

RECOMENDACIONES PARA CUIDARSE Y PROTEGER A SU PAREJA EN EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO DEBIDO AL COVID-19

Desde el punto de vista **psicológico el deseo sexual es una motivación importante en la existencia del ser humano**, sin embargo, bajo las circunstancias de aislamiento social obligatorio, este no se encuentra en cuarentena, ni se halla en confinamiento, por ende, es lícito satisfacerlo, siempre y cuando se tomen todas las medidas de prevención.





Colegio Colombiano de Psicólogos ©2020

Bernardo Useche Aldana. PhD.

Presidente del Consejo Directivo Nacional del Colegio Colombiano de Psicólogos.

Pedro Pablo Ochoa, Magíster.

Director del Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19.

Comité Asesor Equipo de Respuesta Psicológica frente al COVID-19:

Milena Martínez Rudas, Magíster, Directora de Campos Programas y Proyectos Colpsic.

Paulo Daniel Acero, Magíster, Director Ejecutivo de Tribunales de Ética.

Leonidas Castro Camacho PhD. Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Salud y Consejo Nacional de Salud Mental.

María Clara Cuevas Jaramillo, PhD. Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Educación.

Presidentes de las Juntas de Gestión Capitular

Hiader Jaime López Parra, Presidente Capítulo Antioquia.

Henry Sánchez Olarte, Presidente Capítulo Boyacá.

Ever José López Cantero, Presidente Capítulo Bogotá y Cundinamarca.

Mónica Isabel Tabares Montoya, Presidente Capítulo Cumanday/Caldas.

María del Pilar Triana Giraldo, Presidente Capítulo Eje Cafetero.

Carlos Federico Barreto Cortés, Presidente Capítulo Huila y Amazonía.

Francisco Apolinar Larrañaga Pineda, Presidente Capítulo Meta y Orinoquia.

Lina Marcela Luna Ordoñez, Presidente Capítulo Santander.

Amílkar Calderón Chagualá, Presidente Capítulo Tolima.

Julieth Vanessa Salazar Rodríguez, Presidente Capítulo Valle.

Betty Luz Ruiz Ruiz, Presidente Capítulo Zona Norte.

Miembros del Consejo Directivo Nacional

Carmelina Paba Barbosa.

Esperanza Gaona Pérez.

Juan José Cañas Serrano.

Nancy Marina Vargas Espinosa.

Rodrigo Mazo Zea.

Santiago Trujillo Lemus.

Wilson López López.

Diagramación: Dirección de Comunicaciones, Colegio Colombiano de Psicólogos.

Se autoriza la reproducción y divulgación de material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización del titular de los derechos de autor, siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales.

ISBN: 978-958-53688-5-9

Es pertinente mencionar que algunas personas están experimentando ideas irracionales asociadas al aislamiento social obligatorio, debido al cambio en las dinámicas propias del hogar, así como otras actividades que no se contemplaban ni en pareja ni dentro de la familia. Aquí relacionamos algunas recomendaciones clave para que esta motivación continúe siendo lícita.

La sexualidad es una esfera muy importante para los seres humanos y su ejercicio puede ser fuente de muchas gratificaciones. Los seres humanos somos la única especie que nos involucramos en actividades sexuales con el solo objetivo de obtener placer y desligarnos de la posibilidad de reproducirnos, si ese es nuestro deseo y para tal fin, podemos hacer uso de diversas formas de planificación que en la actualidad están disponibles en cualquier farmacia.

Masturbación o auto gratificación: Todos los días son buenos para la práctica de la masturbación. Ahora y siempre, la masturbación ha sido una actividad segura, que no requiere de la concertación con otra persona, pero permite satisfacer el deseo sexual cuando se desee y, en términos generales, casi siempre garantiza obtención de placer, de una manera exenta de riesgos para la salud física, social y mental. Podrían emplearse juguetes sexuales, que deben ser de uso personal y mantenerse limpios y en buen estado, para garantizar así que a la par de obtener placer se está generando la protección de quien los usa. Si bien la masturbación suele hacerse en solitario, podría resultar muy excitante hacerla en forma simultánea con la pareja y disfrutar de la experiencia compartida.



Es ideal poder garantizar espacios de intimidad para involucrarnos en actividades sexuales, y para lograrlo habrá que concertar momentos de privacidad para estas o para otras cosas, como oír música, leer o meditar, o cualquier otra tarea que nos genere bienestar.

¿Qué tal la idea de empezar a escribir un diario íntimo?

En él podrían consignarse recuerdos placenteros de experiencias que hemos vivido, fantasías eróticas que pudiéramos realizar cuando termine este periodo de confinamiento o, simplemente, fantasías que probablemente nunca se llevarán a cabo en la vida real pero que resultan excitantes. También se podría incursionar en la poesía erótica, género que quizás pocos han intentado y que podría sacar a la luz talentos hasta ahora ocultos. Cuando termine la crisis, seguramente muchas personas se sentirán gratamente sorprendidas de sus logros.

Puesto que el aislamiento social podrá generar un sentimiento de soledad, podría hacerse uso del sexting, o sea, del envío de mensajes sexuales, de contenido explícito a través de aplicaciones, redes sociales y nuevas tecnologías, siempre y cuando, esta alternativa haya sido

acordada y no vulnere la autonomía ni dignidad de las personas que los comparten.

Otra opción puede ser conversaciones de tipo sexual con quienes se haya acordado hacerlo;

esto permitirá conocer un poco más a la persona mientras se está en aislamiento social obligatorio y generará más confianza a nivel de pareja, así como explorar la seducción que a veces no se realiza por la urgencia de la descarga de la tensión sexual de los amantes; esto aumentará el deseo a la hora de terminar el aislamiento social obligatorio y tener un encuentro sexual.

Se recomienda durante este periodo no tener contactos sexuales casuales con personas que conozcamos en redes sociales, ni en la calle.

Ya que estamos en aislamiento, la única alternativa segura en este momento eres tú mismo y tu pareja primaria o habitual, siempre y cuando haya un indicio razonable de que estén en buen estado de salud.



Tener relaciones sexuales con pareja habitual que no presenta el virus, utilizando el condón el cual reduce el contacto con la saliva o las heces, especialmente durante el sexo oral y anal. Si bien puede afirmarse que no hay riesgos de contraer el Coronavirus a través del semen u otros fluidos sexuales, también es cierto que la saliva y su intercambio son el medio para que el virus ingrese al organismo, por lo tanto, se recomienda no realizar actividades bucogenitales, y también los besos tendrán que postergarse.

Tener contacto sexual con la persona con la que se vive y partiendo del supuesto que están exentos del virus, por lo cual la recomendación es fortalecer el erotismo entre los dos, explorar gustos y posiciones que permitan satisfacer la tensión que se puede estar experimentando, claro está, siempre de una manera concertada; una de estas actividades recomendadas es la autoerotización o focalización sensorial de manera conjunta. Esto permitirá que el deseo incremente y haya más comunicación entre las dos personas. También resulta aconsejable tomar un baño antes y después de tener relaciones sexuales, que a la vez que refuerza la protección, afianza el nexo afectivo y erótico que se comparte en pareja

Este podría ser un momento perfecto para darle una mirada a la esfera sexual y determinar qué nos satisface y qué podríamos modificar. Hay que recordar que la libertad sexual es el derecho que nos asiste de involucrarnos en actividades sexuales con quienes lo deseemos, para las prácticas que nos parezcan apropiadas, en el momento que lo consideremos oportuno o, por el contrario, para negarnos a realizar cualquier actividad que no nos satisfaga o que nos ponga en una situación de vulnerabilidad.

Recuerda: las actividades sexuales, en pareja, en grupo o en solitario deben generar placer, no riesgos ni sentimientos de frustración ni de culpa. Por tanto, el deseo sexual es normal, puede variar de persona a persona y se puede ver afectado por diversas circunstancias, pero no es un impulso indomable, ni hace de las personas marionetas incapaces de refrenarlo. Por eso, en este tiempo de crisis, las personas podrán satisfacerlo de una manera sana y segura, mejorando así su tono afectivo, disminuyendo la ansiedad y logrando un mayor bienestar.

Elaborado por:

Campo de psicología de la sexualidad

Magdalena Villegas Representante Capítulo
Caldas/Cumanday

Herney Bolaños Pazos Representante
Capítulo Valle del Cauca Caldas/Cumanday

José Manuel González Representante
Capítulo Zona norte

Bernardo Useche Presidente Colpsic

Maryi Rincón Representante Capítulo
Bogotá /Cundinamarca

