

## Sexo y pandemia: qué recomiendan los expertos españoles para salir de la cuarentena



El director del Instituto Andaluz de Sexología, Francisco Cabello , se encargó de dar algunas recomendaciones a aquellas personas que **desean retomar la actividad sexual** y que puedan prevenir el contagio por Covid-19 **tras los días de aislamiento**.

” En las relaciones sexuales que tengan lugar en este periodo **lo más peligroso son los besos linguales**, ya que la mayor concentración del virus está en la saliva”, asegura Cabello.

Aunque indica que las parejas que no han estado juntas durante la cuarentena pueden tener sexo, recomienda **tomar ciertas precauciones**. El profesional señala que alguno de los dos puede estar infectado y no presentar síntomas, por lo que, para evitar el contacto boca a boca y reducir la probabilidad de contagio, aclara que lo más recomendable durante este periodo es practicar “posturas posteriores como el perrito”.

Cabello recuerda que, aunque en general no se han encontrado gérmenes en la lubricación genital, dos estudios recientes **encontraron el virus en los testículos de un hombre y en el fluido vaginal de una mujer**, este último publicado el 16 de abril en la revista ” Clinical Infectious Diseases “.

Cabello asegura que, pese a que son casos excepcionales, lo mejor es **evitar el sexo oral y, en especial, el sexo anal**. Señala que en la orina se ha encontrado el virus tan solo en un 6,8 por ciento de los casos, pero donde sí se ha descubierto “y en gran

cantidad” es en las heces. “El sexo que hay que evitar totalmente es el anal”.

El sexólogo alerta de que si se empiezan a manifestar síntomas sería “tremendamente arriesgado” mantener relaciones sexuales directas. Sin embargo, **apunta que sí sería aconsejable tener sexo de otras maneras**. “Pueden desde contarse fantasías eróticas, a hacerlo vía online o mediante autoestimulación en solitario o en conjunto. Está comprobado que mejora la ansiedad, el estado de ánimo y las defensas”, indica.

Respecto de las parejas que estén pasando la cuarentena juntas sin presentar síntomas y sin haber salido de casa, Cabello afirma que “**el sexo es totalmente seguro**”. Sin embargo, agrega “que hay que mantener una higiene más alta de lo normal y más aún durante este periodo”.

“Lo que es de absoluto riesgo es entrar en **contacto con una persona nueva**”, advierte. Comenta que los jóvenes suelen ser más inconscientes, lo que puede suponer un peligro.

Y añade que “si se conoce a alguien nuevo, lo ideal sería tener una analítica que diera positivo en los anticuerpos para saber que se ha pasado el virus o haber estado sin ningún síntoma y en ese momento tener un test que dé negativo”, opina. Destaca que no se garantiza que “incluso así” no haya riesgo, porque hay falsos positivos.

“La realidad dramática desde el punto de vista sexual es que el Covid-19 está en la saliva, así que, en las relaciones nuevas, lo mejor es estar quince días sin mantener sexo, esperar a que no aparezcan síntomas y después, evitar las prácticas sexuales de riesgo”, finaliza.

En España, tras 48 días de cuarentena a causa de la pandemia por coronavirus , el Gobierno comunicó este sábado los nuevos detalles sobre cómo será el reencuentro entre familiares y amigos. Por ejemplo, se permitirán reuniones de un máximo de diez personas, sin importar si son del mismo núcleo familiar.