

# LES RELATIONS, LA SANTÉ SEXUELLE ET LA COVID-19 : QUE DEVRAIS-JE SAVOIR?

INFORMATION POUR LES  
ÉLÈVES DU SECONDAIRE

## COMMENT PEUX-TU ATTRAPER LA COVID-19?



La COVID-19 est transmise par les gouttelettes respiratoires ou les aérosols que nous projetons en parlant, en riant, en respirant, en éternuant et en toussant.



Lorsqu'on est à proximité d'une personne qui a la COVID-19, peu importe si on a une activité sexuelle ou non, on a un risque élevé de contracter l'infection et de la transmettre ensuite.

## RELATIONS



Parle de tes limites émotionnelles et physiques à ton ou ta partenaire de fréquentation et dis-lui avec quelle(s) autre(s) personne(s) tu as été en contact rapproché.



Le consentement de tous les partenaires est nécessaire pour toute activité sexuelle. Cela s'applique à toutes les formes de contact, y compris les baisers.

Des partenaires de fréquentation devraient respecter les limites de chacun-e.

## UTILISATION DES TECHNOLOGIES

- Les échanges par texto, les conversations téléphoniques et les appels vidéo peuvent t'aider à garder contact avec des ami-es.
- Il est important de te renseigner sur les niveaux de confidentialité de toute plateforme ou application en ligne que tu utilises.
- Pour des moments avec un-e partenaire de fréquentation, pense à :
  - La possibilité d'avoir un rendez-vous virtuel;
  - La question de savoir si tu veux sexter avec la personne.
  - Pendant la pandémie de COVID-19, le sextage est une possibilité de rapport sexuel plus sécuritaire.



## QUE PUIS-JE FAIRE?

Porte un masque et reste à 2 mètres de distance des personnes qui ne vivent pas dans la même maison que toi.

Limite le nombre de personnes avec qui tu as des contacts personnels rapprochés, y compris tes partenaires sexuel-les et de fréquentation.

Si tu te sens malade, ne t'approche pas de tes ami-es ou de ton/ta partenaire romantique ou sexuel-le. Parle à un médecin ou à un infirmier ou une infirmière pour savoir si tu devrais faire un test de dépistage de la COVID-19.

Parle avec ton/tes parent(s) ou tuteur(s)/tutrice(s), au sujet des règles à respecter chez vous et des directives sur la COVID-19.

## LA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

Pendant la COVID-19, l'activité sexuelle la plus sécuritaire est de se masturber en solo.



Si tu as des relations sexuelles avec quelqu'un, c'est une bonne idée d'appliquer les conseils de sexe plus sécuritaire, car c'est très important pour éviter les infections transmissibles sexuellement (ITS) et les grossesses non désirées.

Les services de santé sexuelle (comme le dépistage des ITS ou les services d'avortement) peuvent être moins faciles d'accès pendant la pandémie de COVID-19.



Discute de tes options de santé sexuelle et reproductive avec ton ou ta professionnel-le des soins de santé.



**sieccan**

Sex Information & Education Council of Canada  
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

© 2021 Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (CIÉSCAN)

Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

La production de cette ressource a été possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les points de vue qui y sont exprimés ne correspondent pas nécessairement à ceux de l'Agence de la santé publique du Canada.