**¿Cómo debemos garantizar la Salud Sexual en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Sexualidad Normal**

La sexualidad está determinada por la anatomía, la fisiología, la cultura en la que

vive una persona, las relaciones con los demás y las experiencias del desarrollo a lo largo del ciclo vital. Incluye la percepción de pertenecer al sexo masculino o al femenino, los pensamientos y fantasías privados, y el comportamiento. Para la persona media sana, la atracción sexual hacia otra persona y la pasión y amor que le siguen se asocian estrechamente con sentimientos profundos de felicidad.

La conducta sexual normal proporciona placer al individuo y a su pareja; incluye

la estimulación de los órganos sexuales primarios, así como el coito; está libre de sentimientos inapropiados de culpa o de ansiedad, y no es compulsivo. La comprensión social de lo que define el comportamiento sexual normal no es constante y varía con las épocas, como reflejo de las costumbres culturales de cada momento.

**Identidad Sexual e Identidad de Género**

La identidad sexual es el patrón de características sexuales biológicas de un individuo: cromosomas, genitales externos, genitales internos, composición hormonal, gónadas y características sexuales secundarias. Durante el desarrollo

normal, estas características forman un patrón coherente que no deja lugar a dudas sobre el propio sexo. La identidad de género es el sentido de masculinidad o feminidad del individuo. Ambas identidades son interactivas. La genética y las

hormonas influyen en la conducta, y el entorno afecta la producción hormonal y la expresión génica.

**Papel o Rol de Género**

La conducta del papel o rol de género tiene relación con – y en parte deriva de– la identidad de género. John Money y Anke Ehrhardt describieron la conducta del rol de género como el conjunto de todo aquello que una persona dice o hace para revelar su condición de chico o varón, o chica o mujer, respectivamente. El rol de género no se establece al nacer, sino que se construye de modo acumulativo a través de: 1) experiencias vividas y obtenidas a través del aprendizaje casual y no planificado, 2) aprendizaje explícito e inculcación y 3) suma espontánea de dos más dos para obtener en ocasiones resultados de cuatro y, en ocasiones, resultados de cinco. El resultado habitual es la congruencia entre la identidad de género y el rol de género. Aunque los atributos biológicos son significativos, el factor más importante para alcanzar el rol apropiado para el sexo del individuo es el aprendizaje.

**Orientación Sexual**

La orientación sexual describe el objeto de los impulsos sexuales del individuo: heterosexual (sexo opuesto), homosexual (mismo sexo) o bisexual (ambos sexos). Un grupo de individuos se han definido a sí mismos como “asexuales” y afirman que constituye una identidad positiva. Algunos investigadores consideran que esta falta de atracción por cualquier objeto es la manifestación de un trastorno del deseo. Otras personas desean no definir su orientación sexual en absoluto y evitar etiquetas. Otras se describen a sí mismas como poli sexuales o pansexuales.

**Contexto del COVID-19**

Dadas las características de la pandemia de COVID-19, el distanciamiento social, el aislamiento, el uso del nasobuco, el distanciamiento físico de 1 metro, todos son factores que conspiran contra las prácticas sexuales convencionales, sin embargo, las personas mantenemos nuestras relaciones amorosas y muchas veces convivimos en el hogar

**Estrategias de Enfrentamiento:**

He aquí algunos consejos con relación a este tema:

1. Conozca como se disemina el COVID-19:
* Usted puede enfermar de COVID-19 de una persona que esté a menos de 1 metro y medio de Ud. cuando la persona tose o estornuda.
* El virus pude diseminarse a través del contacto directo con su saliva o mucus.

Tenemos mucho que aprender sobre COVID-19 y sexo:

* COVID-19 ha sido encontrado en las heces de personas que han sido infestadas por el virus.
* COVID-19 aún no ha sido encontrado en el semen o el fluido vaginal.
* Sabemos que otros coronavirus no se transmiten de manera eficiente a través del sexo.
1. Tener sexo con una persona cercana a Ud.
* Usted es su más seguro compañero sexual: La masturbación no disemina el COVID-19, especialmente si Ud. lava sus manos (y juguetes sexuales), con jabón y agua por al menos 20 segundos antes y después del sexo.
* El próximo compañero más seguro es alguien que viva con Ud.: Teniendo contacto cercano- incluyendo sexo- con solo un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir la diseminación del COVID-19. Tener sexo solamente con compañeros consentidos.
* Ud. debe evitar contactos cercanos- incluyendo sexo- con alguien fuera de su hogar. Si tiene sexo con otros, tenga tan pocos compañeros sexuales como sea posible.
* Si tiene compañeros sexuales por Internet o tener sexo es su modo de vida, considere tomar un descanso de estas prácticas.
1. Cuidados durante la actividad sexual:
* Besar puede ser más fácil pasado COVID-19: Evitar besar a cualquiera que no es parte de su pequeño círculo de contactos cercanos.
* Prácticas anales o bucales pueden diseminar COVID-19. Los virus en las heces pueden entrar en su boca.
* Los condones pueden reducir el contacto con la saliva o con las heces, especialmente durante el sexo oral o anal.
* Lavarse antes y después del sexo es más importante que nunca.

Lávese las manos frecuentes con jabón y agua por al menos 20 segundos.

Lavar juguetes sexuales con jabón y agua caliente.

Desinfectar teclados y pantallas que comparta con otros.

1. Evite el sexo si Ud. o su pareja no se sienten bien:
* Si Ud. o su pareja pueden tener COVID-19, evite el sexo y especialmente besarse.
* Si se comienza a sentir mal, puede estar desarrollando síntomas de COVID-19, los cuales incluyen fiebre, tos, garganta seca y problemas al respirar.
* Si Ud. o su compañero tienen una condición médica que puede conducir a COVID-19 mas severo, Ud. debe también eludir el sexo:

Las condiciones médicas incluyen enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o un sistema inmune debilitado.

1. Prevenir HIV, otras infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados:
* HIV: Condones, profilaxis pre exposición, etc.
* Otras ITS: El condón ayuda a prevenirlas
* Embarazo: formas efectivas de prevenirlo.