

QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE SEXE ET LA COVID-19



Les coronavirus ne sont pas inclus dans les infections sexuellement transmissibles. Cependant, il est important de prendre en compte certains aspects de la transmission du coronavirus SARS-CoV-2 afin que vous puissiez profiter de vos rapports sexuels en toute sécurité.

01

QU'EST CE QUE LA COVID-19 ?

Le coronavirus SARS-CoV-2 est un nouveau type de coronavirus qui peut affecter les personnes et provoquer la maladie connue sous le nom de COVID-19. **Les symptômes les plus courants sont la fièvre, la toux et l'essoufflement. Dans certains cas, des symptômes digestifs, tels que diarrhée et douleurs abdominales, et une perte temporaire de l'odorat peuvent également survenir. Dans la plupart des cas, la maladie est bénigne et les symptômes sont légers.** Dans les cas plus graves, l'infection peut provoquer une pneumonie, de graves difficultés respiratoires, une insuffisance rénale et même la mort. Les cas les plus graves touchent généralement les personnes appartenant à un groupe vulnérable.

02

COMMENT SE TRANSMET-IL ?

Le virus se transmet par l'air si vous entrez en contact avec de la salive ou des mucosités causées par la toux ou l'éternuement d'une personne avec le virus. Sa capacité de transmission dépend de la quantité de virus des voies respiratoires. Ces sécrétions infectent une autre personne si elles entrent en contact avec le nez, les yeux ou la bouche. **La transmission par l'air sur des distances supérieures à 1 à 2 mètres semble peu probable.** De plus, comme ces gouttelettes en suspension dans l'air peuvent finir par se poser sur des surfaces, **le virus peut également être transmis en se touchant les yeux, le nez ou la bouche après avoir touché des surfaces contaminées.**

03

PEUT-IL SE TRANSMETTRE PAR VOIE SEXUELLE ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les coronavirus, en général, ne sont pas inclus dans les infections sexuellement transmissibles, car ils ne sont pas transmis de manière active par la voie sexuelle. Cependant, **nous ne connaissons pas encore en profondeur le nouveau coronavirus SARS-CoV-2. Il est important de noter qu'il est présent dans la salive et les selles et peut être transmis par des pratiques sexuelles impliquant un contact avec ces fluides (voir question 5).** Pour le moment, ce nouveau coronavirus n'a pas été détecté dans le sperme ou le liquide vaginal.

04

PUIS-JE AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS AVEC D'AUTRES PERSONNES ?

En période de distanciation physique et de confinement de la population, **vous êtes votre partenaire sexuel le plus sûr.** La masturbation n'est pas une voie de transmission de la COVID-19, surtout si vous vous lavez les mains (et les jouets sexuels) à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, avant et après les rapports sexuels. **Si vous vivez avec votre partenaire, vous pouvez continuer à avoir des rapports sexuelles comme avant, en suivant les mesures d'hygiène habituelles.**

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

SUBVENCIONA



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament
de Justícia

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

Diputació
Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS
ASOCIACIÓN DE INMIGRANTES
INMIGRACIÓN I SALUT

Vall d'Hebron
Equip de salut
pública i comunitària



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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

Bien que cela puisse paraître un véritable défi pour de nombreuses personnes, il est recommandé d'éviter tout contact étroit, y compris le sexe, avec toute personne en dehors du foyer. Si vous ne pouvez pas éviter d'avoir des rapports sexuels avec d'autres personnes, essayez de le faire avec le moins de partenaires possible. Si vous apprenez à connaître les personnes avec lesquelles vous avez des rapports sexuels grâce aux applications de rencontres, vous pouvez envisager de faire une pause pendant les périodes de confinement physique et d'éloignement. **Sexting, appels vidéo ou salles de chat sont différentes options pour pratiquer le sexe à distance.**

Si vous pratiquez le *chemsex*, les recommandations faites par Energy Control pour réduire le risque d'infection par le SARS-CoV-2 chez les personnes qui consomment des drogues dans des contextes sexuels peuvent vous être utiles. Vous pouvez y accéder en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.chem-safe.org/chemsex-fiestas-y-drogas-en-tiempos-de-coronavirus/>

05 QUELS CONSEILS DOIS-JE PRENDRE EN COMPTE PENDANT LE SEXE?

À l'heure actuelle, on sait que le coronavirus SARS-CoV-2 est présent dans les voies respiratoires et les matières fécales. Si vous décidez d'avoir des relations sexuelles, vous devez vous rappeler que :

- **Embrasser peut facilement transmettre le SARS-CoV-2.** Évitez d'embrasser quelqu'un qui ne fait pas partie de votre petit cercle de contacts très étroits.
- **La pratique du *rimming* (anulingus) (sexe oro-anal) pourrait transmettre le SARS-CoV-2.** Le coronavirus présent dans les selles peut pénétrer dans votre corps par la bouche.
- **L'utilisation de préservatifs et de barrières en latex (digue dentaire) vous permet d'éviter tout contact avec la salive ou les selles,** en particulier lors de rapports oraux, oro-anaux ou anaux.
- **Le lavage avant et après les rapports sexuels est maintenant plus important que jamais.** Il est très important de vous laver les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes et de laver les jouets sexuels avec de l'eau chaude savonneuse.

- **La désinfection des claviers et des écrans tactiles que vous partagez avec d'autres personnes** (pour les appels vidéo, la visualisation de films pornographiques ou autre) est un moyen de contenir la propagation du coronavirus.

06 SI MON CONJOINT OU MOI-MÊME NE NOUS TROUVONS PAS BIEN, POUVONS-NOUS AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS ?

Il est recommandé d'éviter les rapports sexuels - et surtout les baisers - si l'on soupçonne que votre partenaire ou vous-même avez pu contracter le coronavirus SARS-CoV-2. N'oubliez pas que si vous commencez à vous sentir mal, vous pouvez développer des symptômes tels que fièvre, toux, maux de gorge ou difficulté à respirer. De plus, si l'un de vous a une affection sous-jacente qui pourrait aggraver la COVID-19 dans le cas où vous la contracteriez, vous pouvez décider de ne pas avoir de rapports sexuels ou de vous engager dans d'autres pratiques sexuelles qui présentent un risque plus faible de transmission de coronavirus. Les pathologies sous-jacentes comprennent l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les maladies pulmonaires, le cancer ou les immunodéficiences.

07 QUELS AUTRES ASPECTS DOIS-JE PRENDRE EN COMPTE PENDANT LE SEXE?

N'oubliez pas que vous disposez d'une gamme d'outils dont l'utilisation vous aidera à prévenir le VIH dans vos rapports sexuels, tels que les préservatifs, la prophylaxie pré-exposition, la prophylaxie post-exposition ou l'indélectabilité virale grâce au traitement antirétroviral dans le cas où votre partenaire est séropositif. Les préservatifs sont également un bon outil pour prévenir la plupart des infections sexuellement transmissibles. Par contre, si vous êtes une femme, assurez-vous d'avoir une méthode contraceptive efficace pendant les périodes de confinement.

08 SI J'AI UN PROBLÈME DE SANTÉ SEXUELLE, PUIS-JE OBTENIR DES SOINS URGENTS?

Suite à la crise de la COVID-19, les centres de santé du réseau de soins ont modifié leur fonctionnement et ont adopté des protocoles spéciaux pour soigner les patients tout en minimisant les risques. Ces modifications peuvent inclure une assistance téléphonique ou via Internet. Dans le cas des infections sexuellement transmissibles (IST), de nombreux centres de santé et centres IST ont décidé de reporter les rendez-vous médicaux et les dépistages de routine et de ne s'occuper que des cas urgents de personnes présentant des symptômes d'IST. Si vous pensez avoir une urgence liée à la santé sexuelle, il est important de contacter votre centre de santé ou IST avant de vous y rendre.



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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

**TÉLÉPHONES D'INFORMATION GRATUITS
SUR LA COVID-19**

Andalousie	900 400 061 / 955 545 060
Aragon	976 696 382
Asturies	984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1
Cantabrie	900 612 112
Castille - La Manche	900 122 112
Castille et León	900 222 000
Catalogne	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valencienne	900 300 555
Estrémadure	900 222 012
Galice	900 400 116
Îles Baléares	902 079 079 / 971 437 079
Iles Canaries	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarre	948 290 290
Pays Basque	900 203 050

Source: Adaptaté de 'Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)' du Département de la Santé de la Ville de New York.



¿TIENES DUDAS

SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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