronavirus SARS-CoV-2 para que puedas disfrutar de forma más segura de tus relaciones sexuales.

### 01

#### ¿QUÉ ES LA COVID-19?

El coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y causar la enfermedad conocida como COVID-19. **Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también pueden presentarse síntomas digestivos, como diarrea y dolor abdominal, y pérdida temporal del sentido del olfato. En la mayoría de los casos, la enfermedad es benigna y los síntomas son leves.** En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves, generalmente, afectan a personas que pertenecen a un grupo vulnerable.

### 02

#### ¿CÓMO SE TRANSMITE?

**El virus se transmite por el aire, si entras en contacto con saliva o mucosidad generada por la tos o el estornudo de una persona con el virus.** Su capacidad de transmisión depende de la cantidad de virus en las vías respiratorias. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. **Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 1-2 metros.** Además, como dichas gotas suspendidas en el aire pueden acabar posándose sobre superficies, **el virus se puede transmitir también al tocarse ojos, nariz o boca tras tocar superficies contaminadas.**

### 03

#### ¿SE PUEDE TRANSMITIR POR VÍA SEXUAL?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los coronavirus, en general, no se incluyen entre las infecciones de transmisión sexual, dado que no se transmiten de forma eficiente por vía sexual. Sin embargo, todavía **no conocemos en profundidad el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. Es importante tener en cuenta que está presente en la saliva y en las heces y puede transmitirse a través de prácticas sexuales que impliquen contacto con estos fluidos (véase la pregunta 5).** Por el momento, no se ha detectado este nuevo coronavirus en el semen ni en el fluido vaginal.

### 04

#### ¿PUEDO MANTENER SEXO CON OTRAS PERSONAS?

En periodos de distanciamiento físico y confinamiento de la población, **tú eres tu pareja sexual más segura.** La masturbación no es una vía de transmisión de la COVID-19, sobre todo si te lavas las manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón durante al menos 20 segundos, antes y después de la práctica sexual. **Si vives con tu pareja, podéis seguir manteniendo sexo como hasta ahora siguiendo las medidas de higiene habituales.**

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



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

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

Aunque para muchas personas puede resultar un desafío, se recomienda evitar el contacto estrecho, incluido el sexo, con cualquier persona fuera del hogar. Si no puedes evitar mantener relaciones sexuales con otras personas, trata de hacerlo con el menor número de parejas posible. Si acostumbras a conocer a las personas con las que mantienes sexo a través de apps de búsqueda de contactos, podrías valorar la posibilidad de tomarte un descanso durante los periodos de confinamiento y distanciamiento físico. **El sexting, las videollamadas o las salas de chat son diferentes opciones para mantener sexo a distancia.**

Si practicas *chemsex* te podría resultar útil conocer las recomendaciones elaboradas por Energy Control para reducir el riesgo de infección por el SARS-CoV-2 en personas que utilizan drogas en contextos sexuales. Puedes acceder clicando sobre el siguiente enlace:

<https://www.chem-safe.org/chemsex-fiestas-y-drogas-en-tiempos-de-coronavirus/>

## 05 ¿QUÉ CONSEJOS DEBERÍA TENER EN CUENTA DURANTE EL SEXO?

Por el momento, se sabe que el coronavirus SARS-CoV-2 está presente en las vías respiratorias y en las heces. Si decides mantener sexo, sería conveniente que recordases que:

- **Besar puede transmitir fácilmente el SARS-CoV-2.** Evita besar a alguien que no sea parte de tu pequeño círculo de contactos muy cercanos.
- **Practicar rimming (sexo oro-anal) podría transmitir el SARS-CoV-2.** El coronavirus presente en las heces puede introducirse en tu organismo a través de la boca.
- **Utilizar condones y barreras de látex (dental dam) permite evitar el contacto con la saliva o las heces,** especialmente durante el sexo oral, oro-anal o anal.
- **Lavarse antes y después del sexo resulta ahora más importante que nunca.** Es muy importante lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y lavar los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
- **Desinfectar los teclados y las pantallas táctiles que compartes con otros** (para videollamadas, para ver pornografía o para cualquier otra cosa) es una forma de contener la propagación del coronavirus.



¿TIENES DUDAS

SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
[consultas@gtt-vih.org](mailto:consultas@gtt-vih.org)

## 06 SI MI PAREJA O YO NO NOS ENCONTRAMOS BIEN, ¿PODEMOS MANTENER SEXO?

**Se recomienda evitar las relaciones sexuales –y especialmente los besos–, si existe la sospecha de que tu pareja o tú pudierais haber contraído el coronavirus SARS-CoV-2.** Recuerda que, si os començais a sentir mal, podríais desarrollar síntomas tales como fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar. Además, si alguno de los dos padece una patología de base que pudiera agravar la enfermedad COVID-19 en caso de adquirirla, quizá podríais decidir no mantener sexo o realizar otras prácticas sexuales que impliquen un riesgo menor de transmisión del coronavirus. Entre las patologías de base se incluyen hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares, cáncer o inmunodeficiencias.

## 07 ¿QUÉ OTROS ASPECTOS DEBERÍA TENER EN CUENTA DURANTE EL SEXO?

Recuerda que **tienes a tu disposición un abanico de herramientas cuyo uso te ayudará a prevenir el VIH** en tus relaciones sexuales, como por ejemplo, los preservativos, la profilaxis preexposición, la profilaxis postexposición o la indetectabilidad viral gracias al tratamiento antirretroviral en el caso de que tu pareja tenga el VIH. **Los preservativos son también una buena herramienta para prevenir la mayoría de infecciones de transmisión sexual.** Por otro lado, si eres mujer, asegúrate de que cuentas con un método anticonceptivo eficaz durante los periodos de confinamiento.

## 08 SI TENGO UN PROBLEMA DE SALUD SEXUAL, ¿PUEDO RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Como consecuencia de la crisis de la COVID-19, los centros sanitarios de la red asistencial han modificado su operatividad y han adoptado protocolos especiales para atender a los pacientes reduciendo al máximo los riesgos. Estas modificaciones podrían incluir la atención telefónica o por internet. En el caso de las infecciones de transmisión sexual (ITS), **muchos centros de salud y centros de ITS han decidido posponer las citas médicas y cribados rutinarios** y atender únicamente a los casos urgentes de personas que presentan síntomas de ITS. Si consideras que tienes una urgencia relacionada con la salud sexual, **es importante contactar con tu centro de salud o de ITS antes de acudir.**

## TELÉFONOS GRATUITOS DE INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1
Cantabria	900 612 112
Castilla-La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	900 222 012
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	902 079 079 / 971 437 079
Islas Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

**Fuente:** Adaptación de 'Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)' del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.



¿TIENES DUDAS

SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

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