

COVID-19 y sexualidad

La OMS define salud sexual como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad, que requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.

Para resaltar esta importancia, el 4 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Salud Sexual. En el año 2020 el lema elegido fue «**El placer sexual en tiempos de crisis por COVID-19**».

La actual situación de pandemia mundial causada por la COVID-19 nos afecta al conjunto de la ciudadanía y en todos los ámbitos de nuestras vidas. Las medidas de distanciamiento físico e higiene, recomendadas para su control por las autoridades sanitarias, afectan de lleno a la salud sexual de la población y a los derechos sexuales de algunas personas.

Aunque no está demostrado que exista riesgo de contagio de la COVID-19 por relaciones sexuales vaginales y/o anales (el SARS-CoV-2 no se ha detectado por ahora en los fluidos vaginales¹ pero está presente en semen, saliva y heces²), sí existe riesgo de contagio con otras formas de sexualidad. De especial exposición serían los besos y/o el intercambio de saliva, ya que el virus se transmite a través de las gotas respiratorias que se emiten con la tos o el estornudo de una persona enferma o asintomática³.

La educación afectivo-sexual, es decir, hablar con nuestros hijos e hijas y reflexionar sobre formas de sexualidad, basadas siempre en el respeto, puede ayudar a la vigilancia frente a la COVID-19, sin dejar por ello de tener relaciones sexuales satisfactorias, con consciencia y responsabilidad ante la situación que estamos viviendo.

La realidad actual hace que los y las jóvenes vean reducidas las relaciones sociales, limitadas en la mayoría de los casos a su entorno habitual y, por tanto, las relaciones sexuales también. Esto supone, que tomen especial relevancia otras formas de relacionarse, como pueden ser el uso de las redes sociales.

Esta situación, les «obliga» a planificar más las relaciones sexuales, que por otro lado conlleva la necesidad de tener en consideración las siguientes recomendaciones:

- Evitar mantener relaciones sexuales si la persona o la pareja tienen síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, sensación de falta de aire, disminución del olfato y el gusto, escalofríos, dolor de garganta y cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos). Además de no mantener relaciones sexuales si ha existido un contacto estrecho, en los últimos 10 días, con una persona que haya dado positivo confirmado por COVID-19.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de mantener las relaciones sexuales.
- Si se tienen síntomas de COVID-19 el deber de quedarse en el domicilio, aislarse en una habitación y contactar con los servicios de salud telefónicamente.

2

Es importante ser conscientes del riesgo que supone una exposición con contacto interpersonal directo y estrecho que puede ser de riesgo, tanto para la transmisión de la COVID-19 como de otras infecciones de transmisión sexual (ITS)⁴.

Para consultar información actualizada sobre COVID-19 recomendamos que se acuda a fuentes oficiales como es el Ministerio de Sanidad (www.mscbs.gob.es) y el Portal de Salud de la Consejería de Sanidad de la Junta Castilla y León (<https://www.saludcastillayleon.es/es>).

REFERENCIAS:

1. Wu, Y., Liu, C., Dong, L., Zhang, C., Chen, Y., Liu, J., & Huang, H. (2020). Coronavirus disease 2019 among pregnant Chinese women: case series data on the safety of vaginal birth and breastfeeding. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 127(9), 1109-1115.
2. Kutti-Sridharan, G., Vegunta, R., Vegunta, R., Mohan, B.P., & Rokkam, V.R. (2020). SARS-CoV2 in different body fluids, risks of transmission, and preventing COVID-19: a comprehensive evidence-based review. *International Journal of Preventive Medicine*, 11.
3. Organización mundial de la Salud. (2021). *Vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones*. Accesible en línea:
<https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>
4. DeLong, S.M., Denison, J.A., Yang, C., Agwu, A., Alexander, K.A., Kaufman, M.R., & Arrington-Sanders, R. (2020). From HIV to COVID-19: Focusing on and Engaging Adolescents and Young Adults During the Pandemic. *American Journal Public Health*, Nov;110(11):1650-1652.