

COVID 19, ¿qué ha ocurrido en las relaciones de parejas y las sexualidades con el andar del tiempo?

COVID-19, what has happened in couples relationships and sexualities over time?

Beatriz Torres Rodríguez *

Ana Margarita Pérez Fernández **

Carlos Gutiérrez Gutiérrez ***

Recibido: 5 de octubre de 2021

Aceptado: 10 de noviembre de 2021

Publicado: 30 de diciembre de 2021

Cómo citar este artículo: Garcés Ramírez, K., Barros Díaz, O., Fernández Rodríguez, M., y Fernández Noguel, M. (2021). Las Tunas. Escenarios demográficos de la población. 2015-2030. *Novedades en Población*, 17(34). <http://www.novpob.uh.cu>

Resumen

Se realizó una investigación exploratoria con el objetivo de conocer el impacto que ha provocado la pandemia en las relaciones de pareja y su sexualidad después de más de un año, y si los cambios ya detectados anteriormente se han mantenido, variado, o surgieron

* Licenciada en Psicología. Doctora en Ciencias Psicológicas y Máster en Sexualidad y en Pedagogía de la Sexualidad. Profesora e investigadora titular. Presidenta de la Sociedad Cubana Multidisciplinaria para el Estudio de la Sexualidad. Centro de Estudios Demográficos (CEDEM). Universidad de La Habana. ORCID: 0000-0002-7115-8812. E-mail: beatorrek3@gmail.com

** Licenciada en Matemática y Máster en Ciencias de la Información. Profesora e investigadora auxiliar. Sociedad Cubana Multidisciplinaria para el Estudio de la Sexualidad. ORCID: 0000-0003-1088-0964. E-mail: anaviviank@gmail.com.

*** Doctor en Ciencias Médicas. Máster en Educación Médica. Especialista de primer y segundo grado en Nefrología. Profesor e Investigador Titular. Sociedad Cubana Multidisciplinaria para el Estudio de la Sexualidad. ORCID: 0000-0002-1712-2536. E-mail: cgutierrez@infomed.sld.cu

otros. El instrumento utilizado fue una encuesta anónima online, a través de un formulario de Google Drive. De las 372 parejas que participaron, 181 (48,65%) refirió la ocurrencia de cambios en la rutina sexual; el 12,09% señaló variaciones en las preferencias habituales de la relación sexual y el 12,63% la aparición de algún trastorno o malestar relacionado con la sexualidad. El 16,9% planteó la ocurrencia de alguna manifestación de violencia en la relación de pareja, de ellos el 55,5% se agudizaron o aparecieron durante la pandemia. Del análisis de los resultados se concluyó como lo más significativo del impacto de la pandemia la existencia de cambios en la rutina sexual; reducción de los conflictos en parejas convivientes; disminución y fluctuaciones de la frecuencia de las relaciones sexuales más que los deseos; incremento del uso de alternativas para la comunicación, el intercambio erótico y sexual; manifestaciones de violencia en el espacio íntimo de la pareja e impacto de la emigración en la dinámica y satisfacción de las relaciones de parejas.

Palabras clave: COVID-19, sexualidades, parejas

Abstract

An exploratory investigation was carried out with the aim of knowing the impact that the pandemic has had on couple relationships and their sexuality after more than a year, and if the changes already detected previously have been maintained, varied, or ones emerged. The instrument used was an anonymous online survey, through a Google Drive form. Of the 372 couples who participated, 181 (48.65%) reported the occurrence of changes in the sexual routine; 12.09% indicated variations in the habitual preferences of sexual intercourse and 12.63% the appearance of some disorder or discomfort related to sexuality. 16.9% raised the occurrence of some manifestation of violence in their relationship, of which 55.5% worsened or appeared during the pandemic. From the analysis of the results, it was concluded that the most significant impact of the pandemic was the existence of changes in the sexual routine; reduction of conflicts in cohabiting couples; decrease and fluctuations in the frequency of sexual intercourse more than desires; increased use of alternatives for communication, erotic and sexual exchange; manifestations of violence in the intimate space of the couple and impact of emigration on the dynamics and satisfaction of couples' relationships.

Keywords: *COVID-19, sexualities, couples*

Introducción

El mundo vive desde hace casi dos años la pandemia de la COVID-19, sufriendo de manera intermitente las denominadas "olas pandémicas", y el efecto de las diferentes cepas del virus, algunas con elevado nivel de contagio. Vivir en esta situación mantenida en el tiempo, ha provocado desde el punto de vista psicológico una reacción de agotamiento denominada por la OMS como fatiga pandémica, esto es "un estado psicológico producido por la exposición continua a un conjunto de factores estresantes, directamente relacionados con el posible contagio, con las medidas de restricción social y también con los efectos colaterales de una crisis económica que torna la vida compleja y difícil" (Arés, 2021). La familia cubana no ha estado exenta de este efecto, y a la resiliencia habitual se ha sumado esta situación junto a otras provocadas por las consecuencias del bloqueo y el reordenamiento monetario, entre otros factores.

Dado el rol que juega la sexualidad en la relación de parejas, y estas dentro de las familias, los autores se propusieron desde el inicio de la pandemia investigar cómo ésta afecta la vida en pareja y su sexualidad. Se realizó un estudio en el segundo semestre del año 2020, y a partir de los resultados obtenidos se propusieron estrategias de afrontamiento para ayudar a disminuir los efectos observados (Torres, Gutiérrez, & Pérez, 2021).

Sin embargo, como plantea Williamson (Williamson, 2020), a medida que continúa la pandemia de COVID-19 y las consecuencias que de ella se derivan, se requiere profundizar en el impacto que provoca en las relaciones de pareja, y si los cambios ya detectados se han mantenido o variado, o si surgirán otros, a fin de formular nuevas estrategias que permitan atenuar su afectación.

Con este propósito se realizó un segundo corte del estudio, cuyos resultados se presentan a continuación. La información utilizada fue recogida entre los meses de abril a agosto del 2021. Aunque el objetivo de este artículo no es establecer una comparación, sí se tienen en cuenta en el análisis los dos momentos de la investigación, para ver como han sido las inquietudes, problemáticas y malestares que ha producido la pandemia en su evolución, tanto en el vínculo de la pareja como en el disfrute de su sexualidad.

Desarrollo

La COVID-19 ha afectado el estilo de vida de las personas, sometidas además a un nivel de estrés muy superior al habitual. Su duración en el tiempo ha implicado etapas de confinamiento reiterado. Muchas personas realizan sus funciones laborales desde la casa, en modalidad de teletrabajo o trabajo a distancia; las familias que tienen niños han tenido que simultanear esto con la atención que ellos requieren a tiempo completo, incluyendo las actividades de enseñanza escolar, todo desde un mismo espacio, y además las tareas habituales de la atención en el hogar.

Todo esto influye en las relaciones familiares y, en particular, en las relaciones de pareja. Son diversos los factores que intervienen en ello: los problemas que hay que enfrentar cotidianamente para resolver la vida diaria, la falta de una comunicación adecuada que puede existir aún estando juntos, la estabilidad económica, entre otros. Esta situación tan compleja, marcada por la incertidumbre, carga a la pareja de emociones negativas que pueden dañar su estabilidad y consecuentemente su sexualidad.

El impacto de la COVID-19 en este sentido ha sido estudiado por varios autores en diferentes países.

En Estados Unidos, Williamson en los inicios de la pandemia, investigó la satisfacción en las relaciones de pareja, y las atribuciones causales y de responsabilidad tomando como base tres momentos; el primero, diciembre 2019, inmediatamente antes de la COVID-19 en ese país, y posteriormente marzo y abril de 2020. Como hallazgos obtuvo que, en promedio, la satisfacción de las personas con su relación no cambió, pero sí fueron más indulgentes con los comportamientos negativos de la pareja, atribuyéndolos menos a sus características internas (Williamson, 2020). Este comportamiento no sorprende, dado que se enmarca en el inicio de la pandemia, donde el hogar fue considerado zona de refugio, de confort. Las parejas comenzaron a hacer ajustes en sus vidas; las estables vieron la posibilidad de compartir más tiempo juntos, y tanto para estas como para aquellas que ya tenían conflictos predominaba el miedo al contagio, aunque pasado un tiempo en las últimas proliferara la toxicidad de la relación.

Otro resultado obtenido por Williamson fue que los cambios en la satisfacción de la relación, las atribuciones causales y las atribuciones de responsabilidad fueron moderados

significativamente por niveles de conflictos y su afrontamiento, observándose un aumento de la satisfacción y mayor adaptación al cambio en parejas con funcionamiento positivo, y un resultado contrario en aquellas que venían ya con un mal funcionamiento. Precisa esta autora que los hallazgos fueron independientes de las variables demográficas consideradas (Williamson, 2020).

Peinado y cols. en el primer semestre de 2020, examinaron el impacto de la pandemia de COVID-19 en el comportamiento sexual en la población de tres países diferentes, Irán, Italia y España, desde la perspectiva de cada uno. Como conclusiones afirmaron que tendría un impacto negativo no solo en términos de afectividad sino también en términos de relaciones sexuales, que provocaría cambios en las relaciones a todos los niveles y sería muy importante en la vida sexual de las personas, afectando negativamente los comportamientos sexuales debido a las múltiples restricciones de contacto. Señalaron además la importancia de continuar estas investigaciones (Peinado, et al., 2020).

Otro interesante estudio fue el presentado por Gleason y cols. a partir de una encuesta aplicada a nivel nacional en Estados Unidos en octubre de 2020. El objetivo fue evaluar, después de varios meses de pandemia, el impacto continuo en el comportamiento sexual, la satisfacción de la relación, y la presencia de violencia física, emocional o sexual, concluyendo que la disminución de actividad sexual en parejas y en la satisfacción sexual observadas en los primeros meses aún se mantenía, aunque de forma moderada (Gleason, Banik, Braverman, & Coleman, 2021).

En la primera investigación presentada por los autores del presente artículo, que coincide su cierre con el marco temporal del de Gleason y cols., se apreciaron resultados análogos con los planteados por ellos. Hubo ocurrencia de cambios en la rutina sexual en más del cincuenta por ciento de los encuestados, disminución en la frecuencia de la relación sexual, y presencia de conflictos en las parejas (Torres, Gutiérrez, & Pérez, 2021).

Esta segunda investigación que aquí se presenta, se enmarca en un contexto donde los cubanos vivían el momento más crítico de la pandemia, con un incremento diario de contagios y fallecidos. Era mayor el número de familias afectadas por la pandemia, tanto por padecer la enfermedad como por pérdida de seres queridos. Dados los niveles de contagio, existían muchas limitaciones de movimiento, no solo hacia y desde el extranjero, sino entre provincias, municipios, y en zonas dentro de éstos, afectando ello incluso la

adquisición de los alimentos. Existían dificultades en la economía familiar, con una tendencia de aumento en los precios de los alimentos en el sector no estatal.

Resultados

En este corte se utilizó una encuesta anónima online, a través de la opción formulario de Google Drive. El vínculo de acceso se envió a los contactos de los investigadores mediante la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp, y estos a su vez lo enviaron a conocidos, por lo que se usó un muestro no probabilístico tipo "bola de nieve". Se logró una muestra de 372 parejas.

Es importante señalar que la muestra utilizada para este período de la investigación no es la misma que en el anterior. Aunque por la vía utilizada para divulgar la encuesta es obvio que hay parejas que se repiten, participó un número mayor, en lo que se considera influyó tanto la posibilidad de acceso como de anonimato que permite el formulario de Google.

Las variables sociodemográficas incluidas fueron la edad de los miembros de la pareja y el tipo de convivencia que tienen; no se tuvo en cuenta el sexo porque el estudio se diseñó de manera inclusiva. Se evaluó la presencia de cambio o no en la rutina sexual, las manifestaciones del cambio en cuanto a deseo y frecuencia de las relaciones sexuales, las variaciones en las preferencias sexuales habituales, el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TICs) para el intercambio erótico, la aparición de algún trastorno o malestar relacionado con la sexualidad, el surgimiento de conflictos en la pareja o la agudización de alguno(s) existente(s) con anterioridad, y la aparición de violencia en alguna de sus manifestaciones en la relación de pareja o la agudización de alguna(s) existente(s) con anterioridad.

En cuanto al tipo de convivencia, desde un inicio de la investigación se consideraron cuatro situaciones posibles:

Grupo A: Conviven habitualmente y en estos momentos ninguno de los dos tiene que salir de la casa.

Grupo B: Conviven habitualmente y uno de los dos o ambos tienen que salir de la casa.

Grupo C: Conviven habitualmente, pero por determinada razón ahora no lo están haciendo.

Grupo D: No conviven habitualmente.

En esta etapa, a diferencia de la anterior, aparecieron casos en el Grupo C. En ello puede haber influido los cierres entre fronteras, provincias y municipios, relacionado además con la necesidad de cuidados de adultos mayores, atención y acompañamiento en hospitales y centros de aislamiento, tanto por profesionales de la salud y otros sectores, como por familiares. También se observó un menor número en el Grupo A e incremento en el B. Realmente en esta etapa, aunque había una mayor incidencia del virus, en muchos centros de trabajo se mantuvo la modalidad presencial al menos una vez por semana, las personas salían a resolver los problemas de logística doméstica, así como para la atención y cuidados a familiares no convivientes.

La clasificación obtenida se muestra en la Figura 1.

En el Grupo D se incluyen tres tipos de situaciones: parejas que no conviven por problemas de viviendas u otras causas (16), relación extramatrimonial (35) y un miembro de la pareja reside en otro país (47). En esta categoría de parejas en diferentes países se observó un aumento con relación a la etapa anterior, lo que denota la influencia de la emigración en tiempos de pandemia.

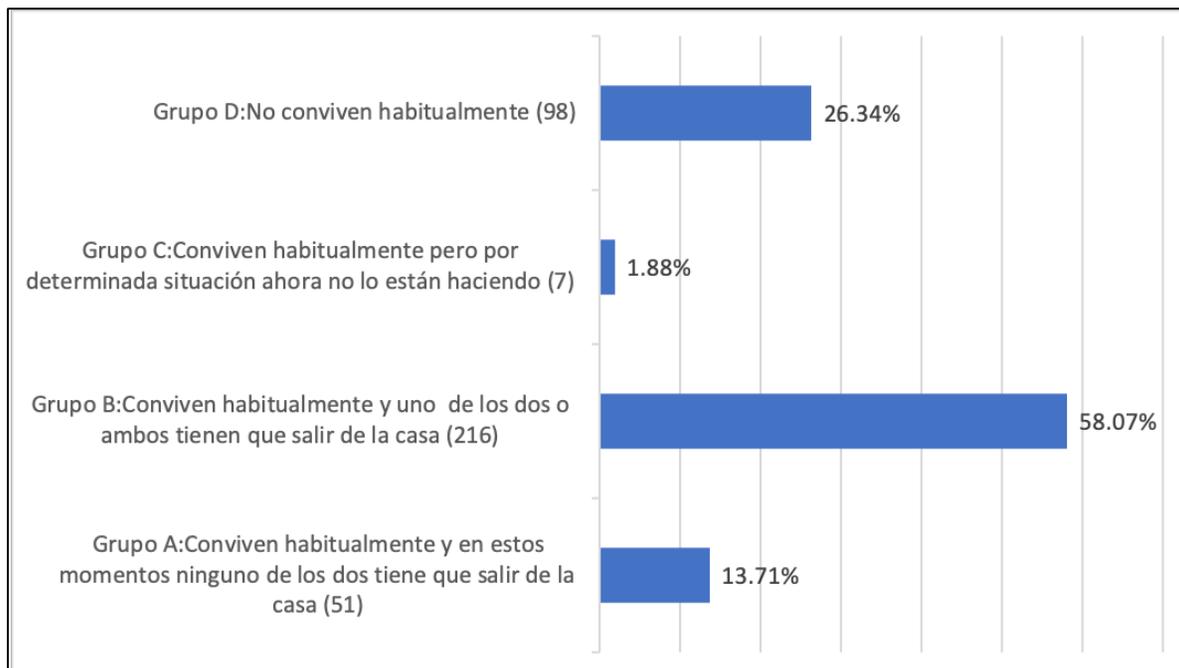


Figura 1: Clasificación de las parejas según el tipo de convivencia.

Fuente: Elaboración propia

La composición por edades de las personas encuestadas se muestra en datos porcentuales en las Figuras 2 y 3.

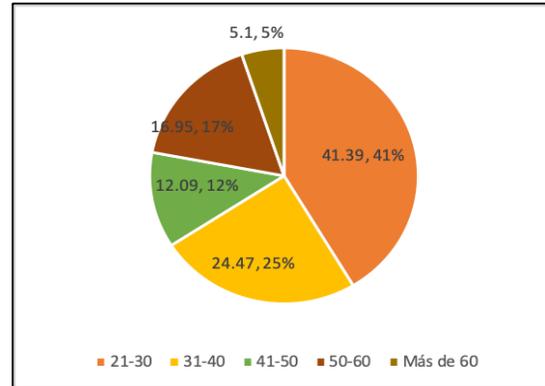
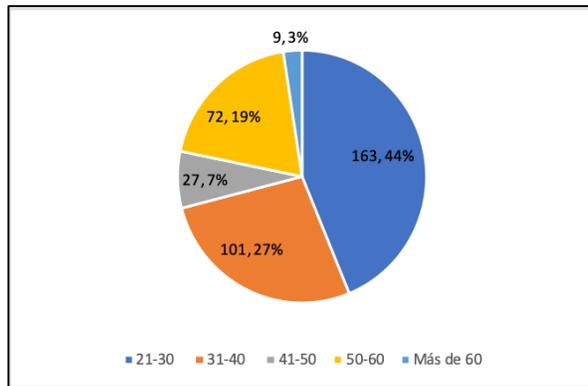


Figura 2: Composición etaria miembro 1 **Figura 3: Composición etaria miembro 2**

Fuente: Elaboración Propia

Como se puede apreciar, la mayor cantidad de personas (78%) en ambos miembros de las parejas se encuentran entre los 21 y 50 años, edades más productivas no solo en relación con la sexualidad sino con el desempeño laboral y de mayores responsabilidades con la familia. No participó ninguna pareja entre 16 y 20 años, aunque esa categoría fue incluida en la encuesta.

Del total, 181 (48,65%) refirió la ocurrencia de cambios en la rutina sexual. Este resultado es menor que el obtenido en la etapa anterior en 7,6 puntos porcentuales. Aunque la diferencia no es sustancial, esa variación puede deberse a que el confinamiento prolongado permitió establecer rutinas familiares y para la vida en pareja, que influyeron en su estabilidad. Sin embargo, en los casos donde hubo cambios, es significativamente mayor el porcentaje que refiere una disminución tanto del deseo sexual (36,1 puntos porcentuales) como de la frecuencia de la relación sexual (26,18 puntos porcentuales).

Dos resultados novedosos en esta etapa son la referencia de variación en las preferencias habituales de la relación sexual (45 parejas, 12.09% del total) y la aparición de algún trastorno o malestar relacionado con la sexualidad (47 parejas, 12.63% del total). En cuanto al trastorno o malestar, abarcan los referidos al trastorno del deseo, en particular la disminución de este, incluso se apreciaron otros trastornos como es el caso de una presencia en un 3% por ciento de los hombres de disfunción sexual erectil, que no se presentaba antes de la pandemia.

NOVEDADES EN POBLACIÓN

<http://www.novpob.uh.cu>

	Aumento			Disminución			Fluctuación		Desaparición		
	Nro. Parejas	%	% Fase 1	Nro. Parejas	%	% Fase 1	Nro. Parejas	%	Nro. Parejas	%	% Fase 1
Deseo	37	20.1	39	96	53.3	17.2	48	26.6	0	0	0
Frecuencia de la relación sexual	0	0	21.5	95	52,48	26.3	58	32.1	28	15.46	9

Figura 4: Cambios en la rutina sexual

Fuente: Elaboración propia

En las parejas que conviven habitualmente hay variaciones en cuanto al deseo, pues se propician espacios que cuando se encontraban en sus actividades cotidianas antes de la pandemia no se facilitaban. Acerca de la disminución, solo el 2,43% de ellas (Grupos A y B) mencionan como uno de los factores los conflictos provocados por la convivencia. Este resultado, que difiere del obtenido en la primera etapa donde los conflictos eran un aspecto muy señalado, evidencia que con el transcurso del tiempo las familias se han ido adaptando a la nueva situación, y han buscado soluciones para el nuevo estilo de vida provocado por el confinamiento, lógicamente con mayor éxito las más estables. En el grupo C se señaló en dos casos la aparición de conflictos durante la pandemia, dada la separación forzosa que necesitaron establecer, motivados por falta de comprensión y el reclamo por la falta de relaciones sexuales.

En los Grupos A y B, las causas de la disminución y fluctuaciones tanto del nivel de deseo como de la frecuencia de las relaciones, se centran en el estrés y la rutina que se vive, el tedio que ello provoca, el cansancio y estar demasiado tiempo juntos, así como los momentos de tensión vividos con el recrudecimiento de la pandemia, todo lo cual influye en estados de depresión y ansiedad; la presencia de niños pequeños y personas mayores a su cuidado dificultan la relación sexual, fue otra de las razones planteadas. En varias respuestas apareció la fluctuación porque un miembro de la pareja sentía deseo y el otro no de manera indistinta, o causada por el temor, y la necesidad de sobreponerse, hacer el esfuerzo para que la vida siguiera lo más normal posible.

Aunque no se pidió declarar el sexo del encuestado, en las respuestas abiertas sí hubo quien dijo que era mujer y que su deseo sustancialmente producto de la sobrecarga doméstica que culturalmente ubica en las mujeres todos los procesos de cuidado.

Parejas convivientes tuvieron que establecer períodos de cuarentena para uno de los miembros, a veces dentro de la misma casa, por haber tenido contacto con personas que resultaron positivas, lo que determinó un período de abstinencia sexual. Aquellos que salen indistintamente de la casa también señalaron preocupación por el contagio, dudas de que el otro miembro tomara todas las medidas necesarias para evitarlo cuando salía.

En los Grupos C y D se observó, de manera general, aumento del deseo por la lejanía, y disminución y fluctuaciones de la frecuencia, así como desaparición total en 13 casos de los que se encuentran en países diferentes; en esta categoría se planteó como impacto negativo el sufrimiento por la pérdida de la cercanía Sin embargo, se apreció un aumento significativo en el uso de opciones alternativas para el intercambio erótico (Figura 5), lo cual era poco usado en la primera etapa. Esto apunta al uso de las TICS como una forma de mantener comunicación y erotismo a través de imágenes y videos, que no solo provoca el deseo en el otro miembro de la pareja, sino que posibilita mantener la relación sexual a distancia.

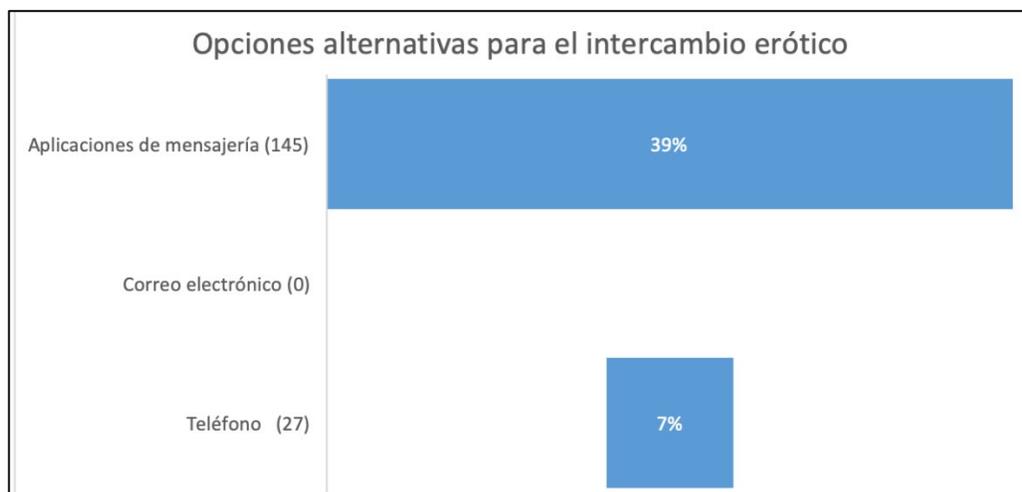


Figura 5. Opciones alternativas para el intercambio erótico

Fuente: Elaboración propia

Las parejas que no conviven, pero están dentro del país, mencionaron como causantes de la disminución o fluctuación en la frecuencia de las relaciones sexuales, las restricciones de movimiento provocadas por focos pandémicos y el miedo al contagio; dudas en cuanto a la veracidad de que la otra parte realmente se cuide y tenga una adecuada percepción de riesgo; se plantearon estas causales también como provocadoras de discusiones y celos que influyeron en la estabilidad.

En las que llevan relaciones extramatrimoniales hubo criterios similares a los anteriores; en varios casos se planteó además una disminución incluso en la comunicación, motivado por el confinamiento en casa, con la presencia de la pareja oficial.

El miedo como un factor importante en la disminución de las relaciones sexuales, concuerda con lo observado en la primera etapa.

La pesquisa sobre la violencia en las relaciones de pareja, dio como resultado que en un 16,9% (63 casos) ha habido manifestaciones, dadas por agresión física (1 caso), irritabilidad, celos desmedidos, peleas innecesarias, violencia psicológica y chantaje emocional para tener relaciones. Esto muestra la presencia de violencia en el espacio íntimo de la pareja en sus diferentes modalidades, prevaleciendo la psicológica y la sexual, lo que coincide con investigaciones que se han realizado en Cuba en este sentido, y que no necesariamente se vinculan a la COVID 19, como son los resultados de la Encuesta Nacional sobre igualdad de género ENIG-2016 (Centro de Estudios de la Mujer, 2018), donde se apreció que el 27,9% de las encuestadas habían sido víctimas de violencia en el último año y el 40,5% en otro momento de su vida. La cantidad de parejas que refirieron la existencia de manifestaciones de violencia antes de la pandemia, o que se agudizaron o aparecieron como un impacto de esta se muestra en la figura 6. A la interrogante acerca de la repercusión que esto ha tenido en la relación sexual y de pareja, todos los encuestados implicados en esta problemática afirmaron que ha tenido un efecto negativo en el vínculo de la pareja y su sexualidad.

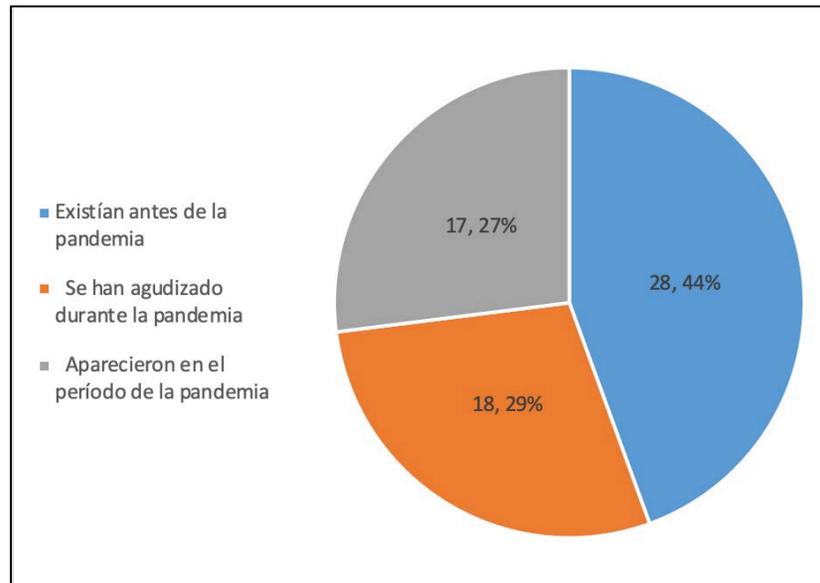


Figura 6. Presencia de violencia en las relaciones de pareja

Fuente: Elaboración propia

No se encontraron en la literatura disponible otras investigaciones sobre el tema en el mismo marco temporal en que se llevó a cabo. Sin embargo, en investigaciones de momentos anteriores, se observan similitudes en el comportamiento de la sexualidad. Vale señalar que las comparaciones son limitadas, pues los autores que se mencionarán incluyeron otras variables no contempladas en este estudio.

Así, los resultados de Peinado y cols., tanto para las parejas convivientes como para las que no, son análogos a los aquí expuestos. En el primer caso obtuvieron que las relaciones sexuales se vieron afectadas por factores psicológicos como depresión y ansiedad, así como por la presencia continua de niños en el hogar, dado el cierre de escuelas, con la dificultad de encontrar un momento de intimidad. En el segundo, para las parejas que viven una relación estable pero no conviven, exponen que "por el contrario, tienen un fuerte deseo por el otro, quien sin embargo no se puede satisfacer por la distancia física y la imposibilidad de acercarse debido a la restricción en los movimientos de las personas impuesta por el Estado", y hacen referencia a lo ya planteado del uso de Internet para incentivar el intercambio erótico-sexual, señalando que no todos están dispuestos utilizarlo para ese fin, lo que se evidenció en esta investigación al encontrar parejas que han cesado totalmente sus relaciones sexuales.

En otra investigación realizada en Ciego de Ávila, Cuba, entre los meses de abril a junio de 2020, Ruíz y Carbonel, se exponen igualmente disminución en la frecuencia de las relaciones sexuales (34,3 % de los participantes), la incorporación de nuevas prácticas y fantasías en las relaciones (el 20,7%) y el miedo al contacto sexual por temor a la COVID-19 (el 35,2 %). Entre los problemas que observaron como consecuencia del confinamiento prolongado mencionan los conflictos en las parejas convivientes con manifestaciones de violencia, y las disfunciones sexuales, y señalan que en un menor grado ha contribuido al fortalecimiento de las relaciones de pareja (Ruíz & Carbonel, 2021).

Dos meses después de iniciada la pandemia, Rodríguez & Rodríguez en un estudio realizado en Guadalajara, México, también observaron cambios en la vida sexual en el 51,9% de los encuestados, y como causas varias de las vistas en la presente investigación. En primer lugar la disminución de la privacidad; en segundo, el aumento del estrés; en tercero, mayor cansancio y, en cuarto, nunca estar solo (Rodríguez & Rodríguez, 2020).

En una investigación dada a conocer en septiembre de 2020, donde los encuestados abarcan un grupo de países de América Latina, Coca y cols. de igual forma apreciaron que la frecuencia en relaciones sexuales estuvo por debajo de la media con abstinencia en un 35% (Coca, et al., 2020). Similarmente, en España, Alcalde realizó un estudio con participantes de diecinueve de las comunidades autónomas del país, con el objetivo de evaluar el impacto provocado por la pandemia al ajuste diádico de las parejas, y entre los resultados afirma que se observa una disminución llamativa en la frecuencia de las relaciones sexuales (Alcalde, 2021).

Todos los resultados mostrados permiten afirmar que la COVID 19, en su transcurrir en el tiempo, ha tenido un impacto en la vida en pareja y su sexualidad. En la medida en que las oleadas se han agudizado, el impacto ha sido mayor teniendo en cuenta siempre las peculiaridades de las parejas. Aquellas que han sido más flexibles para adaptarse a los cambios en las diferentes etapas, ya sea con la aparición de nuevos proyectos de vida, o la modificación o postergación de otros, han sufrido menos impacto negativo en su relaciones erótico-sexuales y de parejas en general. Una mayor afectación han tenido aquellas que traían conflictos de etapas anteriores, muchos de los cuales se agudizaron en estas etapas de confinamiento y agudizamiento de situaciones de estrés, aunque hubo un grupo pequeño que logró mejores estrategias de convivencia.

Conclusiones

Los resultados obtenidos permiten concluir que los hallazgos más significativos relacionados con el impacto de la COVID 19 para la vida en pareja y su sexualidad en Cuba, al transcurrir casi dos años de pandemia, y encontrarse la población en el período más álgido de esta fueron:

- Existencia de cambios en la rutina sexual
- Disminución de los conflictos en parejas convivientes
- Disminución y fluctuaciones de la frecuencia de las relaciones sexuales, más que los deseos
- Incremento del uso de alternativas para la comunicación, el intercambio erótico y sexual
- Manifestaciones de violencia en el espacio íntimo de la pareja
- Impacto de la emigración en la dinámica y satisfacción de las relaciones de parejas

No se avizora el fin de la pandemia a corto plazo, se espera la ocurrencia de posibles nuevas oleadas, y estos momentos de bonanza o agudización provocarán constantes ajustes para las familias y las parejas, por lo que sería recomendable continuar estudios sobre la evolución de este tema, que permitan caracterizar el comportamiento en los diferentes momentos que se avecinan, a fin de recomendar las estrategias de afrontamiento más adecuadas según los contextos.

Referencias Bibliográficas

- Alcalde, R. (10 de Marzo de 2021). El impacto del COVID-19 en la calidad de las relaciones de pareja en población española. Un estudio descriptivo correlacional. *Tesis de Maestría en Psicología General Sanitaria*. Alcalá de Henares, España: Universidad de Alcalá. <https://ebuah.uah.es/xmlui/handle/10017/47708>
- Arés, P. (20 de junio de 2021). Atención! Fatiga pandémica a la vista. *Granma. Órgano oficial del Partido Comunista de Cuba*. <https://www.granma.cu/pensar-en-qr/2021-06-20/atencion-fatiga-pandemica-a-la-vista-20-06-2021-20-06-07>

- Centro de Estudios de la Mujer, C. d. (Noviembre de 2018). Encuesta Nacional sobre igualdad de género ENIG-2016. *Informe de Resultados*. La Habana, Cuba: Editorial de la Mujer.
- Fernández, G., Coca, P., Gutiérrez, G., Limpas, F., Daniel I., M., & Salvatierra, R. M. (Septiembre de 2020). *Confinamiento, distanciamiento social y vida sexual en tiempos de COVID-19*. Recuperado el octubre de 2021, de Researchgate.net: <https://www.researchgate.net/publication/344026814>
- Gleason, N., Banik, S., Braverman, J., & Coleman, E. (21 de Agosto de 2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Sexual Behaviors: Findings From a National Survey in the United States. *J Sex Med*, 2021(18), 1851-1862. <https://www.jsm.jsexmed.org/action/showPdf?pii=S1743-6095%2821%2900654-8>
- Peinado, F., Mehrad, M., Di Mauro, M., Peraza, M. F., García, E., Niforoushzadeh, M. A., & Russo, G. I. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on the sexual behavior of the population. The vision of the east and the west. *International Braz J. Urol.*, 46(Supl. 1), 104-112. <https://www.scielo.br/j/ibju/a/YY49pYVLtZdPCVxdrGGLqmk/?format=pdf>
- Rodríguez, T. y Rodríguez, Z. (may./dic. de 2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral*, 27(78-79), Epub 12-Feb-2021. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652020000200215
- Ruíz, Y., & Carbonel, I. (Abril de 2021). Daños en la salud sexual y de pareja como consecuencia del distanciamiento físico, su intervención. *Boletín COVID-19*. Ciego de Ávila, Cuba: CITMA. https://www.ciegodeavila.gob.cu/images/Bolet%C3%ADn_Salud_Ayuda_Psicol%C3%B3gica_No.3.pdf
- Torres, B., Gutiérrez, C., & Pérez, A. M. (2021). Ya no es antes, todavía es durante, pero sin dudas habrá un después. En O. M. Rodríguez, J. M. González, & C. Zeglio, *Parejas y Sexualidades. Comprensiones Latinoamericanas*. Sao Paulo-Barranquilla, Brasil: Instituto Paulista de Sexualidades/Fundación José Manuel González.

Williamson, H. C. (2020). Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions. *Psychological Science*, 31(12), 1479-1487.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0956797620972688>