

Sesso più sicuro e COVID-19

Tutti i newyorkesi devono restare a casa il più possibile e ridurre al minimo i contatti con gli altri per contenere la diffusione del COVID-19.

Il sesso è una parte della vita e i partner devono sempre essere consenzienti. In questo documento sono riportate le strategie per ridurre il rischio di diffusione del COVID-19 durante l'attività sessuale. Le decisioni relative al sesso e alla sessualità devono essere in linea con la salute personale e quella pubblica. Durante questa lunga emergenza sanitaria, le persone avranno e potrebbero avere rapporti sessuali. Valuta l'utilizzo di strategie per ridurre il rischio per te, i tuoi partner e la comunità.

Ma puoi avere rapporti sessuali?

Sì. Qui di seguito trovi alcuni consigli su come avere rapporti sessuali più sicuri e ridurre il rischio di diffusione del COVID-19.

1. Modalità di diffusione del COVID-19.

- **Puoi contrarre il COVID-19 da una persona infetta.**
 - Il virus si diffonde tramite le particelle nella saliva, nel muco o nel respiro delle persone affette da COVID-19, anche delle persone che non hanno sintomi.
- **Dobbiamo ancora imparare molto sul COVID-19 e sul sesso.**
 - Il virus è stato trovato nel liquido seminale e nelle feci (escrementi) delle persone con COVID-19.
 - Non sappiamo se il COVID-19 si può diffondere tramite il sesso vaginale o anale.
 - Sappiamo che altri coronavirus non si trasmettono facilmente attraverso i rapporti sessuali. Questo significa che il sesso probabilmente non è un modo comune per la diffusione del COVID-19.

2. Fai sesso solo con le persone più vicine.

- **Tu sei il tuo partner sessuale più sicuro.** Il COVID-19 non si diffonde con la masturbazione, specialmente se ti lavi le mani (e i sex toy) con acqua e sapone per almeno 20 secondi prima e dopo il sesso.
- **Il secondo partner più sicuro è la persona con cui vivi.** Avere contatti ravvicinati, tra cui il sesso, solo con una cerchia ristretta di persone contribuisce a prevenire la diffusione del COVID-19.
 - Fai sesso **solo** con partner consenzienti.
 - **Per ulteriori informazioni sul consenso, visita il sito on.nyc.gov/consent.**
- **Devi evitare contatti ravvicinati — tra cui il sesso — con qualsiasi persona al di fuori del tuo nucleo familiare.**

Se hai rapporti sessuali con altre persone al di fuori del nucleo familiare, cerca di avere il minor numero di partner possibile e scegli partner di cui ti fidi. Parla dei fattori di rischio del COVID-19, come parleresti di PrEP, profilattici e altri argomenti relativi al sesso sicuro. Fai domande sul COVID-19 a una persona prima dell'incontro.

- **Ha sintomi o ha avuto sintomi negli ultimi 14 giorni?** La maggior parte delle persone con COVID-19 ha sintomi, ma è possibile una diffusione asintomatica. Febbre, tosse, mal di gola e dispnea sono i sintomi su cui chiedere informazioni. Fare domande sui sintomi non è il modo migliore per sapere se qualcuno ha il COVID-19.
- **Gli/Le è stato diagnosticato il COVID-19 con tampone nasale o test salivare?** Le persone che sono guarite dal COVID-19 almeno 10 giorni dal giorno in cui sono iniziati i sintomi e che non hanno avuto febbre per almeno tre giorni probabilmente non sono più contagiose.
- **Se in due si è in compagnia, in tre (o più) si è in troppi.** Gli incontri con molte persone di qualsiasi tipo non sono sicuri durante il COVID-19. I contatti ravvicinati con più persone dovrebbero essere evitati. Ma se decidi di vederti con più persone, qui di seguito sono riportati alcuni consigli per ridurre il rischio di diffondere o contrarre il COVID-19:
 - limita il numero di ospiti. Dai la preferenza a una cosa più intima.
 - Frequenta un partner sessuale fisso.
 - Scegli spazi più grandi, aperti e ben aerati.
 - Indossa una [protezione per il viso](#), evita i baci, e non toccarti gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
 - Porta un disinfettante per le mani a base di alcol.
- **Se di solito incontri i tuoi partner sessuali online, o se fai sesso per professione,** prova a prenderti una pausa evitando i rapporti fisici diretti. Gli incontri video, il sesso virtuale o piattaforme di incontri a pagamento, “Zoom party” erotici o chat room potrebbero essere delle alternative.
- **Se decidi di avere rapporti sessuali al di fuori della cerchia dei tuoi contatti o un incontro:**
 - controlla costantemente i tuoi sintomi.
 - Valuta la possibilità di fare un tampone o un test salivare per il COVID-19 più spesso (mensilmente o dopo cinque o sette giorni da un incontro). Visita il sito nyc.gov/covidtesting o chiama il **311** per sapere dove puoi fare il test. Il test è gratuito nei centri sponsorizzati dagli ospedali e dalle strutture sanitarie della Città di New York (NYC Health + Hospitals).
 - Prendi delle precauzioni quando interagisci con persone più a rischio di sviluppare la malattia COVID-19, ad esempio le persone oltre i 65 anni, o quelle con gravi [problemi di salute](#).
 - Usa sempre le protezioni per il viso e adotta sempre una buona igiene delle mani per ridurre il rischio per gli altri.

3. Avere gli anticorpi contro il virus che provoca il COVID-19 o un precedente test diagnostico positivo non significa essere definitivamente immuni. Un utilizzo attento dei risultati del test ti aiuterà a prendere decisioni relative al sesso.

- Un test degli anticorpi positivo per il virus che provoca il COVID-19 può indicare un’esposizione precedente, ma non significa essere immuni da reinfezioni.

- Un test diagnostico positivo precedente (tampone o salivare) indica che hai avuto il COVID-19 e può essere meno probabile che ti infetti di nuovo. Non sappiamo quanto sia efficace questa protezione o per quanto duri.
- **Fai attenzione all'utilizzo di questi test quando devi prendere decisioni sulle persone con cui avere rapporti sessuali e sul tipo di rapporto dato che i risultati del test sugli anticorpi non rappresentano una prova sicura di immunità.** Per ulteriori informazioni sui test COVID-19 e sull'interpretazione dei risultati visita il sito nyc.gov/health/coronavirus e cerca "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**" (Test per il COVID-19: domande frequenti).

4. Fai attenzione durante il sesso.

- **I baci possono trasmettere facilmente il virus.** Evita di baciare chiunque non faccia parte della tua piccola cerchia di contatti ravvicinati.
- **Il rimming (rapporto oro-ale) potrebbe diffondere il virus.** Il virus presente nelle feci può entrare nella bocca e portare all'infezione.
- **Indossa una protezione per il viso o una mascherina.** Che ti piaccia o meno, durante il COVID-19 indossare una protezione per il viso che copre il naso e la bocca è un buon modo per proteggersi ulteriormente durante il sesso. Il respiro affannoso e ansimante può diffondere ulteriormente il virus e se tu o il tuo partner avete il COVID-19 e non lo sapete, la mascherina può contribuire a fermare la diffusione.
- **Rendilo insolito.** Usa la fantasia nelle posizioni e trasforma le barriere fisiche, come le pareti, in elementi che consentono il rapporto sessuale ma evitano il contatto faccia faccia.
- **Masturbatevi insieme.** Usa la distanza fisica e le protezioni per il viso per ridurre i rischi.
- **I profilattici e le dighe dentali possono ridurre il contatto con la saliva, il liquido seminale o le feci,** durante il sesso orale o anale. Visita il sito nyc.gov/condoms per ottenere gratis articoli per un sesso più sicuro.
- **Lavarsi prima e dopo i rapporti sessuali è importantissimo.**
 - Lavati le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi.
 - Lava i sex toy con acqua calda e sapone.
 - Disinfetta le tastiere e gli schermi tattili che condividi con altri.

5. Evita i rapporti sessuali se tu o il tuo partner non vi sentite bene.

- **Se non ti senti bene,** o inizi a non sentirti bene, evita i baci, i rapporti sessuali o qualsiasi contatto ravvicinato con altre persone. Per ulteriori informazioni, visita il sito nyc.gov/health e cerca "**COVID symptoms**" (Sintomi del COVID).
- **Se sei stato esposto a qualcuno con il COVID-19,** evita il contatto ravvicinato con altre persone al di fuori della tua famiglia e segui le direttive NYC sulle modalità per evitare di esporre gli altri. Le persone esposte al COVID-19 devono fare il tampone o il test salivare.
- **Se tu o il tuo partner avete una condizione medica che può portare a un caso grave di COVID-19,** dovrete evitare i rapporti sessuali.
 - Queste condizioni mediche comprendono patologie polmonari, asma da moderata a grave, cardiopatia, diabete, obesità, patologie renali, epatiche, cancro o un sistema immunitario indebolito (ad esempio, HIV con viremia non soppressa o CD4 bassi).

6. Previene l'HIV, altre infezioni sessualmente trasmissibili (STI) e gravidanze non pianificate.

- **HIV:** l'uso dei profilattici, la profilassi pre-esposizione (PrEP) e una carica virale non rilevabile contribuiscono a prevenire l'HIV. Per ulteriori informazioni, visita il sito nyc.gov/health e cerca "HIV".
- **Altre STI:** i profilattici aiutano a prevenire altre STI. Visita il sito nyc.gov/health e cerca "STI".
- **Cliniche per la Salute Sessuale NYC (NYC Sexual Health Clinics):** Chiama il numero di emergenza NYC Sexual Health Clinic **347-396-7959** (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 15.30) per parlare con un operatore sanitario delle STI. Le cliniche di Chelsea e Fort Greene possono fornire ai pazienti che si recano presso l'ambulatorio contraccezione di emergenza, profilassi post-esposizione (PEP) per evitare l'HIV e iniziare i trattamenti per l'HIV. Visita il sito nyc.gov/health/clinics per informazioni aggiornate sugli orari e i servizi o chiama il numero **311**.
- **Gravidanza:** i servizi per la salute riproduttiva, oltre ai servizi per la fertilità, le cure prenatali e il monitoraggio dei tumori, sono considerati [servizi essenziali](#) e sono [disponibili in tutti e cinque i distretti](#). I fornitori dei servizi potranno aiutarti senza visite di persona.
 - Per trovare un fornitore, visita il sito [Elenco dei fornitori per la salute sessuale e riproduttiva](#) o chiama il **311**.

Per informazioni più aggiornate, visita il sito nyc.gov/coronavirus oppure cdc.gov/covid19. Per ricevere gli aggiornamenti in tempo reale visita il sito nyc.gov/coronavirus.

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.
6.8.20