

## SEXE SANS RISQUE ET COVID-19 EN PÉRIODE DE VACCINS



Les vaccins contre la COVID-19 nous fournissent une plus grande sécurité lors des interactions quotidiennes avec d'autres personnes, lors de nos relations affectives et lors de nos rapports sexuels. Nous vous proposons plusieurs stratégies pour réduire le risque lors de rapports sexuels qui pourraient vous être utiles, que vous vous soyez vaccinés contre la COVID-19 ou que vous ne l'ayez pas encore fait.

### 01 COMMENT SE TRANSMET LA COVID-19

Le SARS-CoV-2, le virus qui provoque la COVID-19, se transmet lorsqu'une personne infectée expulse de petites gouttes et de très petites particules respiratoires qui contiennent le virus. Ces petites gouttes et ces particules respiratoires peuvent être aspirées par d'autres personnes ou se poser sur leurs yeux, leur nez ou leur bouche. Dans certaines circonstances, elles peuvent contaminer les surfaces auxquelles elles entrent en contact. Ceux ou celles qui se trouvent à moins de 2 mètres de distance d'une personne infectée ont plus de probabilités de contracter le coronavirus.

Il est possible de contracter la COVID-19 lors de rapports sexuels étant donné que le sexe implique un contact avec de la salive ainsi qu'une respiration proche et intense. Le coronavirus a été détecté dans le sperme des personnes qui avaient la COVID-19. Cependant, il n'existe pas d'évidence sur le fait que le virus se propage à travers le sperme ou les sécrétions vaginales.

Le virus a également été détecté dans les selles de personnes infectées. Cependant, on croit que le risque de transmission du SARS-CoV-2 à travers les selles est bas. Plus de recherches sont nécessaires pour déterminer si le virus peut se transmettre à travers des rapports sexuels qui impliquent le contact de la bouche avec les selles (comme, par exemple, l'analingus ou le baiser noir).

### 02 VACCINS CONTRE LA COVID-19

Se vacciner contre le SARS-CoV-2 est la manière de se protéger et de protéger votre partenaire ou vos partenaires sexuels de la COVID-19, de l'hospitalisation et de la mort, et même des variantes les plus contagieuses du virus (voir Infovital n° 168, 2021). Une personne est considérée comme totalement vaccinée deux semaines après avoir reçu la dernière dose de son programme de vaccination. Les personnes qui sont complètement vaccinées peuvent avoir des rendez-vous, embrasser et avoir des rapports sexuels de manière plus sûre.

Cependant, même en étant complètement vacciné, il est recommandé de réaliser le test de la COVID-19 si vous avez des symptômes ou si vous avez récemment été en contact avec une personne qui a la COVID-19. Si le résultat du test est positif, il convient d'éviter les rapports sexuels et le contact proche avec d'autres personnes jusqu'à ce que la période d'isolement ne termine.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENCIA SIDA  
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD  
SECRETARÍA DE ESTADO DE POLÍTICA SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL  
SECRETARÍA DE PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN

✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya  
Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona  
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació de Barcelona  
ÀREA DE BENEFICÈNCIA SOCIAL

COL·LABORA

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE INMIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

### RÉDUIRE LE RISQUE LORS DE RAPPORTS SEXUELS EN PÉRIODE DE VACCINS

Il est possible de réduire le risque de contracter le coronavirus pendant les rapports sexuels en suivant une série d'indications qui dépendront de l'état vaccinal contre la COVID-19.

Suivez les mesures générales de prévention contre la COVID-19 si votre partenaire ou vous-même n'êtes pas complètement vaccinés, si vous êtes immunodéprimés, si vous avez 65 ans ou plus, si vous êtes atteints d'une maladie préexistante qui augmente le risque de développer un COVID-19 grave ou si vous vivez avec une personne qui fait partie d'un des groupes mentionnés précédemment.

**Avant d'avoir des rapports sexuels, il est conseillé de maintenir une conversation avec votre partenaire sexuel qui vous permettra de contrôler le plaisir et le risque. Parmi les questions à traiter, on trouve :**



**L'état de vaccination :** si votre partenaire et vous êtes complètement vaccinés, le risque diminue.



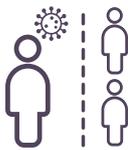
#### Tests récents de COVID-19 :

si le résultat a été positif, évitez les rapports sexuels et le contact proche. Si le résultat a été négatif, n'oubliez pas que les tests indiquent seulement si une personne a pu être infectée au moment de réaliser le test.



#### Infection récente par COVID-19 :

une personne qui a eu la COVID-19 a peu de probabilités de contracter à nouveau la maladie pendant une période de 3 mois.



#### Risque d'exposition récent à la COVID-19 :

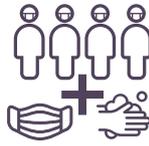
il faut éviter le contact proche avec d'autres personnes pendant une période de 10 jours à partir du risque d'exposition.



#### Précautions face à la COVID-19 :

parmi les options les plus sûres se trouvent le port du masque et le respect des mesures de prévention pendant les rapports sexuels. Cependant, certaines mesures qui s'avèrent utiles pour certaines personnes ne sont pas réalistes pour d'autres. Pour cette raison, réfléchissez aux mesures de prévention qui pourraient s'adapter à vos préférences et à vos besoins.

**Parmi les options qui visent à réduire le risque en maintenant des rapports sexuels plus sûrs, on inclurait :**



#### Eviter les fêtes et les réunions sexuelles avec un grand nombre de personnes :

si vous décidez finalement d'y assister, il est recommandé de suivre les mesures générales de prévention de la COVID-19.



**Limiter le nombre de partenaires sexuels :** par exemple, se limiter aux personnes qui font partie de votre bulle sociale.



#### Découvrir et pratiquer le sexe virtuel :

comme, par exemple, les rendez-vous à travers des appels vidéo, le *sexting* –l'échange de manière délibérée de messages à caractère érotique à travers des dispositifs technologiques– ou les fêtes érotiques à travers des salles de chat et des appels vidéo.



**Eviter d'embrasser :** les personnes qui ne font pas partie de votre bulle sociale.



#### Utiliser le masque même pendant les rapports sexuels :

l'utilisation d'un masque qui couvre le nez et la bouche ajoute une couche de protection extra.



#### Réaliser des pratiques sexuelles plus osées :

être créatif quant aux positions sexuelles et aux barrières physiques en choisissant celles qui garantissent le contact sexuel tout en évitant le contact entre les visages.



#### Masturbez-vous avec votre partenaire sexuel :

tout en maintenant la distance sexuelle et en utilisant le masque afin de réduire le risque.



#### Utilisez des préservatifs et des barrières buccales :

afin de réduire le contact avec la salive, le sperme ou les selles pendant le sexe oral, anal ou bucco-anal.



#### Se laver avant et après le rapport sexuel :

il convient de se laver les mains avec de l'eau tiède et du savon et d'en faire de même avec les jouets sexuels. De plus, il est conseillé de désinfecter les claviers et les écrans tactiles des dispositifs qui sont partagés avec d'autres personnes.



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org