

Sexo mais seguro e a COVID-19

Todos os nova-iorquinos devem ficar em casa o máximo possível e minimizar o contato com outras pessoas, a fim de reduzir a propagação da COVID-19.

Sexo faz parte da vida e deve sempre ocorrer com o consentimento de todas as partes. Este documento oferece estratégias para reduzir o risco de transmissão da COVID-19 durante o sexo. Decisões sobre sexo e sexualidade precisam ser equilibradas com a saúde pessoal e pública. Durante esta emergência estendida de saúde pública, as pessoas vão, e devem, fazer sexo. Cogite aplicar estratégias de redução de danos para diminuir o risco que você, seus parceiros/parceiras e nossa comunidade correm.

Mas pode fazer sexo?

Sim! Confira aqui algumas dicas de como aproveitar o sexo mais seguro e mitigar a propagação da COVID-19.

1. Saiba como a COVID-19 se espalha.

- **Você pode contrair a COVID-19 de uma pessoa infectada.**
 - O vírus se espalha por partículas na saliva, muco ou respiração de pessoas com a COVID-19, mesmo que elas não tenham os sintomas.
- **Ainda temos muito a aprender sobre a relação entre COVID-19 e sexo.**
 - O vírus foi encontrado no sêmen e nas fezes (cocô) de pessoas infectadas com a COVID-19.
 - Não sabemos se a COVID-19 pode ser transmitida por sexo vaginal ou anal.
 - Sabemos que outros coronavírus não são transmitidos com facilidade pelo sexo. Isso significa que sexo não é uma maneira comum de propagação da COVID-19.

2. Faça sexo apenas com quem você conhece bem.

- **Você é seu parceiro sexual mais seguro.** Masturbação não transmite COVID-19, principalmente se você lavar suas mãos (e qualquer brinquedo erótico) com água e sabão por pelo menos 20 segundos, antes e depois do sexo.
- **O próximo parceiro sexual mais seguro é alguém com quem você vive.** Manter contato próximo, incluindo sexo, com um pequeno círculo de pessoas ajuda a impedir a propagação da COVID-19.
 - Faça sexo **apenas** com **parceiros(as) que deram consentimento**.
 - Para saber mais sobre consentimento, acesse on.nyc.gov/consent.
- **Limite o contato próximo, incluindo sexo, com qualquer pessoa fora da sua residência.** Se você fizer sexo com alguém fora da sua residência, tenha o mínimo de parceiros(as) possível e escolha pessoas de confiança. Fale sobre os fatores de risco da COVID-19, assim como falaria sobre PrEP, preservativos e outros assuntos relacionados ao sexo seguro. Pergunte sobre COVID-19 **antes** de transarem.
 - **A pessoa apresenta sintomas ou apresentou os sintomas nos últimos 14 dias?** A maioria das pessoas com COVID-19 apresenta os sintomas, mas a transmissão

assintomática é possível. Pergunte sobre febre, tosse, dor de garganta e falta de ar. Fique ciente de que perguntar sobre os sintomas não é a melhor maneira de saber se alguém está com COVID-19.

- **A pessoa foi diagnosticada com COVID-19 por meio de um teste com swab nasal ou saliva?** Provavelmente, as pessoas que se recuperaram da COVID-19 pelo menos 10 dias após o início dos sintomas e que não tiveram febre por pelo menos três dias não estão mais infectadas.
- **Se dois é bom, três (ou mais) com certeza é demais.** Grandes encontros, de qualquer tipo, não são seguros durante a COVID-19. Convém evitar contato com várias pessoas. Porém, se você decidir se encontrar com várias pessoas, confira abaixo algumas dicas para reduzir o risco de transmissão ou contaminação com a COVID-19:
 - Limite o tamanho da sua lista de convidados. Mantenha a intimidade.
 - Tenha um(a) parceiro(a) sexual constante.
 - Escolha locais maiores, mais abertos e bem arejados.
 - Use uma [proteção facial](#), evite beijos e não toque em seus olhos, nariz ou boca com mãos não higienizadas.
 - Leve um desinfetante de mãos à base de álcool.
- **Se você costuma conhecer seus parceiros sexuais on-line, ou se ganha a vida com sexo,** considere uma pausa nos encontros presenciais. Talvez encontros por vídeo, mensagens de texto sexuais, plataformas de fãs por assinatura, “festas sensuais no Zoom” ou salas de bate-papo sejam opções para você.
- **Se você decidir fazer sexo com alguém fora do seu círculo de contatos ou com algum caso:**
 - Preste bem atenção se você manifesta algum sintoma.
 - Cogite fazer um teste de COVID-19 via swab ou saliva com mais frequência (mensalmente ou cinco a sete dias depois de uma relação). Acesse nyc.gov/covidtesting ou ligue para **311** para conhecer os locais de teste. O teste é gratuito em locais patrocinados pelo NYC Health + Hospitals.
 - Tome precauções ao interagir com pessoas que correm mais risco de doenças graves em decorrência da COVID-19, como pessoas com mais de 65 anos ou alguém com [problemas de saúde](#) graves.
 - Não negligencie o uso das proteções faciais e de uma higiene saudável das mãos para minimizar o risco às outras pessoas.

3. Ter anticorpos contra o vírus que causa a COVID-19 ou um resultado anterior positivo não representa imunidade definitiva. Tenha cautela ao usar os resultados como base para decisões sobre sexo.

- O resultado positivo para anticorpos contra o vírus que causa a COVID-19 pode indicar a exposição prévia, mas não significa que você não possa se infectar de novo.
- O resultado positivo anterior (swab nasal ou saliva) significa que você teve a COVID-19 e talvez a probabilidade de reinfecção seja menor. Não sabemos o quanto essa proteção é forte e quanto tempo ela dura.

- **Tenha cuidado ao usar esses resultados para tomar decisões sobre parceiros(as) sexuais e sobre o tipo de sexo, já que os resultados do teste de antígeno não são provas definitivas de imunidade.** Para saber mais sobre os testes de COVID-19 e como interpretar os resultados, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure “**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**” (Teste para COVID-19: perguntas frequentes).

4. Cuide-se durante o sexo.

- **O beijo pode transmitir o vírus facilmente.** Evite beijar qualquer pessoa que não faça parte de seu pequeno círculo de contatos mais próximos.
- **Anilíngua (boca no ânus) pode espalhar o vírus.** O vírus nas fezes pode entrar em sua boca e causar a infecção.
- **Use uma proteção facial ou máscara.** Talvez você curta isso, talvez não, mas, durante a COVID-19, usar uma proteção facial que cubra seu nariz e boca é uma boa maneira de acrescentar uma camada de segurança durante o sexo. Uma respiração pesada e ofegante pode transmitir o vírus ainda mais e, se você ou seu(u) parceiro(a) tiver COVID-19 e não souber, uma máscara poderá ajudar a conter a propagação.
- **Deixe as coisas mais picantes.** Use a criatividade em posições sexuais e barreiras físicas, como paredes, que permitem o contato sexual, mas impedem o contato entre os rostos.
- **Masturbem-se juntos.** Pratique o distanciamento físico e use proteções faciais para reduzir o risco.
- **Preservativos e barreiras dentais podem reduzir o contato com saliva, sêmen ou fezes,** durante o sexo oral ou anal. Acesse nyc.gov/condoms para descobrir como adquirir produtos para um sexo mais seguro.
- **Nunca foi tão importante se lavar antes e depois do sexo.**
 - Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos.
 - Lave os brinquedos eróticos com água morna e sabão.
 - Desinfete os teclados ou telas sensíveis ao toque que você compartilha com os outros.

5. Adie o sexo se você ou seu parceiro ou parceira não estiver se sentindo bem.

- **Se você estiver se sentindo mal,** ou começar a se sentir mal, evite beijos, sexo ou qualquer contato íntimo com outras pessoas. Para saber mais, acesse nyc.gov/health e pesquise “**COVID symptoms**” (sintomas de COVID).
- **Se você ficou exposto(a) a alguém com COVID-19,** evite o contato íntimo com qualquer pessoa de fora da sua residência e siga a orientação da NYC sobre como evitar expor outras pessoas. As pessoas que foram expostas à COVID-19 devem passar por teste de presença do vírus via swab ou saliva.
- **Se você ou seu(u) parceiro(a) sofrer de algum problema de saúde que possa levar a um quadro mais grave em decorrência da COVID-19,** convém também adiar o sexo.
 - Entre os problemas de saúde estão doença pulmonar, asma moderada a grave, doença cardíaca, diabetes, obesidade, doença renal, doença hepática, câncer ou sistema imunológico fraco (por exemplo, ter HIV não suprimido ou uma contagem baixa de CD4).

6. Prevenção de HIV, outras doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e gravidez indesejada.

- **HIV:** Usar preservativos, realizar profilaxia pré-exposição (PrEP) e ter uma carga viral indetectável ajudam a se proteger contra o HIV. Para saber mais, acesse nyc.gov/health e pesquise “HIV”.
- **Outras DSTs:** Usar preservativos ajuda na prevenção de outras DSTs. Acesse nyc.gov/health e pesquise “STI” (sigla em inglês para DST).
- **Clínicas de saúde sexual da Cidade de Nova York:** Ligue para a Linha de atendimento das Clínicas de saúde sexual da Cidade de Nova York no número **347-396-7959** (segunda a sexta, 9h às 15h30) para falar com um(a) profissional da saúde sobre DSTs. As Clínicas em Chelsea e Fort Greene oferecem aos pacientes, mesmo sem consulta marcada, contraceptivos de emergência, profilaxia pré-exposição (PEP) para se proteger contra HIV e início de tratamento para HIV. Acesse nyc.gov/health/clinics para conhecer os horários e serviços atualizados ou ligue para **311**.
- **Gravidez:** Serviços de saúde reprodutiva, além de serviços de fertilidade, atendimento pré-natal e exames de câncer, são considerados [serviços essenciais](#) e estão [disponíveis em todos os cinco distritos](#). Talvez os profissionais possam ajudar você sem um atendimento pessoal.
 - Para encontrar um profissional, acesse [Lista de profissionais da saúde sexual e reprodutiva](#) (Sexual and Reproductive Health Provider Directory) ou ligue para **311**.

Para obter as informações mais recentes, acesse nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.

Para obter atualizações em tempo real, acesse nyc.gov/coronavirus.

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.

6.8.20