

## 安全性行为与 COVID-19

所有纽约市居民都应尽可能待在家里，并尽量减少与他人的接触，以减少 COVID-19 的传播。

性行为是生活的正常部分，并始终都应该在各方的同意下进行。本文提供了如何在性行为时降低 COVID-19 传播风险的策略。有关性和性行为的决定需要与个人和公众健康加以平衡。在这场长期的公共卫生突发事件中，人们将会有而且应该有性行为。考虑使用减少危害策略来降低您自身、您的伴侣和我们的社区所面临的风险。

### 可以有性行为吗？

是的！以下是一些有关如何享受安全性行为和减少 COVID-19 传播风险的提示。

#### 1. 了解 COVID-19 如何传播。

- 您可以从患有 COVID-19 的人那里感染上病毒。
  - 该病毒通过 COVID-19 患者的唾液、粘液或呼吸中的微粒传播，甚至没有症状的人也可以传播。
- 关于 COVID-19 和性行为，我们还有很多需要了解的方面。
  - 在 COVID-19 患者的精液和排泄物（粪便）中发现了该病毒。
  - 我们目前不知道 COVID-19 是否会通过阴道性交或肛交传播。
  - 我们知道其他冠状病毒不易通过性行为传播。这意味着性行为不太可能是 COVID-19 传播的常见方式。

#### 2. 只与您关系密切的人进行性活动。

- 您是您最安全的性伴侣。自慰不会传播 COVID-19，尤其是如果您在性行为前后都用肥皂和水洗手（以及任何性玩具），时长至少 20 秒时。
- 下一个最安全的性伴侣是与您共同生活的人。只与少数人保持密切接触（包括性行为），有助于防止传播 COVID-19。
  - 只与同意性行为的伴侣进行性活动。
  - 欲更多了解有关同意的信息，请访问 [on.nyc.gov/consent](https://on.nyc.gov/consent)。
- 您应该限制与家庭以外的任何人密切接触（包括性行为）。如果您与家庭以外的其他人发生性行为，请尽量减少性伴侣数量，并选择您信任的性伴侣。请讨论 COVID-19 风险因素，像您会讨论暴露前预防 (PrEP) 药物、安全套和其他安全性行为话题一样。在您进行性行为之前，问他们关于 COVID-19 的问题。
  - 他们是否有症状或在过去的 14 天中有过症状？大多数 COVID-19 患者有症状，但无症状传播是可能的。发烧、咳嗽和呼吸急促是应该问到的症状。请注意，问及症状并不是了解一个人是否患有 COVID-19 的完美方式。
  - 他们接受鼻咽拭子或唾液检测的结果，是否被诊断为患有 COVID-19？对于已从 COVID-19 中康复的人，自他们的症状开始之日起已经过去了至少 10 天，并且至少连续三天没有发烧的人，可能不再具有传染性。

- 如果两人成伴，那么肯定三人（或更多）不欢。在 COVID-19 期间任何类型的多人聚会都是不安全的。应该避免与多人有密切接触。但是，如果您决定群聚，那么以下是减少您传播或感染 COVID-19 的提示：
  - 限制您的宾客人数，控制规模。
  - 和一个固定的性伴侣同去。
  - 选择较大、更开放和通风良好的空间。
  - 戴上**面罩**，避免亲吻，并请勿在未洗手时触摸眼睛、鼻子和嘴。
  - 携带酒精类洗手液。
- 如果您通常在**网上认识性伴侣或以性活动为生**，考虑暂停面对面的约会。视频约会、性短信、订阅式粉丝平台、性感“Zoom 聚会”或聊天室是您的可能选择。
- 如果您决定与自己**社交圈之外的人进行性行为或一夜情**：
  - 密切监测您自己是否出现症状。
  - 考虑更频繁地接受 COVID-19 拭子或唾液检测（每月一次或在一夜情后的五到七天內）。请访问 [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) 或拨打 **311** 了解您可在何处获得检测。在由 NYC Health + Hospitals（NYC 健康和医院管理局）资助的检测点进行检测是免费的。
  - 在与可能罹患 COVID-19 重症的高风险人群，如 65 岁及以上者或有严重**健康状况**的人互动时，请采取预防措施。
  - 注意佩戴口罩和保持健康的手部卫生，以最大程度地降低给他人带来的风险。

**3.具有 COVID-19 病毒抗体，或先前的诊断性检测结果呈阳性，并不意味着一定有免疫力。请谨慎使用检测结果，帮助您做出有关性行为的决定。**

- COVID-19 病毒抗体检测结果呈阳性，可能表明您先前接触过病毒，但这并不意味着您有免疫力和不会再次感染。
- 先前的诊断性检测（鼻咽拭子或唾液）结果呈阳性，意味着您已经感染过 COVID-19，也许再感染的可能性比较小。我们不知道这种保护的强度有多大或者能持续多长时间。
- 由于抗体检测结果并非绝对的免疫力证明，因此在使用这些检测结果来决定与谁进行性行为和进行什么样的性行为时要**谨慎**。欲更多了解 COVID-19 检测和如何解读检测结果，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)，搜索“COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions”（COVID-19 检测：常见问答）。

**4.进行性行为时要小心。**

- **亲吻会很容易传播病毒**。避免亲吻任何不属于您近距离交往圈的人。
- **舔肛（嘴与肛门的接触）可能会传播病毒**。粪便中的病毒可能会进入口腔，并可能导致感染。
- **戴上面罩或口罩**。您也许喜欢，也许不喜欢这样做，但在 COVID-19 期间，带上遮盖住鼻子和嘴的面罩是在性行为时增加一层保护的好方法。深呼吸和喘气会使病毒进一步传播，如果您或您的伴侣患有 COVID-19 而又不自知，则口罩可以帮助阻止这种传播。
- **创造另类情趣**。在性姿势和障碍物（例如墙壁）方面发挥创造力，在实现性接触的同时，又避免面对面的密切接触。

- 一起自慰。使用物理距离和面罩以减少风险。
- 安全套和口腔保护膜可以在口交或肛交时减少与唾液、精液或粪便的接触。访问 [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) 了解如何获得免费的安全性行为用品。
- 在性行为前后洗漱比以往更加重要了。
  - 使用肥皂和水清洗双手至少 20 秒。
  - 用肥皂和热水清洗性玩具。
  - 对您与他人共享的键盘和触摸屏幕进行消毒。

#### 5.如果您或您的伴侣感觉不适，请暂停性行为。

- 如果您感觉不适，甚至是开始感觉不适，请避免亲吻、性行为或与任何他人密切接触。欲了解更多信息，请访问 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)，搜索“COVID symptoms”（COVID 症状）。
- 如果您已与 COVID-19 患者接触过，避免与任何您家庭以外的人接触，并遵循纽约市关于如何防止传染他人的指引。接触过 COVID-19 的人应该寻求接受以鼻咽拭子或唾液进行的病毒测试。
- 如果您或您的伴侣患有可导致 COVID-19 重症的某种健康状况，您也应考虑暂停性行为。
  - 这些健康状况包括肺病、中度至重度哮喘、心脏病、糖尿病、肥胖、肾病、肝病、癌症或免疫力下降（例如，未被抑制的 HIV 和 CD4 低计数）。

#### 6.预防 HIV、其他性传播感染 (STI) 和意外怀孕。

- HIV：使用安全套，服用暴露前预防 (PrEP) 药物，以及病毒载量达到检测不到的水平，都有助于预防 HIV。欲了解更多信息，请访问 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)，搜索“HIV”（艾滋病毒）。
- 其他性传播感染：使用安全套有助于预防其他性传播感染。请访问 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)，搜索“STI”（性传播感染）。
- 纽约市性健康诊所 (NYC Sexual Health Clinics)：拨打纽约市性健康诊所热线：347-396-7959（星期一至星期五上午 9:00 至下午 3:30），就性传播感染咨询健康照护提供者。Chelsea 和 Fort Greene 诊所可为无预约患者提供紧急避孕、预防 HIV 的暴露后预防 (PEP) 药物以及开始 HIV 治疗。访问 [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) 以了解关于营业时间与服务情况的最新信息，或拨打 311。
- 怀孕：生殖健康服务，以及生育服务、产前保健和癌症筛查，被视为必要服务，并在全部五个行政区提供。服务提供商也许能在无需门诊的条件下为您提供帮助。
  - 要寻找一名服务提供商，请访问 [Sexual and Reproductive Health Provider Directory](#)（性与生殖健康服务提供商目录）或拨打 311。

如需最新信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19)。请访问 [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) 获得实时信息更新。