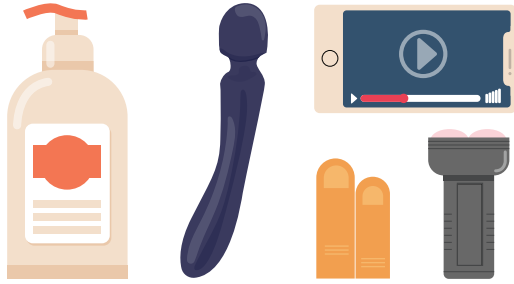


# SEXO en los tiempos del COVID-19

Sigue estos consejos de salud sexual para estar a salvo durante el COVID-19

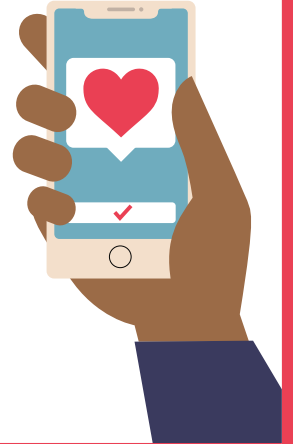


## Tú eres tu compañero sexual más seguro

Mastúrbate, usa juguetes. Aprovecha este tiempo para descubrir qué te hace sentir bien.

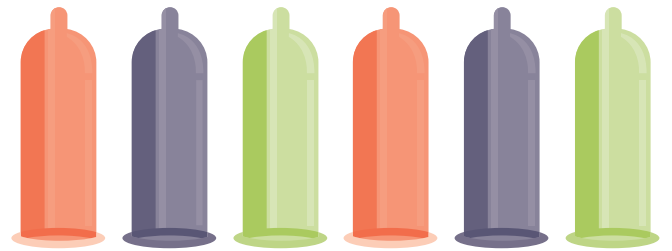
## Orgasmos a la distancia

El teléfono, el sexteo y las plataformas de chat en línea pueden ser formas de conectarte a nivel social y sexual sin intercambiar fluidos.



## Besos selectivos

El COVID-19 se puede transmitir fácilmente con los besos. Evita besar a personas que no sean parte de tu círculo de contactos más cercanos.

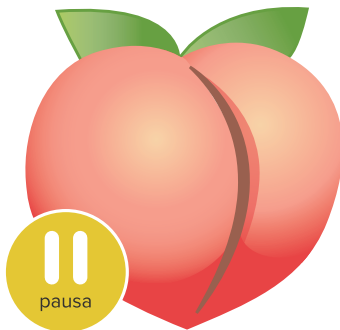


## Usa condones

Los condones y preservativos bucales pueden reducir el contacto con la saliva o las heces, en particular durante el sexo oral o anal.

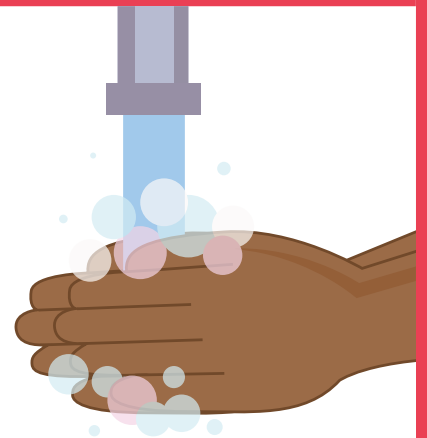
## Detente

El anilingus o *rimming* (contacto de la boca con el ano) puede transmitir el COVID-19. El virus en las heces puede entrar en tu boca.



## Lávate las manos

Lavarse antes y después del sexo es más importante que nunca. Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia durante al menos 20 segundos.



“Oregon, acabemos con el VIH” (*End HIV Oregon*) es una iniciativa conjunta de la Autoridad de Salud de Oregon y la comunidad.

Encuentra más información sobre la prueba del VIH en [endhivoregon.org/es](https://endhivoregon.org/es)