

Relaciones Sexuales Saludables y COVID-19

Todos los residentes del Condado de Santa Clara deben vacunarse y seguir las recomendaciones estatales para reducir la propagación del COVID-19. Las vacunas del COVID-19 seguras y efectivas nos permiten tener relaciones, sexo y todo lo demás de manera más segura. Intente seguir estos pasos para reducir el riesgo para usted, su(s) pareja(s) y nuestra comunidad.



1. Vacunese.

Vacunarse contra COVID-19 es la mejor manera de protegerse usted y su(s) pareja(s).

- La FDA ha autorizado tres vacunas para el COVID-19 que han demostrado ser seguras y efectivas para prevenir la infección del COVID-19 y enfermedades graves.
- Las vacunas están autorizadas y disponibles para todos los Californianos mayores de 5 años.
- Todas las vacunas del COVID-19 son gratuitas y se ofrecen independientemente del seguro médico o estado migratorio.
- Para obtener más información sobre como vacunarse, visite www.sccfreevax.org.

Hable con su(s) pareja(s) sobre su estado de vacunación.

- Personas que están completamente vacunados corren menos riesgo a contraer o transmitir COVID-19 y es muy raro que desarrollen una enfermedad grave si se enferman.
- Si se espera para a tener relaciones sexuales con su(s) pareja(s) hasta que usted y su(s) pareja(s) estén completamente vacunados puede disminuir el riesgo de la propagación de COVID-19.



2. Reconozca como se trasmite COVID-19.

- **COVID-19 se transmite al respirar aire mientras está cerca de una persona infectada.** COVID-19 se transmite con mayor frecuencia al respirar aire mientras está cerca de una persona infectada. Cuando una persona infectada habla, tose, grita, canta o incluso simplemente respira, exhala pequeñas partículas que contienen el virus. Estas partículas pueden ser inhaladas por otras personas.

Todavía tenemos mucho que aprender sobre COVID-19 y relaciones sexuales.

- Todavía no sabemos si el COVID-19 se puede transmitir a través del sexo vaginal o anal. Sabemos que otros coronavirus no se transmiten fácilmente a través del sexo. Esto significa que el sexo probablemente no sea una forma común de propagación de COVID-19.
- Los besos y las relaciones sexuales requieren un contacto cercano con otra persona. Si usted o su(s) pareja(s) no están vacunados, estas actividades podrían transmitir COVID-19 a través de saliva o respirando aire que contiene partículas de virus



3. Si usted o su(s) pareja(s) se sienten enfermos es mejor esperar antes de tener relaciones sexuales. ¿Si tiene síntomas o han tenido síntomas en los últimos 14 días?

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas, pero las personas pueden transmitir el virus incluso si no tienen síntomas. Fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad para respirar son síntomas sobre los que debe preguntar.

- Teniendo contacto cercano durante sexo puede transmitir el virus fácilmente, especialmente si usted y su pareja no están vacunados. So no se siente bien o incluso comienza a sentirse mal, evite los besos, sexo o cualquier contacto cercano con otras personas. Para obtener más información, visite sccgov.org/coronavirus y busque [síntomas del COVID-19](#).



4. ¿Han sido diagnosticados con COVID-19?

- Las personas que se han recuperado del COVID-19 al menos de 10 días desde que comenzaron sus síntomas (o se tomó la prueba que dio positiva) y no han tenido fiebre durante las últimas 24 horas, corren menor probabilidad a transmitir el virus.



5. Consejos sobre relaciones sexuales más seguras si usted o su(s) pareja(s) no están vacunados.

- **Usted es su pareja sexual más segura.** Si no está completamente vacunado, la actividad sexual más segura es la masturbación. El placer personal no propagará el COVID-19, especialmente si se lava las manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después.
- **Comuníquese con su(s) pareja(s) virtualmente.** El cibersexo o sexo por el teléfono (sexting) es una excelente alternativa para cuando su(s) pareja(s) viven en hogar diferente.
- **Escoja pareja(s) en cual usted confía y estén vacunados.** Limite sus parejas sexuales a las personas con las que vive o que están en su círculo social. Si tiene relaciones sexuales con personas fuera de su hogar, tenga la menor cantidad posible de parejas, elija parejas en las que confía y que estén vacunados. Hable sobre los riesgos de COVID-19, al igual que hablaría sobre PrEP, condones, y otros temas de sexo más seguros.
- **Use una mascarilla o un tapaboca de tela.** Tal vez sea tu preferencia, tal vez no lo sea, pero durante la pandemia de COVID-19 usar una mascarilla que cubra la nariz y la boca es una buena manera de protegerse durante sexo de COVID-19.
- **Besar puede fácilmente transmitir el virus.** Evite o limite los besos si tiene síntomas o no está vacunado.
- **Hazlo un poco creativo.** Sea creativo con las posiciones sexuales y las barreras físicas, como las paredes que permiten el contacto sexual y evitan el contacto cercano cara a cara.
- **Masturben juntos.** Use distancia física y cubre bocas para reducir el riesgo.
- **Los condones y las barreras bucales pueden reducir el contacto con la saliva, esperma (semen) o excrementos** durante sexo oral o anal. Pero a diferencia de otras ITS, los condones pueden no ser suficientes para proteger contra COVID-19, dado que los dedos pueden estar en contacto con partículas infecciosas, pueden transmitir el virus cuando se tocan la boca o los ojos.
- **Lavarse** antes y después del sexo es más importante que nunca.
 - Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Lave juguetes sexuales con jabón y agua tibia.



6. Prevenir el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazo sin planificación.

- **El Centro Crane:** Llame al **408-792-3720** (Lunes a Viernes, 9 a.m. a 4:30 p.m.) para obtener más información sobre cómo hacer una cita para la prueba del ITS / VIH visite GetTestedSCC.org

- **Condomes:** Los condones ayudan a prevenir embarazos no deseados, ITS y VIH. Visite el Centro Crane para recibir condones y lubricante GRATIS. Para obtener horario y ubicación visite GetTestedSCC.org o llame **408-792-3720**.
- **PrEP:** Tomar Profilaxis de Pre Exposición- por sus siglas en Ingles- y tener una carga viral indetectable ayuda a prevenir la transmisión y adquisición del VIH. Para obtener más información sobre PrEP, visite PrepisLiberating.org.



Obtenga más información sobre COVID-19.

- Página de web del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara: www.sccphd.org/coronavirus
- Página web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov

Para obtener la información más reciente, visite sccgov.org/coronavirus o cdc.gov/covid19. El Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara puede cambiar las recomendaciones a medida que evoluciona la situación.

Este guía ha sido adaptada de Departamento de Salud NYC "Safer Sex and COVID-19" https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf?utm_source=morning_brew y El Instituto Fenway "COVID-19 y Tu Salud Sexual" <https://fenwayhealth.org/fenway-health-releases-guide-to-covid-19-and-your-sexual-health/>