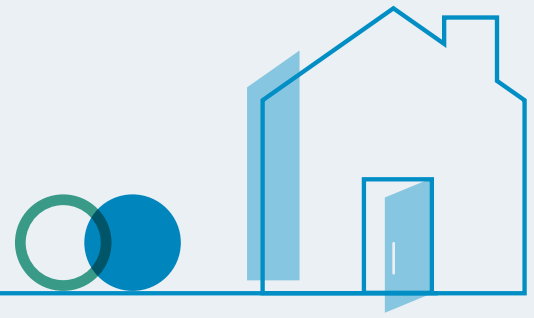


**SEXO Y LA COVID-19:**

# Parejas fuera del hogar



¿Cuáles son los diferentes niveles de riesgo de contagio del virus causante de la enfermedad COVID-19 para parejas fuera del hogar, y cómo se puede reducir el posible riesgo de propagar o contraer el virus?

Si desea comenzar una nueva relación, acaba de conocer a alguien con quien le gustaría tener sexo, o quiere tener relaciones y/o encuentros sexuales casuales, debería considerar los riesgos ya que se trata de una actividad de mayor riesgo.



**Aquí hay algunas preguntas que podría hacerse sobre el riesgo que tienen usted y/o su pareja de propagar o contraer el virus causante de la COVID-19:**

- ¿Tenemos mi pareja o yo un trabajo que no nos permite distanciarnos socialmente de los demás ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Somos mi pareja o yo mayores y/o tenemos problemas de salud subyacentes?
- ¿Mi pareja y yo seguimos siempre todas las recomendaciones de seguridad preventiva, lo que incluye el distanciamiento social ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Mostramos mi pareja o yo algún signo de enfermedad por el virus de la COVID-19 ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Tenemos mi pareja o yo alguna otra pareja sexual en este momento?
- ¿Vivimos mi pareja o yo en un área de alta transmisión comunitaria?



**Si considera que su riesgo es bajo y decide tener sexo con una persona que vive fuera de su hogar, puede tomar algunas medidas probadas para hacer el sexo más seguro:**

- Evite besar.
- Use una mascarilla o un tapaboca de tela y pídale a su pareja que haga lo mismo.
- Use condones y/o protección oral para reducir el contacto con la saliva, el semen y las heces durante el sexo vaginal, anal y oral.
- Reduzca el número de parejas sexuales que tiene en general, y/o al mismo tiempo.
- Hable sobre lo que usted y su pareja hacen para distanciarse socialmente y protegerse ustedes y a los demás mientras están fuera de casa.
- Recuerde que las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el VIH se pueden prevenir. Siga estos pasos para protegerse usted y proteger a sus parejas ([enlace de ETS](#)).
- Esté atento al tapaboca y a la higiene de las manos para minimizar el riesgo para los demás.



**Haga clic aquí para obtener información más detallada sobre sexo y COVID-19.**

## SEX AND COVID-19: PARTNERS OUTSIDE YOUR HOME



**Tengo una pareja que no vive conmigo. Hemos acordado practicar el distanciamiento social excepto entre nosotros ("refugiarse juntos en el mismo lugar"). ¿Es seguro tener sexo?**

"Refugiarse juntos" significa que usted y su pareja sexual han decidido distanciarse socialmente (6 pies o 1,80 metros de espacio físico o más) respecto de todos los demás excepto ustedes. También han decidido ser monógamos y seguir juntos todas las demás normas de seguridad preventiva ([enlace de los CDC](#)) en un esfuerzo por minimizar el riesgo de infección.

Independientemente de su decisión de refugiarse juntos en el mismo lugar, deberían considerar el sexo muy cuidadosamente porque viven en hogares diferentes.



**Estoy en una relación comprometida a largo plazo con una pareja que no vive conmigo. ¿Qué deberíamos hacer con respecto a tener relaciones sexuales?**

El sexo y la intimidad física son una parte clave de la vida, especialmente cuando se está en una relación, pero en este momento deben considerar el sexo muy cuidadosamente porque viven en hogares diferentes.

Discuta con sus parejas sexuales la importancia de mantenerse al menos a 6 pies o 1,80 metros de distancia de otras personas fuera de la casa, lavarse las manos con frecuencia y usar una mascarilla o un tapaboca de tela en lugares públicos.

Dialogue acerca de los factores de riesgo de COVID-19, tal como lo haría con PrEP, condones y otros temas de sexo seguro. Converse con sus parejas sobre COVID-19 antes de iniciar la actividad sexual.



### INFORME A SU/SPAREJA/S SEXUAL/ES SI DA POSITIVO EN LA PRUEBA DE LA COVID-19 O SI TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19

**Si da positivo en la prueba de COVID-19 o cree que tiene el virus causante de la COVID-19 pero no puede hacerse la prueba, contacte a su pareja sexual y dígame que debe:**



quedarse en su casa durante 14 días después de la última exposición y mantener la distancia social (al menos 6 pies o 1,80 metros) respecto de otras personas en todo momento, y



automonitorearse los síntomas, lo que incluye a la fiebre, tos y dificultad para respirar, y controlar la temperatura dos veces al día ([enlace de los CDC](#))

Sus parejas también deben evitar el contacto con personas con mayor riesgo de desarrollar cuadros graves y seguir las recomendaciones de los CDC si tienen síntomas ([enlace de los CDC](#)).



#### Prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS):

**VIH:** Usar condones, tomar profilaxis preexposición (PrEP) y tener una carga viral indetectable ayudan a prevenir el VIH. [Haga clic aquí para más información.](#)

**Otras ITS:** El uso de condones ayuda a prevenir otras ITS. [Haga clic aquí para más información.](#)



**Haga clic aquí para obtener información más detallada sobre sexo y COVID-19.**