

COVID-19

Información para cuidar tu salud sexual

La sexualidad es parte de la vida cotidiana. Mantener relaciones sexuales puede ser una de las actividades que se incluyan durante el tiempo de distanciamiento físico.

Medidas de protección durante el sexo



No hay evidencia que el COVID-19 se transmita a través de los fluidos vaginales o el semen. Sin embargo, debes tomar algunas medidas de protección adicional.

- Ante y después de cualquier actividad sexual, **lava tus manos** con agua y jabón, por 20 segundos.
- La **masturbación** puede ser una opción segura. Recuerda lavar tus manos y cualquier juguete sexual.
- Las relaciones sexuales son más seguras con la persona que **vive contigo**. Evita contacto, incluyendo el sexual, con personas fuera a tu entorno inmediato.
- Durante la actividad sexual, **evita besos** donde haya intercambio de **saliva** o pasar la boca por lugares como la **vagina** o el **ano**. Hay evidencia de que el COVID-19 puede transmitirse a través de la saliva y las heces fecales.
- Evita tener relaciones sexuales si tú o tu pareja tienen **síntomas** como tos, fiebre o dificultad para respirar. También considera posponer la actividad sexual si tienen alguna **condición de salud** como asma, diabetes, enfermedades del corazón, cáncer o VIH. Estas enfermedades debilitan la respuesta inmune del cuerpo y pueden provocar complicaciones serias asociadas al COVID-19.



El uso de condones reduce el contacto con saliva o heces fecales. Además, te protege de las infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados.