

SEXUALIDAD JOVEN Y COVID

Tips para vivir tu sexualidad de manera
saludable en tiempos de pandemia

MARZO 2021

HABLEMOS CLARO

La vivencia de una sexualidad saludable y satisfactoria mejora el estado de ánimo, disminuye la ansiedad y la depresión, y mejora el sistema inmunitario.

Pero ¿cómo tener prácticas sexuales sin exponerse al contagio por Covid? **¿Cómo vivir y explorar mi sexualidad en una situación de emergencia sanitaria y confinamiento?**

Sabemos que en una situación como la actual se recomienda reducir al máximo los contactos sexuales por su cercanía física. Tenemos que ejercer la responsabilidad colectiva para frenar la pandemia.

Pero también sabemos que durante la adolescencia y la juventud, la socialización y la exploración de la sexualidad son elementos clave en nuestro crecimiento, así como en la construcción de nuestro yo y de nuestras redes afectivas.

Entonces, ¿en qué quedamos?

Podemos seguir teniendo una vida sexual activa adaptándola a la situación actual, asumiendo que el riesgo cero no existe, que **no podemos obligar a nuestras parejas sexuales a asumir riesgos que no quieren**, y tomando algunas pautas de reducción de riesgos como las que te ofrecemos aquí.

Pero antes, veremos brevemente qué es eso de la sexualidad, la erótica y las relaciones sexuales, ¡por si no lo tenemos claro!

SOBRE LAS AUTORAS

Shaina Vara e Iris Garrosa

Trabajan como mediadoras en el Servicio de Prevención y Diagnóstico Precoz de VIH-Sífilis de la Comunidad de Madrid, para la Asociación Las Alamedillas.

SEXUALIDAD JOVEN Y COVID

Tips para vivir tu sexualidad de manera saludable en tiempos de pandemia

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

La sexualidad es la **vivencia que cada persona tiene sobre sí misma y sus relaciones eróticas.**



Cómo me siento con respecto a mi cuerpo, a mi género, a mi orientación e identidad sexual, cómo vivencio mis relaciones eróticas, mis deseos y mis placeres conmigo y con otros.

Y nos ocurre a todas las personas, en todas las edades, tengamos o no alguna discapacidad.

¿QUÉ ES LA ERÓTICA?

Los **actos, pensamientos, fantasías, deseos...** de tipo sexual que pongo en práctica conmigo mismo/a (autoerótica) con los/as demás.



Estas relaciones pueden ser (o no) de tipo afectivo/romántico, entendiéndolo como el vínculo amoroso o emocional hacia las personas con quienes te relacionas eróticamente.

¿CÓMO ES UN ENCUENTRO ERÓTICO?

Supone **disfrutar de nuestros deseos y placeres, así que... ¡como quieras!**



Virtual, a distancia, en el mismo lugar... Siempre que haya mutuo acuerdo, respeto, buenos tratos y placer compartido, y sabiendo que tenerlo ¡no es una obligación! Respeta tu ritmo y tu deseo.

MUCHO MÁS QUE PENETRACIÓN

Caricias, besos, petting, sexo oral... los llamamos "preliminares" pero **son prácticas igual de valiosas, completas y placenteras.**



¡Explora y disfruta del camino!

SEXUALIDAD JOVEN Y COVID

Tips para vivir tu sexualidad de manera saludable en tiempos de pandemia

ALGUNAS NOCIONES BÁSICAS

Higiene de manos:

No sólo previene el contagio por Covid, sino de otras ITS o infecciones bacterianas derivadas de la falta de higiene.

Si usas tus manos para penetrar, se recomienda además lavarlas después de cada penetración y antes de penetrar otro orificio propio o de la otra persona.

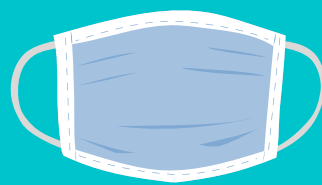


Uso de mascarilla o reducción de prácticas que impliquen saliva:

¿Sexo sin besos? Tómalo como parte del juego erótico y **focaliza tu atención en otras zonas del cuerpo y otros sentidos...**

¿Y el sexo oral? Más seguro frente a Covid e ITS si se usa barrera de protección (condón o cuadrante de látex).

Evita tocarte la cara si has tocado su saliva.



Evitar o reducir prácticas cara a cara:

Posturas como "el perrito", penetración vaginal lateral, penetración anal, masturbaciones por detrás, masajes y cosquillas en nuca, espalda, nalgas... ¿Se te ocurre alguna más?

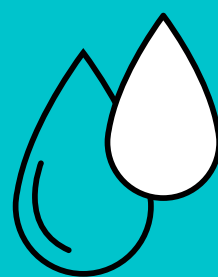


RECUERDA

No hay evidencias de que los fluidos genitales o sexuales (flujo vaginal, líquido preseminal y semen) sean transmisores de Covid-19.

¡Pero sí lo son para VIH y otras ITS!

Usa condón siempre que puedas.



SEXUALIDAD JOVEN Y COVID

Tips para vivir tu sexualidad de manera saludable en tiempos de pandemia

¿ME PONGO EN RIESGO SIN SABERLO?

A veces, tenemos una falsa sensación de seguridad con respecto a las posibilidades de infección tanto para Covid como para VIH y otras ITS. Algunos ejemplos:

“Tiene buen aspecto / No tiene síntomas”:

No todas las infecciones cursan con síntomas claros o lesiones visibles. ¿Cuántas veces hemos oído hablar de las personas “asintomáticas”?



“Se ha hecho / Me he hecho la prueba”:

Haber dado negativo en una prueba, aunque sea reciente, es una buena señal pero no evita futuras infecciones. Recuerda que los resultados orientan sobre tu estado serológico de ese momento. Si después has tenido encuentros o conductas de riesgo...¡mejor parar!



“Es una persona en la que confío”:

¡Enhorabuena! La confianza es clave para una sexualidad placentera, pero NO es diagnóstica. Tú o la otra persona podéis no saber que estáis infectados y ponerlos en riesgo sin quererlo.



¡ESTAMOS HARTOS/AS!

Esto se está haciendo más largo de lo que esperábamos... y eso provoca que nos relajemos a la hora de tomar medidas. ¡Pero no podemos bajar la guardia!

Calma, esto acabará pasando. Mientras tanto, prueba con estas otras ideas...



SEXUALIDAD JOVEN Y COVID

Tips para vivir tu sexualidad de manera
saludable en tiempos de pandemia

BONUS TRACK

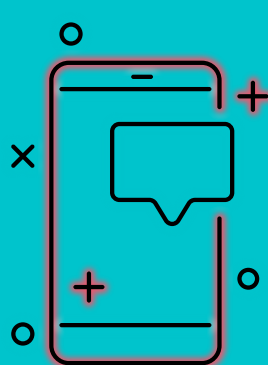
Practica el autoplacer:



Ayuda a conocer más y mejor tu cuerpo, qué te gusta, cómo te gusta, con qué intensidad, ritmo o frecuencia...
Explora fantasías, juegos, películas, libros...
sin riesgo de contagio.

¡El autoconocimiento es salud!

Atrévete a incorporar nuevas prácticas eróticas:



Prácticas no coitales y no genitales o que incluyen distancia de seguridad, ofrecen total seguridad frente a Covid e ITS: bailes sensuales, desnudos, sexting, videochats o chats subidos de tono, juguetes sexuales con WiFi o control remoto, vídeos eróticos...

Siempre con **CONSENTIMIENTO**.

LA MAYOR PREVENCIÓN ERES TÚ



Si tienes síntomas o has tenido contactos de riesgo para Covid, **¡cuarentena sexual!** No quedes con otras personas hasta pasados al menos 10 días desde el contacto, o recibas resultados negativos de las pruebas de detección Covid-19.

Que tú quieras asumir riesgos no implica que otros/as también quieran.

RECUERDA

La comunicación y la asertividad sexual son claves para el placer, la salud sexual y la satisfacción mutua.



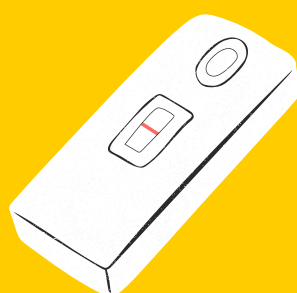
Expresa tus emociones y gustos. Pregunta a tu pareja sexual si está cómoda y qué le gusta.

SEXUALIDAD JOVEN Y COVID

Tips para vivir tu sexualidad de manera saludable en tiempos de pandemia

RECURSOS

SERVICIO DE PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO PRECOZ DE VIH Y SÍFILIS EN CENTROS DE SALUD DE LA COMUNIDAD DE MADRID



Te ofrece:

- Asesoramiento en **salud sexual**
- **Pruebas rápidas de VIH y Sífilis**, ¡con resultados en 30 minutos!

Podemos charlar sobre prácticas, riesgos, orientaciones e identidades, anticoncepción...

Disponemos de preservativos (varios tipos) y lubricantes gratis ¡en cada visita!



Gratuito y sin necesidad de tarjeta sanitaria.



Llámanos o manda Whatsapp al 646 13 24 56
O escríbenos a prevencionvih@alamedillas.org
Más información [aquí](#)

ASESORÍA AFECTIVO-SEXUAL EN DEJÓVENES

Si tienes **entre 16 y 35 años**, podrás asesorarte sobre tu sexualidad **de forma gratuita** en modalidad presencial u online pidiendo cita o dejando tu consulta a través de:



Teléfono: 91 248 93 33
Mail: sexualidadjoven@leganes.org
Más información [aquí](#)

POR PURO PLACER

Encontrarás información sobre relaciones afectivo-sexuales, recursos, publicaciones, tips, directos, formación...

www.porpuroplacer.es



@porpuroplacer1



Por Puro Placer1