

Ya no es antes, todavía es durante, pero sin dudas habrá un después.

Parejas y sexualidades

It is not before, it is still during, but without a doubt there will be an after.

Couples and sexualities

Autores: Dra.C. Beatriz Torres Rodríguez, Dr.C. Carlos Gutiérrez Gutiérrez, MSc. Ana Margarita Pérez Fernández

Resumen

Se realizó una investigación exploratoria con el objetivo de valorar la influencia de la pandemia en las relaciones amorosas y sexuales de las parejas. El instrumento utilizado fue una encuesta. Se usó un muestro no probabilístico tipo “bola de nieve”, utilizando informantes claves que buscaron otras personas y las encuestaron, explotando sus redes sociales. De las 133 parejas, 75 (56,3%) refirió la ocurrencia de cambios en la rutina sexual, ninguna pareja señaló la aparición de algún trastorno o malestar relacionado con la sexualidad, y 58 (43,6%) afirmó la presencia de conflictos, aunque no todas explicaron la naturaleza de estos. Acorde a los resultados encontrados, se realizaron una serie de recomendaciones para mejorar la calidad del vínculo y la sexualidad, teniendo en cuenta los cambios que se produjeron durante la pandemia y los que se pueden desarrollar en la etapa de la nueva normalidad.

Palabras Clave: Covid-19, nueva normalidad, sexualidades, parejas

Abstract

An exploratory investigation was carried out with the aim of assessing the influence of the pandemic on couples' love and sexual relationships. The instrument used was a survey. A non-probabilistic “snowball” sample was used, using key informants who looked for other people and surveyed them, exploiting their social networks. Of the 133 couples, 75 (56.3%) reported the occurrence of changes in the sexual routine, no couple reported the appearance of any disorder or discomfort related to sexuality, and 58 (43.6%) stated the presence of conflicts, although not all explained the nature of these. According to the results found, a series of recommendations were made to improve the quality of the bond and sexuality, taking into account the changes that occurred during the pandemic and those that may develop in the stage of the new normal.

Keywords: covid-19, new normal, sexualities, couples

Introducción

La pandemia de la Covid-19 ha cambiado la vida de todas las personas, por lo que enfrentar este reto es una necesidad, donde también hay que aprender a ver oportunidades y nuevos aprendizajes. Los autores han reflexionado sobre una serie de aspectos que se tratarán a continuación.

La sexualidad y las relaciones de pareja es algo que se vive de forma muy personalizada y cada individuo tiene sus expectativas en el día a día, de lo que espera, de lo que le es placentero o no, pero en estos tiempos de pandemia todo se ha modificado y es de presumir que existirán diversas repercusiones en el futuro.

Ya no es antes, todavía es durante

Muchos han tildado la vida de contradictoria, pero se podría decir mejor que no es ella como tal, sino lo que se hace y se piensa acerca de ella en la cotidianidad. Usualmente las personas se quejan de la rutina, y de cuánto puede entorpecer la creatividad, que va desde la profesión hasta las relaciones de pareja y su sexualidad; sin embargo, cuando algún hecho o situación no deseado aparece, se quiere que regrese la rutina acostumbrada, entonces se convierte en un anhelo y pasa de despreciada a deseada.

Cuando la cotidianidad implica salir de casa a diario o con frecuencia, se ansía mucho estar más tiempo en ella, pero cuando hay que permanecer de modo obligado en el hogar, ya sea por una enfermedad u otra razón, entonces se extrañan las rutinas laborales y sociales, entre otras.

Muchas parejas históricamente han deseado permanecer más tiempo juntos. Expresiones como “ojalá que lleguen las vacaciones para lograrlo” o “cuando los niños crezcan tendremos más tiempo para nosotros”, sonaban muy familiares; pero ahora todo cambió, la necesidad del aislamiento ha impuesto que las parejas y las familias tengan que permanecer en el hogar en un tiempo que no estaba planificado y del cual la mayoría no tiene hábitos para ello. Esto puede generar en muchas personas un posible desconcierto, pues tras perder las rutinas del trabajo, las actividades sociales y recreativas, las tareas familiares fuera del hogar como la visita y el cuidado directo de los padres si no se convive con ellos, el cierre de escuelas y las cuarentenas obligatorias, se enfrentan a la realidad de estar todos juntos prácticamente las 24 horas, solo con salidas para resolver tareas básicas como la alimentación, por supuesto, si se es responsable, disciplinado, considerado y respetuoso con todos los demás, especialmente con los que están arriesgando sus vidas en el enfrentamiento a la pandemia.

Por otra parte, ha cambiado de una forma más evidente la separación de trabajo y de hogar. Muchas personas realizan la modalidad de teletrabajo, por lo que las familias y las parejas deben adaptarse también a ello; aprender a organizar dentro del hogar qué tiempo se debe dedicar al trabajo, a apoyar a los hijos en sus tareas docentes y cuál a la pareja y al resto de la familia; es decir, cómo distribuir los tiempos para el ocio y para el trabajo de cada uno, y cuánto y cómo para las labores del hogar.

Es necesario crear nuevos mecanismos de distribución del trabajo doméstico y de cuidadores. Es conocido que en nuestra cultura, la mayoría de estas han recaído sobre las mujeres y las niñas, por lo que sin dudas esta situación puede ser una posibilidad para nuevos aprendizajes para las parejas y las familias y así lograr una distribución más justa, pues de lo contrario se genera sobrecarga en unas pocas personas, generalmente mujeres, malestares que puede llegar a la violencia doméstica, no solo de los miembros masculinos hacia su pareja, sino de los propios hijos hacia sus madres.

En investigaciones a nivel mundial, se ha comprobado que las mujeres hacen dos veces y medio más de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados que los hombres. (Comisión Interamericana de Mujeres, 2020)

Todas estas situaciones planteadas con anterioridad pueden influir en la sexualidad, ya que el estrés por las informaciones sobre la pandemia, que si son excesivas pueden llegar a la infoxicación, y las preocupaciones por la salud de la familia y la propia, incluyendo los que no viven en el mismo hogar, provoca en algunas personas sentimientos de angustia, desesperanza, irritabilidad y pérdida del control de las emociones, por lo que el tiempo del encuentro, de la ternura y del erotismo puede distanciarse, a pesar de encontrarse la pareja muy cerca y mucho tiempo juntos. Por supuesto que esto no se puede generalizar, pues depende de las personas y de las parejas y cómo afronten estas situaciones.

Según reportes de diferentes investigadores, las situaciones de desastres y de emergencias pueden provocar desde un aumento de los deseos sexuales en algunas personas, hasta la disminución y aversión por todo contacto o encuentro erótico, muchas veces relacionado con el miedo al contagio, en especial en parejas que no conviven permanentemente o que no se tiene seguridad sobre sus responsabilidades ante situaciones difíciles y de tensión. (Larnoy et al, 2020)

Resultados y discusión

Se realizó una investigación exploratoria con el objetivo de valorar la afectación de la pandemia en las relaciones amorosas y sexuales de las parejas. El instrumento utilizado fue una encuesta, en la que se delimitó el tipo de convivencia y la edad de los miembros de la pareja, y se evaluó la existencia de cambio o no en la rutina sexual, las manifestaciones del cambio en cuanto a deseo y la frecuencia de las relaciones sexuales, las variaciones en las preferencias habituales, la aparición de algún trastorno o malestar relacionado con la sexualidad, así como, el surgimiento de conflictos en la pareja o la agudización de alguno(s) existente(s) con anterioridad. Las parejas fueron clasificadas en tres grupos

Dada la situación de distanciamiento social se usó un muestro no probabilístico tipo “bola de nieve”, utilizando informantes claves que buscaron otras personas y las encuestaron, explotando sus redes sociales. Para enviar y recibir la encuesta se empleó la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp. En la Imagen 1 se muestran los resultados en cuanto al tipo de convivencia.

Total de parejas encuestadas:	n=133	
	Cantidad	Porcentaje
Grupo A: Conviven habitualmente y en estos momentos ninguno de los dos tiene que salir de la casa diariamente. ¹	23	17,3%
Grupo B: Conviven habitualmente, pero uno o ambos, tienen que salir de la casa diariamente o con frecuencia.	69	51,9%
Grupo C: La pareja no convive habitualmente (puede ser por problemas de vivienda, relación extramatrimonial, por encontrarse en otro país o provincia, u otras causas).	41	30,8%

Imagen 1: Clasificación de las parejas según la convivencia.

En el Grupo C se lograron distinguir tres situaciones: parejas que no conviven por problemas de viviendas u otras causas (4), relación extramatrimonial (24) y un miembro de la pareja reside

en otro país (13). Los diferentes escenarios que implican las categorías estudiadas, como se verá más adelante, determinaron diferencias en los cambios observados.

Las edades de las personas encuestadas se muestran acorde al sexo en las Imágenes 2 y 3.

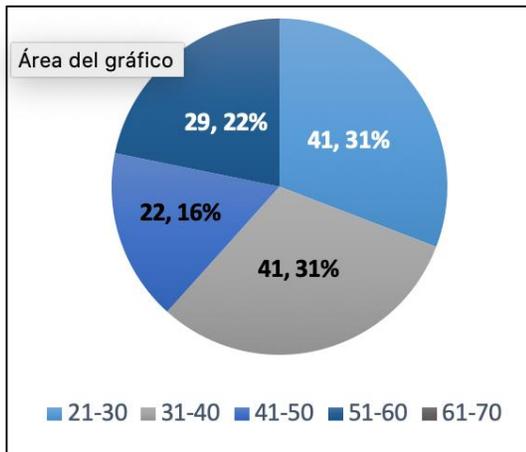


Imagen 2: Grupos etarios hombres mujeres

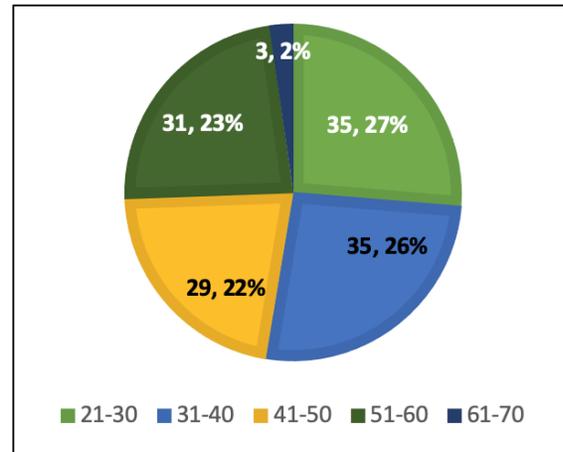


Imagen 3: Grupos etarios

Como se puede apreciar, tanto en los hombres como en las mujeres, la mayor cantidad de personas se encuentra entre los 21 y los 40 años.

De las 133 parejas, 75 (56,3%) refirieron la ocurrencia de cambios en la rutina sexual (Imagen 4). Resulta significativo que, aunque se presentó un mayor número de casos en los que se planteó aumento del deseo, al cuantificarse los resultados obtenidos en la variable “frecuencia de la relación sexual”, se observó una superioridad marcada al comparar la disminución y desaparición de esta con el aumento de la frecuencia (47 contra 28). En cuatro casos se consideró que el aislamiento había ayudado a la pareja en su relación.

Deseo	Aumento		Disminución			
	# parejas	%	# parejas	%		
	52	39	23	17,2		
Frecuencia	Aumento		Disminución		Desaparición	
	# parejas	%	# parejas	%	# parejas	%
	28	21,5	35	26,3	12	9

Imagen 4: Cambios en la rutina sexual

Ninguna pareja señaló la aparición de algún trastorno o malestar relacionado con la sexualidad, y 58 (43,6%) afirmó la presencia de conflictos, aunque no todas explicaron la naturaleza de estos. Analizando los conflictos señalados, se obtuvieron resultados en algunos casos similares y otros más particulares de acuerdo al tipo de convivencia.

De las parejas encuestadas que conviven habitualmente y en estos momentos ninguno de los dos tiene que salir de la casa diariamente (Grupo A), ninguna respondió afirmativamente a la existencia de conflictos como tal; sin embargo, en 25% se expusieron criterios relacionados con un aumento de la carga de las tareas del hogar para la mujer, al estar todos permanentemente en casa, lo que implica que resulta necesario limpiar, lavar, cocinar, organizar más y dedicar más tiempo a los hijos, entre otras múltiples tareas.

De las que conviven habitualmente y uno o ambos tienen que salir de la casa diariamente o con frecuencia (Grupo B), 33% afirmó tener conflictos, los que se resumen en:

- Similar a lo planteado en el Grupo A, agudización de las tareas domésticas, sobrecarga de roles asociados a las responsabilidades categorizadas como "femeninas".
- Incremento en las discusiones de pareja, siendo factores desencadenantes la higiene, los insumos y su ahorro, el orden contra el desorden, las rutinas de los niños y los horarios irregulares para el trabajo.
- Disminución del deseo sexual en un inicio, aunque posteriormente se regresó a la normalidad.
- Agudización de conflictos ya existentes antes de la situación actual.
- Hubo algunos casos en que se señaló: "todavía no hay conflictos", dejando entrever la existencia de episodios o condiciones predisponentes que pueden conducir a ello.

En el Grupo C, 71% de las parejas ofrecieron respuestas positivas a la presencia de conflictos, y se pudo observar elementos específicos dado el tipo de relación.

En el caso de las relaciones extramatrimoniales se apreciaron dos tendencias, basadas ambas en el temor por parte de la mujer:

- Ausencia de relaciones sexuales e incluso afectivas en una etapa inicial de la pandemia, a partir de la preocupación por la protección obligada para evitar el contagio, desconfianza en cuanto a la veracidad de que la otra parte realmente se cuide y tenga una adecuada percepción de riesgo, lo que provocó discusiones y necesarios

intercambios de criterios. Con el tiempo se logró una comprensión y, aunque esporádicamente, retomaron las relaciones.

- Suspensión total de las relaciones sexuales dado el miedo al contagio, aunque se mantienen las afectivas, se ven con las medidas necesarias y se comunican con frecuencia, sin discutir conflictos.

Las parejas, en las cuales uno de sus miembros se encuentra en otro país, refieren un cambio en cuanto a la carencia física, lo que en alguna medida los afecta, aunque no de un modo radical, manteniendo la comunicación a través de las redes sociales. En algunos casos señalaron que se inició o se incrementó el compartir fantasías sexuales, como un medio para mantener viva la sexualidad.

En el tercer grupo, conformado por aquellas parejas que por determinada razón no pueden convivir habitualmente, se planteó como conflicto un incremento en las discusiones de carácter negativo, inducido en algunos casos por las alteraciones provocadas por el encierro y por la falta de transporte entre otros factores, todo lo cual incide en que no puedan encontrarse físicamente, incluso se señaló en un caso la aparición de celos.

Por todo ello y ante la diversidad de familias y parejas, hay elementos que se recomiendan:

- Mejorar las habilidades comunicativas o sociales, en primer lugar, ser empáticos, que es la habilidad de comprender y conmoverse con lo que le ocurre al otro(a), ya que hay momentos en que un miembro de la pareja o de la familia puede sentirse angustiado, triste y hasta irritable y hay que apoyarlo en el manejo de estas emociones; está demostrado que las críticas, lejos de resolver, agravan la situación.
- No es el momento de culpar, ni de analizar conflictos antiguos que no tienen relación con lo que se está viviendo en la actualidad.
- Ser asertivos, que es la habilidad de decir lo que nos gusta o no. Este es un momento adecuado para ejercitarse en el logro de una mejor comunicación.
- Crear nuevas rutinas, pero respetando el tiempo de sueño en los horarios habituales, ya que las personas tienen un ritmo circadiano que comprende el período de sueño y vigilia que se sincroniza con la luz del día.
- La melatonina se segrega en el cerebro en la ausencia de luz e induce el sueño. Se recomiendan por lo menos, siete horas de sueño nocturno. Cuando se varía este ritmo, al mantenerse despierto durante largas jornadas de madrugada, ya sea mirando TV o frente a equipos digitales (todos contribuyen al insomnio), se provoca que entonces se

duerma hasta avanzada la mañana o la tarde. Esto produce somnolencia durante la etapa del día en la que se está despierto e influye negativamente sobre las actividades que se desarrollan en esos momentos.

- Si esta situación se mantiene, pueden aparecer un malestar general que disminuirá el rendimiento físico e intelectual, ansiedad, depresión, dificultades para concentrarse, alteraciones cardiovasculares como hipertensión arterial, digestivas y neurológicas entre otras.
- Se producirá algo parecido en algunos aspectos al síndrome de jet-lag, que es el que ocurre cuando se viaja rápidamente de una zona a otra que tiene un ciclo horario muy diferente, por lo que se recomienda respetar los horarios de sueño y descanso.
- No excederse en el tiempo que se dedica a la TV, en especial recibiendo noticias relacionadas con la pandemia; es recomendable seleccionar horarios y espacios donde se concentre la información oficial y tener mucha cautela con lo que se informa por las redes sociales y por espacios no oficiales, porque las noticias falsas resultan imperdonables, ya sean criminalmente intencionadas o producto de la irresponsabilidad, la incultura o la ingenuidad producto de la inmadurez.
- No canalizar la ansiedad e incertidumbre de la situación con el consumo de bebidas alcohólicas o ingiriendo excesos de té o de café.
- Hablar con la pareja de los miedos e incertidumbre que a cada cual le genera esta situación, para así apoyarse mutuamente y buscar recursos que sirvan de fortaleza y estrategias de salida a los obstáculos.
- El temor a estar solo, es un sentimiento que se agudiza en estos tiempos de aislamiento. Pero el solo hecho de sentir que necesitamos de los demás y que acudirán en su momento, constituye una fortaleza.
- Tratar de identificar las actividades que más nos reconfortan, así como las que nos deprimen o producen malestar; el solo hecho de identificarlas constituye el primer paso para crear mecanismos de defensa y superarlas a la vez que nos hace más fuertes y con una mayor capacidad de adaptación ante las adversidades (resiliencia).
- Programar actividades agradables ya sea de una forma individual, como pareja y familia, que se puedan organizar desde el hogar.
- Desarrollar de acuerdo a las características y gustos, ejercicios físicos de forma sistemática dentro de la casa (caminar en espacios pequeños, ejercicios de

estiramiento, aeróbicos, entre otros). También realizar ejercicios de respiración y de relajación que ayudan al control de las emociones.

- Desarrollar planes a mediano y largo plazo, pues, sin temor a equivocarse, esta epidemia va a terminar en algún momento, algunos se han dejado de cumplir o se han pospuesto, pero otros pueden seguir organizándose como individuo, pareja y familia.
- Ayudarse a elaborar las pérdidas y organizar nuevos comienzos.
- Desarrollar e incrementar el apoyo social con nuestros grupos y comunidad. En estos momentos hay dos valores, la empatía y la solidaridad que deben desarrollarse al máximo, lo cual nos engrandecerá como seres humanos.
- No perder espacios para mostrar a la pareja, señales de afecto, ternura.
- Incentivar y diversificar el erotismo, las manifestaciones de caricias, compartir fantasías, entre otros recursos de mantener una comunicación erótica y sexual.
- Y tratar de mantenerse ocupado en cosas útiles y placenteras, para evitar el proverbio que dice: "La mente ociosa es el terreno del diablo" y bajo ningún concepto "tirarse los platos".

Pero sin dudas habrá un después

La "nueva normalidad" es un término que está de moda a nivel internacional, es decir, cómo seremos durante la fase de la recuperación y después de ella. La desescalada y el arribo a la normalidad dependerán de las estrategias que se asuman en cada país.

La COVID19 pudiera permanecer endémica durante un tiempo indeterminado, se espera tener disponible una vacuna y un cambio en la protección inmunológica, pero todo continúa en suspenso. En estos momentos la incertidumbre acompaña a todos los países del mundo.

La pandemia ha generado nuevas experiencias de vida, aprendizajes en el día a día que han obligado a crear nuevas rutinas, a cambiar los estilos de vida y a modificar las relaciones interpersonales. Esto ha impactado en todos los ámbitos en que las personas se desenvuelven: personal, familiar, laboral y social, entre otros.

Ahora todos se enfrentan a un nuevo momento, que consiste en regresar poco a poco a una normalidad, que ya no será, ni puede ser la misma a que se estaba acostumbrado, pues hay que incorporar nuevas rutinas para nuestro desempeño y en la relación con los familiares, amigos, así como en el entorno laboral, pues el peligro de la enfermedad acecha y es necesario

continuar cumpliendo determinadas normas higiénicas y un cierto distanciamiento físico para poder prevenir el contagio; esto implica adaptarse a una nueva situación.

El confinamiento ha podido provocar un malestar emocional en muchas personas, y para salir de él también es necesario tener en cuenta este nuevo proceso, lo que puede generar inestabilidad. Tras estos días de estar en casa y convertirla en nuestro refugio, el hecho de salir al exterior, incorporarse a una dinámica que solía ser normal en el pasado, genera nuevas amenazas. La organización de la desescalada, por meticulosa que sea, es poco probable que asegure totalmente esta nueva adaptación.

Muchas personas pueden permanecer con las dudas de qué pueden hacer o no sin someterse a riesgo, cómo comportarse y relacionarse con los demás, qué será de su futuro profesional, el encuentro con familiares y amigos, hasta donde es posible desencadenar nuestras expresiones afectivas. Esto implica salir de una nueva zona de confort que se organizó durante la cuarentena y aunque se ansiaba el regreso a las rutinas antiguas, el romperlas puede generar un estrés emocional.

El pensar sobre la utilización de un transporte público, compartir en un espacio social, retomar las actividades profesionales y laborales tras esta pausa forzosa en la vida, puede provocar desajustes, que van desde repuestas psicofisiológicas (taquicardia, insomnio, tensión muscular, entre otras) hasta ansiedad, miedos e irritabilidad.

Un pensamiento que pudiera ser lógico, es que las personas de mayor riesgo tendrían que limitarse o tener muchos más cuidados que los más jóvenes y que los que no tienen factores predisponentes. Esta idea resulta errónea. Primeramente, nadie está exento a padecer esta terrible enfermedad y la experiencia lo ha demostrado, en segundo lugar, la exposición al virus causaría la persistencia de la enfermedad como una endemia y de todas formas se contagiarían las personas con un mayor riesgo de mortalidad. Tampoco puede olvidarse que un grupo aún indeterminado de pacientes, aunque no mueran, podrían presentar secuelas como es la insuficiencia respiratoria y afecciones hepáticas, lo cual se estudia en estos momentos.

Por todo lo anterior es imprescindible prepararse para asumir esta “nueva normalidad”; hay que tener en cuenta las experiencias de vida que se han desarrollado en este período, los nuevos aprendizajes y las nuevas vivencias placenteras desde la cotidianeidad. Esta pausa o intervalo forzoso también puede servir para percatarse de que hay muchos elementos de la vida que se habían dejado de disfrutar.

Se recomienda:

- Admitir la nueva realidad, aceptando que no se puede cambiar, por mucho que se desee.
- Pensar en las nuevas rutinas que hay que organizar, que no son las de antes de la pandemia, ni las que se desarrollaron durante la etapa de aislamiento físico.
- Planificar nuevas metas y proyectos, tomando la experiencia de lo que se ha vivido.
- Potenciar las relaciones sociales, que no tienen necesariamente que ser cercanas desde el punto de vista físico; hay que aprender a potenciar la cercanía emocional.
- Reflexionar y crecer como personas.

El mundo que existirá tras el aislamiento, es el que comenzará entonces y no el que se habitaba hasta inicios del año 2020.

Por eso, es necesario pensar ¿Cómo serán las relaciones de pareja, el amor y la sexualidad en estos nuevos tiempos?

Para poder responderla, se debe partir de la respuesta a otras interrogantes:

- ¿Cómo era la calidad del vínculo?
- ¿Cómo la pareja se ha adaptado a los cambios?
- ¿Qué condiciones han tenido durante este aislamiento sanitario?

Esto se traduce en dinámicas diferentes para cada pareja y en un grupo heterogéneo de posibilidades, por lo que no se deben hacer generalizaciones, ni en los análisis de lo que está ocurriendo en las parejas, ni en lo que ocurrirá durante y después de esta pandemia.

Se presentan infinitas formas en las que se están desarrollando las relaciones amorosas y sexuales, en un contexto de encierro involuntario y en función de cada una de nuestras vivencias particulares. No es lo mismo pasar un periodo de aislamiento con la pareja, en solitario, con niños, al cuidado de un familiar de la tercera edad o teniendo que trabajar dobles jornadas. Para algunos se les habrán intensificado las oportunidades/frecuencia/calidad de los encuentros, pero para otros se ha tornado más complejo.

Hay un nuevo modo de convivencia para cada pareja, con independencia de la calidad del vínculo, en algunas se ha reforzado lo positivo de la relación, en otras se han abierto nuevos caminos de comprensión, costumbres que estaban olvidadas por las prisas y la rutina, pero en otras se han agudizado los conflictos o han aparecido nuevos: ¿Cuántas de estas últimas se

separarán?, es un análisis que amerita tiempo, pues se está viviendo aún este proceso y las consecuencias se observarán a mediano y largo plazo.

Hay países como China, que plantean un aumento del número de divorcios y separaciones, pero esto es un proceso en desarrollo, que se debe ir observando; algunos especialistas refieren que el modelo de pareja tradicional se reforzará, buscando la seguridad ante la incertidumbre y el temor al contagio; son todas especulaciones que habrá que constatar en la realidad. (García, 2020)

Existen muchas interrogantes, pues hay parejas que se sienten amenazadas ante la posibilidad de volver a sus rutinas laborales, escolares y comienzan a analizar los posibles riesgos de contagio y expresiones como: “si en la casa, tengo que estar detrás de ti para que cumplas las normas de cuidado, imagínate cuando yo no esté”, o las posibilidades de un encuentro seguro de las parejas que no conviven de forma habitual, implican el haber sido cuidadosos con las medidas sanitarias, pues pueden contagiar a la otra parte de la pareja. Una persona comentaba, “tengo muchas ganas de tener un espacio íntimo con mi pareja, pero su medio es más riesgoso que el mío” y “me preocupa cómo podremos comportarnos en nuestra intimidad”.

Todavía se desconoce mucho sobre esta enfermedad y los estudios científicos buscan la posibilidad de transmisión en todas direcciones, por ejemplo, el semen y los fluidos vaginales. Lo que sí está claro es que el contacto físico con una persona infectada, independientemente del tipo de práctica sexual, conlleva un gran riesgo de contagio, la principal vía es a través de las microgotas que expulsa la persona enferma o contagiada asintomática, al toser, estornudar o hablar, la distancia mínima en la que se puede estar seguro es superior a 1.5 metros, requisito que es muy difícil, sino imposible de cumplir, con las formas tradicionales de un encuentro erótico presencial.

Otro tipo de prácticas podrían aumentar el riesgo de contagio, como el sexo oral, independientemente del tipo (cunnilingus o felación) y aquellas en las que pueda estar involucrado el contacto con las heces (como el anilingus). Al igual que en la saliva, el virus también ha sido encontrado en las deposiciones de las personas infectadas. Todo esto muestra que es necesario aprender y buscar alternativas ante esta nueva realidad para lograr una sexualidad placentera y mantener la calidez del vínculo.

Es importante desarrollar la responsabilidad y el autocuidado personal y de pareja para protegerse, solo será seguro en aquellas personas que conviven y no han estado en situación de riesgo, y posiblemente con aquellas que hayan sufrido la enfermedad y estén de alta clínica

y epidemiológica. También el riesgo es menor entre las parejas que tienen una percepción de riesgo adecuada y cumplen con las medidas sanitarias. El encuentro íntimo va a constituir un aprendizaje en cualquiera de las variantes de vivir el vínculo de pareja, por supuesto, cuando hay un mayor riesgo se debe hacer más énfasis en todas las medidas.

Para todos los casos resulta recomendable:

- Extremar las medidas de higiene.
- Privilegiar posiciones donde el encuentro no sea cara a cara.
- El uso del condón cobra una nueva actualidad, no solo para prevenir embarazos no deseados, las ITS y el VIH-sida, en este caso pudiera adicionarse el contagio por el virus que produce la COVID.
- Las parejas donde el riesgo es real, deben pasar a otras formas de expresión y disfrute de la sexualidad, como son todas las vías de encuentro no presenciales (llamadas telefónicas, videos llamada), desarrollando otras formas de fantasías sexuales y de expresión de los afectos, cuidando en todo momento la preservación de la intimidad, de la confidencialidad y de no dañar a terceras personas. Es un buen momento para desarrollar la creatividad.
- Tener en cuenta que la autosatisfacción es un buen recurso en cualquier momento y situación, que no es expresión de ningún trastorno y que no deja secuelas.

Entonces una "pareja con mascarilla", también puede ser una representación del amor y de la sexualidad en esta nueva realidad. Debemos aprender a asumirla, como mismo aprendimos a protegernos del VIH-SIDA.

Es recomendable buscar alternativas, ya que la satisfacción sexual es parte de la salud integral de los seres humanos, este momento va a ser transitorio, la nueva realidad impregnará nuestras vidas y puede ser que para algunas parejas, por diversas razones, se dificulte mantener una intimidad profunda, pero esto no significa que no se puedan tener juegos eróticos, muestras de ternura, comprensión y ayuda, que es también otra forma de expresar amor.

Otro elemento importante, es que no se debe descuidar la calidad del vínculo, a través de una comunicación eficaz; por ello, sería recomendable tener en cuenta los siguientes elementos:

- Comunicar las preocupaciones, acerca de lo que se teme en el regreso a las actividades sociales, laborales y escolares.

- Normalizar la expresión de los sentimientos y emociones, sin hacer juicios críticos, entender lo que puede estar sintiendo la otra persona.
- Generar una comunicación eficiente, desarrollando la comprensión.
- No descuidar la imagen y la higiene.
- Estimular el deseo sexual con fantasías, juegos, entre otras variantes placenteras para cada pareja.
- Mantener el romanticismo y los gestos de cariño hacia la pareja.
- No relegar la satisfacción personal.
- Mantenerse activo físicamente.

Entonces: ¿Seremos iguales a partir de esta experiencia?

Conclusiones

Hubo que hacer un alto obligado en las vidas, desacelerar todos los procesos; ahora hay que volver a poner en marcha el vehículo. Cuidado con los acelerones, hay que sacar aprendizajes de estos tiempos sin prisas, tanto durante como después que pase la pandemia.

Se considera que las parejas que van a salir fortalecidas de esta situación de confinamiento y de las otras etapas que se avecinan, son las que muy probablemente tengan más flexibilidad y capacidad de adaptación a los cambios; por eso resulta tan importante que cada pareja medite, converse y solicite ayuda a distancia si así lo considera. Todos pueden prevenir o mejorar las situaciones negativas. Cuidar el vínculo de pareja es una necesidad y responsabilidad para todos sus integrantes.

Notas

1 Se sobreentiende que esto no incluye las salidas imprescindibles para resolver necesidades alimentarias o de otra índole de la familia

Bibliografía

Comisión Interamericana de Mujeres. (2020). *Covid en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados*. Comisión Interamericana de Mujeres, Organización de Estados Americanos.

García, J. M. (18 de Marzo de 2020). Cómo sobrevivir al confinamiento por el coronavirus sin divorciarse [artículo] La Vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200318/474234326546/sobrevivir-coronavirus-sin-divorciarse.html> [20 agosto 2020]

Larnoy, C., Estupiña, F., Fernández-Arias, I., & Gonzalo Hervias, C. (2020). *Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de la covid-19 en la población en general*. Madrid: Universidad Complutense.

Torres, B., & Ernand, I. (22 de Mayo de 2020). Prevenir dos pandemias: la COVID-19 y la violencia de género [artículo] *Revista Mujeres*. Recuperado de: <http://www.mujeres.co.cu/art.php?MTMyNDc=> [16 agosto 2020]

Torres, B., & Gutiérrez, C. (26 de Junio de 2020). ¿Cómo viviremos la nueva normalidad en las relaciones sociales y amorosas? [artículo] *Cubadebate*. Recuperado de: <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/06/26/como-viviremos-la-nueva-normalidad-en-las-relaciones-sociales-y-amorosas/> [16 agosto 2020]

Datos de los autores

Dra. C. Beatriz Torres Rodríguez. Lic. Psicología. Doctora en Ciencias Psicológicas. Profesora e Investigadora Titular. Máster en Sexualidad y en Pedagogía de la Sexualidad. Presidenta Sociedad Cubana Multidisciplinaria para el estudio de la sexualidad (SOCUMES). Entidad: SOCUMES

Correo: beatorrek3@gmail.com; beatorre@infomed.sld.cu

Dr. C. Carlos Gutiérrez Gutiérrez. Especialista de Primer y Segundo Grado en Nefrología. Doctor en Ciencias Médicas. Profesor e Investigador Titular. Máster en Educación Médica. Entidad: SOCUMES.

Correo: cgutierrez@infomed.sld.cu

MSc. Ana Margarita Pérez Fernández. Licenciada en Matemática. Máster en Ciencias de la Información. Profesora e Investigadora Auxiliar. Entidad: SOCUMES.

Correo: anaviviank@gmail.com