

Relaciones sexuales más seguras y el COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 nos ofrecen mayor seguridad en nuestros vínculos afectivos, relaciones sexuales y ¡todo lo que haya en el medio! Implemente las siguientes estrategias para que usted y su pareja estén protegidos contra el COVID-19.

Infórmese sobre cómo se contagia el COVID-19

- El virus se propaga mediante las partículas respiratorias, de saliva o de moco expulsadas por una persona infectada que ingresan al cuerpo de otra persona mediante los ojos, la nariz o la boca.
- Es posible contagiarse el virus durante las relaciones sexuales, ya que esta práctica implica contacto con la saliva y respiración intensa y cercana.
- No existe evidencia de que el virus se propague mediante el semen o los fluidos vaginales, si bien se ha detectado el virus en el semen de las personas que tienen COVID-19.
- Se cree que el riesgo de propagar el virus a través de las heces (el excremento) es bajo, aunque también se ha detectado el virus en las heces de las personas infectadas. Se necesita mayor investigación para determinar si el virus puede contagiarse durante las relaciones sexuales que implican el contacto oral con las heces (como en los besos anales).



Vacúnese

- La vacunación contra el COVID-19 es la mejor manera de protegerse y proteger a su pareja de la enfermedad de COVID-19, la hospitalización y la muerte, incluso de las variantes más contagiosas del virus.
 - Visite vaccinefinder.nyc.gov o llame al **877-829-4692** para encontrar un centro de vacunación. Las vacunas son gratuitas, seguras y efectivas.
- Las personas que están completamente vacunadas (es decir, que han pasado al menos dos semanas desde que recibieron una vacuna de una sola dosis o la segunda dosis de una vacuna que se administra en dos dosis) pueden tener citas, besar y tener relaciones sexuales en forma más segura.
- Incluso si está completamente vacunado, hágase la prueba de COVID-19 si tiene síntomas o si recientemente estuvo expuesto a una persona con COVID-19. Si el resultado de la prueba es positivo, evite tener relaciones sexuales y contacto cercano con otras personas hasta que finalice el periodo de aislamiento. Para obtener más información sobre las pruebas de COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus y haga clic en "[Testing](#)" (Pruebas).





Continúe implementando las medidas para prevenir el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no deseados, entre las que se incluyen recibir atención de salud sexual.

Servicios para el VIH, las ITS y la anticoncepción del Departamento de Salud de NYC:

- Llame a la línea directa de las clínicas de bienestar sexual al 347-396-7959 (de lunes a viernes, de 9 a. m. a 3:30 p. m.) para hablar con un proveedor de atención de salud.
- Visite nyc.gov/health/clinics o llame al **311** para conocer los horarios de atención y los servicios que se ofrecen en las clínicas de bienestar sexual.
- Llame a la línea directa de PEP de NYC, disponible las 24 horas de los 7 días de la semana, al 844-373-7692 si cree que estuvo expuesto al VIH.
- Visite nyc.gov/condoms para saber cómo conseguir productos gratuitos para tener relaciones sexuales más seguras.

Consejos para mantenerse a salvo

Siga las medidas de prevención si usted o su pareja no están completamente vacunados, están inmunodeprimidos, tienen 65 años o más, tienen una afección preexistente que aumente el riesgo de presentar una forma grave del COVID-19 o viven con alguien de alguno de estos grupos.

Antes de tener relaciones sexuales, hable sobre:

- **El estado de vacunación.** Si usted o su pareja están completamente vacunados, el riesgo es menor.
- **Pruebas recientes de COVID-19.** Si el resultado ha sido positivo, evite las relaciones sexuales y el contacto cercano. Si el resultado ha sido negativo, recuerde que las pruebas solamente indican si una persona pudo haber estado infectada cuando se hizo la prueba.
- **Infección reciente de COVID-19.** Una persona que tuvo COVID-19 tiene pocas probabilidades de volver a tener la enfermedad dentro de los tres meses.
- **Exposición reciente al COVID-19.** Se debe evitar el contacto cercano con otras personas durante 10 días después de una exposición.
- **Precauciones para el COVID-19.** Una opción más segura es tener intimidad con una persona que use una mascarilla y siga otras medidas de prevención del COVID-19.

Escoja las opciones más seguras.

- **Evite las fiestas y reuniones sexuales grandes.** Si decide asistir, siga las medidas de prevención del COVID-19.
 - Visite nyc.gov/covidtest o llame al **311** para encontrar un sitio para hacerse la prueba (muchos sitios ofrecen las pruebas sin costo).
- **Limite sus parejas sexuales** a las personas que formen parte de su burbuja social.
- **Disfrute del sexo virtual**, como las citas por videollamada, el sexteo, las fiestas eróticas por Zoom o las salas de chat.
- **Evite besar** a personas que no formen parte de su burbuja social.
- **Use una mascarilla, ¡incluso durante las relaciones sexuales!** Usar mascarilla sobre la nariz y la boca agrega una capa de protección.
- **Atrévase a actividades más osadas.** Sea creativo con las posiciones sexuales y las barreras físicas que permitan el contacto sexual al tiempo que eviten el contacto cara a cara.
- **Mastúrbese junto a su pareja.** Mantenga la distancia y use una mascarilla para disminuir el riesgo.
- **Use condones y barreras bucales** para reducir el contacto con la saliva, el semen o las heces durante el sexo oral o anal, o durante los besos anales.
- **Lávese antes y después del sexo.** Lávese las manos con agua tibia y jabón, y haga lo mismo con los juguetes sexuales. Desinfecte los teclados y las pantallas táctiles que comparta con otras personas.

Para acceder a la información más reciente, visite nyc.gov/health/coronavirus.