



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

# **SEXUALIDAD EN TIEMPOS DE COVID-19**

**Grupo de Trabajo "Psicología y Sexología" de la  
Delegación Sevilla del Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental**

**Duque Constain, Mel (Persona colaboradora)**

**Esteban García, Laura. AN09503**

**García Cantero, Maribel. AN04349**

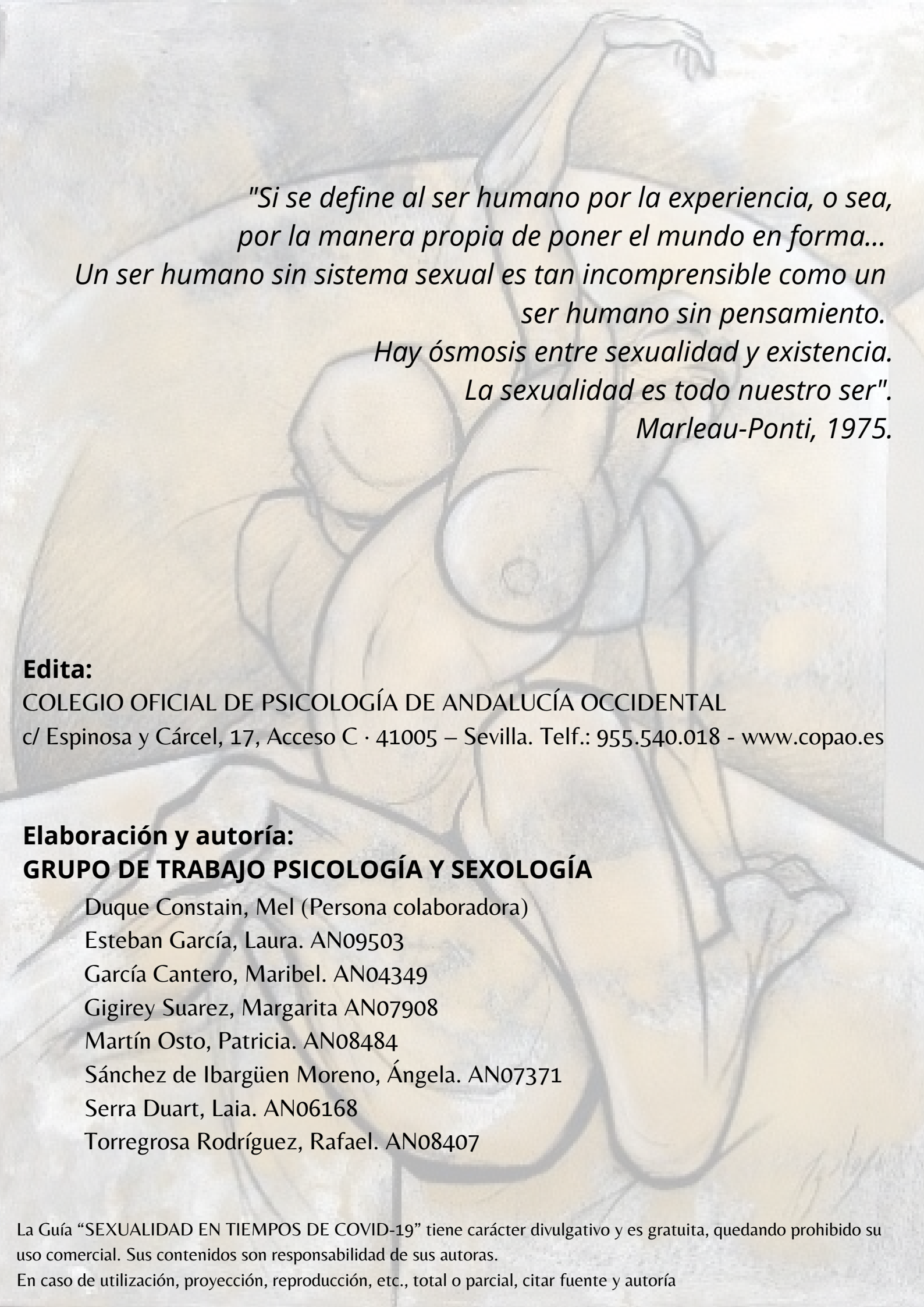
**Gigirey Suarez, Margarita. AN07908**

**Martín Osto, Patricia. AN08484**

**Sánchez de Ibargüen Moreno, Ángela. AN07371**

**Serra Duarte, Laia. AN06168**

**Torregrosa Rodríguez, Rafael. AN08407**



*"Si se define al ser humano por la experiencia, o sea,  
por la manera propia de poner el mundo en forma...  
Un ser humano sin sistema sexual es tan incomprensible como un  
ser humano sin pensamiento.  
Hay ósmosis entre sexualidad y existencia.  
La sexualidad es todo nuestro ser".  
Marleau-Ponti, 1975.*

**Edita:**

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE ANDALUCÍA OCCIDENTAL  
c/ Espinosa y Cárcel, 17, Acceso C · 41005 – Sevilla. Telf.: 955.540.018 - [www.copao.es](http://www.copao.es)

**Elaboración y autoría:**

**GRUPO DE TRABAJO PSICOLOGÍA Y SEXOLOGÍA**

Duque Constain, Mel (Persona colaboradora)

Esteban García, Laura. AN09503

García Cantero, Maribel. AN04349

Gigirey Suarez, Margarita AN07908

Martín Osto, Patricia. AN08484

Sánchez de Ibargüen Moreno, Ángela. AN07371

Serra Duart, Laia. AN06168

Torregrosa Rodríguez, Rafael. AN08407

La Guía "SEXUALIDAD EN TIEMPOS DE COVID-19" tiene carácter divulgativo y es gratuita, quedando prohibido su uso comercial. Sus contenidos son responsabilidad de sus autoras.

En caso de utilización, proyección, reproducción, etc., total o parcial, citar fuente y autoría

# Contenido de la Guía

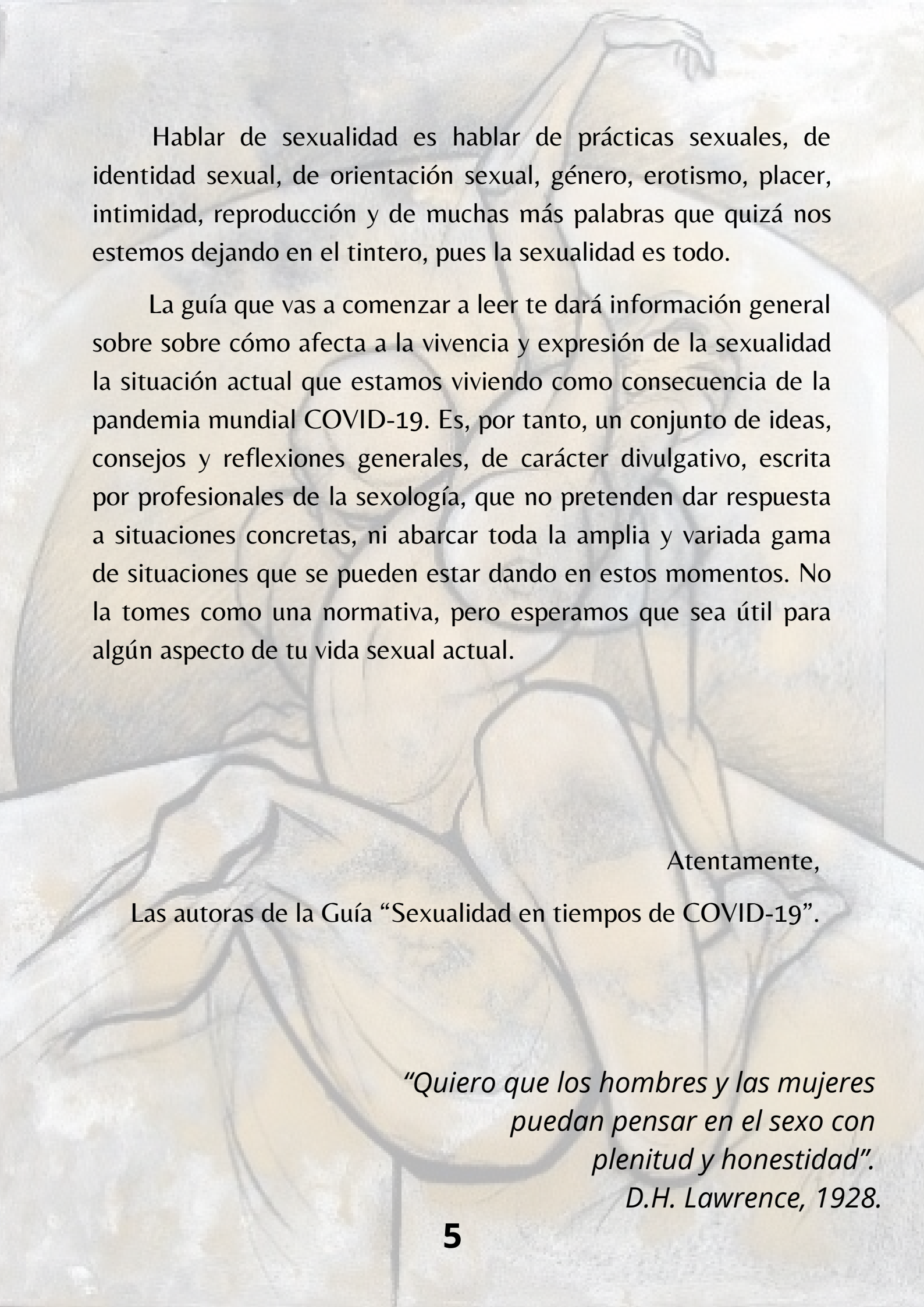
- 1. El porqué de esta Guía**
- 2. Factores que afectan a la sexualidad durante la emergencia sanitaria**
- 3. Convivencias**
  - 3.1 Personas que conviven**
  - 3.2 Cuando salimos y entramos del hogar**
  - 3.3 Convivencia con menores y adolescentes**
  - 3.4 Vida en solitario**
  - 3.5. Posibles efectos a medio/largo plazo de las parejas que conviven durante la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19**
- 4. Situaciones de mayor vulnerabilidad:**
  - 4.1. Personas LGBTQIA+**
  - 4.2. Mujeres y violencia de género y/o sexual**
  - 4.3. Violencia Intragénero**
- 5. ¿Cómo mejorar la sexualidad en esta situación?**
- 6. Bibliografía**

# 1. El porqué de esta Guía

Es indiscutible que el sexo es un tema universal y atractivo para todos los seres humanos. En general, nos gusta hablar de sexo y nos interesa la información que nos llega referente a él.

Somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos. Por tanto, no podemos considerar la sexualidad como algo externo, algo ajeno a las personas, ya que la dimensión sexual es inseparable del ser humano y como tal es tan corta o tan larga como la propia vida, manifestándose de manera diferente según la etapa evolutiva en la cual nos encontremos. Es un proceso dinámico y cambiante. No es igual la sexualidad vivida en la infancia, la adolescencia, la madurez o en la vejez. Hemos de tener en cuenta, como diría Félix López (1989), la sexualidad es algo que somos más que algo que tenemos.

La sexualidad humana es esencial para el desarrollo de la persona y un aspecto central de nuestra salud mental. Es un medio de comunicación interpersonal, de aceptación de nuestra propia imagen, de nuestros deseos y sentimientos, de nuestras identidades y orientaciones. Es la forma en la que nos relacionamos con nosotros y nosotras mismas, fuente de bienestar y por tanto, todas las personas tenemos derecho a vivirla con nuestros matices y peculiaridades según sean nuestros deseos. No tiene sentido ni negarla, ni rechazarla, ni culpabilizarla, sino todo lo contrario aceptarla y disfrutarla.



Hablar de sexualidad es hablar de prácticas sexuales, de identidad sexual, de orientación sexual, género, erotismo, placer, intimidad, reproducción y de muchas más palabras que quizá nos estemos dejando en el tintero, pues la sexualidad es todo.

La guía que vas a comenzar a leer te dará información general sobre cómo afecta a la vivencia y expresión de la sexualidad la situación actual que estamos viviendo como consecuencia de la pandemia mundial COVID-19. Es, por tanto, un conjunto de ideas, consejos y reflexiones generales, de carácter divulgativo, escrita por profesionales de la sexología, que no pretenden dar respuesta a situaciones concretas, ni abarcar toda la amplia y variada gama de situaciones que se pueden estar dando en estos momentos. No la tomes como una normativa, pero esperamos que sea útil para algún aspecto de tu vida sexual actual.

Atentamente,

Las autoras de la Guía “Sexualidad en tiempos de COVID-19”.

*“Quiero que los hombres y las mujeres  
puedan pensar en el sexo con  
plenitud y honestidad”.*  
D.H. Lawrence, 1928.

## 2. Factores que afectan a la sexualidad durante la emergencia sanitaria

En general, los periodos de aislamiento producen estrés, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, confusión, miedo, culpa, insomnio, dificultades de concentración, pérdida de eficacia en el trabajo, síntomas de depresión y estrés postraumático. Por lo tanto, la situación que estamos viviendo debido a la pandemia por Covid-19 va suponer cambios en el ámbito de la intimidad y en nuestra forma de vivir las relaciones sexuales. Siendo el deseo erótico el que puede verse más perjudicado.

Uno de los principales factores que afectan al deseo sexual es el estrés que experimentamos diariamente.

En una situación de emergencia sanitaria como la que estamos viviendo puede verse agravado por múltiples causas como, por ejemplo, no disponer de intimidad en el hogar, pérdida de empleo, crisis económica, miedo al contagio, discusiones por tiempo compartido, enfermedad propia o de alguien cercano, etc.



En la mayor parte de los casos el estrés hace que nuestras relaciones interpersonales y/o sexuales resulten poco o nada satisfactorias. Produce dolores de cabeza, cansancio generalizado, tensión muscular, humor irritable, etc... ¿Te suenan? Sin embargo, y paradójicamente, todos estos aspectos se pueden mejorar manteniendo relaciones sexuales.



La rutina es otro de los grandes enemigos de la sexualidad. En la adolescencia o en las primeras fases de enamoramiento o de fuerte atracción física hacia otras personas, la capacidad para innovar en prácticas, fantasías y deseos, en definitiva, la novedad, nos mantiene más activos sexualmente. En estos momentos, y dado que los días se comparten con las mismas personas y nuestros movimientos están restringidos vamos adquiriendo hábitos y rutinas sexuales que pueden lastrar nuestro disfrute. Para enfrentar esto hay que esforzarse en seguir innovando en la relación, ya que la sorpresa es uno de los principales ingredientes del deseo.

Un tercer factor que podría influir en el deseo sexual es el bajo estado de ánimo, que puede verse agravado por la vivencia derivada de la emergencia sanitaria. Asimismo, el consumo de fármacos puede ser otro de los motivos por los que nuestra sexualidad se puede ver alterada. Si se sospecha de algún efecto secundario que esté perjudicando directamente a la respuesta sexual, lo aconsejable es consultar al especialista que prescribió dicho medicamento para ver si existe en el mercado algún otro fármaco similar que no interfiera.





Además del deseo, la excitación y el orgasmo también pueden verse muy afectados. Se pueden producir bloqueos corporales, distracciones cognitivas, exigencias de resultados inadecuados... lo que puede impedir que nos abandonemos al placer y al encuentro sexual y que surjan dificultades en las relaciones sexuales. Para no entrar en ese esquema relacional, lo más importante como diría Manuel Lucas (2006) es “Dejar de preocuparse por el control y abandonarse a las sensaciones. Sentir, más que rendir...”



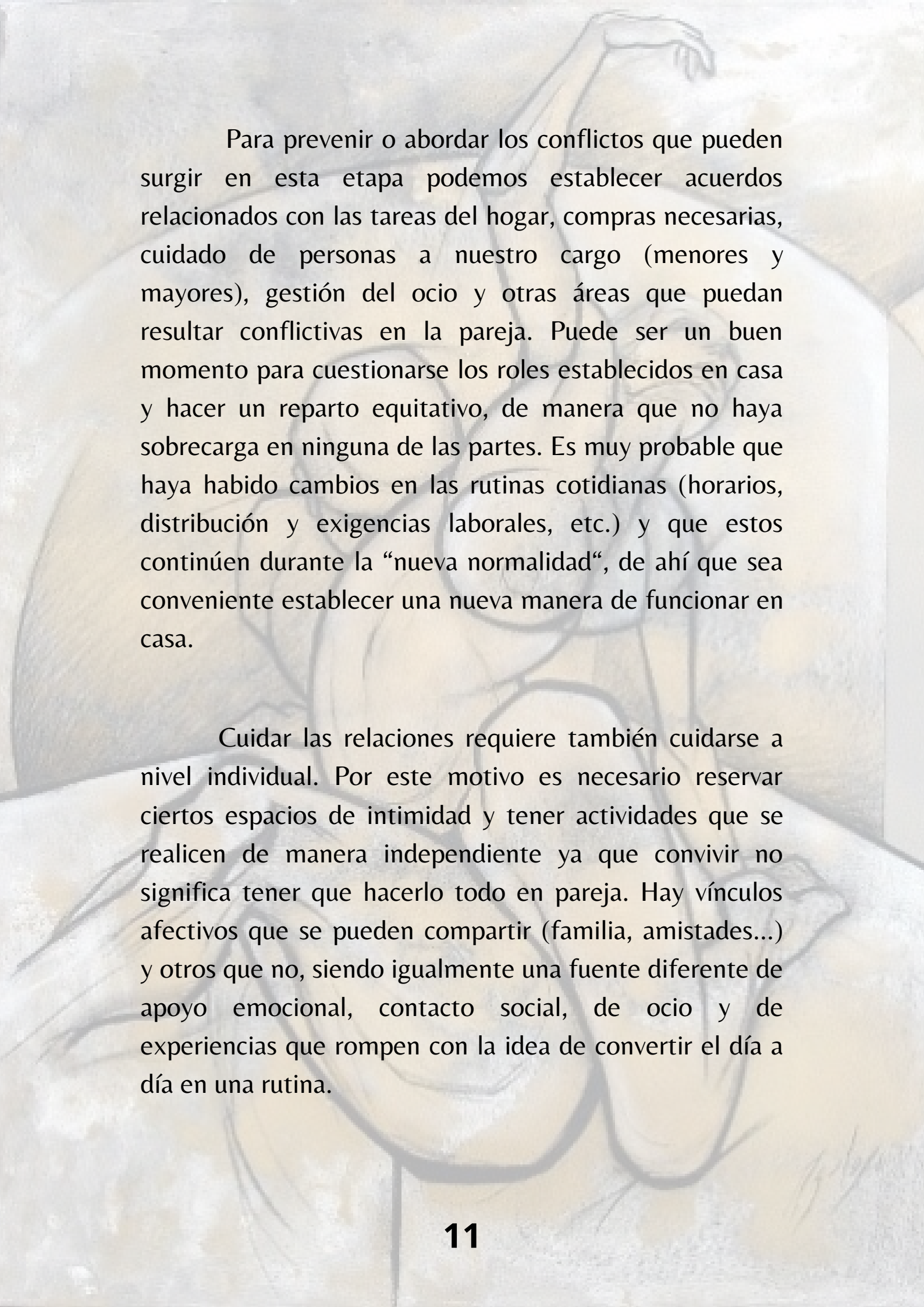
Ten en cuenta que aquí solo hemos nombrado lo más comunes, pero hay otros muchos factores que pueden afectar a nuestra sexualidad. ¡No te preocupes! ¡Son cosas que nos pueden pasar a todos en algún momento! Y tienen solución. 😜

## 3. Convivencias

### 3.1 *Personas que conviven*

Cuando hablamos de sexualidad entre personas, no sólo hablamos de deseo, pasión y mantener una vida sexual activa, también se incluye el cuidado del vínculo y de las emociones que van surgiendo en este nuevo contexto.

La comunicación en relaciones adquiere una especial relevancia en estas circunstancias. Para ello es muy recomendable cultivar la escucha y la empatía, nombrar qué emociones se están viviendo para así poder compartirlas y gestionarlas. No esperar a que la pareja adivine cuál es nuestro estado emocional y cuáles son las propias necesidades. Es importante, poder compartir y buscar soluciones como equipo, atendiendo a lo que es propio y estableciendo acuerdos desde el respeto hacia sí mismo y hacia las demás personas.



Para prevenir o abordar los conflictos que pueden surgir en esta etapa podemos establecer acuerdos relacionados con las tareas del hogar, compras necesarias, cuidado de personas a nuestro cargo (menores y mayores), gestión del ocio y otras áreas que puedan resultar conflictivas en la pareja. Puede ser un buen momento para cuestionarse los roles establecidos en casa y hacer un reparto equitativo, de manera que no haya sobrecarga en ninguna de las partes. Es muy probable que haya habido cambios en las rutinas cotidianas (horarios, distribución y exigencias laborales, etc.) y que estos continúen durante la “nueva normalidad“, de ahí que sea conveniente establecer una nueva manera de funcionar en casa.

Cuidar las relaciones requiere también cuidarse a nivel individual. Por este motivo es necesario reservar ciertos espacios de intimidad y tener actividades que se realicen de manera independiente ya que convivir no significa tener que hacerlo todo en pareja. Hay vínculos afectivos que se pueden compartir (familia, amistades...) y otros que no, siendo igualmente una fuente diferente de apoyo emocional, contacto social, de ocio y de experiencias que rompen con la idea de convertir el día a día en una rutina.

## 3.2 Cuando salimos y entramos del hogar

Entrar y salir de casa en la situación que estamos viviendo, está generando preocupaciones relacionadas con la posibilidad de contagiar a las parejas o familiares. Tenemos información y nos han comunicado las medidas higiénicas que se deben de tomar cada vez que se llega a casa (quitarse los guantes correctamente, lavarse las manos con agua y con jabón, dejar los zapatos en la puerta, etc.) pero ¿qué ocurre con las relaciones sexuales? ¿Se puede contraer el virus mediante la actividad sexual?

Además de los aspectos citados en el apartado anterior y teniendo en cuenta la probabilidad de contagio, según la Guía elaborada por la Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF) "Relaciones sexuales en tiempos del Covid-19", se podría decir que actualmente no hay evidencia que indique que el Covid-19, se encuentre en fluidos como el semen o el fluido vaginal. No obstante, cómo todavía no contamos con la suficiente información ni evidencia científica es preciso ser cautos y tomar las precauciones recomendadas.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que hay una mayor concentración del virus tanto en la saliva como en las heces y algo menor en la orina. Por tanto, a la hora de mantener relaciones sexuales, se aconseja evitar el contacto con los fluidos de riesgo y promocionar una erótica con mayor cultivo de las caricias, masajes, los juegos eróticos y en su caso las posturas de coito que eviten el cara a cara (La Calle, P., Fernández, I., Lucas M. 2020)



En el caso de aparición de sintomatología se recomienda seguir las indicaciones médicas.

### 3.3 Convivencia con menores y adolescentes

En la vida en cuarentena y en la transición a la “nueva normalidad” con menores y adolescentes en casa, sacar tiempo puede parecer imposible y tener energía disponible para cultivar el placer también. Sin embargo, debe ser una prioridad, si se vive en pareja, que ésta trabaje en equipo para que el autocuidado, el tiempo individual y el descanso existan.



El estrés, el miedo, la sobrecarga y el no disponer de tiempo propio activan la amígdala de tal modo que el sistema de alarma llega a parecer imposible de desactivar, y con un sistema de alarma activo el deseo y la excitación sexual se vuelven casi imposible, por eso es fundamental que nos dediquemos tiempo individual para descargar la mente, y también es fundamental el deporte o el mover el cuerpo siempre con disfrute.



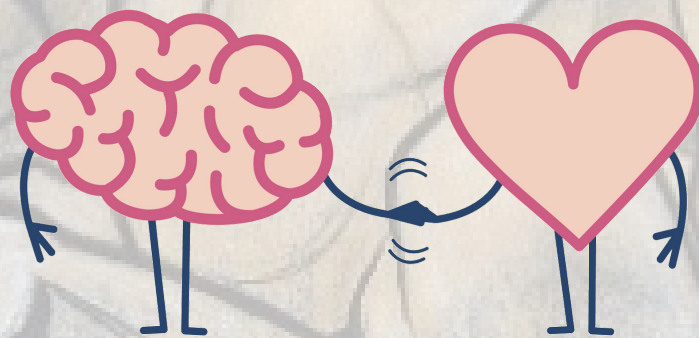


Trabajar en equipo para poder disponer de espacio de autocuidado aumenta la sensación de conexión y entendimiento y esto hará más fácil poder encontrarnos en intimidad cuando ésta sea posible.

Recordemos que nuestras criaturas no van a desaparecer cuando lo deseemos, la intimidad será cuando duerman, o tal vez podemos hacer un uso responsable y creativo de las pantallas y aprovechar lo que dure la película, comprendiendo que en cualquier momento pueden venir a buscarnos y eso de nuevo puede dificultar la desactivación del sistema de alarma mental, ¡Sí, puede ser complicado, pero si nos reímos y cuidamos la relación se fortalecerá!



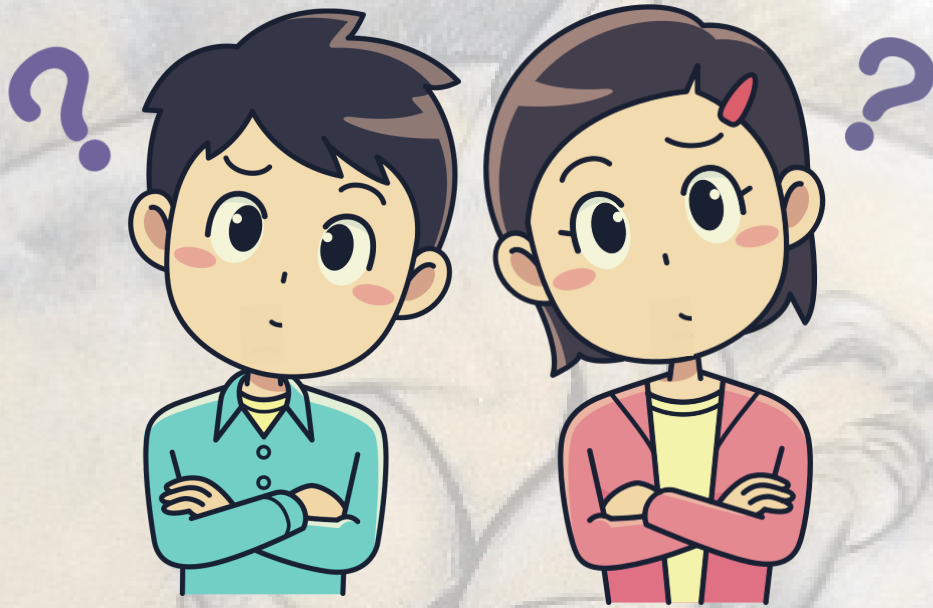
Dado que convivimos día tras día y hora tras hora con nuestras criaturas, es importante en estas circunstancias tener en cuenta lo que vamos a transmitir con respecto a las relaciones, vínculos y contactos con otras personas, pues esto es educación sexual. Es muy fácil que en estos momentos transmitamos miedo a tocar, miedo a besar o miedo a relacionarse. Por eso resulta fundamental que sigamos cuidando las relaciones afectivas y entendiendo bien las posibilidades de contagio, que aún se están investigando. Tratar de transmitir que es algo puntual, por una enfermedad puntual, pero que besarse y abrazarse es positivo y agradable, de modo que, cuando tengamos la seguridad de que ya no hay riesgo de contagio, o con las medidas oportunas, podremos relacionarnos con naturalidad de nuevo.



Somos seres sociales, gregarios y sexuales, ¡el contacto es una parte importante de nuestro desarrollo como personas e incluso de nuestras conexiones cerebrales!

El placer y el bienestar que nos proporciona el contacto con las personas apreciadas, y su importancia en el establecimiento de vínculos afectivos no se puede olvidar ni menospreciar y, por ello, en estos momentos, cuidar esta parte de la educación sexual cuando hay menores en casa es fundamental.





Además, con la convivencia actual, pueden surgir más situaciones y preguntas relativas a la sexualidad que no sepamos contestar, en todos los casos, recuerda la triple regla: disposición, naturalidad y verdad. Lo importante es que tengamos la disposición de escuchar, atender, guiar y hablar, desde nuestras propias herramientas, desconocimiento y emociones. Sentir vergüenza, temor o que nos cueste hablar sobre sexualidad con nuestros hijos e hijas es algo perfectamente natural. Así, resulta fundamental que aceptemos nuestros tiempos, necesidades y también las suyas, no solamente las personas adultas necesitamos espacios de intimidad y calma. En estos momentos más que nunca, es importante establecer dichos espacios, los momentos de compañía y también de soledad. En definitiva, aprender a respetar nuestra propia intimidad y la de los demás (Cruz y Diezman, 2008).

### **3.4 Vida sin pareja**

Otra de las situaciones posibles que nos encontramos, es que actualmente no estemos en una relación, que no convivamos con nadie o bien, compartamos hogar con la familia u otras personas. En ambas situaciones existen ventajas e inconvenientes. En la primera situación, se gana en intimidad y espacio personal, pero puede ser muy dura la ausencia de contacto físico y cercanía con otra persona. En la segunda, no tenemos por qué renunciar al contacto físico y la cercanía, pero se puede ver afectada la posibilidad de tener intimidad. En ambos casos, se requiere la búsqueda de alternativas que puedan paliar las dificultades que surjan al respecto.

El contacto piel con piel es insustituible, no obstante, el valor simbólico de otras muestras de afecto, expresión y comunicación a distancia pueden ser la clave para sobrellevar esta situación temporal hasta que podamos volver a abrazar y besar a nuestros seres queridos, así como compartir relaciones sexuales que implican contacto directo. Afortunadamente, en la mayoría de los casos, disponemos de la tecnología que nos permite comunicarnos, expresar nuestras emociones (positivas y negativas), compartir ocio e incluso vernos con las personas a las que no tenemos acceso en estos momentos. Estos recursos van a permitir que no cohabitar con alguien no signifique estar en soledad, asimismo, permite “estar” con quienes no podemos compartir espacios físicos en este momento.

Como ya hemos señalado en las consideraciones generales, es posible que aparezca estrés, ansiedad, dificultades en el sueño, etc. cuidarse implica dejar salir emociones como el miedo, la tristeza, la frustración, el enfado, etc. así como cultivar emociones positivas en el día a día. Lo más habitual es que haya fluctuaciones en el estado de ánimo, es un buen momento para potenciar el autoconocimiento.



No estar en pareja no implica la imposibilidad de darle espacio al placer y a una vivencia positiva de la sexualidad. Es recomendable poner en marcha experiencias de autocuidado sin hacerlo desde la autoexigencia sino desde la atención a lo que se necesita.

Igualmente rescatar el placer en la cotidianidad es posible a través de actividades tan básicas como pueden ser el momento de la ducha o de la comida.

Prestar atención con todos los sentidos a las sensaciones placenteras que se producen en estos momentos, como puede ser sentir el sabor, la textura, el olor de algo que nos hemos preparado con cariño, o como puede ser la sensación del agua recorriendo la piel, el olor del jabón, la suavidad de una crema.



Otras actividades que potencian nuestra sexualidad y placer pueden ser bailar, disfrutar de una película, de un libro y por supuesto el autoerotismo.

En cuanto al autoerotismo, puede ser una buena ocasión para darle valor al propio cuerpo, dirigirle una mirada de cariño, amor y respeto, más allá de los cánones de belleza establecidos, reconociendo las partes que nos gustan del mismo y todo lo que nos permite vivir y sentir. Por otro lado, se puede explorar a través de la caricia, de la estimulación en general (con o sin juguetes sexuales), zonas del cuerpo que producen placer, unas ya conocidas y otras que se pueden descubrir. De esta manera potenciamos el autoconocimiento de las propias zonas erógenas, el deseo y el placer.

Para mantener el deseo activo, igualmente se puede disfrutar de las fantasías sexuales, películas y literatura eróticas y todos aquellos recursos que se puedan explorar y descubrir. En esta guía, se pueden encontrar ideas respecto, pero lo importante es potenciar la creatividad.



Otra opción que se presenta a nivel tecnológico para vivir y disfrutar de la sexualidad con otras personas, poner en marcha la seducción, la fantasía y el juego compartido es, el sexting, del que hablaremos más detenidamente en el apartado de ¿Cómo mejorar la Sexualidad?

### ***3.5 Posibles efectos a medio/largo plazo de las parejas que conviven durante la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19***

El confinamiento ha obligado a muchas parejas a coexistir durante 24 horas al día bajo un mismo techo, situación que no solo requiere amor, sino también paciencia, comprensión y entendimiento mutuo. Muchas parejas saldrán fortalecidas y habrán disfrutado del tiempo compartido. Atravesar una situación de estas características juntos y gestionar las dificultades del día a día de modo efectivo puede reforzar a la pareja, además de permitirnos la posibilidad de vivir la sexualidad sin prisas y sin agobios.

Sin embargo, en otras ocasiones, y al igual que ocurre tras los periodos vacacionales de Navidad o verano, en los que se dan más momentos de convivencia familiar, la relación puede acabar en ruptura. Y es que convivir con tu pareja en esta situación, puede llevarnos al límite, tanto por la dinámica de la relación en sí misma, como por las situaciones personales que pueden estar atravesando cada uno de los miembros y que afectan a la pareja en su conjunto. No obstante, también influye la situación en la que se encontraran previamente.

Nos podemos encontrar con varias situaciones, que la pareja ante los conflictos decida buscar alternativas y recurrir a terapia de pareja o bien que la situación desemboque en una ruptura, si esta es la opción que han decidido para afrontarla de forma pacífica y mientras continúen conviviendo, se recomiendan una serie de estrategias:

- Establecer las bases de una comunicación asertiva: Habla desde el respeto, sin gritar, procura no sacar temas conflictivos, ni hacer reproches, ni comentarios ofensivos. Si tienes menores a tu cargo, evita discutir delante de ellos.
- Negocia con tu pareja los desacuerdos, especialmente aquellos relacionados con el mantenimiento del hogar compartido: uso de espacios, alimentación, compra, limpieza, etc.
- Respetar la intimidad del otro.



Desde la Psicología y la Sexología se señala el divorcio como una crisis vital. Así, después de la ruptura de pareja se abre un proceso donde necesitas reorganizar tu vida y reconstruir tus relaciones familiares, sociales y emocionales (Serrat-Valera y Larrazábal, 2008).

## 4. Situaciones de mayor vulnerabilidad

Como hemos comentado al principio de la guía, lo sexual no se reduce exclusivamente al erotismo, las prácticas y las relaciones, tiene que ver también con nuestra identidad, orientación y expresión.

En este sentido, no podemos olvidar que hay personas que sufren violencia y agresiones vinculadas con estos aspectos de la vivencia de la propia sexualidad. De ahí que, en este apartado, lo que pretendemos es acompañar a aquellas personas que viven situaciones especialmente vulnerables, hacer visible esta parte de la sexualidad y la necesidad de continuar alejando la violencia y los delitos de odio.

### 4.1 Personas LGBTQIA+



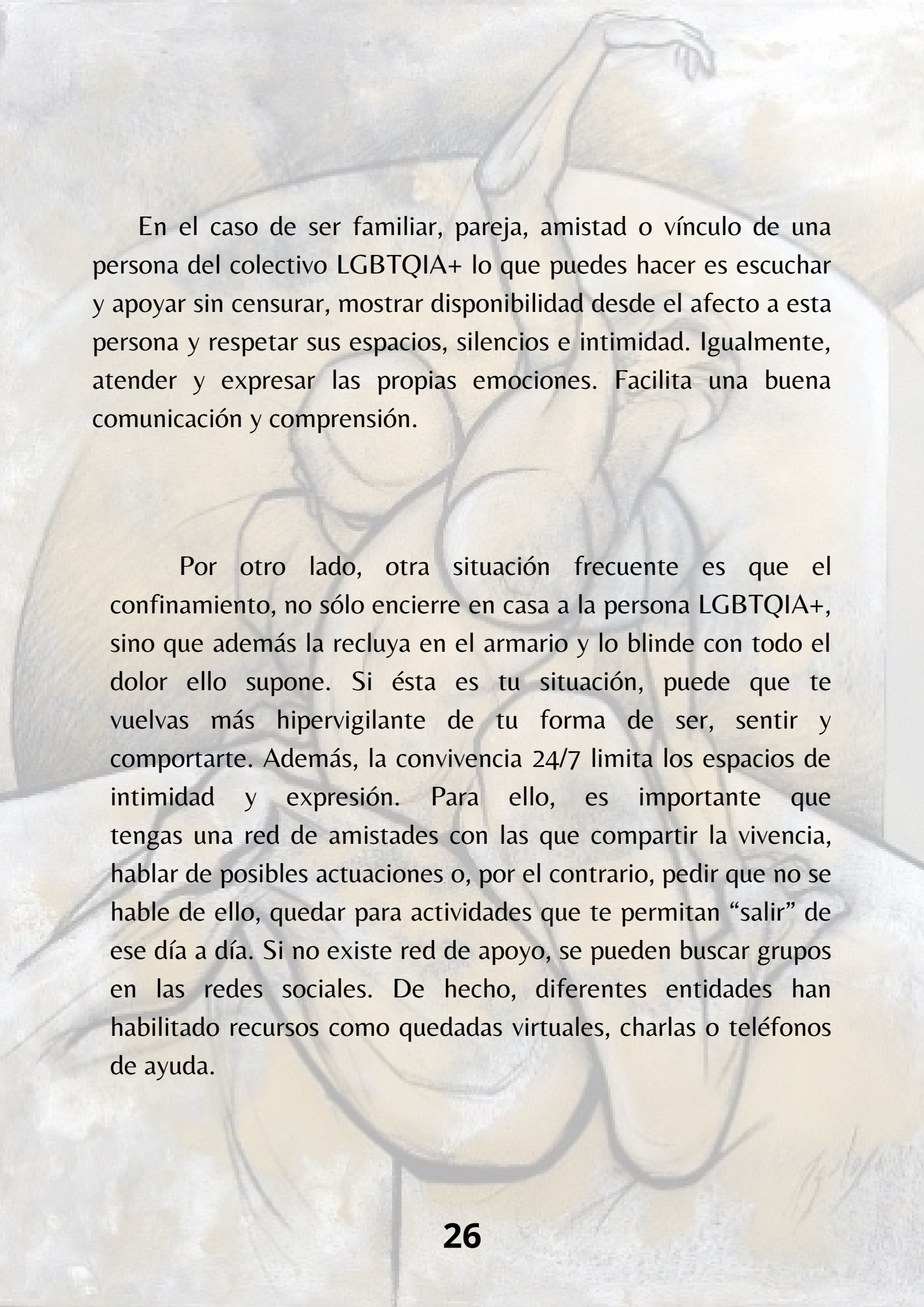
En primer lugar, queremos destacar que a nivel personal existen respuestas diferentes ante el confinamiento, dado que, en este sentido, la diversidad sexual no constituye una especificidad. Sin embargo, concurren factores particulares que dan lugar a una mayor vulnerabilidad: el grado de discriminación previa y posterior a la alarma sanitaria (por los cambios significativos en los contextos habituales), la existencia o no de convivencia, si las personas con las que se convive respetan la diversidad afectivo-sexual, la edad y los recursos con los que contamos, entre otros. A continuación, detallamos algunas posibles situaciones que podéis estar experimentando.



En relación al grado de discriminación y la violencia que se vive, ésta puede haber aumentado o disminuido. Es decir, puede que el tiempo de aislamiento haya relajado tensiones de toda la violencia vivida a diario proveniente de entornos en los que se cuestionaba o se tenía que ocultar la identidad, orientación o expresión. Esta nueva situación puedes emplearla para tomar fuerza, aliviar y sanar algunas de las heridas que el día a día podía generar. Es un buen momento para poder ser, vivir y sentir calma y respeto hacia tu propia persona. Por el contrario, puede que el tiempo de aislamiento haya hecho que te sientas peor, recuerda que es natural vivir el vaivén emocional en estas situaciones y que puede aparecer ansiedad, nerviosismo e incluso rechazo hacia quién eres. Date tu tiempo, escúchate y pide ayuda si es necesario.



Si además compartes tu vivienda con otras personas y es un espacio seguro, puedes aprovechar para acercarte a ellas, compartir emociones, tanto las que suceden en este momento, como aquellas que están presentes en otros ambientes sociales. Además, puedes disfrutar de actividades conjuntas, vivir la aceptación plena y el respeto de y hacia quienes te rodean.



En el caso de ser familiar, pareja, amistad o vínculo de una persona del colectivo LGBTQIA+ lo que puedes hacer es escuchar y apoyar sin censurar, mostrar disponibilidad desde el afecto a esta persona y respetar sus espacios, silencios e intimidad. Igualmente, atender y expresar las propias emociones. Facilita una buena comunicación y comprensión.

Por otro lado, otra situación frecuente es que el confinamiento, no sólo encierre en casa a la persona LGBTQIA+, sino que además la recluya en el armario y lo blinde con todo el dolor ello supone. Si ésta es tu situación, puede que te vuelvas más hipervigilante de tu forma de ser, sentir y comportarte. Además, la convivencia 24/7 limita los espacios de intimidad y expresión. Para ello, es importante que tengas una red de amistades con las que compartir la vivencia, hablar de posibles actuaciones o, por el contrario, pedir que no se hable de ello, quedar para actividades que te permitan “salir” de ese día a día. Si no existe red de apoyo, se pueden buscar grupos en las redes sociales. De hecho, diferentes entidades han habilitado recursos como quedadas virtuales, charlas o teléfonos de ayuda.

Finalmente, puede que ser LGBTQIA+ se acompañe del aislamiento, especialmente si eres una persona mayor. No olvides que también hay recursos para ti. Sea cual sea tu situación a continuación tienes las Guías Ministerio de Igualdad del Gobierno de España que pueden serte útiles:

- Guía de recursos para hacer frente a la exclusión y las discriminaciones por orientación sexual e identidad de género durante la crisis por COVID-19
- Guía rápida para víctimas de delitos de odio por LGTBIfobia



También puedes encontrar en Internet diferentes recursos específicos habilitados para asesorar psicológica, social y jurídicamente a personas LGBTQIA+ durante el estado de alarma de forma digital y gratuita. No dudes en escribir o llamar, mereces ese cuidado.

## 4.2 Mujeres y Violencia de Género y/o Sexual

Indudablemente la violencia de género sigue estando presente en la situación de emergencia sanitaria que estamos viviendo. De hecho, en numerosos casos ésta se ha visto incrementada como consecuencia del mayor tiempo compartido entre víctima y agresor, la imposibilidad de que la víctima busque respiro fuera del hogar y el incremento del consumo de sustancias adictivas por parte del agresor. Dado que las mujeres víctimas de este tipo de violencia están en situación de mayor vulnerabilidad, desde diferentes organismos públicos se han elaborado una serie de recursos para su atención. En todo ello, cobra una especial relevancia el papel de las personas que rodean a la mujer (familiares, vecindario, amistades etc.) y que también deben dar la voz de alarma ante situaciones de violencia.

El Instituto de la Mujer de la Junta de Andalucía ha elaborado la “[Guía de recursos para la atención de mujeres](#)” como una medida de emergencia, de carácter más inmediato, el Gobierno ha lanzado una campaña de ayuda en la que si la mujer víctima de maltrato acude a una farmacia y pide una “Mascarilla-19” se alerta de que hay una situación de violencia y se activa el protocolo de llamada al 016 para ayudar a la mujer.



Asimismo, los teléfonos de información, ayuda, atención y acogida habituales para las víctimas de violencia de género siguen funcionando (016 o 900 200 999 o 016-online@mscbs.es)

## 4.3 Violencia Intragénero

En el seno del hogar también se pueden dar otro tipo de violencias como las que se producen entre personas del mismo género. En este caso concreto, el Ministerio de Igualdad del Gobierno de España también ha creado una guía de atención específica:

- [“Guía rápida para víctimas de violencia intragénero durante la vigencia del estado de alarma”](#)



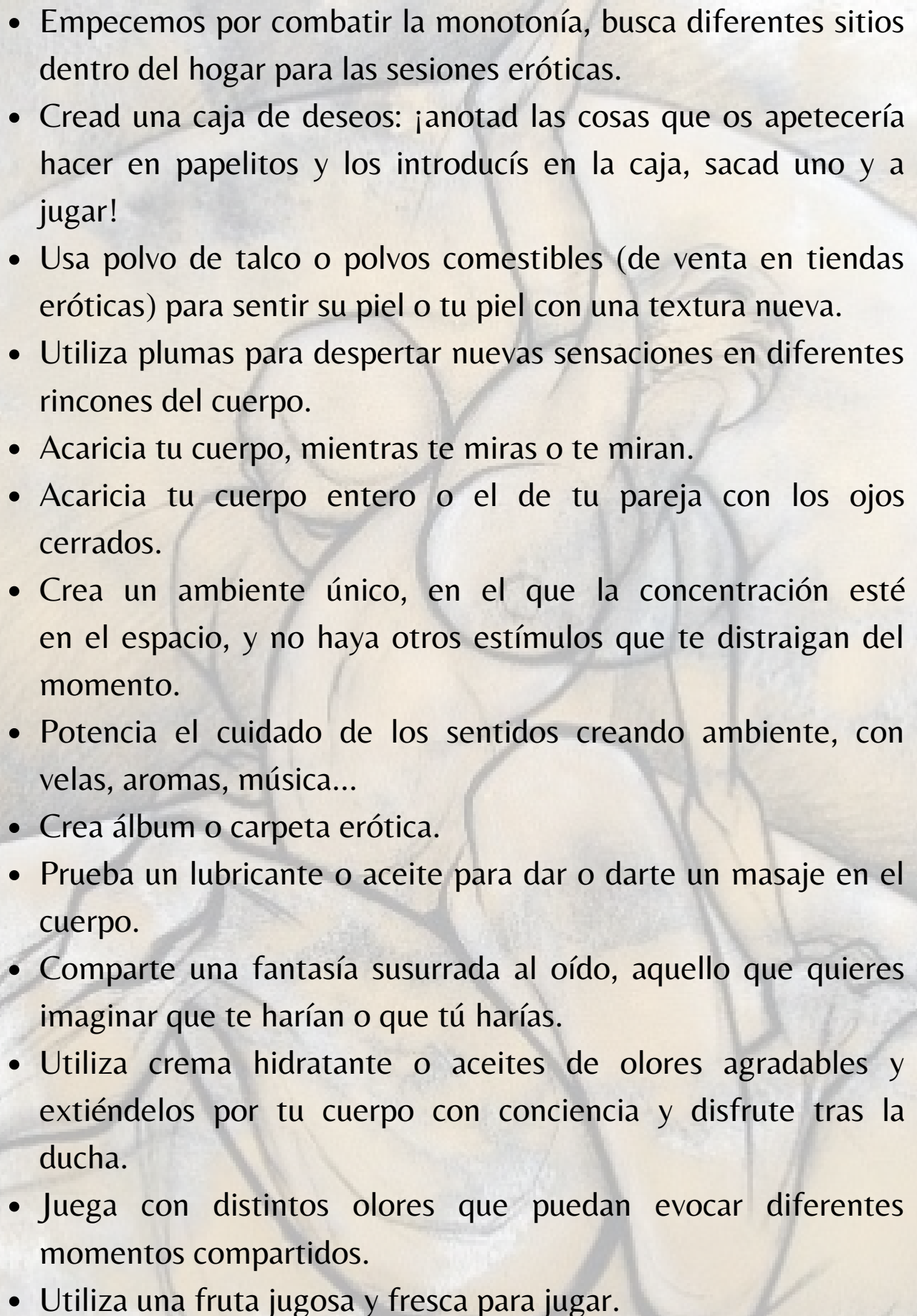
Además, cuentas con el [Servicio Atención a Víctimas en Andalucía \(SAVA\)](#).

## 5. ¿Cómo mejorar la sexualidad en esta situación?

Como comentamos al comienzo de esta guía, la sexualidad abarca todo nuestro ser, entendiéndola como una forma de vivirnos, de sentirnos, de expresarnos y de comunicarnos. Este periodo es también un momento para detenernos en aquellos aspectos en los que por el ritmo de vida que llevamos no tenemos el gusto de pararnos. A través de esta guía desde este “Grupo de Trabajo de Psicología y Sexología” os queremos acercar algunas buenas prácticas para disfrutar de un modo libre y positivo de nuestra sexualidad. Siempre teniendo presente que la situación está en continuo cambio y que no hay certeza de cómo va a evolucionar. Por tanto, os pedimos responsabilidad en vuestras relaciones sexuales y en caso de duda lo más recomendable es consultar con alguna persona especialista en la materia.

### ¿Qué cosas podemos aprender?

El mantener relaciones sexuales y estar activo, paradójicamente, beneficia todos los aspectos que la situación de alerta sanitaria perjudica. Así, si mantenemos relaciones sexuales ya sea con otras personas o desde el autoerotismo, mejoraremos nuestro sistema inmunológico, cantidad y calidad del sueño, estado de ánimo, autoestima e incluso los dolores ocasionados por el estrés. En general, mejorará nuestra salud. En este sentido, es importante alimentar y potenciar el deseo sexual. A continuación, te sugerimos algunas ideas para erotizar la mente y disfrutar de la sexualidad en un sentido más amplio:

- 
- Empecemos por combatir la monotonía, busca diferentes sitios dentro del hogar para las sesiones eróticas.
  - Cread una caja de deseos: ¡anotad las cosas que os apetecería hacer en papelitos y los introducís en la caja, sacad uno y a jugar!
  - Usa polvo de talco o polvos comestibles (de venta en tiendas eróticas) para sentir su piel o tu piel con una textura nueva.
  - Utiliza plumas para despertar nuevas sensaciones en diferentes rincones del cuerpo.
  - Acaricia tu cuerpo, mientras te miras o te miran.
  - Acaricia tu cuerpo entero o el de tu pareja con los ojos cerrados.
  - Crea un ambiente único, en el que la concentración esté en el espacio, y no haya otros estímulos que te distraigan del momento.
  - Potencia el cuidado de los sentidos creando ambiente, con velas, aromas, música...
  - Crea álbum o carpeta erótica.
  - Prueba un lubricante o aceite para dar o darte un masaje en el cuerpo.
  - Comparte una fantasía susurrada al oído, aquello que quieres imaginar que te harían o que tú harías.
  - Utiliza crema hidratante o aceites de olores agradables y extiéndelos por tu cuerpo con conciencia y disfrute tras la ducha.
  - Juega con distintos olores que puedan evocar diferentes momentos compartidos.
  - Utiliza una fruta jugosa y fresca para jugar.

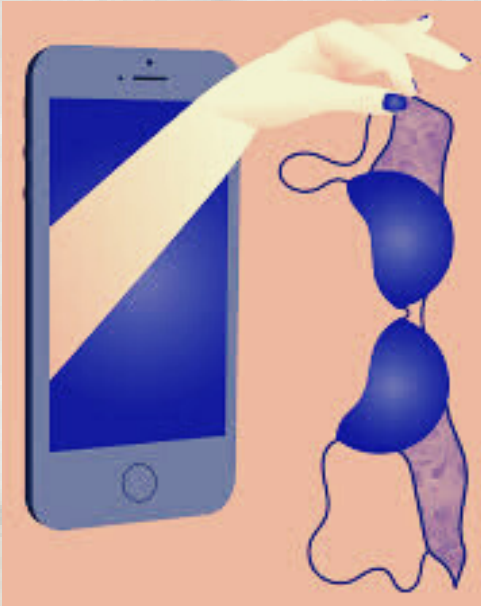
- Susurra una fantasía erótica a tu pareja con todo detalle.
- Cuélate en la ducha, y disfruta de su contacto.
- La nota sorpresa, escribe algo sensual a tu pareja y ponla en un sitio que no se espere. Ahora con las nuevas tecnologías se pueden utilizar medidas digitales, como programar un email, mandar un WhatsApp, etc...
- Dedicar unos minutos en escribir tu propio relato erótico, después léelo en un ambiente relajado, disfrútalo.
- Elabora un calendario donde a cada día se le asigne un sentido (vista, oído, olfato, gusto, tacto). De forma que el día en cuestión sólo podrás/podréis jugar utilizando dicho sentido y asociarlo con el uso de juguetes eróticos, alimentos, aceites, aromas...y zonas de tú/vuestro cuerpo.
- Elabora un calendario erótico en el que se incluyan días o momentos especiales.
- Dile a tu pareja que tienes un juego novedoso. Prepara 2 cajitas. En una de ellas, pones “Mis 5 sentidos” y en otra, “Mis zonas erógenas”. Cada uno introducirá sus propios papelitos. Se trata, como podrás imaginar, de sacar dos papeles uno de cada caja y realizar en pareja la combinación que salga. Este juego también se puede realizar de forma virtual.
- Ver una película erótica, realizar un baile erótico, etc...
- Utiliza un disfraz y asume un rol, crea tu propia película.
- Prueba diferentes posturas.
- Juega con la luz, más o menos luz cada vez diferente.
- Jugar a haceros reír, cosquillas... las risas son una buena puerta de entrada para el contacto.



- Susurra en el oído de tu pareja cómo te vas sintiendo, qué piensas, qué te está gustando...
- Puedes visitar un sex shop online para conocer las últimas novedades en el mercado erótico.
- Juega a acariciar con un hielo en la boca.
- Y todas aquellas cosillas que se nos ha olvidado meter en esta lista pero que sabemos que viven en vuestra imaginación 😜

Si no tenemos pareja o no vivimos con ésta y queremos disfrutar sexualmente el SEXTING es una buena opción.

En los últimos años, y como consecuencia del uso extensivo y universal de los dispositivos digitales, estamos siendo testigos de cómo están cambiando las formas de comunicación interpersonal, las relaciones íntimas y el comportamiento sexual (Ballester, Gil, Gómez & Gil, 2010; Gámez-Guadix, Santisteban & Resett, 2017). La palabra sexting es un neologismo que procede de la unión de las palabras “sex” (sexo) más “texting” (mensajes de texto a través de dispositivos digitales) (Mitchell, Finkelhor, Jones & Wolak, 2012; Morelli, Bianchi, Baiocco, Pezzuti & Chirumbolo, 2016) y se refiere al intercambio voluntario de mensajes de carácter o contenido sexual o erótico acompañados generalmente de contenido multimedia (fotos, vídeos, audios, etc.). De este modo, es posible disfrutar de tu sexualidad y de tu pareja gracias a las nuevas tecnologías, pues solo se necesita un dispositivo con conexión a internet (smartphones, tablets u ordenadores) y una aplicación de mensajería instantánea (Whastapp, Telegram, Skype, etc.).

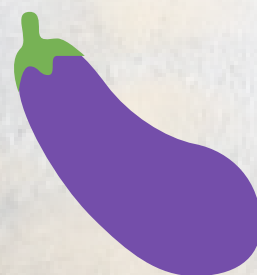


Es preciso distinguir, por un lado, entre el sexting consensuado, cuya motivación es el placer o el deseo sexual de las partes implicadas, que libre, voluntaria y conscientemente deciden involucrarse en el intercambio de material de carácter sexual (Lee & Crofts, 2015). Y, por otro lado, el sexting coercitivo (García-Gómez, 2019), cuyas consecuencias son siempre negativas, y que ocurre cuando una de las partes actúa obligada o presionada y/o la otra parte hace un uso indebido del material recibido (difusión sin consentimiento, acoso, chantaje, etc.).

Por tanto, si durante estos momentos de emergencia sanitaria, decides practicar sexting es preciso que sea elegido libremente por ti y que lo hagas de forma segura, por lo que deberás tomar una serie de medidas y/o precauciones para que las consecuencias no sean negativas para ti:

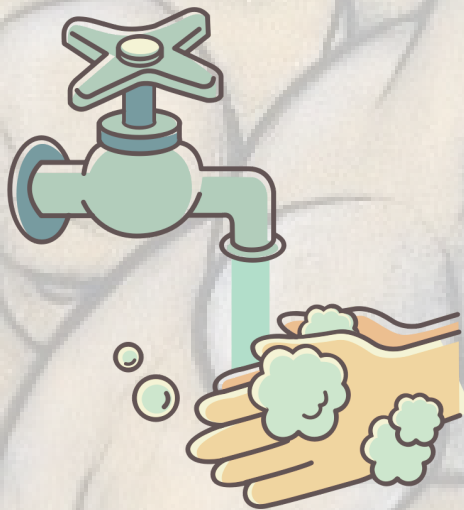


- Valora si la persona y/o personas con las que vas a tener sexting son de tu confianza o no.
- Asegúrate que esa persona y/o personas quieren recibir el material que vas a enviar.
- Decide qué vas a compartir y a través de qué aplicación (hay algunas que son más seguras que otras, en las que el contenido se elimina al momento e incluso alertándote si están haciendo una captura de pantalla sin tu consentimiento).
- No muestres la cara ni ninguna otra parte de tu cuerpo con la que se te pueda identificar fácilmente (lunares, tatuajes, cicatrices, etc.). De igual modo, comprueba que no se reconozcan partes del entorno en el que estás practicando sexting.
- No reenvíes fotos o vídeos que otras personas te hayan mandado sin tener el consentimiento expreso de ellas.
- Si practicas sexting con más de una persona, coloca una marca de agua diferente en la foto, en caso de que se difunda la foto, se podrá localizar a la persona que lo hizo.



## Y como recordatorio final...

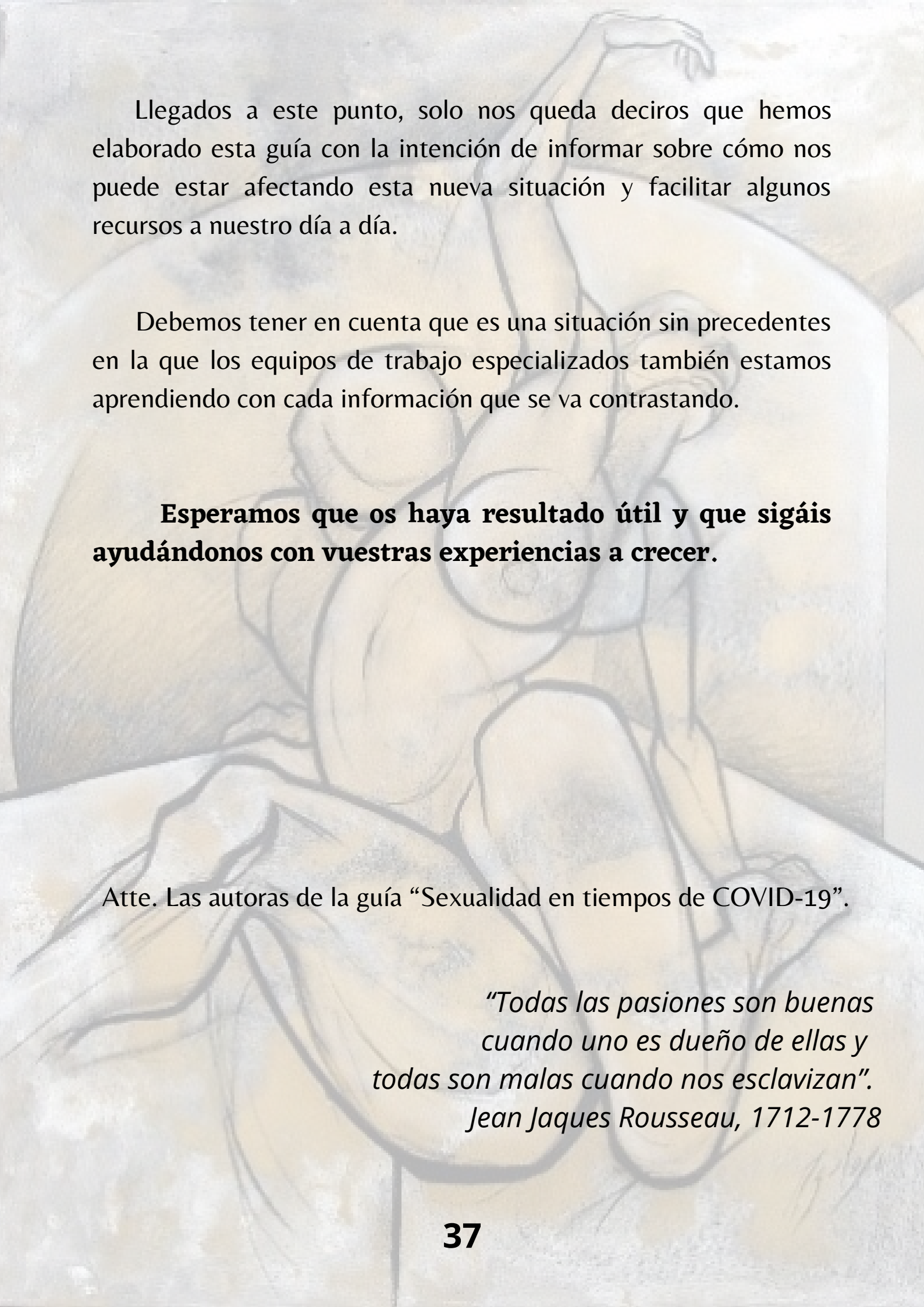
Respecto a la masturbación, es necesario lavarse bien las manos antes y después siguiendo las indicaciones proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud, así como lavar bien todos los juguetes que se utilicen al menos durante 20 segundos.



Si la persona presenta síntomas o cree que puede estar contagiada se recomienda evitar cualquier tipo de contacto.

Es necesario recordar que no debe olvidarse el uso de anticonceptivos y métodos de barrera que impidan el contagio de Infecciones de Transmisión Genital, además de las medidas preventivas impuestas por sanidad a la hora de volver a casa desde la calle.

En estos momentos es importante establecer una buena comunicación, que nos permita hablar sobre las preocupaciones derivadas de la situación y cómo están afectando a la vida sexual.



Llegados a este punto, solo nos queda decir que hemos elaborado esta guía con la intención de informar sobre cómo nos puede estar afectando esta nueva situación y facilitar algunos recursos a nuestro día a día.

Debemos tener en cuenta que es una situación sin precedentes en la que los equipos de trabajo especializados también estamos aprendiendo con cada información que se va contrastando.

**Esperamos que os haya resultado útil y que sigáis ayudándonos con vuestras experiencias a crecer.**

Atte. Las autoras de la guía “Sexualidad en tiempos de COVID-19”.

*“Todas las pasiones son buenas cuando uno es dueño de ellas y todas son malas cuando nos esclavizan”.*  
*Jean Jaques Rousseau, 1712-1778*

## 6. Bibliografía

- Ballester, R., Gil, M.D., Gómez, S. y Gil, B. (2010). Propiedades psicométricas de un instrumento de evaluación de la adicción al cibersexo, *Psicothema*, 22(4), 1048-1053.
- Castanyer, O. (1999). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Madrid: Desclée de Brouwer.
- Centros para el control y prevención de enfermedades. (2016). Cómo usar una barrera bucal para tener sexo oral. Extraído de: <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/Dental-dam-use.html>
- Cruz, C. y Diezma, J.C. (2008). *Construyendo sexualidades*. Madrid: CEAPA. Extraído de: [http://sexualidadydiscapacidad.es/wp-content/uploads/Construyendo-Sexualidades-o-como-educar-la-sexualidad-de-las-hijas-y-de-los-hijos\\_CEAPA.pdf](http://sexualidadydiscapacidad.es/wp-content/uploads/Construyendo-Sexualidades-o-como-educar-la-sexualidad-de-las-hijas-y-de-los-hijos_CEAPA.pdf)
- Federación Internacional de Planificación Familiar (FIPF). (7 de abril de 2020). Guía IPPF: Relaciones sexuales en tiempos del Covid-19, ¿qué necesitas saber? Recuperado de: <http://fpfe.org/guia-ippf-relaciones-sexuales-y-covid-19-que-necesitas-saber/>
- García-Gómez, A. (2019). Sexting and Hegemonic Masculinity: Interrogating Male Sexual Agency, Empowerment and Dominant Gendered Norms: New Insights and Future Directions. En *Analyzing Digital Discourse*, 313-339 [http://doi.org.10.1007/978-3-319-92663-6\\_11](http://doi.org.10.1007/978-3-319-92663-6_11)
- Gámez-Guadix, M., Santisteban, P., Resett, S. (2017). Sexting among Spanish adolescents: Prevalence and personality profiles. *Psicothema*, 29(1), 29-34.
- La Calle, P., Fernández, I. y Lucas, M. (2020). Sexualidad y Confinamiento COVID-19 como oportunidad. Comunicado de la Sociedad Española de Intervención en Sexología (S.E.I.S.).
- Lee, Murray & Crofts, Thomas. (2015). Gender, Pressure, Coercion and Pleasure: Untangling Motivations for Sexting Between Young People. *British Journal of Criminology*. 55. 454-473. <http://doi.org.10.1093/bjc/azu075>
- López, F. (1989). *Para comprender la sexualidad*. Pamplona: Loyola. Lucas, M. (9 de abril de 2006). Y si no hay orgasmo, ¿qué? *El País*. Recuperado de: [https://elpais.com/diario/2006/04/09/eps/1144564007\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2006/04/09/eps/1144564007_850215.html)

- Serrat-Valera, C. y Larrazábal, M. (2008). ¡Adiós, corazón! Madrid: Alianza Editorial.
- Ministerio de Igualdad. Gobierno de España. (2020). Guía de recursos para hacer frente a la exclusión y las discriminaciones por orientación sexual e identidad de género durante la crisis por COVID-19. Extraído de: [http://www.igualdad.gob.es/Documents/Guia\\_de\\_recursos\\_LGTBI\\_ante\\_COVID19.pdf](http://www.igualdad.gob.es/Documents/Guia_de_recursos_LGTBI_ante_COVID19.pdf)
- Ministerio de Igualdad. Gobierno de España. (2020). Guía rápida para víctimas de violencia intragénero durante la vigencia del estado de alarma. Extraído de: [http://www.igualdad.gob.es/Documents/Guia\\_Breve\\_Victimas\\_Violencia\\_Intragenero.pdf](http://www.igualdad.gob.es/Documents/Guia_Breve_Victimas_Violencia_Intragenero.pdf)
- Ministerio de Igualdad. Gobierno de España. (2020). Guía rápida para víctimas de delitos de odio por LGTBIfobia. Extraído de: [http://www.igualdad.gob.es/Documents/Guia\\_Breve\\_Victimas\\_Delitos\\_de\\_Odio\\_LGTBIfobicos.pdf](http://www.igualdad.gob.es/Documents/Guia_Breve_Victimas_Delitos_de_Odio_LGTBIfobicos.pdf)
- Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. (2020). Información y pautas generales para mujeres embarazadas en situación de confinamiento. Extraído de: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19\\_Pautas\\_mujeres\\_embarazadas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Pautas_mujeres_embarazadas.pdf)
- Mitchell, K., Finkelhor, D., Jones, L. y Wolak, J. (2011). Prevalence and Characteristics of Youth Sexting: A National Study. *Pediatrics*, 129, 13-20. <http://doi.org.10.1542/peds.2011-1730>
- Morelli, M., Bianchi, D., Baiocco, R., Pezzuti, L., y Chirumbolo, A. (2016). Not-allowed sharing of sexts and dating violence from the perpetrator's perspective: The moderation role of sexism. *Computers in Human Behavior*, 56, 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.047>