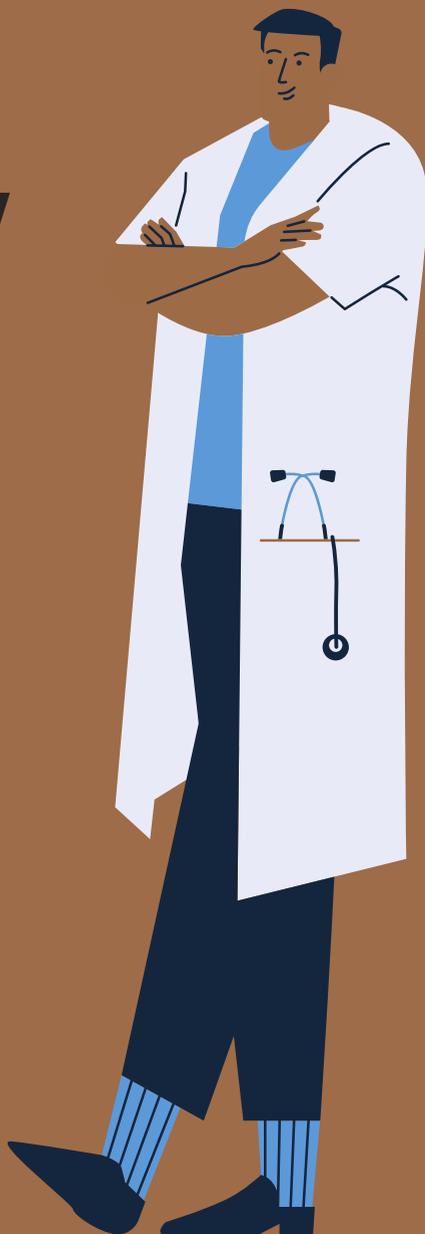


#CuídateEnCasa

GUÍA PRÁCTICA SOBRE CORONAVIRUS Y SEXO



MYHIXEL



A partir de la declaración del **Coronavirus** como pandemia y la consecuente confinación en los hogares de la mayor parte del planeta, empiezan a surgir **dudas** sobre aspectos de nuestra vida y como es natural también, sobre las **relaciones sexuales**.

Desde **MYHIXEL**, marca líder en el cuidado y bienestar de los hombres y de sus parejas, ponemos a tu disposición las recomendaciones del Dr. **François Peinado**, Cirujano-urólogo y andrólogo del Hospital Quirón Ruber 39 de Madrid. Para ello, hemos elaborado esta breve guía que busca resolver todas tus dudas en torno al sexo en los momentos que estamos viviendo.



MYHIXEL

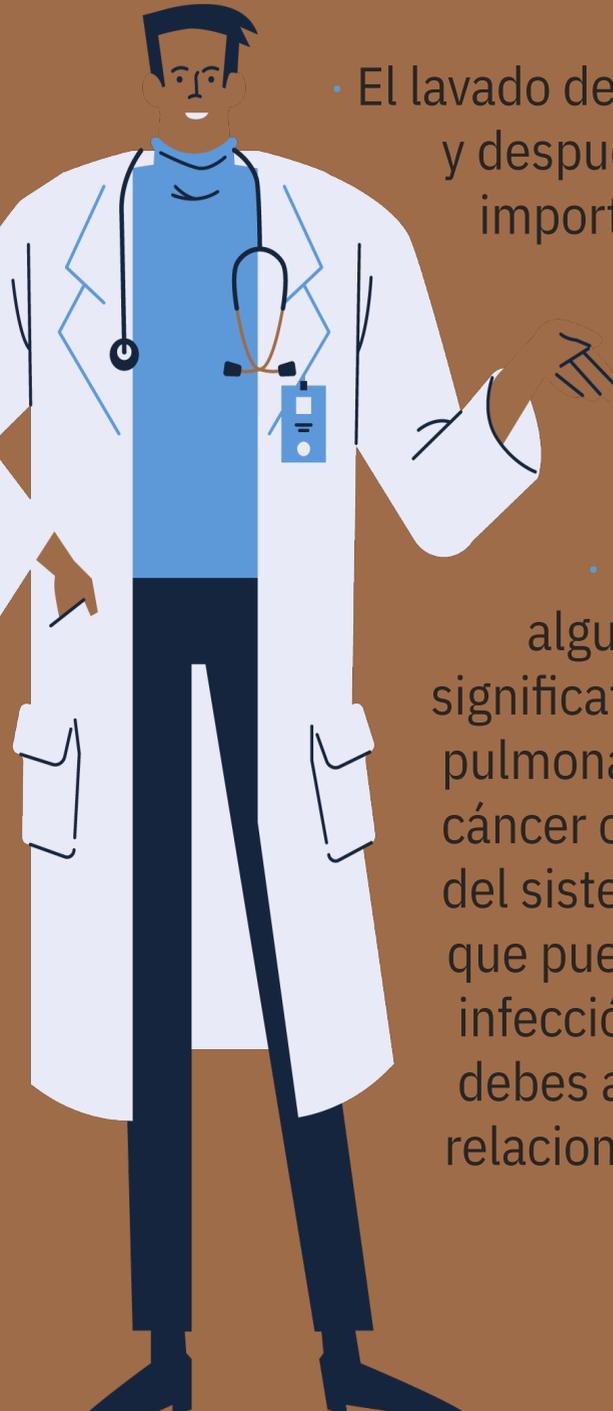
EN PRIMER LUGAR, TE RESUMIMOS LAS PRINCIPALES MEDIDAS A TENER EN CUENTA:

- No besarse en las relaciones sexuales.
- El virus se puede transmitir a través de las heces de personas infectadas, por lo que se debe evitar la práctica sexual oral-anal.
- No hay evidencias de que el virus esté presente en el semen o fluidos vaginales. Aunque, sí hay dudas sobre si la persona está infectada, es aconsejable el uso del preservativo.
- La masturbación no disemina el COVID-19.



- No tener contacto sexual con personas ajenas a nuestro círculo íntimo y de convivencia diaria.
- Si tienes relaciones con tu pareja, intenta posturas que minimicen la transmisión aérea de saliva, como son las posturas en las que una de las personas da la espalda a la otra, y use mascarillas si lo cree conveniente.
- Si sueles tener contactos ocasionales con personas a través de redes online, es mejor posponer cualquier contacto físico.
- Los videochats, el sexo online, el sexting o la masturbación son buenas opciones.





- El lavado de las manos antes y después del sexo es más importante que nunca.
- Evita las relaciones si tu pareja no se encuentra bien.
- Si tu pareja tiene alguna enfermedad significativa (enfermedades pulmonares, cardíacas, cáncer o enfermedades del sistema inmune) que pueda empeorar la infección por el COVID-19, debes abstenerte de tener relaciones sexuales.

A continuación, te resolvemos las preguntas más habituales que suelen surgir:

¿ES EL COVID-19 SEXUALMENTE TRANSMISIBLE?



El virus se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotitas respiratorias de una persona infectada cuando tose, estornuda o habla muy cerca. Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas en los pulmones. El beso es una práctica muy común durante el coito, y el virus se transmitirá a través de la saliva. **Besarse con alguien es, lógicamente, lo más arriesgado.**

Tocar superficies contaminadas es un modo de transmisión secundario por lo que el lavado de las manos antes de cualquier relación sexual es primordial.

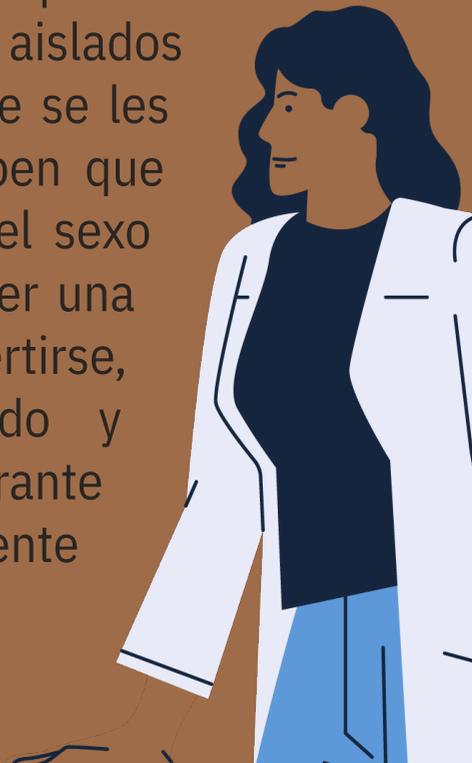
No hay evidencia de que el COVID-19 pueda ser transmitido por vía vaginal o anal. Es desconocido aún si el coronavirus está presente en las secreciones vaginales o en el semen, por lo que no se puede hacer ninguna declaración sobre la seguridad de la actividad sexual relacionada con este aspecto.

En cambio, sí hay pruebas de transmisión oral-fecal del COVID-19 y eso implica que cualquier práctica de este tipo puede representar un riesgo de infección.

ENTONCES, ¿SE PUEDE TENER SEXO?

Si tú o tu pareja tenéis el COVID-19, el consejo es que os aisléis y extreméis las medidas de higiene con lavado de manos continuo, no compartir el baño ni ningún material de uso común y, lógicamente, no tener relaciones sexuales.

Para las personas que no tienen síntomas, sin antecedentes de exposición reciente, y que llevan aislados bastantes días; o a los que se les ha hecho la prueba y saben que no tienen el coronavirus, el sexo con precauciones puede ser una manera muy buena de divertirse, de mantenerse conectado y de aliviar la ansiedad durante este tiempo potencialmente estresante.



¿QUÉ PASA CON LAS NUEVAS PAREJAS?

La recomendación ahora mismo es que sólo interactuemos con la gente para cosas que son esenciales. Si acabamos de conocer a una nueva pareja, es importante guardar las precauciones anteriores. Quizás es mejor esperar a que pase este período para tener contacto físico.

Dado que las relaciones sexuales van a disminuir durante las próximas semanas, hay otras formas de expresar el erotismo, como el sexting, las videollamadas, la lectura erótica y la masturbación, como alternativas a las relaciones sexuales con penetración.



¿CÓMO PUEDE ALGUIEN MANTENER LIMPIOS LOS JUGUETES SEXUALES?

Sólo hay que usar agua y jabón y lavar los juguetes al menos durante 20 segundos.

¿SI ESTÁ SOLTERO AHORA Y NO QUIERE ESPERAR MESES ANTES DE PODER INTIMAR CON OTRAS PERSONAS?



Puede ser una gran oportunidad para explorar otras formas de relacionarse con nuevas parejas sexuales que conozca en línea por medio de sexting o videollamadas. Hay múltiples plataformas que permiten todo tipo de relaciones online.

MUCHO MENOS SEXO EN LA ÉPOCA DE CORONAVIRUS

Con las parejas cada vez más aisladas en casa, algunos predicen un «baby boom» pero los expertos parecen no estar tan seguros; la presencia de niños todo el día en casa y el distanciamiento entre las personas, va a dificultar o reducir el número de relaciones sexuales.

En algunas redes sociales la gente predice que, nueve meses después, nacerá una nueva generación. Algunos incluso los llaman los «Coronials» pero según una nueva encuesta de YouGov no parece que se vaya a producir. Preguntaron a 1.634 personas qué harían para pasar el tiempo, y resulta que sólo el 3% de las mujeres y el 5% de los hombres dijeron que tendrían sexo en autoaislamiento.

REDES SOCIALES DE CONTACTO ESPECÍFICAS

La popular aplicación Tinder para citas ha enviado recientemente un pop-up que dice: «Aunque queremos que sigas divirtiéndote, protegerte del coronavirus es más importante». El pop-up continúa dando consejos de sentido común para la prevención de enfermedades, como lavarse las manos y usar un desinfectante de manos, con un enlace para visitar la Organización Mundial de la Salud (OMS) para obtener más información.

Tinder US ha cancelado los eventos de acuerdo con la orientación general y también la aplicación de citas. Hinge está animando a sus usuarios a disfrutar del videochat, en el que se puede tener una cita virtual, en lugar de encontrarse en persona.

Grindr, aplicación de citas y conexiones para hombres homosexuales, también ha emitido un aviso instruyendo a los usuarios que, si se sienten enfermos: «escuchen a su cuerpo y quédense en casa».

PORNOGRAFÍA

Los proveedores de pornografía se están convirtiendo en éxitos de taquilla, especialmente en países donde el aislamiento es obligatorio.

Cuando Italia se cerró por completo, Porn Hub anunció que su servicio Premium sería gratuito para todos los adultos italianos. Una de las cineastas eróticas más representativas ha confirmado que, a través de sus sitios de streaming, ha habido un aumento del 20-30% en las horas de visualización de sus usuarios desde el brote de COVID-19, y también desde que más países han comenzado a poner a las personas en cuarentena. La gente que se aísla o se encierra, naturalmente está buscando maneras de entretenerse y el autoplacer es una gran manera de pasar el tiempo. Sin mencionar el hecho de que los orgasmos ayudarán a aliviar algunas de las preocupaciones y el estrés que todos estamos sintiendo durante estos tiempos.

¿TENEMOS QUE DEJAR DE TENER SEXO POR COMPLETO?

No. Podemos tomar decisiones inteligentes y explorar formas seguras de tener sexo.

Las relaciones sexuales pueden disminuir durante las próximas semanas, pero otras formas de expresar el erotismo sin contacto físico como el sexting, las videollamadas y la masturbación serán otras opciones en estos días, que nos darán la oportunidad de ser más creativos en este aspecto.



SEXO TELEFÓNICO

El sexo telefónico, para los no acostumbrados, puede ser intimidante y una nueva experiencia. Una opción es llamar a tu pareja y pedirle una relación a través de videochat. Si se es tímido, siempre se puede usar el sexting.

POSTURAS SEXUALES

No son aconsejables las posturas que permitan un contacto cara a cara, sino las que uno de los participantes dé la espalda al otro. Para extremar la precaución, se deberían usar mascarillas.

Ante la duda, lo mejor es el sexo por teléfono, por videoconferencia o la masturbación conjunta guardando la distancia de seguridad.



SOBRE EL DOCTOR FRANÇOIS PEINADO IBARRA

Cirujano-Urólogo & Andrólogo



El Dr. Peinado es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid (Hospital Universitario 12 de Octubre) y especialista en Urología por el Hospital de La Princesa de Madrid, Doctor en Medicina (Cum laude) por la Universidad Autónoma de Madrid, Profesor de Urología de la Universidad Europea de Madrid y Jefe de Servicio de Urología del Complejo Hospitalario Ruber; además es conferenciante sobre Salud Sexual del Varón, Enfermedades de la Próstata y Patologías del pene.

Para más información: www.doctorpeinado.com

SOBRE MYHIXEL

MYHIXEL es una revolución en la vida sexual de los hombres. Para ello, hemos desarrollado una solución única en el mercado que te permite disfrutar más y mejor del sexo controlando cuándo eyacular de forma totalmente natural.

¿Cómo funciona?

A través de un método revolucionario que combina el programa online MYHIXEL Play*, para que sigas de manera lúdica y personalizada nuestra metodología científica, junto con el avanzado dispositivo de placer MYHIXEL I, diseñado específicamente para alcanzar el control eyaculatorio mientras disfrutas al máximo.

*anonimizada y securizada



Una solución probada científicamente

La primera propuesta en el mercado de MYHIXEL es el resultado de convertir una terapia cognitiva conductual para el control de la eyaculación en un producto tecnológico innovador. Compuesto por un dispositivo de placer y un programa de ejercicios online, esta revolucionaria metodología ha sido probada con éxito en más de 800 hombres. En nuestro último ensayo clínico (2019), los participantes consiguieron multiplicar por siete la duración en sus relaciones sexuales de forma natural, sin usar fármacos, gracias a MYHIXEL.

Adquiere el método MYHIXEL que más se adapte a ti en:
www.myhixel.es

