

El sexo es una parte normal de la vida y siempre debe ser con el consentimiento de todas las partes. Este documento ofrece estrategias para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 durante las relaciones sexuales. Las decisiones relacionadas con el sexo y la sexualidad deben balancear la salud personal y pública. Durante esta prolongada emergencia de salud pública las personas tienen relaciones sexuales y es normal que así sea. Considere usar estrategias de reducción de daños para disminuir el riesgo para usted, sus parejas y su comunidad. Para conocer las últimas novedades del COVID-19 y del Departamento de Salud de Vermont, [visite nuestro sitio web](#).

1. Sepa cómo se transmite el COVID-19.

- **Puede contagiarse el COVID-19 de una persona infectada.**
 - El virus se propaga a través de la saliva, la mucosidad o la respiración de personas con COVID-19, aun si no tienen síntomas.
- Todavía hay mucho que aprender acerca del COVID-19 y el sexo.
 - Se ha encontrado el virus en el semen y en las heces (excremento) de personas con COVID-19.
 - No sabemos si el COVID-19 se puede propagar a través del sexo vaginal o anal.
 - Sabemos que otros virus similares al que causa el COVID-19 no se propagan fácilmente a través del sexo. Esto significa que probablemente el sexo no sea una forma común de propagación del COVID-19.

2. Mantenga relaciones sexuales únicamente con personas de su círculo íntimo.

- **Usted es su pareja sexual más segura.** La masturbación en solitario no propaga el COVID-19.
- **La siguiente pareja sexual más segura es alguien con quien conviva.** Mantener contacto cercano – incluidas las relaciones sexuales – solo con un círculo pequeño de personas ayuda a prevenir la propagación del COVID-19. Mantenga únicamente relaciones sexuales consentidas.
- **Debe limitar el contacto cercano** – incluidas las relaciones sexuales – con cualquier persona que no viva en su casa. Si decide mantener relaciones sexuales con personas que no vivan en su casa, tenga la menor cantidad posible de parejas y elija personas en quien pueda confiar. Hable sobre los factores de riesgo del COVID-19, como lo haría sobre PrEP, condones y otros temas de sexo seguro. Pregúnteles sobre el COVID-19 antes de tener contacto sexual.
 - **¿Tienen síntomas o los han tenido en los últimos 14 días?** La mayoría de las personas que tienen COVID-19 tienen síntomas, pero la propagación asintomática es posible. Los síntomas a tener en cuenta son fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad para respirar. Tenga en cuenta que preguntar acerca de los síntomas no es una manera perfecta de saber si alguien tiene COVID-19.
 - **¿Se les ha diagnosticado COVID-19 mediante una prueba de PCR?** Las personas recuperadas de COVID-19 al menos 10 días después de que comenzaran los síntomas y que no hayan tenido fiebre durante al menos un día entero (sin medicamentos antifebriles) probablemente ya no sean contagiosas.
- **Considere suspender momentáneamente las citas en persona.** Las citas por video, el sexting, las sesiones de Zoom o las salas de chat son maneras menos riesgosas de seguir viendo a otras personas.

Spanish

- **Si usted decide practicar sexo fuera de su círculo de contactos:**
 - Controle atentamente la aparición de síntomas.
 - Tome precauciones al interactuar con personas en riesgo de padecer enfermedad grave de COVID-19, como personas mayores de 65 años o personas que sufren afecciones médicas severas.
 - Esté atento al uso de protectores faciales y la higiene de manos para reducir el riesgo para los demás.

3. Cuídese durante las relaciones sexuales.

- Besarse puede transmitir el virus del COVID-19 fácilmente.
- El anilingus (sexo oral anal) podría propagar el virus.
- Use un protector facial o máscara de tela.
- Pueden masturbarse juntos con distancia social y protección facial.
- Los condones y las barreras bucales pueden reducir el contacto con la saliva, el semen, las secreciones vaginales o las heces.
- Lavarse antes y después del sexo es más importante que nunca.

4. Evite tener relaciones si usted o su pareja no se sienten bien.

- **Si se siente mal, o comienza a sentirse mal**, evite besar, tener relaciones sexuales o cualquier contacto cercano con otras personas.
- **Si ha estado expuesto a una persona con COVID-19**, evite el contacto cercano con cualquier persona fuera de su círculo íntimo durante dos semanas.
- **Si usted o su pareja tienen alguna afección médica que puede derivar en un caso grave de COVID-19**, también debería evitar mantener relaciones sexuales.
 - Estas afecciones incluyen enfermedad pulmonar, asma moderado a severo, enfermedad cardíaca, diabetes, obesidad, enfermedad renal, enfermedad hepática, cáncer o un sistema inmunitario debilitado.

5. Tome medidas para prevenir el VIH, otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no deseados.

- **VIH:** El uso de condones, la profilaxis pre-exposición (PrEP) y una carga viral indetectable son factores que ayudan a prevenir el VIH. Para obtener más información, ingrese a la página de VIH/ETS de los CDC, [aquí](#).
- **Otras ETS:** El uso de condones ayuda a prevenir otras ETS. Para obtener más información, ingrese a la página de condones de los CDC, [aquí](#).
- **Sométase a las pruebas y tratamientos para ETS.** Encuentre y luego visite un centro local de Planned Parenthood of Northern New England para toda la atención de su salud sexual [aquí](#). Los estudiantes universitarios pueden visitar las clínicas de salud de sus campus.

Spanish

Esta información fue extraída del folleto del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, [Relaciones sexuales más seguras y COVID-19](#).

Sex is a normal part of life and should always be with the consent of all parties. This document offers strategies to reduce the risk of spreading COVID-19 during sex. Decisions about sex and sexuality need to be balanced with personal and public health. During this extended public health emergency, people will and should have sex. Consider using harm reduction strategies to reduce the risk to yourself, your partners, and your community. For the latest COVID-19 information and from the Vermont Department of Health, [visit our website](#).

1. Know how COVID-19 spreads.

- **You can get COVID-19 from a person who has it.**
 - The virus spreads in the saliva, mucus, or breath of people with COVID-19, even from people who do not have symptoms.
- We still have a lot to learn about COVID-19 and sex.
 - The virus has been found in the semen and feces (poop) of people with COVID-19.
 - We do not know if COVID-19 can be spread through vaginal or anal sex.
 - We know that other viruses like the one that causes COVID-19 do not easily spread through sex. This means sex is not likely a common way that COVID-19 spreads.

2. Have sex only with people close to you.

- **You are your safest sex partner.** Solo masturbation will not spread COVID-19.
- **The next safest partner is someone you live with.** Having close contact – including sex – with only a small circle of people helps prevent spreading COVID-19. Have sex only with consenting partners.
- **You should limit close contact** – including sex – with anyone outside your household. If you do have sex with others outside of your household, have as few partners as possible and pick partners you trust. Talk about COVID-19 risk factors, just as you would PrEP, condoms and other safer sex topics. Ask them about COVID-19 before you hook up.
 - **Do they have symptoms, or have they had symptoms in the last 14 days?** Most people with COVID-19 have symptoms, but asymptomatic spread is possible. Fever, cough, sore throat, and shortness of breath are symptoms to ask about. Note that asking about symptoms is not a perfect way to know whether someone has COVID-19.
 - **Have they been diagnosed with COVID-19 using a PCR test?** People who have recovered from COVID-19 at least 10 days from the day their symptoms began and who have not had fever for at least one full day (without fever reducing meds) are likely no longer infectious.
- **Consider taking a break from in-person dates.** Video dates, sexting, “Zoom” sessions, or chat rooms are less risky ways to keep seeing people.

English

- **If you decide to have sex outside of your circle of contacts:**
 - Closely monitor yourself for symptoms.
 - Take precautions interacting with people at risk for severe COVID-19 illness such as people over 65 years of age or those with serious medical conditions.
 - Be vigilant with face coverings and hand hygiene to minimize risk to others.

3. Take care during sex.

- Kissing can easily pass the COVID-19 virus.
- Rimming (mouth on anus) might spread the virus.
- Wear a cloth face covering or mask.
- Masturbate together, while using social distance and face coverings.
- Condoms and dental dams can reduce contact with saliva, semen, vaginal secretions, or feces.
- Washing up before and after sex is more important than ever.

4. Skip sex if you or your partner are not feeling well.

- **If you feel unwell, or even start to feel unwell**, avoid kissing, sex, or any close contact with others.
- **If you have been exposed to someone with COVID-19**, avoid close contact with anyone outside of your household for two weeks.
- **If you or your partner have a medical condition that can lead to severe COVID-19 illness**, you may also want to skip sex.
 - These medical conditions include lung disease, moderate to severe asthma, heart disease, diabetes, obesity, kidney disease, liver disease, cancer, or a weakened immune system.

5. Prevent HIV, other sexually transmitted diseases (STDs) and unintended pregnancy.

- **HIV:** Using condoms, taking pre-exposure prophylaxis (PrEP) and having an undetectable viral load all help prevent HIV. For more info visit the CDC HIV/STD page, [here](#).
- **Other STDs:** Using condoms helps prevent other STDs. For more info visit the CDC condoms page, [here](#).
- **Get tested and treated for STDs.** Find and then visit a local Planned Parenthood of Northern New England site for all your sexual health care [here](#). College students can visit their campus's health clinics.

This information was excerpted from the New York City Department of Health's handout, [Safer Sex and COVID-19](#).

English