

2019 新冠病毒肺炎疫情期间更安全的性生活

两情相悦的性生活是解决焦虑的一种方式，也是我们表达增进亲密感情的一种方式。安全愉悦的性生活是心理健康和愉悦生活的一部分。问题是，**2019 新冠病毒肺炎疫情期间，开展性生活是否安全？**

性生活是否会导致感染 2019 新冠病毒肺炎？

安全的性生活方式可以预防没有规划的怀孕，也可以预防**性传播感染**（STIs），但不会预防感染 2019 新冠病毒肺炎。感染了病毒的患者咳嗽、擤鼻涕或说话时会散布飞沫，接触这些飞沫会感染 2019 新冠病毒肺炎。飞沫的散布距离可能达 2 米/6 英尺。我们在精液和粪便中也发现了病毒，但现在还不清楚病毒是否存在于血液或阴道分泌物中。如果接触了有病毒的物体或其表面，再碰触自己的嘴鼻或眼睛，就有可能感染 2019 新冠病毒。

如何在享受性生活的同时减少 2019 新冠病毒肺炎的传播

- 2019 新冠病毒肺炎疫情期间，您最安全的性伴侣就是你自己。单人性行为，也被称作自慰，不会传播 2019 新冠病毒肺炎。
- 您的下一位最安全的性伴侣是和您一起生活的人。
- 如果您经常通过网络方式约会性伴侣，和不在一起生活的人存在多重性伴侣关系，或是性工作者，您可以考虑视频约会、虚拟性行为、聊天谈性的方式代替和性伴侣一起发生性行为。

发生性关系时保护好自己和伴侣

- 和您的伴侣聊一聊 2019 新冠病毒肺炎的风险，探讨如何保护自己。
- 你或你的伴侣感觉不适、有 2019 新冠病毒肺炎症状或其中一人和 2019 新冠病毒肺炎确诊病例有密切接触时，避免开展性生活。
- 考虑下载加拿大卫生部的 2019 新冠病毒肺炎警示应用 [COVID Alert](#)。如果您和 2019 新冠病毒肺炎感染病例密切接触时，警示应用会向您发出警告信息。
- 无论是一个人或和伴侣一起进行性生活，在性生活前后要清洗双手。
- 在进行性生活方面发挥创造力，包括戴好口罩（特别是和不在一起生活的伴侣进行性生活时）。
- 避免或限制亲吻、接触唾液，不要用没有清洗的手碰触眼睛和口鼻。
- 考虑避免使用脸对脸的正面性交方式。
- 口交或肛交时，使用避孕套、手套或其他能阻隔唾液/其他体液的工具。
- 使用避孕套，避免性传播感染。
- 清洁性玩具，考虑将其戴上避孕套。不要和他人共用性玩具。
- 性生活的一方健康状况不佳时，避免进行性生活。感染 2019 新冠病毒肺炎可能会使其健康状况恶化。

预防未规划的怀孕

继续使用平时采取的节育措施，预防未规划的怀孕。多伦多有数家[性健康诊所](#)可以开具节育的用药处方。前往诊所之前请联系预约。诊所的服务时间可以有所调整。

如果您无法采取平常使用的节育措施，可以考虑避孕套和润滑油，在必要的情况下，也可以使用急用避孕药。急用避孕药无需处方即可在药房购买。

多伦多实施堕胎手术的诊所继续提供服务。在预约之前，需要通过电话进行术前咨询。疫情期间，很多诊所不允许陪护人员一同前往诊所。如需了解堕胎服务，请访问 choiceconnect.ca。

更多信息

如需了解更多信息，请访问网站 www.toronto.ca/COVID19，或拨打电话 416-338-7600。