

# 9 respuestas

para vivir en pareja  
en tiempos de  
Covid-19



POR **Emilio L. Herrera**  
PARA **Juventud Técnica**



# PRÓLOGO

En tiempos de pandemia es fácil sentirse abrumado. El nuevo coronavirus hizo que la vida, tal como la conocemos, cambiara y con ella nuestros hábitos. Se nos llama a salir poco a la calle, mantenernos aislados y en ciertos casos hasta a confinarnos en el hogar.

Bajo esta situación anómala conviven millones cubanos. Muchos trabajan, cuidan a sus hijos, en espacios reducidos, y comparten con sus parejas más tiempo del acostumbrado. Por estas razones resulta lógico que afloren problemas o se agraven conflictos intrascendentes.

La Covid-19 nos pone a prueba cada día. Para solventar la frustración, la impotencia, la ansiedad, el mal genio y las respuestas acaloradas producidas por esta convivencia extendida, *Juventud Técnica* solicitó la ayuda de dos expertos.

Apoyados en sus conocimientos, buscamos aclarar algunas dudas que nacen alrededor de las relaciones sexuales y afectivas durante el presente brote del virus SARS-CoV-2.



Imagen de portada:  
**Lissy López**

Ilustraciones interiores:  
**@kikafuenzalida**  
tomadas de mixkit.co

Diseño:  
**Dariagna Steyners**

Revista **Juventud Técnica**



# EXPERTOS



Profesora auxiliar de la  
Universidad de Ciencias  
Médicas

**ANA MARÍA  
CANO LÓPEZ**

Lic. en Psicología y MsC.  
en Sexualidad.

**AMC**



**ANDY AQUINO  
AGÜERO**

especialista del  
Departamento de  
Investigación y Docencia  
del Centro Nacional de  
Educación Sexual.

**AA**

Con total amabilidad y profesionalismo, ambos especialistas del Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX) proporcionan cierta inmunidad cognitiva para que nuestras relaciones no terminen dentro de la estela de víctimas dejada por esta enfermedad.

# 1

**¿Cómo puede afectar o fortalecer el desarrollo de la COVID-19 las relaciones de parejas, teniendo en cuenta que esta pandemia modifica los hábitos de vida, a unos distanciándolos por periodos indefinidos y a otros obligándolos a pasar mayor tiempo juntos?**





## AMC

Las relaciones de parejas se afectan o fortalecen en dependencia de como sea el vínculo afectivo y la calidad de la relación de la pareja. No es el tiempo que la pareja pasa juntos lo que produce roces en la relación, sino la manera en que se comparte ese tiempo.

Si la pareja funciona bien, si tiene una relación saludable, con buena comunicación y respeto, será una etapa en la que se unirán para enfrentar y afrontar la incertidumbre que esta situación genera. Será un tiempo para compartir juntos y para hacer cosas en común, para crear, para fantasear y para disfrutar de la compañía del otro/a, para fortalecerse emocionalmente, para descubrir cosas nuevas y para hacer una valoración positiva de cómo llevar juntos la situación.

Sin embargo, si la pareja tiene conflictos no resueltos, seguramente estos saldrán a flote durante este tiempo y aumentará la conciencia de los problemas que ya estaban latentes. Por lo tanto, no es el tiempo de

aislamiento el que provoca las rupturas o separaciones a mi modo de ver, sino cómo ha sido la comunicación que se ha establecido en la relación de la pareja.

En el caso de que la pareja tenga que distanciarse por un periodo indefinido encontrarán las formas de relacionarse positivamente para poder sostener la relación. En la medida en que cada miembro de la pareja desarrolle la capacidad de expresar sus sentimientos al otro/a, se fortalecerán las relaciones. Si la pareja no ha funcionado bien y tienen contradicciones que pudieran agudizarse en esta etapa, quizás sea el momento de distanciarse definitivamente. Es una etapa que constituye un reto para cualquier pareja, pero si esta es sólida y funciona bien, será importante valorar que se trata de una situación temporal en la que debemos cambiar los hábitos de vida, pero al final, cuando todo pase, estaremos satisfechos/as de habernos unido y fortalecido emocionalmente.



## AA

Las personas tienen diversas experiencias en sus relaciones y no todas reaccionan de igual manera. Sin dudas, la presencia de la Covid-19 impacta con esa misma diversidad. Desde el Género, existen investigaciones<sup>1</sup> que ubican un aumento de situaciones de violencia durante y después de situaciones excepcionales, en las que las mujeres son las más afectadas.

Este fenómeno se imprime en el interior de las relaciones, por lo que las parejas en las que primen estas violencias, se van a deteriorar, al aumentar las ansiedades y las tensiones por el estrés. Se produce un incremento en la presión social que se les ejerce a los hombres, pues se les exige abastecer la familia (algo heredado desde el Patriarcado como Ideología) lo que produce puntos de estrés familiares que pueden afectar las relaciones de pareja.

En el caso de las personas trans, que ya en muchos casos vienen con situaciones violentas con sus parejas, igualmente se afectan, porque no solo inciden las condiciones actuales de vida, sino que los procesos de estigmas y discriminación las hacen más vulnerables en situación de pandemia.

Ahora bien, el Dr.C Manuel Calviño, en el programa *Vale la Pena* del 1ro de abril de 2020, comentaba la importancia de "aprender a producir nuevos comportamientos para luego hacer lo que queremos". Esta idea es importante retomarla relacionada con la afectividad y el erotismo.

Las condiciones de pandemia motivan a reconfigurar las relaciones de pareja, pues las distancias físicas, producto de la cotidianidad han cambiado. Las personas que se encuentren cerca unas de otras pasan por un proceso de redescubrimiento en su intimidad, que puede fortalecer la relación; al recuperar

espacios perdidos, disfrutar sus cuerpos desde las realidades y no como símbolos o ideal de lo que fue, pueden redimensionarse eróticamente y vivir su cuarentena placenteramente.

Otras experiencias pudieran no ser tan agradables, pues la cercanía desenmascararía una realidad en la que la relación ha sido absorbida por la rutina, en la que existen otros vínculos y ninguno se basa en el placer, amor o erotismo. Estas situaciones pueden aumentar violencias o no, pueden romperse o no.

Otro ángulo se relaciona con las relaciones de pareja en las que las personas se encuentran en la distancia. Sucede de igual manera con las que permanecen cerca. Las relaciones dependerán del tipo y calidad de vínculo en el que hayan fundamentado la relación.

Sería interesante cuestionar, ¿tiene el mismo impacto cuando es la mujer quien se distancia del hogar en lugar del hombre?

En el caso de las personas trans existe una alta probabilidad de que las relaciones de pareja se disuelvan en la distancia, pues los resortes que sostienen estos vínculos, en muchos casos, se basan en acuerdos económicos en los que las personas trans solventan las necesidades de sus parejas.

Ahora mismo no hay una respuesta exacta a la pregunta, solo queda extender análisis desde hechos anteriores y paralelismos. Pueden afectar a las parejas la violencia, el estrés, el estigma, la discriminación, la falta de comunicación, la rutina, la pérdida del deseo, la falta de imaginación. Se fortalece si mejoran la comunicación, ponen los proyectos de vida en común en un nuevo nivel, se redescubren sus cuerpos y sus placeres, impulsan su vida cotidiana desde el compromiso de crecer como seres humanos, ya sea en conjunto, o desde la distancia.



# 2

Si una pareja, aún sana, opta por el distanciamiento preventivo dentro del domicilio, ya que uno de los miembros queda en casa por alta vulnerabilidad (presenta factores de riesgo) y el otro mantiene su vida laboral fuera del hogar, ocupándose de las diligencias y por supuesto más expuesto a contraer la enfermedad.

**¿A cuáles recursos pudieran recurrir para mantener sólido el estado emocional de la relación?**



## AMC

En este caso, pudieran aparecer sensaciones de miedo e inseguridad en la pareja que se queda en casa, por alta vulnerabilidad, pero si al mismo tiempo esta logra comprender que su pareja debe cumplir con su vida laboral fuera del hogar y resolver las diligencias de la vida cotidiana, se podrá sostener una relación saludable.

El momento es ideal para mejorar la comunicación en la pareja y este puede ser un buen recurso. Se presenta una buena ocasión para expresar emociones y pensamientos que, por las distracciones de la rutina de la vida, en ocasiones pasamos por alto.

Hay que cambiar la estrategia y comunicarnos de otra forma: expresar cómo nos sentimos en vez de reaccionar con cuestionamientos, reproches y juicios. Será importante desarrollar la empatía y tener mucha paciencia, para que cuando uno de los dos no esté bien, el otro tenga energía para comprender los momentos de irritación.

Un recurso válido sería buscar un espacio para la intimidad que no tiene por qué estar necesariamente asociado con las relaciones sexuales. Se puede cuidar la sexualidad de varios modos: buscar esos momentos de galanteo para acariciarse, intercambiar afectos y expresar cosas que no nos decimos con frecuencia, como "Te he extrañado mucho hoy", "eres muy importante para mí", "que deseos tenía de verte", entre otros. Ese tipo de vínculo emocional pudiera unir mucho más a la pareja que teniendo relaciones sexuales.

Es importante ganar claridad en la pareja de que esta decisión tiene que ver con la protección de la salud y compartir la idea de que, si los/as dos se cuidan, podrán disfrutar de un futuro diferente. Si la relación es sólida afectivamente seguramente lo podrán lograr.

## AA

En primer lugar reconocer que es un momento difícil donde lo más importante es la salud de las personas y entender que el "distanciamiento sanitario" (M. Calviño) es una necesidad de primer orden para evitar el contagio por la Covid-19.

Segundo, llegar a la decisión del distanciamiento en acuerdo de las partes.

Tercero, desterrar cualquier idea de culpabilidad por la distancia autoimpuesta; es una situación excepcional que se debe superar.

Cuarto, tener en cuenta que la distancia no implica falta de amor, sino la oportunidad de buscar nuevas formas de quererse, un gesto, una frase, mensajes (siempre tomando las medidas sanitarias).

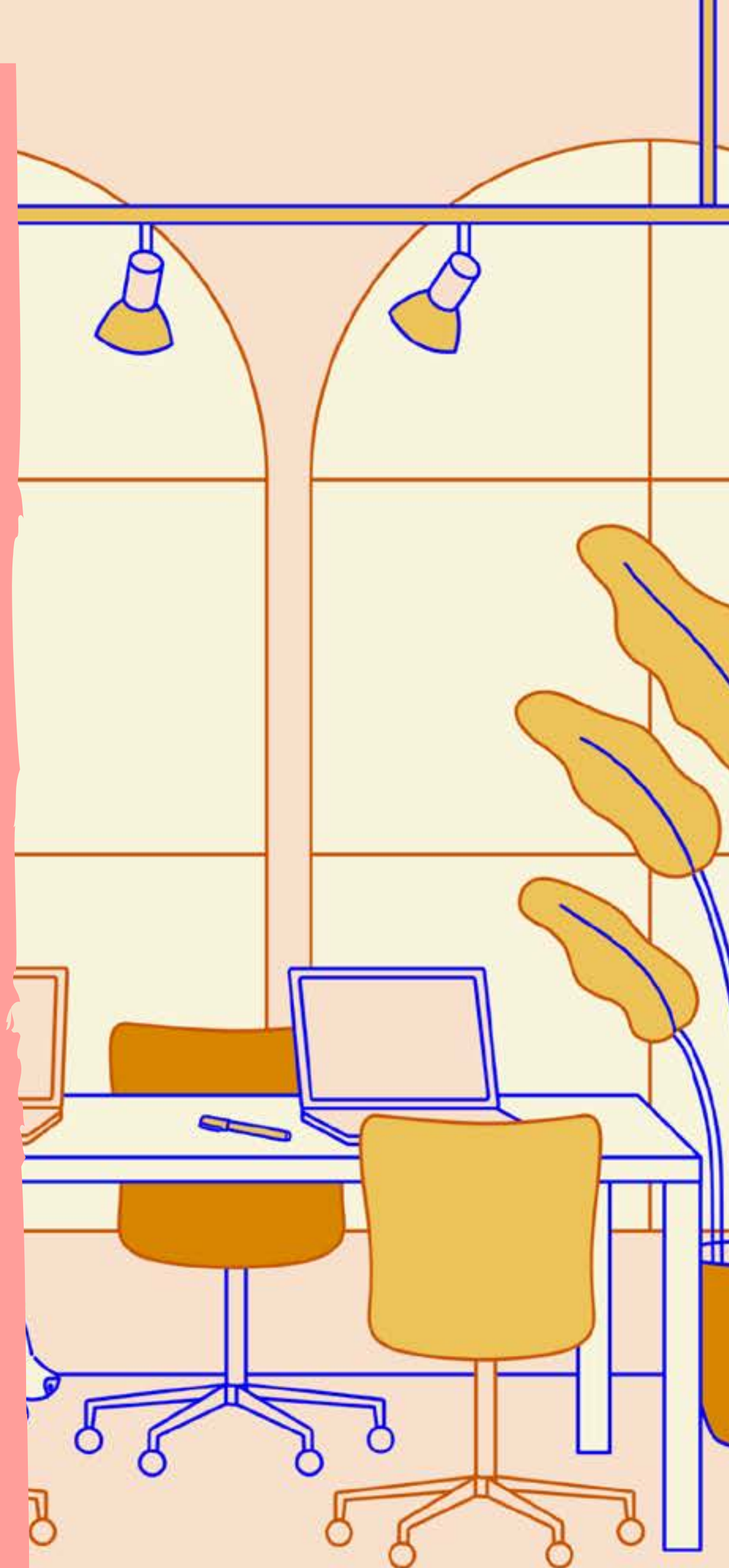
Quinto, ubicar responsabilidades: quien esté fuera se encarga del abastecimiento y actualización social de lo que sucede en la vida cotidiana y la persona que se encuentra en casa pues higieniza el hogar y crea las condiciones para desinfectar cuando llegue al hogar la otra persona.

Sexto, la comunicación debe ser el primer recurso en la relación y no dejar margen a la pérdida de la confianza.

Séptimo, en dependencia de la privacidad con la que se cuente, ubicar prácticas sexuales que no impliquen tocamientos ni besos.

Octavo, hacer del ingenio en la relación un aliado para mantener eso que se ha denominado como fuego de la pasión.

Noveno, tener la certeza de que esta situación no es permanente sino un reto a superar.





**3**

Dos personas se conocen y desean comenzar una relación o aventura durante esta pandemia.

**¿Qué vías serían las más seguras para no truncar la ilusión derivada de los encuentros?**

Durante la pandemia el momento no es propicio para tener una nueva relación o aventura, pero si ya inició esta relación, la pareja tendrá que buscar otras maneras de encontrarse. Quizás los espacios de las redes sociales sean una buena oportunidad para que las parejas descubran otras formas de cómo mantenerse vinculadas. Si las prácticas de contacto personal no son una alternativa, hay muchas personas que pueden compartir sus emociones y sentimientos a través de mensajes. Las parejas pueden usar también las tecnologías para mantenerse activos y poder satisfacer sus demandas.

AMC



Lo más seguro es tomar las medidas higiénico-sanitarias hasta tener certeza de que no hay contagio; por supuesto, en un encuentro casual no hay mucho tiempo para determinar si hay contagio o no, y más cuando se estima que hay un alto porcentaje de personas asintomáticas. Lo ideal es no tener encuentros casuales.

AA



# 4

Permanecer más tiempo en casa del habitual pudiera estimular o disminuir el deseo sexual de la pareja y ello depende de la respuesta y manejo individual ante la crisis epidemiológica actual.

**¿Qué se recomendaría para que ninguno de los casos, estímulo o desánimo, derive en un conflicto adicional?**

## AMC

El aislamiento social para frenar la propagación del virus, indudablemente tiene una repercusión importante en la vida de la pareja. Al estar juntos/as todo el tiempo, se pudiera perder el espacio de independencia.

El ciclo saludable de cercanía y distancia para mantener relaciones en equilibrio no es posible realizarlo en este momento, por lo que esta etapa significará un periodo de cierto desajuste emocional en parejas y familias, debido a las circunstancias objetivas de aislamiento forzado, así como por las ansiedades que se movilizan en cada persona.

Pudieran aparecer los aspectos más complejos de las parejas, pero de igual forma pudieran aparecer también los más cálidos y amorosos. Es por ello que no podemos predecir qué sucederá con las parejas en el plano de la intimidad, pues todo depende de cómo reaccione la pareja ante esta situación y los comportamientos que asuma. En este escenario la pareja puede ser un factor que aumente la ansiedad o un elemento de contención y apoyo.

Lo más recomendable es poder contenerse y apoyarse; la comunicación es muy importante, así como la reorganización de la vida habitual. Es recomendable que la pareja pueda acercarse y tener intimidad sexual porque está comprobado que la sexualidad contribuye a disminuir la angustia, para desestresarse, e incluso también, al ser una actividad placentera, mejora nuestro sistema inmunológico.



## AA

Ser creativos en las relaciones íntimas y utilizar el juego como recurso complementario en las prácticas sexuales. Es la oportunidad de experimentar en espacios de intimidad.



# 5

En las ciudades chinas donde se estableció la cuarentena por dos meses, hubo un torrente de divorcios después de terminar este aislamiento. Los gobiernos de Reino Unido y Estados Unidos vaticinan que, cuando la vida vuelva a su cauce, se disparen las rupturas legales, dándose una situación muy parecida a la del gigante asiático. Cuba, históricamente, posee una tasa alta de divorcios bajo situaciones normales.

**¿Pudiera ocurrir en nuestro país un desenlace similar?**

## AMC

Si bien es cierto que el aislamiento social genera nuevas formas de comportamiento y de adaptación a una nueva realidad inesperada y al mismo tiempo obligada, no necesariamente tendría que terminar en una ruptura.

El divorcio tiene múltiples causas y el confinamiento pudiera agudizar los conflictos que las parejas presentan, pero de igual forma pudiera ser un tiempo para unirse, para ser creativos/as y encontrar juntos soluciones, para crecer como pareja cuando esta se ama y pone todas sus energías en función de encontrar alternativas para juntos poder superar esta etapa.



## AA

Al aumentar las condiciones de estrés, probablemente incida en situaciones que afecten al interior las relaciones interpersonales, y por tanto el incremento de los divorcios.



A large, bold white number '6' is centered on a white rectangular background that has a torn, ragged edge. The background is set against a solid blue background.

Las redes sociales son espacios de acercamiento, pero también de rupturas, peleas y desencuentros, de ahí que muchas parejas prefieran mantenerse alejadas del universo virtual.

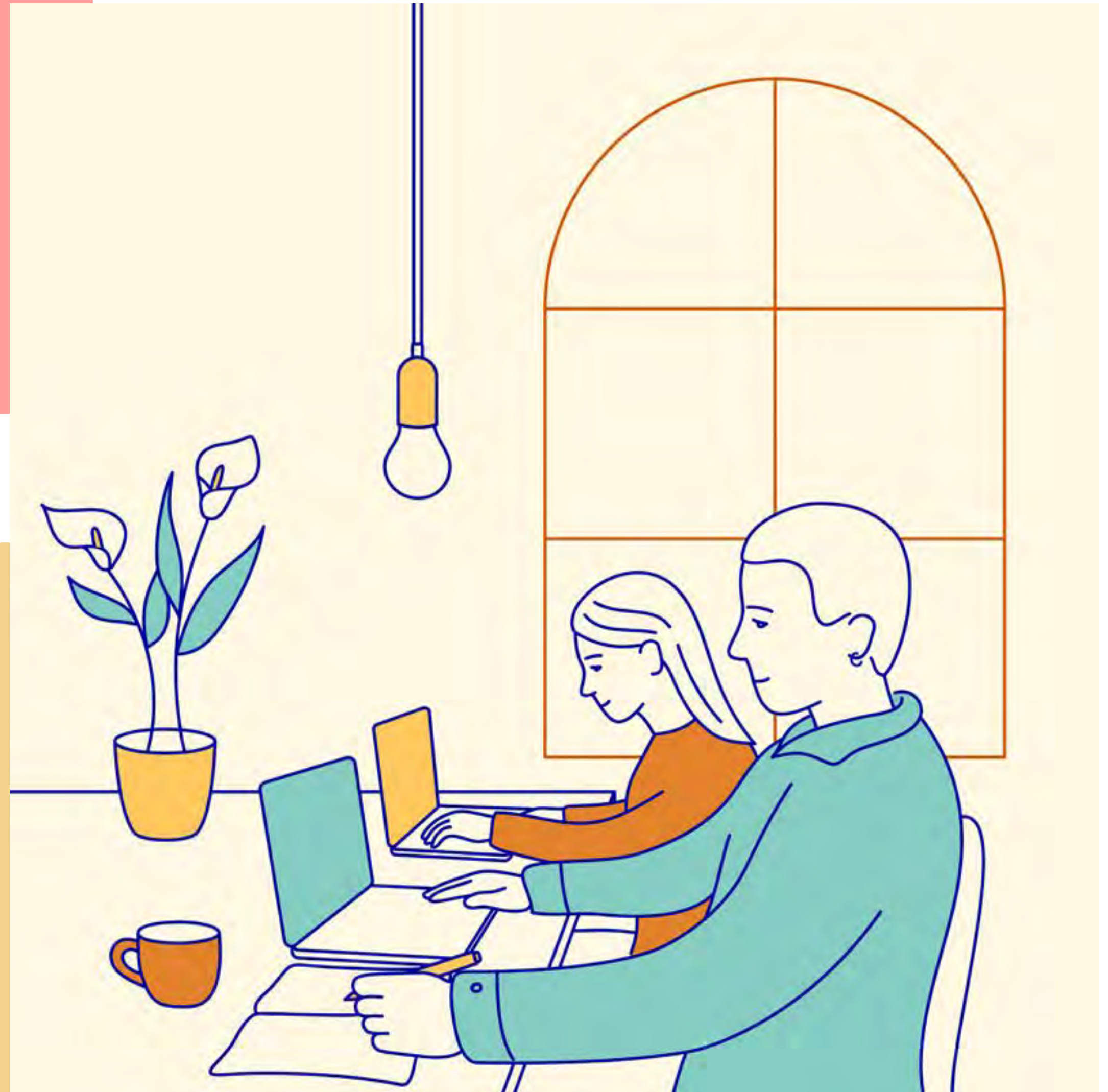
**¿En qué medida el aislamiento promovido por la Covid-19 revierte o potencia estas situaciones?**

## AMC

Es una decisión de la pareja si se acerca o si se aleja de los espacios virtuales, pero lo cierto es que es más recomendable estar alejados/as que acercarse para generar un desencuentro.

## AA

Siendo objetivos y siguiendo la tendencia en la utilización de las redes sociales ancladas en el Internet, es lógico suponer que exista un aumento en el uso de las plataformas virtuales para socializar, algo que ya viene sucediendo desde hace tiempo. La decisión de no utilizar las redes pasa por el acuerdo de las personas. La pandemia de la Covid-19 es un elemento que condiciona la decisión de hacerlo, pero no evita la existencia de peleas y/o rupturas.







7

Si un matrimonio, adaptado al roce e intimidad de la convivencia, se viera obligado a permanecer juntos en un centro de aislamiento.

**¿Qué recursos psicológicos les ayudarían para superar con optimismo esta etapa?**



## AMC

En primer lugar es importante que ambos tomen conciencia de la situación en la que se encuentran y valoren que en esta etapa de aislamiento resulta imprescindible privilegiar la salud.

Pensar en positivo es un recurso para poder superar con optimismo esta etapa, por lo que es importante transmitirse confianza y seguridad, analizar juntos que esto es una etapa transitoria y que se puede salir adelante.

La comprensión mutua y el reconocimiento de lo que está pasando resulta vital: pensar que ambos están viviendo una situación difícil y necesitan tiempo para para conectarse con lo que sucede, para entrar en contacto con la individualidad y con la relación que ambos han establecido; sería ensayar nuevas maneras de comportarse y dedicar un tiempo a los espacios individuales: escuchar música, hacer ejercicios, ver una película, entre otras opciones. Todo lo que podamos hacer, ayuda para mantener la calma y no entrar en pánico.

## AA

El matrimonio es solo una forma jurídica de asunción del vínculo afectivo. Los recursos se basan en la confianza, en la comunicación que establezcan, en la capacidad de generar afectos, erotismo, desde las condiciones de un centro de aislamiento. Es necesario mantener una autoestima adecuada para poder enfrentar el proceso de la pandemia.





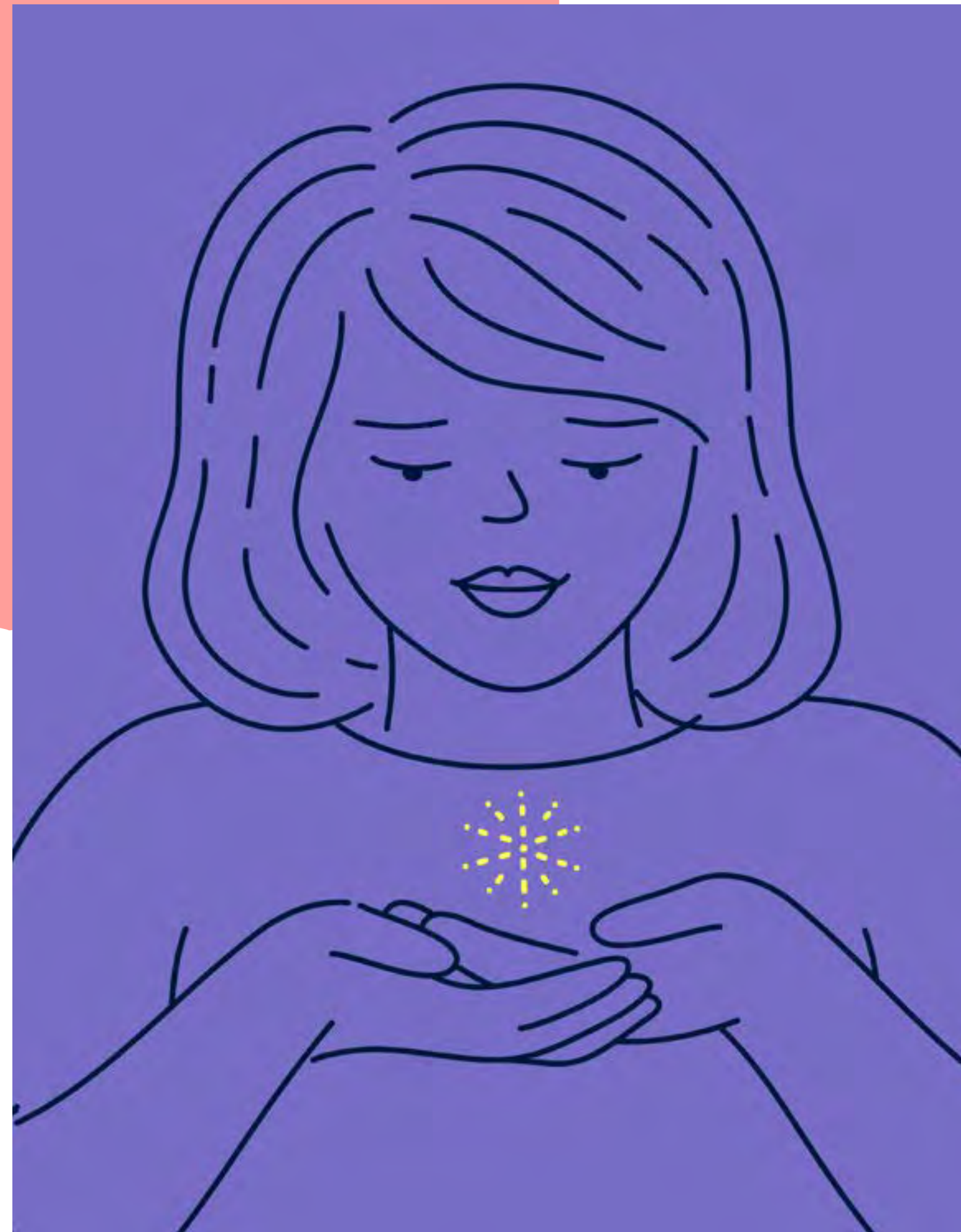
8

Colombia, a través del Ministerio de Salud y Protección Social, fue uno de los primeros países en emitir un comunicado oficial sobre las prácticas sexuales durante este periodo pandémico. Su postura no es prohibitiva sino educativa, dejando los actos a consideración de cada quien. Si conocemos que un contacto cercano, incluso un simple beso o caricia puede propagar el virus,

**¿Cómo se debería enfocar el mensaje para aquellos que mantienen prácticas sexuales con diversas personas? ¿Promover la abstinencia durante este periodo sería una solución?**

No es nada recomendable tener prácticas sexuales con diversas personas, pues ahora más que nunca debemos cuidar nuestra salud y cuidar la de los demás. Según mi criterio, promover la abstinencia sería recomendable durante este periodo.

**AMC**



Estamos hablando de un derecho humano que es la posibilidad que tienen las personas de vincularse afectiva y eróticamente con otras, por lo que la postura prohibicionista nunca sería la opción. Coincido en que todas las opciones deben estar ancladas en brindar argumentos sólidos desde la educación y la investigación. Que las explicaciones sean entendibles. Se trata de dar opciones mediante las cuales las personas asuman estilos de vida que les permita mejorar su calidad y garantice buenos estándares de bienestar físico, emocional y social general.

**AA**



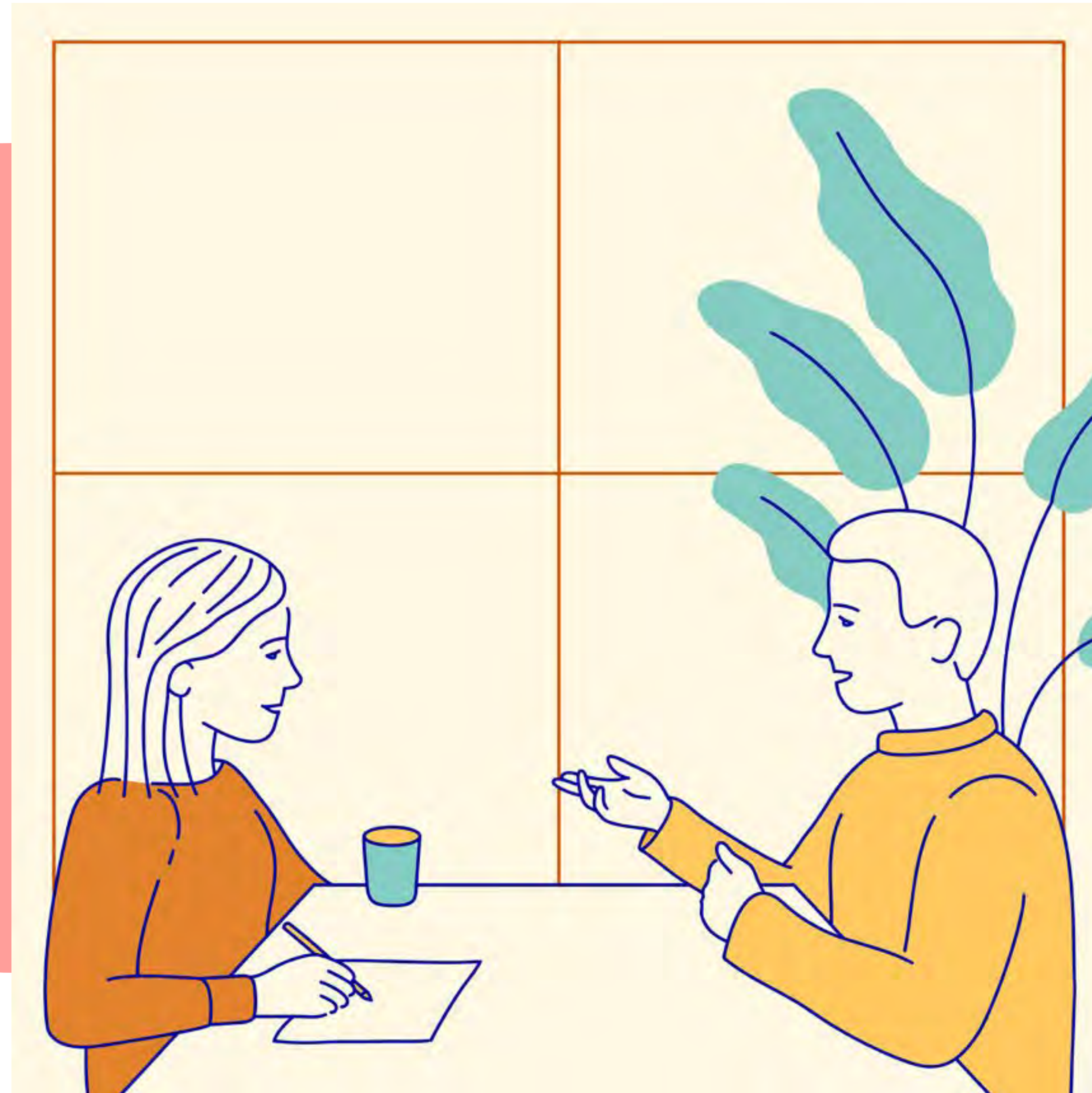
A large, bold white number '9' is centered on a white rectangular background that has a torn, deckled edge. The background is set against a solid blue background.

Si esta pandemia se prolongara más tiempo de lo esperado.

**¿Pudieran modificarse los hábitos y costumbres en las relaciones de pareja?**

## AMC

De hecho, haber vivido un tiempo difícil y diferente al habitual, modifica los hábitos y costumbres en la relaciones de pareja. Si pensamos que esta etapa es una enorme oportunidad para que la pareja construya algo diferente, aceptando que es diferente porque es una convivencia dentro de un marco que no es el habitual, se generarán nuevas emociones de apertura y de cuidado mutuo que permitirán transformar la realidad en pareja. Encontrar las maneras para convivir saludablemente es todo un reto, pero si lo intentamos podremos lograrlo.



## AA

Probablemente, y regreso a la reflexión de Manuel Calviño: las nuevas situaciones conducen a nuevos comportamientos que se adaptarán a las necesidades de las personas. En cualquier variante, esperamos que las nuevas experiencias conduzcan a mejorarnos como seres humanos de forma integral, como seres sociales y como seres en la intimidad.



Este ebook es cortesía del colectivo de la revista *Juventud Técnica*, con sede en La Habana.  
Si te ha gustado síguenos en nuestras redes:



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[Instagram](#)



[Telegram](#)

Imagen de portada



[Lissy López](#)

Ilustraciones



[@kikafuenzalida](#)

Suscríbete a nuestro boletín sobre la COVID-19, un resumen informativo diario en tu correo electrónico.  
Sigue este enlace <http://bit.ly/jtboletin>

