

Relations sexuelles et infection au coronavirus 2019 (COVID-19)

Tous les habitants de Houston doivent rester chez eux et limiter au maximum les contacts avec d'autres personnes pour réduire la propagation du COVID-19.

Néanmoins, est-il possible d'avoir des relations sexuelles ?

Voici quelques conseils pour profiter de la sexualité tout en évitant la propagation du COVID-19.

1. Mode de propagation du COVID-19.

- **Vous pouvez attraper le COVID-19 par contact avec une personne infectée.**
 - Le virus peut se transmettre d'une personne à une autre, à une distance d'environ 1,80 mètre (6 pieds), lorsque la personne infectée par le COVID-19 tousse ou éternue.
 - Le virus peut se transmettre par contact direct avec la salive ou le mucus d'une personne infectée.
- **Nous avons encore beaucoup à apprendre sur le lien entre le COVID-19 et les rapports sexuels.**
 - La présence du COVID-19 a été détectée dans les selles de personnes infectées par le virus.
 - Le COVID-19 n'a pas encore été détecté dans le sperme ou les sécrétions vaginales.
 - Nous savons que d'autres coronavirus se transmettent difficilement lors de rapports sexuels.

2. Ayez des rapports sexuels avec des personnes de votre entourage uniquement.

- **Votre partenaire sexuel le plus sûr, c'est vous.** La masturbation n'est pas un vecteur de propagation du COVID-19, surtout si vous vous lavez les mains (ainsi que les éventuels accessoires sexuels) avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes avant et après.
- **Le deuxième partenaire le plus sûr est une personne de votre foyer.** Les contacts étroits (y compris les rapports sexuels) avec uniquement un petit cercle de personnes aident à prévenir la propagation du COVID-19.
- **Vous devez éviter les contacts étroits (y compris les rapports sexuels) avec toute personne en dehors de votre foyer.**

Si vous avez des relations sexuelles avec d'autres personnes, limitez au maximum le nombre de partenaires.

Adapté des directives publiées par le [département de la Santé de la ville de New York](#) le 21/03/2020.

Le département de la Santé de Houston est susceptible de modifier ces recommandations à mesure que la situation évolue. 26/03/2020

- **Si vous avez pour habitude de rencontrer vos partenaires sexuels en ligne ou si le sexe constitue pour vous une source de revenus**, vous devriez éviter les rendez-vous en personne pendant un certain temps. Les rendez-vous virtuels, les sextos ou les salles de chat peuvent être des solutions.

3. Prenez des précautions lors des rapports sexuels.

- **Les baisers sont un vecteur important de transmission du COVID-19.** Évitez d'embrasser quiconque se trouvant en dehors de votre entourage immédiat.
- **Les préservatifs et les digues dentaires peuvent réduire le contact avec la salive ou les matières fécales**, en particulier lors des relations sexuelles orales ou anales.
- **Les mesures d'hygiène avant et après les rapports sexuels sont plus importantes que jamais.**
 - Lavez-vous souvent les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes.
 - Nettoyez les accessoires sexuels au savon et à l'eau chaude.
 - Désinfectez les claviers et les écrans tactiles que vous partagez avec d'autres personnes (pour utiliser des services de chat vidéo, regarder des contenus pornographiques ou toute autre activité).

4. Abstenez-vous si vous ou votre partenaire ne vous sentez pas bien.

- **Si vous ou votre partenaire êtes potentiellement infecté par le COVID-19**, évitez d'avoir des relations sexuelles, notamment de vous embrasser.
- **Si vous commencez à vous sentir mal**, vous pourriez développer des symptômes du COVID-19, dont la fièvre, la toux, le mal de gorge ou un essoufflement.
- **Si vous ou votre partenaire êtes atteint d'une pathologie susceptible d'entraîner une forme plus grave du COVID-19**, il est également préférable de vous abstenir.
 - Les pathologies concernées incluent : maladies pulmonaires, maladies cardiaques, diabète, cancer ou système immunitaire affaibli (par exemple, VIH non supprimé et taux de CD4 bas).

5. Prévenez la transmission du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST), ainsi que le risque de grossesse non planifiée.

- **VIH** : les préservatifs, la prophylaxie pré-exposition (PrEP) et la suppression de la charge virale (qui devient indétectable) sont autant de mesures de prévention de l'infection par le VIH.
- **Autres IST** : les préservatifs aident à se protéger contre les autres IST.
- **Grossesse** : assurez-vous de disposer d'un moyen de contraception efficace pour les semaines à venir.

Adapté des directives publiées par le [département de la Santé de la ville de New York](#) le 21/03/2020.

Le département de la Santé de Houston est susceptible de modifier ces recommandations à mesure que la situation évolue. 26/03/2020



Pour plus d'informations sur le COVID-19, rendez-vous sur <https://houstonemergency.org/covid19/>.

Adapté des directives publiées par le [département de la Santé de la ville de New York](#) le 21/03/2020.

Le département de la Santé de Houston est susceptible de modifier ces recommandations à mesure que la situation évolue. 26/03/2020

French 03/31/2020 HHD-COVID-sex-guidance