

رابطه جنسی مصون تر در جریان کووید-19

رابطه جنسی توافقی میتواند راهی برای برخورد با اضطراب یا برآورده سازی و اظهار نیازهای ما برای صمیمیت باشد. زندگی جنسی مصون و کیف آور بخش مهمی از صحت روانی و آسوده گی است. اما آیا داشتن رابطه جنسی در جریان کووید-19 مصون است؟

آیا ممکن است از رابطه جنسی به کووید-19 مبتلا شوم؟

اقدامات مصون جنسی ممکن است از حاملگی ناخواسته و عفونت های مقاربتی جنسی (STIs) جلوگیری کند، اما از ابتلا به کووید-19 جلوگیری نخواهد کرد. کووید-19 از طریق تماس مستقیم با قطرات تنفسی (تف) کسی که هنگام سرفه، عطسه یا صحبت به ویروس آلوده است، گسترش می یابد. این قطرات میتوانند تا دو متر یا شش فوت گسترش پیدا کنند. این ویروس همچنین در منی (نطفه) و مواد غایطه (مدفوع) یافت شده است. هنوز مشخص نیست که آیا ویروس در خون یا مایعات مهبل یافت می شود یا خیر. همچنین احتمال دارد یک شخص از طریق لمس یک سطح یا جسمی، که ویروس روی آن قرار دارد، و سپس دست زدن به دهن، بینی، یا احتمالاً چشم خود، به کووید-19 مبتلا گردد.

چگونه میتوان شیوع کووید-19 را کاهش داد و همچنان از رابطه جنسی لذت برد

- مصون ترین شریک جنسی شما در جریان وبا کووید-19، خود شخص شما هستید. رابطه جنسی انفرادی، که به عنوان مشت زنی هم شناخته می شود، کووید-19 را گسترش نمی دهد.
- مصون ترین شریک بعدی شما شخصی است که با او زندگی می کنید.
- اگر معمولاً با شرکای جنسی بصورت آنلاین ملاقات می کنید، با افرادی که با آنها زندگی نمیکنید در رابطه جنسی چندجانبه هستید، یا از طریق رابطه جنسی نفقه بدست میارید، به عوض ملاقات حضوری با افراد، ملاقات های عشقی ویدئویی، رابطه جنسی مجازی، پیام های جنسی یا اتاق گپ زنی را در نظر بگیرید.

هنگام رابطه جنسی از خود و شرکای خود محافظت کنید

- با شریک زندگی خود در مورد عوامل خطر کووید-19 و نحوه محافظت از خود صحبت کنید.
- اگر خود یا همسرتان احساس ناراحتی می کنید، علائم کووید-19 را دارید یا هر یک از شما در معرض شخصی هستید که کووید-19 دارد، از داشتن رابطه جنسی صرف نظر کنید.
- داوولود کردن [اپلیکیشن آگاهی کووید](#) از اداره صحت کانادا را در نظر بگیرید تا در صورت تماس نزدیک با شخصی، که به کووید-19 مبتلا است، ارتباط مستقیم با شما برقرار گردد.
- قبل و بعد از رابطه جنسی، چه تنها و چه با یک شریک زندگی، دستان خود را بشویید.
- خلاق باشید و راه هایی برای استفاده از ماسک در زمان رابطه جنسی پیدا کنید، به خصوص با شریکی که با او زندگی نمیکنید.
- از بوسیدن و تبادل لبه دهن اجتناب کرده و آن را محدود کنید و با دستهای شسته نشده چشم، بینی یا دهن خود را لمس نکنید.
- حالت های جنسی را در نظر بگیرید که از رو به رو شدن جلوگیری می کند.
- در حین رابطه جنسی دهنی یا مقعدی، از پوکانه یا کاندوم، دستکش یا موانع دیگری برای کاهش تماس با لبه دهن و مایعات دیگر استفاده کنید.
- برای محافظت از خود در برابر عفونت های مقاربتی جنسی (STIs) از کاندوم یا پوکانه استفاده کنید.
- اسباب بازی های جنسی را پاک کنید و در نظر بگیرید که آنها را با کاندوم ببوشانید. اسباب بازی های جنسی را با دیگران به اشتراک نگذارید.

نظر ثانی شده به اکتوبر 21، 2020

- اگر یک شریک زندگی دارای وضعیت صحتی می باشد که میتواند منجر به بیماری شدیدتری از کووید-19 شود، از داشتن رابطه جنسی اجتناب کنید.

از حاملگی نا پلان شده جلوگیری کنید

برای جلوگیری از حاملگی ناخواسته به استفاده از روش های معمول کنترل حاملگی خود ادامه دهید. چندین [کلینیک های صحت جنسی](#) در تورنتو میتوانند در رابطه با نسخه ها برای کنترل حاملگی کمک کنند. قبل از مراجعه با کلینیک تماس بگیرید، زیرا ممکن است ساعات خدمات تغییر کرده باشد.

اگر نمیتوانید به روشهای معمول کنترل حاملگی خود دسترسی پیدا کنید، کاندوم و چرب کننده و، در صورت لزوم، تابلت های ضد حاملگی اضطراری را در نظر بگیرید که این تابلت ها بدون نسخه داکتر در مغازه ها موجود است.

کلینیک های سقط جنین در تورنتو باز است، البته ممکن است ضروری باشد مشوره قبل از پروسیجر باید پیش از وعده ملاقات از طریق تلفون انجام شود. در بسیاری از کلینیک ها در این مدت به افراد پشتیبانی اجازه نمی دهند که به وعده های ملاقات بیایند. برای خدمات سقط جنین به وب سایت choiceconnect.ca مراجعه کنید.

اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت ما به آدرس toronto.ca/COVID19 مراجعه کنید یا با ما به شماره 416-338-7600 تماس بگیرید.