

LA SANTÉ SEXUELLE ET LA COVID-19

L'Agence de la santé publique du Canada a publié des lignes directrices pour la prévention de la COVID-19. L'une des plus importantes stratégies de prévention de la COVID-19 est de rester à une distance de 6 pieds (2 mètres) des autres personnes. **Tout contact physique avec une autre personne, y compris de nature sexuelle, peut présenter un risque élevé de contracter ou de transmettre la COVID-19.**

La santé et le bien-être sexuels sont toujours importants. Voici quelques conseils pour apprécier le sexe tout en évitant de contracter la COVID-19 et de la transmettre.

LA MASTURBATION

- La masturbation est une activité à faible risque pour la COVID-19.
- Avant et après la masturbation, lavez vos mains et tous les jouets sexuels que vous utilisez, avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- La masturbation vous permet d'entrer en contact avec votre propre sexualité et de vous concentrer sur votre bien-être sexuel.
- La masturbation peut être un moyen agréable de soulager le stress.

LES RELATIONS SEXUELLES ENTRE PERSONNES QUI COHABITENT

Des partenaires sexuels qui partagent un logis, qui ne présentent pas de symptômes de la COVID-19 et qui prennent les précautions nécessaires à l'extérieur de chez eux pour éviter l'infection pourraient décider de ne pas pratiquer la distanciation physique à la maison.

Après avoir évalué les risques de contracter et de transmettre la COVID-19, si vous choisissez d'avoir une activité sexuelle avec le/la/les partenaire-s avec qui vous vivez, gardez les points suivants à l'esprit :

- La pandémie de la COVID-19 est très stressante. À cause du stress, certaines personnes peuvent être moins intéressées par l'activité sexuelle, ou en être incapables, tandis que d'autres peuvent être plus intéressées par l'activité sexuelle.
- À l'heure actuelle, la communication à propos de la sexualité peut être encore plus importante qu'à l'habitude afin de maintenir et renforcer l'intimité dans une relation.
- Le consentement de chaque personne à l'activité sexuelle est essentiel.
- Établir des limites physiques et émotionnelles peut être utile pour certaines personnes. Pour d'autres, il peut être bénéfique de se concentrer sur les liens et de commencer ensemble de nouvelles activités (sexuelles ou non).

LES RELATIONS SEXUELLES AVEC DES PERSONNES DE L'EXTÉRIEUR DE CHEZ VOUS

Pour maintenir une distance physique, évitez tout contact sexuel avec toute personne qui n'habite pas avec vous. Évitez donc d'aller rencontrer hors de chez vous, et de rencontrer chez vous, tout-e partenaire sexuel-le, nouveau(-elle) ou existant-e. Il existe un certain nombre d'options pour avoir des rapports sexuels non physiques avec des partenaires sexuel-les nouveaux(-elles) ou existant-es :

Sextage • **Rencontres « virtuelles » en ligne** • **Sexe par téléphone**

Ces options peuvent offrir des occasions d'établir ou d'améliorer la communication sexuelle entre partenaires, nouveaux(-elles) ou existant-es. Elles peuvent aider à développer l'intimité et contribuer à des relations satisfaisantes et mutuellement agréables tout en se protégeant pendant la pandémie.

LE SEXE PLUS SÉCURITAIRE ET LA CONTRACEPTION

Il est extrêmement important de pratiquer le sexe plus sécuritaire (par exemple, en utilisant des condoms avec du lubrifiant, ou des digues dentaires) afin d'éviter les infections transmissibles sexuellement (ITS) pendant la pandémie de COVID-19. L'accès à des services de santé pour le dépistage des ITS et leur traitement peut être limité.

Certaines personnes peuvent décider qu'elles ne veulent pas devenir enceintes pendant la pandémie. Les condoms avec lubrifiant sont un moyen de contraception efficace, facilement accessible et que l'on peut commander en ligne.