

## Des rapports sexuels sans risque pendant la COVID-19

On peut faire face à l'anxiété, s'épanouir et manifester son désir d'intimité par des rapports sexuels consensuels. Une vie sexuelle saine et agréable est un élément important de la santé mentale et du bien-être.

**Mais peut-on avoir des relations sexuelles sans danger pendant la COVID-19 ?**

### Peut-on contracter la COVID-19 pendant des rapports sexuels?

Il est possible de prévenir les grossesses non désirées et les [infections sexuellement transmissibles](#) (IST) grâce à des pratiques sexuelles saines. Mais ces pratiques ne peuvent empêcher l'infection à la COVID-19. La COVID-19 [se propage](#) par un contact direct avec les gouttelettes respiratoires (crachat) d'une personne infectée par le virus lorsque celle-ci tousse, éternue ou parle.

Ces gouttelettes peuvent se propager sur une distance de deux mètres ou six pieds. Le virus a également été trouvé dans le sperme et les excréments. On ne sait pas encore si le virus est présent dans le sang ou les sécrétions vaginales. On peut également contracter la COVID-19 en touchant une surface ou un objet infecté par le virus, puis en se touchant la bouche, le nez ou même les yeux.

### Comment réduire la propagation de la COVID-19 tout en continuant à avoir des relations sexuelles?

- Votre partenaire sexuel le plus sûr pendant la pandémie de COVID-19, c'est vous-même. Le sexe en solitaire, également appelé masturbation, ne propage pas la COVID-19.
- Votre prochain partenaire le plus sûr est une personne avec qui vous vivez.
- Si vous avez l'habitude de rencontrer des partenaires sexuels en ligne, si vous êtes en polyamour avec des personnes qui ne vivent pas avec vous ou si vous gagnez votre vie en ayant des relations sexuelles, envisagez des rencontres vidéo, le sexe virtuel, les sextos ou les salons de discussion au lieu de rencontres en personne.

### Protégez-vous ainsi que vos partenaires pendant les rapports sexuels

- Parlez à votre partenaire des facteurs de risque lié à la COVID-19 et des moyens de vous protéger.
- Évitez d'avoir des relations sexuelles si vous ou votre partenaire ne vous sentez pas bien, si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou si l'un de vous a été exposé à une personne atteinte de COVID-19.
- Envisagez de télécharger l'application [COVID Alerte](#) de Santé Canada afin d'être informé directement si vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir eu des relations sexuelles, que vous soyez seul(e) ou avec un(e) partenaire.
- Faites preuve de créativité et trouvez des moyens d'inclure l'utilisation de masques dans les rapports sexuels, surtout avec un partenaire qui ne vit pas avec vous.

Révisé le 21 octobre 2020

- Évitez ou limitez les baisers et les échanges de salive et ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche sans vous être lavé les mains.
- Choisissez des positions sexuelles qui ne nécessitent pas le face-à-face.
- Lors de relations sexuelles orales ou anales, utilisez des préservatifs, des gants ou d'autres barrières pour réduire le contact avec la salive et d'autres fluides.
- Utilisez des préservatifs pour vous protéger contre les IST.
- Nettoyez les jouets sexuels et songez à les couvrir avec un préservatif. Ne partagez pas vos jouets sexuels avec d'autres personnes.
- Évitez d'avoir des relations sexuelles si l'un des partenaires a un problème de santé qui peut entraîner une maladie plus grave due à la COVID-19.

### Prévenir les grossesses non désirées

Continuez à utiliser vos méthodes de contraception habituelles pour éviter toute grossesse non désirée. Vous pouvez obtenir des ordonnances de contraception auprès de plusieurs [cliniques de santé sexuelle](#) à Toronto. Contactez la clinique avant de vous y rendre, car les heures de service peuvent avoir changé.

Si vous n'avez pas accès à vos méthodes habituelles de contraception, vous pouvez utiliser des préservatifs et du lubrifiant et, si nécessaire, des pilules contraceptives d'urgence, en vente libre dans les magasins.

Les cliniques d'avortement restent ouvertes à Toronto. Mais il est possible que la consultation préalable à l'intervention se fasse par téléphone avant le rendez-vous en personne. De nombreuses cliniques n'autorisent pas les personnes de soutien à se rendre aux rendez-vous pendant cette période. Pour les services d'avortement, consultez le site : [choiceconnect.ca](http://choiceconnect.ca).

### Pour plus de renseignements

Visitez notre site web à [toronto.ca/COVID19](http://toronto.ca/COVID19) ou appelez-nous au 416-338-7600.

