

¿CÓMO VIVIMOS Y VIVIREMOS LAS RELACIONES SOCIALES Y AMOROSAS EN LA NUEVA NORMALIDAD?

HOW DO WE LIVE AND WILL LIVE SOCIAL AND ROMANTIC RELATIONSHIPS IN THE NEW NORMALITY?

Beatriz Torres Rodríguez

Carlos Gutiérrez Gutiérrez

Ana Margarita Pérez Fernández

Sociedad Cubana Multidisciplinaria para el Estudio de la Sexualidad, La Habana.

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 muestreo no probabilístico tipo bola de nieve, utilizando informantes clave que buscaron otras personas y las encuestaron, explotando sus redes sociales. De las 133 parejas, 75 (56,3 %) refirió 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 realizan 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, convivencia, parejas, sexualidad.

ABSTRACT

Exploratory research was conducted to assess the influence of the pandemic on couples' romantic and sexual relationships. The instrument used was a survey. A non-probabilistic snowball sampling was used, using key informants who sought out other people and surveyed them, exploiting their social networks. Of the 133 couples, 75 (56.3%) reported changes in sexual routine, no couple reported the appearance of any disorder or discomfort related to sexuality and 58 (43.6%) reported the presence of conflict, although not all explained the nature of it. According to the results found, a series of recommendations are made to improve the quality of bonding and sexuality, taking into account the changes that occurred during the pandemic and those that may develop in the stage of new normality.

Keywords: COVID-19, coexistence, couples, sexuality.

INTRODUCCIÓN

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

La pandemia de la COVID-19 ha cambiado la vida de todas las personas, por lo que enfrentar este reto es una necesidad, además de aprender a ver oportunidades y nuevas enseñanzas. La sexualidad y las

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

1. YA NO ES ANTES, TODAVÍA ES DURANTE

Muchos han tildado la vida de contradictoria, aunque la paradoja real se encuentra en lo que se hace y se piensa de ella en la cotidianidad. Usualmente las personas se quejan de la rutina y de cuánto puede entorpecer la creatividad, tanto en la profesión como en las relaciones de pareja y su sexualidad; sin embargo, cuando algún hecho o situación no deseado aparece, se anhela la rutina, que pasa de despreciada a deseada. Cuando la cotidianidad implica salir a diario o con frecuencia, se ansía permanecer más tiempo en casa, pero cuando es imperativo aislarnos 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 juntas. Expresiones como “ojalá lleguen las vacaciones para lograrlo” o “cuando los niños crezcan tendremos más tiempo para nosotros” sonaban muy familiares, pero ahora todo cambió. La cuarentena obligatoria ha hecho que parejas y familias permanezcan por un tiempo indefinido en el hogar, sin haberlo planificado, hábito inexistente en la mayoría. Esto puede generar un posible desconcierto, pues tras perder las rutinas de 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 el aislamiento, se pasa a una convivencia de prácticamente 24 horas, interrumpida solo por tareas básicas, como el abastecimiento de comida. Por supuesto, esta nueva rutina es así si se es responsable, disciplinado, considerado y respetuoso con todos los demás, especialmente con los que arriesgan sus vidas en el enfrentamiento a la pandemia.

Por otra parte, ha cambiado de una forma más evidente la separación entre trabajo y hogar. Muchas personas realizan la modalidad de teletrabajo, por lo que sus familias y parejas también deben adaptarse. Es necesario aprender a organizar dentro del hogar qué tiempo 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 el trabajo de cada uno, y cuánto y cómo para las labores del hogar. Es importante también crear nuevos mecanismos de distribución del trabajo doméstico y de cuidado. En investigaciones a nivel mundial se ha comprobado que las mujeres hacen dos veces y medio más este tipo de trabajos no remunerados que los hombres (Comisión Interamericana de Mujeres, 2020). En nuestra cultura también se comprueba que dichas responsabilidades han recaído sobre las mujeres y las niñas, por lo que la actual circunstancia puede ser una oportunidad para nuevos aprendizajes y el logro de una distribución más justa. Lo contrario implicaría una sobrecarga para las mujeres, lo que puede llegar a la violencia doméstica, no solo de los miembros masculinos hacia su pareja, sino también de los propios hijos hacia sus madres.

Todos estos elementos 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 sentimientos de angustia, desesperanza, irritabilidad y pérdida del control de las emociones. Por lo tanto, el momento del encuentro, de la ternura y del erotismo puede distanciarse, a pesar de que la pareja se encuentre junta por mucho tiempo. 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, los desastres y emergencias pueden provocar desde un aumento de los deseos sexuales hasta la disminución y aversión por todo contacto o encuentro erótico, muchas veces relacionadas con el miedo al contagio, en especial en parejas que no conviven permanentemente o que no tienen seguridad en cuanto a su responsabilidad ante situaciones difíciles y de tensión (Larroy *et al.*, 2020).

2. 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 algunos ya existentes.

Dada la situación de distanciamiento social se usó un muestro no probabilístico tipo “bola de nieve”, utilizando informantes claves que buscaron a otras personas y las encuestaron, explotando sus redes sociales. Para enviar y recibir la encuesta se empleó la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp. Las parejas fueron clasificadas en tres grupos, según sus resultados en cuanto al tipo de convivencia (Tabla 1).

Tabla 1. Clasificación de las parejas según la convivencia.

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

En el grupo C se distinguieron tres situaciones: parejas que no conviven por problemas de viviendas u otras causas (4), relaciones extramatrimoniales (24) y parejas en las que un miembro 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 Figuras 1a y 1b. 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.

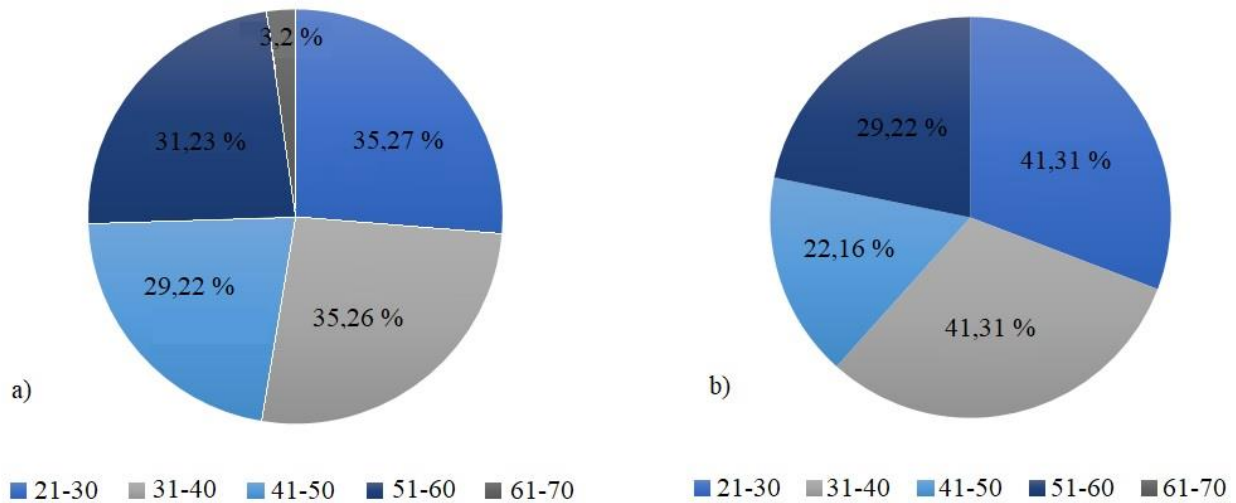


Figura 1. a) Hombres según grupos etarios; b) Mujeres según grupos etarios

De las 133 parejas, 75 (56,3 %) refirieron cambios en la rutina sexual (Figura 3). Resulta significativo que, aunque un mayor número de casos planteó aumento del deseo, al cuantificarse los resultados de la variable “frecuencia de la relación sexual”, se observó una superioridad marcada de su disminución y desaparición, con respecto a su aumento (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

Figura 3. Cambios en la rutina sexual.

Ninguna pareja señaló la aparición de algún trastorno o malestar relacionado con la sexualidad, y 58 (43,6 %) afirmaron la presencia de conflictos, aunque no todas explicaron la naturaleza de estos. Al analizar 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 diariamente (grupo A), ninguna respondió afirmativamente a la existencia de conflictos como tal; sin embargo, en un 25 % se expusieron criterios relacionados con el aumento de la carga de tareas del hogar para la mujer, pues al estar todos permanentemente en casa, 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 diariamente o con frecuencia (grupo B), 33 % afirmó tener conflictos, los que se resumen en:

- Aumento de las tareas domésticas y sobrecarga de roles asociados a las responsabilidades categorizadas como “femeninas”.
- Incremento de las discusiones de pareja, debido a factores desencadenantes como la higiene, los insumos y su ahorro, 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.

Hubo algunos casos en que se señaló: “todavía no hay conflictos”, lo que deja entrever la existencia de episodios o condiciones predisponentes que pueden conducir a ello. En el caso de las parejas que no conviven habitualmente (grupo C), el 71 % reconoció la presencia de conflictos, y se pudieron 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. La primera tiene que ver con la ausencia de relaciones sexuales, e incluso afectivas, en una etapa inicial de la pandemia, debido a la protección obligatoria contra el contagio y la desconfianza en cuanto al cuidado y la percepción de riesgo de la otra parte, lo que provocó discusiones y necesarios intercambios de criterios. Con el tiempo se logró una comprensión y, esporádicamente, retomaron las relaciones. La segunda tendencia es la suspensión total de las relaciones sexuales por 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 que uno de sus miembros se encuentra en otro país refieren carencia física, aunque no de un modo radical, pues mantienen la comunicación a través de redes sociales. En algunos casos señalaron el inicio o incremento del intercambio de fantasías sexuales, como un medio para mantener viva la sexualidad. Por otra parte, en el grupo conformado por aquellas parejas que no pueden convivir habitualmente se planteó como conflicto el incremento de discusiones de carácter negativo, inducidas en algunos casos por la tensión del encierro, la falta de transporte, entre otros factores, que inciden en que no puedan encontrarse físicamente. También se señaló, en un caso, la aparición de celos. Por todo ello y ante la diversidad de familias y parejas, se recomiendan elementos generales:

- Mejorar las habilidades comunicativas o sociales: ser empáticos, comprender y conmoverse con lo que le ocurre al otro. Hay momentos en que un miembro de la pareja o de la familia puede sentirse angustiado, triste o irritable y hay que apoyarlo en el manejo de estas emociones. Está demostrado que las críticas, lejos de solucionar la situación, la agravan.
- Evitar conflictos anteriores: no es el momento de analizar ni de culpar por discusiones pasadas que no tienen relación con la actualidad.
- Ser asertivos: decir lo que nos gusta o no. Este es un momento adecuado para ejercitarse en el logro de una mejor comunicación.
- Mantener rutinas de sueño: adecuarse a la situación, pero respetando el tiempo de sueño en los horarios habituales, para no afectar el ritmo circadiano. Se recomiendan, por lo menos, siete horas de sueño nocturno. Al estar despiertos toda la madrugada frente a equipos digitales (que contribuyen al insomnio), se produce somnolencia durante el día, lo que influye negativamente en las actividades que se desarrollen. Además, si esta situación se mantiene, puede aparecer un malestar general que disminuirá el rendimiento físico e intelectual, acompañado de ansiedad,

depresión, dificultades para concentrarse, alteraciones cardiovasculares, digestivas y neurológicas, entre otras. Se producirá algo parecido al síndrome de *jet-lag*, por lo que se recomienda respetar los horarios de sueño y descanso.

- Racionar el tiempo frente a la TV y otras fuentes informativas: es recomendable seleccionar horarios y espacios donde se concentre la información oficial sobre la pandemia y tener mucha cautela con lo que se informa por las redes sociales y espacios no oficiales.
- No canalizar la ansiedad e incertidumbre de la situación a través del consumo de bebidas alcohólicas o excesos de café o té.
- Hablar con la pareja de los miedos e incertidumbre: así se construye un apoyo mutuo y se buscan recursos y estrategias para fortalecer el vínculo y sobrepasar los obstáculos. El temor a estar solo es un sentimiento que se agudiza en estos tiempos de aislamiento, pero el hecho de sentir que necesitamos de los demás, y que acudirán en su momento, constituye una fortaleza.
- Identificar las actividades que reconfortan y las que deprimen o producen malestar: este constituye el primer paso para crear mecanismos de defensa y superación, a la vez que construye una mayor capacidad de adaptación ante las adversidades (resiliencia). Además, se pueden programar actividades agradables, ya sea de forma individual o como pareja y familia, que se realicen desde el hogar.
- Desarrollar ejercicios físicos de forma sistemática dentro de la casa: se pueden ajustar a características y gustos (caminar en espacios pequeños, ejercicios de estiramiento, aeróbicos, entre otros). También es beneficioso realizar ejercicios de respiración y de relajación que ayuden al control de las emociones.
- Desarrollar planes a mediano y largo plazo: algunos se han dejado de cumplir o se han pospuesto, pero otros pueden organizarse como individuo, pareja o familia, pues esta epidemia ciertamente va a terminar en algún momento.
- Apoyarse mutuamente en los duelos, provocados ya sea por enfermedades familiares, muertes, separación temporal o el distanciamiento del trabajo o la escuela, entre otras causas.
- Desarrollar e incrementar el apoyo social a nuestros grupos y comunidad: en estos momentos hay dos valores que deben desarrollarse al máximo para engrandecernos como seres humanos: la empatía y la solidaridad.
- No perder espacios para mostrar a la pareja señales de afecto y ternura, incentivar y diversificar el erotismo: las manifestaciones de caricias, compartir fantasías, entre otros, son recursos para mantener una comunicación erótica y sexual.
- Mantenerse ocupado en cosas útiles y placenteras: así se evita el proverbio que dice “La mente ociosa es el terreno del diablo”. Bajo ningún concepto “tirarse los platos”.

3. PERO SIN DUDAS HABRÁ UN DESPUÉS

La “nueva normalidad” es el término de uso 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 COVID-19 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.

Lo cierto es que la pandemia ha generado nuevas experiencias de vida y aprendizajes que obligan a modificar rutinas, estilos de vida y relaciones interpersonales. Esto ha impactado en los ámbitos personal, familiar, laboral y social, entre otros. El regreso paulatino a la normalidad, que ya no será ni puede ser la misma, implica reinventar nuestros métodos de desempeño y socialización, tanto en el espacio familiar como en el entorno laboral, pues el peligro de la enfermedad acecha y es necesario cumplir las normas higiénicas y el distanciamiento físico para prevenir el contagio.

El confinamiento ha provocado malestar emocional en muchas personas, por lo que es necesario tener en cuenta este nuevo proceso, que puede generar inestabilidad. Tras estos días de estar en casa y convertirla en un refugio, el hecho de salir al exterior e incorporarse a una dinámica que solía ser normal genera nuevas amenazas. Es poco probable que la desescalada, por meticulosa que sea, asegure totalmente esta nueva adaptación. Permanecerán las dudas de qué se puede hacer o no sin someterse a riesgo, cómo comportarse y relacionarse con los demás, qué será del futuro profesional, o hasta dónde es prudente desencadenar nuestras expresiones afectivas. Esto implica salir de una nueva zona de confort que se estableció durante la cuarentena, y aunque se ansiaba el regreso a la rutina usual, esto puede generar estrés emocional. Pensar en el regreso al transporte público, los espacios sociales y las actividades profesionales y laborales tras esta pausa forzosa puede provocar desajustes, que van desde repuestas psicofisiológicas (taquicardia, insomnio, tensión muscular, entre otras) hasta ansiedad, miedos e irritabilidad.

Un pensamiento lógico es que las personas de mayor riesgo tendrían que limitarse o tener muchos más cuidados, pero es erróneo. Primeramente, la experiencia ha demostrado que nadie está exento de padecer esta terrible enfermedad y, en segundo lugar, la exposición al virus causaría que la enfermedad permaneciera endémica, por lo que también se contagiarían las personas con mayor riesgo de mortalidad. Tampoco puede olvidarse que aún se valora que un grupo indeterminado de pacientes, aunque no mueran, podrían presentar secuelas como insuficiencias respiratorias y afecciones hepáticas.

Por tanto, 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 cotidianidad. 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, aceptar que no se puede cambiar, por mucho que se desee, y pensar en las nuevas rutinas que hay que organizar, distintas de las anteriores a la pandemia y las de la etapa de aislamiento físico. Es aconsejable planificar nuevas metas y proyectos, tomando la experiencia de lo que se ha vivido, potenciar las relaciones sociales desde la cercanía emocional y 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 responder a esta pregunta se debe partir de la respuesta a otras interrogantes: ¿cómo era la calidad del vínculo?, ¿cómo la pareja se ha adaptado a los cambios? y ¿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 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 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, se han abierto nuevos caminos de comprensión y se han recuperado costumbres que estaban olvidadas por las prisas y la rutina, pero en otras se han agudizado los conflictos o han aparecido nuevos. Para saber cuántas de estas últimas se separarán se amerita tiempo para el análisis, pues aún se está viviendo 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 observar. Algunos especialistas refieren que el modelo de pareja tradicional se reforzará, buscando la seguridad ante la incertidumbre y el temor al contagio, pero son especulaciones que habrá que constatar en la realidad (García, 2020).

Existen muchas interrogantes. Hay parejas que se sienten amenazadas ante la posibilidad de contagio cuando vuelvan a sus rutinas laborales o escolares y comienzan a analizar los posibles riesgos: “si en la casa tengo que estar detrás de ti para que cumplas las normas de cuidado, imagínate cuando yo no esté”. Para las parejas que no conviven de forma habitual, las posibilidades de un encuentro seguro implican 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 las formas 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. La principal vía de contagio es a través de las microgotas que expulsa la persona contagiada al toser, estornudar o hablar; la distancia mínima para estar a salvo es superior a 1,5 metros, requisito que es muy difícil, sino imposible de cumplir, en 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 *annilingus*), pues al igual que en la saliva, el virus ha sido encontrado en las deposiciones de las personas infectadas. Todo esto muestra que es necesario 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 los vínculos 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 y usar un condón, lo que cobra una nueva actualidad, no solo para prevenir embarazos no deseados, ITS y el VIH-sida, sino para evitar el contagio por el virus que produce la COVID-19. Las parejas para las que el riesgo es mayor deben pasar a otras formas de expresión y disfrute de la sexualidad, como las vías de encuentro no presenciales (llamadas telefónicas, videollamadas) y otras formas de fantasías sexuales y de expresión de los afectos, cuidando en todo momento la intimidad, la confidencialidad y el bienestar de terceras personas. Es un buen momento para desarrollar la creatividad. Además, hay que tener en cuenta que la autosatisfacción es un buen recurso en cualquier momento y situación, al contrario de los prejuicios que la consideran la expresión de un trastorno o la causante de muchas 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. Sería beneficioso 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.

No se debe descuidar la calidad del vínculo, sino estimular la comunicación eficaz. Por tanto, es imprescindible normalizar la expresión de los sentimientos y emociones, sin hacer juicios críticos, generar una conversación eficiente en la que se entienda lo que siente la otra persona y discutir las preocupaciones acerca de lo que se teme en el regreso a las actividades sociales, laborales y escolares. Es importante, además, mantener el romanticismo y los gestos de cariño hacia la pareja y estimular el deseo sexual con fantasías y juegos, u otras variantes placenteras para cada pareja, sin relegar la satisfacción personal, a lo que puede contribuir el cuidado de la imagen y la higiene y mantenerse activo físicamente.

CONCLUSIONES

El impacto del aislamiento y la cuarentena ha sido considerable en la vida social, debido a la casi completa interrupción forzosa de la cotidianidad. Muchos vislumbran el inicio de la próxima etapa, en la que se debe ser tan cautelosos como en la primera, aprender sin prisas tanto durante como después de 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 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 sus integrantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comisión Interamericana de Mujeres. (2020). *COVID en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados*. Recuperado de <http://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>
- García, M. (2020). Cómo sobrevivir al confinamiento por el coronavirus sin divorciarse. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200318/474234326546/sobrevivir-coronavirus-sin-divorciarse.html>
- Larroy, C., Estupiñá, F., Fernández Arias, I., Hervás, G., Valiente, C., Gómez, M., Crespo, M., Rojo, N., Roldán, L., Vázquez, C., Ayuela, D., Lozano, B., Martínez, A., Pousada, T., Gómez, A., Asenjo, M., Rodrigo, J., Florido, R., Vallejo, M., Sanz, S., Martos, L., González del Valle, S., Antón, A., Jiménez, A., De Miguel, A., Abarca, B., De la Torre, M. y Pardo, R. (2020). *Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de la covid-19 en la población en general*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-ABORDAJE-CONSECUENCIAS-PSICOLOGICAS-COVID19.pdf>