

REDUZIR O RISCO NO SEXO EM TEMPOS DE VACINAS

É possível reduzir o risco de adquirir o coronavírus durante as relações sexuais seguindo uma série de pautas que dependerão do estado da vacinação contra a COVID-19.

Segue as medidas gerais de prevenção contra a COVID-19 se o/a teu/tua companheiro/a ou tu não estiverem completamente vacinados/as, se estiverem imunodeprimidos/as, tiverem 65 anos ou mais, padecerem uma doença preexistente que aumente o risco de desenvolver COVID-19 grave ou viverem com uma pessoa que forma parte de algum destes grupos.

Antes de maneres relações sexuais, é aconselhável teres uma conversa com a/o parceiro/a sexual que vos permita gerirem o prazer e o risco. Entre as questões a tratar estão incluídas:



O estado de vacinação: Se o/a teu/tua parceiro/a e tu estiverem completamente vacinados/as, o risco é menor.



Provas recentes de COVID-19:

Se o resultado tiver sido positivo, evita as relações sexuais e o contato próximo. Se o resultado tiver sido negativo, lembra-te de que as provas somente indicam se a pessoa estava ou não infetada no momento em que fez a prova.



Infeção recente por COVID-19:

Uma pessoa que teve COVID-19 tem poucas probabilidades de voltar a ter a doença no prazo de três meses.



Exposição recente à COVID-19:

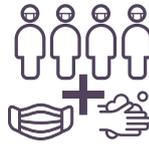
Deve-se evitar o contato próximo com outras pessoas durante o período de 10 dias após a exposição.



Precauções contra a COVID-19:

Entre as opções mais seguras, inclui-se levar a máscara posta e seguir outras medidas de prevenção durante as relações sexuais. Contudo, algumas medidas que resultam úteis para algumas pessoas não são realistas para outras. Por isso, pensa em quais poderiam ser as medidas de prevenção que mais se ajustam às tuas preferências e necessidades.

Entre as opções para reduzir o risco e manter relações sexuais mais seguras incluir-se-ia:



Evitar as festas e reuniões sexuais com muitas pessoas:

Se fores a alguma, é recomendável seguir as medidas gerais de prevenção contra a COVID-19.



Limitar o número de parceiros/as sexuais:

Por exemplo, só pessoas que formam parte da mesma bolha social.



Conhecer e praticar sexo virtual:

Como, por exemplo, os encontros por vídeochamadas, o sexting -o intercâmbio de mensagens com conteúdo erótico através de dispositivos tecnológicos de maneira voluntária- ou as festas eróticas através de salas de chat e vídeochamada.



Evitar beijar:

pessoas que não formem parte da tua bolha social.



Usar máscara incluindo durante as reuniões sexuais:

Utilizar máscara sobre o nariz e a boca proporciona uma capa de proteção extra.



Realizar práticas sexuais mais ousadas:

ser criativo com as posturas sexuais e as barreiras físicas escolhendo aquelas que garantam o contato sexual ao mesmo tempo que evitam o contato cara a cara.



Masturbe-se com o/a parceiro/a sexual:

Mentendo a distância social e usando máscara para reduzir o risco.



Utilizar preservativos e barreiras bucais:

Para reduzir o contato com a saliva, o sêmen ou as fezes durante o sexo oral, anal ou oral-anal.



Lavar-se antes e depois do sexo:

É conveniente lavar as mãos com água morna e sabão e fazer o mesmo com os brinquedos sexuais. Além disso, é aconselhável desinfetar os teclados e os ecrãs táteis de dispositivos que se partilhem com outras pessoas.



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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