

Relações Sexuais Mais Seguras durante a COVID-19

Relações sexuais consentidas podem ser uma forma de controlar a ansiedade ou de expressar e satisfazer nossa necessidade de intimidade. Uma vida sexual feliz e segura é uma parte importante do bem-estar e da saúde mental. **Mas será seguro ter relações sexuais durante a COVID-19?**

Posso pegar COVID-19 através de relações sexuais?

Práticas sexuais mais seguras podem prevenir uma gravidez indesejada e [infecções transmitidas por via sexual](#) (ITSs), mas não impedem a transmissão da COVID-19. A COVID-19 é [transmitida](#) por contacto direto com gotículas respiratórias de pessoas infectadas com o vírus quando elas tosse ou espirram ou falam. Essas gotículas podem se espalhar até dois metros ou seis pés. O vírus também já foi encontrado no sêmen (leites) e em fezes (cocô). Ainda não se sabe se este vírus pode estar presente no sangue e fluidos vaginais. Também é possível que a pessoa contraia COVID-19 quando toca em sua própria boca, nariz e talvez nos olhos após tocar em superfícies e objetos contaminados com o vírus.

Como minimizar a transmissão da COVID-19 e continuar a ter relações sexuais

- O parceiro sexual mais seguro é você mesmo. Solo sexual, também conhecido como masturbação, não transmite COVID-19.
- O segundo parceiro mais seguro é alguém com quem você mora.
- Se você costuma encontrar parceiros sexuais online, se tem parceiros múltiplos com quem não mora, ou se ganha a vida com sexo, considere encontros online, sexo virtual, troca de mensagens eróticas e salas de chat, em vez de encontros em pessoa.

Proteja-se a si mesmo e aos seus parceiros durante o ato sexual

- Converse com seu parceiro a respeito dos fatores de risco da COVID-19 e de como se protegerem.
- Não tenham relações se um de vocês não se sentir bem, tiver sintomas de COVID-19 ou esteve exposto a alguém com COVID-19.
- Considere descarregar a aplicação de alerta da Saúde do Canadá [COVID Alert](#) para que seja avisado diretamente se teve contacto próximo com uma pessoa contagiosa.
- Lave as mãos antes e depois do ato sexual, seja a sós ou com outra pessoa.
- Seja criativo, invente novos jeitos de incluir o uso da máscara durante o ato sexual, especialmente se for com alguém que não mora consigo.
- Evite ou limite beijos e a troca de saliva, e não toque nos seus olhos, nariz e boca sem antes lavar as mãos.
- Considere posições sexuais que evitam que estejam frente a frente.
- Durante sexo oral ou anal, use preservativos, luvas e outras barreiras para reduzir contacto com a saliva e outros fluidos.
- Use preservativos para se proteger de ITSs.

- Limpe seus brinquedos sexuais e considere cobri-los com um preservativo. Não partilhe brinquedos sexuais com outras pessoas.
- Evite ter relações sexuais se um de vocês tiver uma condição de saúde que possa contribuir para agravar a COVID-19.

Previna uma gravidez não planeada

Continue a usar seus métodos contraceptivos costumeiros para evitar uma gravidez não intencional. Há várias [Clínicas de Saúde Sexual](#) em Toronto que podem ajudá-lo com prescrições de anticoncepcionais. Contacte a clínica antes de lá ir porque o horário de atendimento pode ter mudado.

Se não conseguir obter seus métodos anticoncepcionais costumeiros, considere o uso de preservativos e um lubrificante e, se necessário, a contraceção de emergência, disponível nas farmácias, sem receita médica.

As clínicas de aborto continuam abertas em Toronto, mas é preciso fazer o aconselhamento pré-procedimento por telefone, antes da consulta. Muitas clínicas não permitem que traga uma pessoa de apoio durante a pandemia. Para serviços de aborto visite: choiceconnect.ca.

Mais informações

Visite nosso site em toronto.ca/COVID19 ou ligue para nós no 416-338-7600 para mais informações.