



# Sexualidad en tiempos de cuarentena

***El COVID-19 ha provocado la pandemia más mortal observada en los últimos 100 años, y dada la importante transmisibilidad de este virus, casi todos los países han decretado la cuarentena estricta. Esta medida impacta de forma notoria en diferentes niveles de nuestra vida, tanto a nivel psíquico y emocional, como en nuestra forma de relacionarnos y de vivir la sexualidad.***

**Por Dr. Santiago Cedrés**

*Sexólogo clínico, presidente de la Academia Internacional de Sexología Médica (AISM) y vicepresidente de la Federación Latinoamericana de Sexología y Educación Sexual (FLASSES).*

La particularidad de las vías de transmisión del COVID-19 hizo que la primera medida fuera el distanciamiento social, y con esto, entre tantos cambios, también se vio afectada la intimidad sexual. Se trata de un virus que se transmite con mayor eficacia a través del contacto directo y la proximidad, penetrando por mucosa oral, nasal y conjuntivo. De a poco, aprendimos

nuevos hábitos de higiene que pronto convertimos en rituales y se sucedieron recomendaciones en relación a las medidas de prevención, incluso a nivel de las prácticas sexuales. Al respecto, el Departamento de Salud de Nueva York publicó una guía sobre prácticas saludables y métodos de prevención de contagio de COVID-19 que se convirtió en una referencia mundial. A

su vez, la Academia Internacional de Sexología Médica (AISM) está realizando una investigación mundial sobre cómo se vive la sexualidad en confinamiento, y así conocer los cambios que se producen y comprender las repercusiones de la situación de cara a plantear estrategias de intervención.

Son dos clases de cuidados a los que esta situación nos enfrenta. Por



un lado, tenemos que pensar en la salud física a la hora de la práctica sexual, en cuanto a la prevención de contagio; y por el otro, los cuidados en relación a la salud mental, ya que las nuevas prácticas sexuales preventivas y toda la situación de la pandemia influyen negativamente en la salud psíquica y emocional. Pero como toda crisis que implica peligro, podemos salir favorecidos si sabemos aprovechar la oportunidad que también hay en ella. Entonces, pensemos en cuidados y prevención como forma de contemplar el peligro que lo novedoso y lo desconocido de la crisis nos propone, sabiendo que se nos brinda la posibilidad de nuevas búsquedas, descubrimientos y formas de vincularnos con nuestro cuerpo y el de nuestra pareja.

### Cuidados físicos

Hasta ahora sabemos que el virus se encuentra en la saliva y en las heces de personas infectadas, no así en el flujo vaginal o el semen. Si trasladamos el conocimiento que tenemos en relación a las prácticas preventivas al escenario de las prácticas sexuales sucede la misma lógica: lo más seguro sería el autoerotismo. Teniendo en cuenta la información sobre vías de transmisión y cuidados para minimizar riesgo, las prácticas sexuales pueden continuar a conciencia de cada persona. Estas son algunas recomendaciones que desde el consenso de la Academia Internacional de Medicina Sexual planteamos:

- Priorizar la pareja sexual en caso de convivencia y siempre que no haya síntomas de virus. Se sugieren las posturas coitales a tergo (posteriores) para evitar exposición directa cara a cara.
- En caso de prácticas de penetración anal o boca-ano, es fundamental utilizar una barrera como el preservativo.
- Explorar el contacto virtual: sexting, sexo vía web, o el tradicional teléfono (hot line).
- La práctica más segura es la autoestimulación con previo lavado de

### *El nivel de alerta que demandan la incertidumbre y la información cambiante atentan contra el apetito sexual, que lógicamente tiende a disminuir.*

manos, y en la utilización de juguetes sexuales lavado previo y post empleo.

- Se recomienda la desinfección de teclados y pantallas táctiles que comparte con otros.

### Cuidados psicológicos

Son múltiples los posibles escenarios que se presentan a nivel de la sexualidad y el confinamiento: convivencia con o sin parejas, con o sin hijos, con mayor o menor práctica sexual, etcétera. Pero para tratar el tema de las repercusiones y cuidados psicológicos la clave está en el nivel de erotofilia con que la pareja o persona llega al momento de la crisis. A ello se agrega la capacidad de diálogo, el manejo del estrés y la creatividad, fundamentales para salir adelante de una crisis y también para llevar una vida con sentido. La erotofilia se refiere a las actitudes positivas hacia la sexualidad y el erotismo, ello implica que cuanto más sana sea la sexualidad de una persona, la misma se convierte en una fortaleza, y por consiguiente, colabora o por lo menos no interfiere de forma negativa en un conflicto. También se suma la capacidad de lidiar con el estrés que cada uno tenga; si contamos con más recursos internos para manejarnos en situaciones estresantes, mejores serán nuestras vivencias en la vida cotidiana y frente a las crisis. Otro pilar es la capacidad de comunicación, que es fundamental en la pareja, y el punto de partida es tener una buena comunicación interna con uno mismo. Para lograr una comunicación asertiva, la persona debe conocerse, lograr decodificar aquello que su organismo le indica, la voz de las emociones. Solo a partir de allí logrará una comunicación eficaz con el entorno, con su pareja y con otros. Todo ello requiere de una

modalidad de vida consciente, donde no vivamos reaccionando a los acontecimientos, sino respondiendo con conciencia y atención desde un organismo integrado y en contacto con el entorno.

Cuando nuestro nivel de erotofilia no es el deseado, cuando la comunicación en la pareja o con uno mismo se ve descuidada, y es difícil el manejo del estrés, puede suceder que se produzca una alteración de la disposición al encuentro sexual. Entonces, se produce una merma en el deseo pudiendo generar malestar en la pareja si no se maneja adecuadamente. Desde la clínica sexológica podemos pensar a esta crisis mundial como un factor precipitante de una posible disfunción sexual. Ello no implica que una crisis desencadene una disfunción; la condiciona, pero no la determina. ¿En qué sentido actúa como precipitante? Es un estresor que genera altos montos de ansiedad, incertidumbre y malestar.

### *¿Es esperable no tener deseo sexual?*

El nivel de alerta que demandan la incertidumbre y la información cambiante atentan contra el apetito sexual, que lógicamente tiende a disminuir. Y ello es esperable ya que para que la respuesta sexual se despliegue no deben haber preocupaciones presentes. El estado de alerta o cualquier tipo de preocupación desvían la atención de la intimidad sexual para así poder hacer frente a algo que es fisiológicamente más relevante. Por lo tanto, esta disminución del deseo sexual, lejos de ser una complicación, es una suerte de respuesta inteligente del organismo para concentrar toda la atención necesaria donde la situación demanda. Durante la respuesta de estrés, el ce-



**Son muchas las formas de “aprovechar” los momentos difíciles, cuando la creatividad es la herramienta por excelencia.**

rebro ordena la emisión de cortisol para que el cuerpo responda de forma rápida y hábil a la situación estresante. Esta hormona colabora para la situación de supervivencia que el organismo detecta, y en este sentido, es saludable. Cuando este estado se mantiene en el tiempo porque tal vez el organismo esté pasando por momentos estresantes de manera continua, se producen síntomas como irritabilidad, cambios de humor, fatiga, cefaleas, palpitaciones, hipertensión, disminución de apetito, afecciones gástricas, dolor muscular y calambres. A su vez, el estrés actúa alterando el funcionamiento normal de las hormonas sexuales como la testosterona, los estrógenos y la progesterona. La disminución en la producción de testosterona es la responsable de la merma del apetito sexual, llegando a generar dificultades en la erección. También puede provocar cambios en el humor, generar fatiga y tener dificultades para conciliar el sueño. Por su parte, la disminución de estrógenos perturba la respuesta sexual de la mujer, mientras que la disminución de progesterona (que elaboran los ovarios) causa síntomas como fatiga, aumento de peso, cefaleas, alteraciones del humor y falta de deseo sexual.

**La práctica sexual es saludable**

Hay evidencia científica de todos los beneficios que genera la práctica sexual en pareja o en soledad: mejora la autoestima, regula el sueño, aumenta la sensación de placer y bienestar, entre otros; y sobre esta evidencia se sustenta la recomendación de mantener prácticas sexuales saludables. Pero para que el sexo sea saludable se necesita de un escenario de cuidados, de consentimiento y de conciencia. El apetito sexual es lábil; es esperable que el mismo aumente y



disminuya, y estos vaivenes de intensidad y frecuencia deben ser escuchados y respetados. En estos tiempos de recogimiento, una práctica recomendable es tomarnos tiempo y reflexionar sobre la comunicación con el placer, el nivel de erotismo, la comunicación con el cuerpo erógeno propio y el del otro. Para ello se puede recurrir a prácticas autoeróticas que involucren a todo el cuerpo, tal vez minimizando el contacto con los genitales para dar lugar e invitar a otras zonas menos involucradas en el erotismo. Explorar nuevas zonas y sensaciones es la mejor manera de ampliar el escenario sexual y enriquecer la experiencia. Otra recomendación es ampliar el nivel de fantasías; pensar aquello que me gustaría llevar a la práctica con mi pareja, planificar esos encuentros, compartir las fantasías sin tener que llevarlas a cabo necesariamente. Son muchas las formas de “aprovechar” los momentos difíciles, cuando la creatividad es la herramienta por excelencia.

**Cuando la práctica sexual no es saludable: el sexo como alivio**

La sexualidad saludable está guiada por un deseo sexual genuino que se activa por una necesidad de tener contacto con ese objeto que lo colma. Distinto es el hecho de tener contacto con un objeto que sustituye a otro; este es el caso de la adicción al sexo. Como sabemos, la situación que atravesamos es generadora de estrés, y en este contexto, cuando no respondemos asertivamente podemos reaccionar sin mediatizar las emociones que nos genera y actuar de forma compulsiva, siendo una de las posibles conductas la actividad sexual. Cuando la situación se mantiene en el tiempo y el estrés continúa apoderándose de nuestras reacciones, el sexo compulsivo es una forma no saludable de respuesta. La riqueza de la sexualidad se pierde, el sentido del sexo también, ya que se vive como alivio y descarga. De ello da cuenta el aumento de consumo de pornografía durante la cuarentena. Por un lado, debido al ocio y el aislamiento aumentó el uso de dispositivos electrónicos, y por otro lado, quienes son consumidores habituales de pornografía se vuelven más vulnerables ya que las actividades que ofician como distractores (el trabajo o el deporte, por ejemplo) dejaron de estar. También en estos casos podemos pensar que esta situación de crisis nos enfrenta a nuestras dificultades, y está en cada quién no tomarlas en cuenta o vivirlas como una oportunidad de crecimiento. En casos en que nuestra sexualidad sea una vía de escape, una salida compulsiva del estrés, es recomendable realizar una consulta para valorar el nivel de afectación y evaluar la posibilidad de establecer estrategias que devuelvan la salud sexual y el bienestar general. Desde una mirada integradora, entendiendo a las manifestaciones sexuales como una oportunidad de conocernos un poco más, el sufrimiento sexual se puede transformar en un camino de crecimiento personal y de pareja.