

Des rapports sexuels plus protégés et le COVID-19

Tous les New-Yorkais devraient rester à la maison et minimiser leur contact avec les autres pour réduire la propagation du COVID-19.

Le sexe fait partie de la vie et devrait toujours se faire selon un consentement mutuel. Ce document propose des stratégies pour réduire le risque de propagation du COVID-19 pendant les rapports sexuels. Les décisions concernant le sexe et la sexualité doivent être en accord avec la santé personnelle et publique. Pendant cette période prolongée d'état d'urgence de santé publique, les gens auront et devraient avoir des relations sexuelles. Envisagez d'utiliser des stratégies de réduction des risques pour réduire le risque pour vous-même, vos partenaires et notre communauté.

Mais pouvez-vous avoir des relations sexuelles ?

Oui ! Voici quelques conseils pour avoir des relations sexuelles en toute sécurité et éviter de propager le COVID-19.

1. Apprenez comment le COVID-19 se propage.

- **Vous pouvez être infecté par le COVID-19 par une personne qui en est atteinte.**
 - Le virus se propage par les particules de salive, le mucus ou de l'haleine des personnes atteintes du COVID-19, même chez les personnes qui ne présentent pas de symptômes.
- **Nous avons encore beaucoup à apprendre sur le COVID-19 et les relations sexuelles.**
 - Le virus a été détecté dans les matières fécales (selles) de personnes infectées par le COVID-19.
 - Nous ne savons pas si le COVID-19 peut être transmis lors de rapports sexuels vaginaux ou anaux.
 - Nous savons que d'autres coronavirus ne se transmettent pas facilement par relation sexuelle. Cela signifie que le sexe n'est probablement pas un moyen courant de propagation du COVID-19.

2. Vos relations sexuelles devraient être avec un(e) proche.

- **Vous êtes votre partenaire sexuel le plus sûr.** La masturbation ne propage pas le COVID-19, surtout si vous vous lavez les mains (et tout jouet sexuel) avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes avant et après l'acte sexuel.
- **Le (la) prochain(e) partenaire le (la) plus sûr(e) est quelqu'un avec qui vous vivez.** Avoir un contact rapproché - y compris des relations sexuelles - avec seulement un petit cercle de personnes aide à limiter la propagation du COVID-19.
 - N'ayez de relations sexuelles **qu'avec un(e) partenaire consentant(e)**.
 - **Pour en savoir plus sur le consentement, consultez on.nyc.gov/consent.**
- **Vous devez éviter tout contact rapproché - y compris les relations sexuelles - avec toute personne extérieure à votre foyer.**

Si vous avez des relations sexuelles avec d'autres personnes en dehors de votre foyer, ayez le moins de partenaires possible et choisissez des partenaires en qui vous avez confiance. Parlez des facteurs de risque associés au COVID-19, tout comme vous parleriez de la PrEP, des

préservatifs et d'autres sujets liés au sexe à risque limité. Renseignez-vous sur le COVID-19 avant de vous mettre ensemble.

- **Ont-ils des symptômes ou ont-ils eu des symptômes au cours des 14 derniers jours ?**
La plupart des personnes atteintes du COVID-19 présentent des symptômes, mais une propagation asymptomatique est possible. La fièvre, la toux, le mal de gorge et l'essoufflement sont des symptômes à demander. Notez que poser des questions sur les symptômes n'est pas un moyen parfait de savoir si quelqu'un est atteint du COVID-19.
- **Ont-ils reçu un diagnostic du COVID-19 à l'aide d'un prélèvement nasal ou d'un test de salive ?** Les personnes qui se sont remises du COVID-19 au moins 10 jours après le début des symptômes et qui n'ont pas eu de fièvre pendant au moins trois jours ne sont probablement plus contagieuses.
- **Si être deux constitue avoir de la compagnie, alors trois (ou plus) c'est définitivement une foule.** Les grands rassemblements de tout type ne sont pas sûrs pendant le COVID-19. Il convient d'éviter tout contact rapproché avec plusieurs personnes. Mais, si vous décidez de vous mêler à un groupe, vous trouverez ci-dessous des conseils pour réduire votre risque de propagation ou d'attraper le COVID-19 :
 - Limitez la taille de votre liste d'invités. Restez dans l'intimité.
 - Choisissez un partenaire sexuel régulier.
 - Choisissez des espaces plus grands, plus ouverts et bien ventilés.
 - Portez un [masque](#), évitez de vous embrasser et ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche avec des mains non lavées.
 - Apportez un désinfectant à base d'alcool pour les mains.
- **Si vous rencontrez habituellement vos partenaires sexuels en ligne ou gagnez votre vie en ayant des relations sexuelles**, envisagez de faire une pause dans les rencontres en personne. Les rendez-vous vidéo, les sextos, les plateformes de fans par abonnement, les « Zoom parties » sexy ou les salons de discussion peuvent être des options que vous pouvez considérer.
- **Si vous décidez d'avoir des relations sexuelles en dehors de votre cercle de contacts ou par le biais d'une liaison avec quelqu'un d'autre :**
 - Surveillez attentivement vos symptômes.
 - Envisagez de faire un prélèvement ou un test de salive pour le COVID-19 plus fréquemment (une fois par mois ou dans les cinq à sept jours à la suite d'une liaison). Consultez le site nyc.gov/covidtesting ou appelez le 311 pour savoir où vous pouvez vous faire tester. Les tests sont gratuits sur les sites sponsorisés par NYC Health + Hospitals.
 - Prenez des précautions en interagissant avec les personnes à fort risque d'exposition au COVID-19, comme les personnes de plus de 65 ans ou celles qui souffrent de [problèmes médicaux](#) graves.
 - Soyez vigilants en vous couvrant le visage et en ayant une bonne hygiène des mains afin de minimiser les risques pour les autres.

3. Avoir des anticorps contre le virus du COVID-19 ou un test de diagnostic positif antérieur ne signifie pas une immunité définitive. Utilisez les résultats des tests avec prudence pour vous aider à prendre des décisions en matière de sexualité.

- Un test d'anticorps positif pour le virus qui cause le COVID-19 peut indiquer une exposition antérieure, mais cela ne signifie pas que vous êtes immunisé contre une réinfection.
- Un test de diagnostic positif antérieur (prélèvement nasal ou de salive) signifie que vous avez eu le COVID-19 et que vous avez moins de chances d'être réinfecté. Nous ne savons pas à quel point cette protection est forte ni combien de temps elle dure.
- **Soyez prudent dans l'utilisation de ces tests pour décider avec qui vous avez des relations sexuelles et quel type de relations vous avez, car les résultats des tests d'anticorps ne sont pas une preuve définitive d'immunité.** Pour obtenir davantage d'informations sur les différents types de tests, rendez-vous sur nyc.gov/health/coronavirus et effectuez une recherche avec les termes « **COVID-19 Testing : Frequently Asked Questions** » (**Dépistage du COVID-19 : Foire aux questions**).

4. Faites attention durant le rapport sexuel.

- **Les baisers peuvent facilement transmettre le virus.** Évitez d'embrasser qui que ce soit ne faisant pas partie de votre petit cercle de contacts proches.
- **Le contact bucco-anal (bouche sur l'anus) peut propager le virus.** Le virus présent dans les selles peut entrer dans votre bouche et peut entraîner une infection.
- **Portez un couvre-visage ou un masque.** Peut-être que c'est votre truc, peut-être pas, mais lors du COVID-19, le port d'un masque couvrant le nez et la bouche est un bon moyen d'ajouter une couche de protection pendant les rapports sexuels. Une respiration lourde et un halètement peuvent propager le virus plus loin, et si vous ou votre partenaire avez le COVID-19 et ne le savez pas, un masque peut aider à arrêter cette propagation.
- **Rendez le tout un peu coquin.** Soyez créatifs avec les positions sexuelles et les barrières physiques, comme les murs qui permettent le contact sexuel tout en empêchant le contact face à face.
- **Masturbez-vous ensemble.** Utilisez la distance physique et la couverture du visage pour réduire le risque.
- **Les préservatifs et les digues dentaires peuvent réduire le contact avec la salive, le sperme ou les excréments** lors d'une relation sexuelle orale ou anale. Consultez le site nyc.gov/condoms pour savoir comment obtenir gratuitement des produits sexuels plus sûrs.
- **Se laver avant et après les relations sexuelles est plus important que jamais.**
 - Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
 - Lavez les jouets sexuels avec du savon et de l'eau tiède.
 - Désinfectez les claviers et les écrans tactiles que vous partagez avec d'autres personnes.

5. Évitez d'avoir des relations sexuelles si vous ou votre partenaire ne vous sentez pas bien.

- Si vous ne vous sentez pas bien, ou même si vous commencez à vous sentir mal, évitez les baisers, le sexe ou tout contact étroit avec les autres. Pour plus d'informations, consultez nyc.gov/health et recherchez « **COVID symptoms** » (symptômes du COVID).

- Si vous avez été exposé à une personne atteinte du COVID-19, évitez tout contact étroit avec toute personne extérieure à votre foyer et suivez les conseils de la ville de New York sur la manière d'éviter d'exposer d'autres personnes. Les personnes exposées au COVID-19 doivent se faire tester pour le virus en utilisant un prélèvement nasal ou un test de salive.
- **Si vous ou votre partenaire avez un problème de santé pouvant conduire à une forme plus grave du COVID-19**, il serait également mieux d'éviter les relations sexuelles.
 - Les conditions médicales comprennent les maladies pulmonaires, les maladies cardiaques, le diabète, le cancer ou un système immunitaire affaibli (par exemple, atteint(e) d'un VIH non supprimé et d'un faible taux de CD4).

6. Prévenir le VIH, d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) et les grossesses non planifiées.

- **Le VIH** : les préservatifs, la prophylaxie pré-exposition (PrEP) et le fait d'avoir une charge virale indétectable contribuent à prévenir le VIH. Pour en savoir plus, consultez [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) et recherchez « HIV » (VIH).
- **D'autres IST** : les préservatifs aident à prévenir d'autres IST. Consultez [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) et recherchez « STI » (IST).
- **Cliniques de santé sexuelle de NYC** : Appelez la hotline de la NYC Sexual Health Clinic (Clinique de santé sexuelle de New York) au 347-396-7959 (du lundi au vendredi, de 9 h à 15 h 30) pour parler à un professionnel de la santé au sujet des IST. Les cliniques de Chelsea et de Fort Greene peuvent fournir aux patients sans rendez-vous une contraception d'urgence, une prophylaxie post-exposition (PPE) pour prévenir le VIH, et l'initiation d'un traitement contre le VIH. Consultez le site [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) pour obtenir des informations actualisées sur les horaires et les services ou appelez le 311.
- **La grossesse** : Les services de santé reproductive, ainsi que les services de fertilité, les soins prénataux et les dépistages du cancer, sont considérés comme des [services essentiels](#) et sont [disponibles dans les cinq arrondissements](#). Les prestataires peuvent être en mesure de vous aider à distance sans visite en personne.
 - Pour trouver un prestataire, consultez le [Répertoire des prestataires de soins de santé sexuelle et reproductive](#) ou appelez le 311.

Pour les toutes dernières informations, consultez [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) ou [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19). Pour recevoir des informations en temps réel, consultez [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus).

Les recommandations du NYC Health Department (Département de la santé de NYC) peuvent changer à mesure que la situation évolue.

6.8.20