

Sexo en cuarentena. Alternativas para enfrentar la pandemia



FOTOS: Internet.

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Estos últimos días, hemos estado saturados de noticias sobre el **COVID-19**, cifras sobre las personas contagiadas, pánico por la posibilidad de contraer la enfermedad y la negligencia de nuestros coetáneos, con tanta tensión e incertidumbre entramos en constante **estado de alerta**, lo que genera que nuestro cuerpo y mente no logre

descansar, recuperarse y compensar el desgaste físico y emocional que provoca la **ansiedad sostenida**. Si bien nuestro cuerpo y mente es capaz de hacerle frente a situaciones estresantes, no está preparado para enfrentarlas por periodos prolongados, entonces, ¿qué podemos hacer para sobrellevar esta situación?

*Estar sometido a **estrés** muy frecuente y durante un largo periodo de tiempo puede causarnos diferentes problemas de salud física y psicológica. La **falta de deseo sexual** es uno de los síntomas más comunes, ya que, con tanta tensión en el ambiente, es muy fácil olvidarnos de nuestras necesidades al concentrarnos en lo que pasa en el mundo, relegando tanto el deseo como el **placer sexual** a cuando haya un momento donde tengamos tiempo o ganas. Sin embargo, rescatar nuestro **placer sexual** puede ayudarnos a sobrellevar el torbellino de emociones que supone el encierro.*



También te podría interesar: [Atrapadas con su agresor. La](#)

violencia doméstica en tiempos de aislamiento social

Puede sonar muy complicado bajo estas circunstancias estar en contacto con nuestros deseos y placeres ya que, ¿cómo experimentar **placer** si ni siquiera tengo un respiro para lidiar conmigo y con todas las emociones, pensamientos y sensaciones que eso implica? Además, la perspectiva reduccionista que se tiene de la sexualidad hace pensar que el **placer sexual** se reduce a penetración, eyaculación y orgasmos, y ¿quién tiene energía de sobra en estos momentos si apenas sobrellevo el día a día?

*Pues es precisamente en estos momentos donde más se recomienda a alentar las **prácticas sexuales seguras**, ya que sus efectos son benéficos para la salud, como mayor longevidad, favorecer al sistema inmunológico, ayudar a conciliar el sueño, a aliviar los cólicos menstruales, regularizar el ciclo menstrual, a la relajación muscular; en fin, el **orgasmo** y la **satisfacción sexual** están estrechamente relacionadas con la calidad de vida. Además, dejando de lado todos los beneficios – que no son nada despreciables – necesitamos recordar que cuidar de nuestra sexualidad y **placer sexual** nos permite conectar con nuestros cuerpos, nos sitúa en el aquí y ahora de una forma placentera, aunque fuera de ese momento todo sea caótico.*

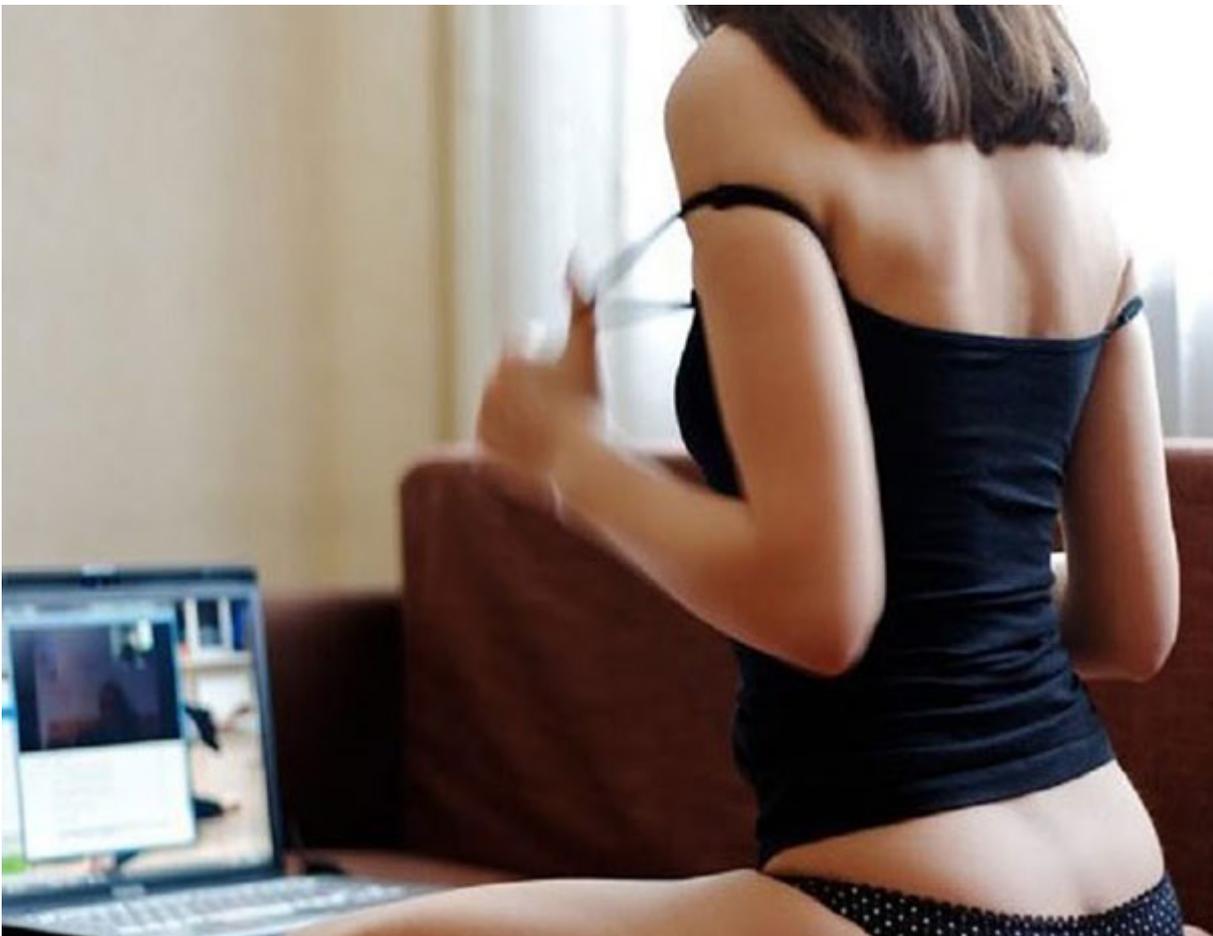


Hay varias recomendaciones previas para continuar con nuestras **prácticas sexuales**, en primer lugar, se recomienda que los **actos sexuales** en persona sean con la **pareja sexual** con la que vives o compartes la cuarentena, si bien el virus no se propaga por el semen o la lubricación vaginal, si lo hace por el contacto boca-ano, por lo que hay que evitar la práctica conocida como *beso negro*. Por otro lado, entre menos contacto tengamos con distintas personas, menor será nuestra posibilidad de contagio. En segundo lugar, hay que cuidar las normas básicas de higiene, lavarse antes y después del **acto sexual** es más importante que nunca, lavarse las manos así como los juguetes sexuales durante al menos 20 segundos. Tercero, los condones y los protectores de látex pueden reducir el riesgo y el contacto con la saliva y heces durante el sexo anal y oral o el contacto oral-anal, además de evitar las **infecciones sexualmente transmisibles**.

En caso de estar viviendo la cuarentena lejos de mi pareja

*sexual, existen otras alternativas que se pueden implementar. Como el **sexting**, que es la recepción o transmisión de imágenes o videos que conllevan un contenido sexual a través de las redes sociales.*

Si bien es una práctica que ha causado mucha controversia, sobre todo por la filtración de este contenido a otras personas distintas al receptor original, la práctica en sí no es mala, el problema es compartir el material enviado **sin autorización**. No obstante, dentro de su lado positivo puede contribuir a mejorar la **satisfacción sexual** y permite vivir nuestra sexualidad de una manera distinta.



Si decides practicar el **sexting**, te dejo algunas recomendaciones: hazlo de manera segura, debe de ser entre personas adultas y de manera consensuada, sin embargo, toma medidas de protección para evitar angustias en el futuro.

1. Evita mandar fotos/videos donde aparezca tu rostro.

2. Al igual que el rostro, evita que aparezcan cosas con las que te pueden reconocer, como cicatrices y/o tatuajes.
3. El **sexting** no solo es el envío de fotografías, pueden mandarse mensajes de texto contando sus fantasías o imágenes sugerentes, todo lo que tu imaginación permita y fomente la visualización erótica.
4. Si vas a mandar el archivo a varias personas, coloca una marca de agua diferente para cada destinatario, si en algún momento alguna se llega a filtrar, será más fácil de identificar quien fue.
5. Existen aplicaciones como *Telegram* que no permiten que los usuarios tomen captura de pantalla o filtren las conversaciones.

Un *plus* que puedes agregar al **sexting**, es el uso de juguetes sexuales a control remoto o por *wifi*, como los vibradores a distancia, mientras que una parte tiene el vibrador, la otra persona tiene el control de este, por lo que puede prestarse a distintos juegos.



Por último, pero no menos importante, la autoestimulación o **masturbación** se vuelve de suma importancia. Hasta el **Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York**, en su *Guía sobre Sexo y la enfermedad Coronavirus 2019* menciona: eres tu **pareja sexual** más segura, la **masturbación** no propaga el **COVID-19**, sobre todo si lavas tus manos y juguetes sexuales. Aunque lo común es buscar llegar al **orgasmo** con la autoestimulación, la recomendación para esta cuarentena es que ese momento se vuelva parte del **autocuidado sexual**, explora las sensaciones de tu cuerpo, involucra juguetes sexuales como balitas vibratoras o succionadores, y si no tienes ganas, solo date un momento para darte un masaje relajante.

Hay que tomar en cuenta que cada parte del cuerpo puede ser sensible y receptiva al **placer**, es muy importante que aprendamos a conocer el **mapa erótico** de nuestro cuerpo, que no se reduce ni a zonas ni a prácticas concretas, sino que incluye varios elementos como el ritmo, el grado de presión, extensión, textura, entre otras. Este autoconocimiento ayuda

al encuentro y la comunicación cuando se comparte con otra u otras personas.

Bibliografía

- The NYC Health Department. (2019). Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Recuperado de: <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf>
- Planned Parenthood. (2003). Los beneficios de la expresión sexual para la salud. Recuperado de: https://www.plannedparenthood.org/files/8513/9980/7841/LosBeneficiosDeLaExpresionSexualParaLaSalud_07-07_translated_08-07.pdf

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.