

Коронавирус не входит в число заболеваний, передающихся половым путем, однако важно понимать механизм передачи SARS-CoV-2, чтобы спокойно наслаждаться сексом в безопасности.

COVID-19 И СЕКС: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



01 ЧТО ТАКОЕ COVID-19?

Коронавирус SARS-CoV-2 – это новый вид коронавируса, заразный для людей и вызывающий болезнь COVID-19. Среди наиболее часто встречающихся симптомов – высокая температура, кашель и ощущение нехватки воздуха. Некоторые больные также отмечают нарушения работы ЖКТ, например, диарею и боль в животе, а также временную потерю обоняния. В большинстве случаев симптомы проявляются не ярко, и больной выздоравливает, однако также возможны такие осложнения как пневмония, проблемы с дыханием, нарушение функции почек и даже смерть. Обычно ухудшение состояния до критического наблюдается у уязвимых групп пациентов.

02 КАК ПЕРЕДАЕТСЯ КОРОНАВИРУС?

Вирус передается по воздуху, а также через контакт со слюной или слизистыми, высвобождаемыми в результате кашля или чихания больного человека. Заразность вируса зависит от его концентрации в дыхательных путях. Микро-капли с вирусом заразны, если попадут в нос, рот или в глаза. Считается, что вирус не распространяется дальше, чем на 1-2 метра. Тем не менее, микрокапли, содержащие коронавирус, могут осесть на поверхности, а это означает, что можно заразиться, если после контакта с такой поверхностью потрогать глаза, нос или рот.

03 МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ СЕКСА?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не относит коронавирусы к заболеваниям, передающимся половым путем, так как они неэффективно передаются от партнера к партнеру. Тем не менее, мы пока мало знаем о новом коронавирусе SARS-CoV-2. Важно помнить, что вирус присутствует в слюне и кале и может передаваться через сексуальные практики, которые подразумевают контакт с этими жидкостями (см. ответ на вопрос 5). До сегодняшнего дня новый коронавирус не был обнаружен ни в сперме, ни в вагинальных выделениях.

04 МОГУ ЛИ Я ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ?

В период, когда так важна дистанция и самоизоляция граждан, ты являешься своим самым надежным половым партнером. При мастурбации нельзя заразиться COVID-19, особенно если мыть руки (и все секс-игрушки) с мылом в течение как минимум 20 секунд до и после. Если ты живешь вместе со своим партнером, можно заниматься сексом как обычно, соблюдая правила гигиены.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
MINISTERIO DE SANIDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya
Generalitat de Catalunya Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS
Diputació de Barcelona ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLLABORA

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT
Vall d'Hebron eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

Хотя для многих это окажется совсем непросто, рекомендуется избегать близких контактов, в том числе сексуальных, с людьми, с которыми ты не проживаешь совместно. Если у тебя это не получается, старайся свести к минимуму число сексуальных партнеров. Если ты обычно знакомишься с потенциальными партнерами через соответствующие приложения, рассмотри для себя возможность сделать паузу и отдохнуть в период самоизоляции. **Сексстинг, видеозвонки или интернет-форумы также являются хорошими альтернативами для виртуального секса.**

Для практикующих хемсекс будут интересны рекомендации, разработанные Energy Control для снижения риска заражения SARS-CoV-2 среди людей, употребляющих наркотики в сексуальных контекстах. Чтобы ознакомиться с рекомендациями, переходи по ссылке (на испанском языке):

<https://www.chem-safe.org/chemsex-fiestas-y-drogas-en-tiempos-de-coronavirus/>

05 ЧТО НУЖНО ИМЕТЬ В ВИДУ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СЕКСОМ?

На данный момент известно, что коронавирус SARS-CoV-2 содержится в дыхательных путях и в кале. Во время секса следует помнить:

- **SARS-CoV-2 можно заразиться через поцелуи.** Старайся не целовать тех, кто не входит в число твоих самых близких людей.
- **Также можно заразиться SARS-CoV-2 во время римминга (орально-анального секса),** так как коронавирус, содержащийся в кале, может попасть в твой организм через рот.
- **Использование презервативов и латексных салфеток (dental dam) помогает избежать контакта со слюной и калом,** особенно при оральном, анальном или орально-анальном сексе.
- **Соблюдать гигиену до и после секса стало как никогда актуальным.** Необходимо регулярно мыть руки с мылом в течение как минимум 20 секунд, а также мыть секс-игрушки теплой водой с мылом.
- **Дезинфицировать клавиатуру и сенсорные экраны, которые вы используете совместно с другими** (для видеозвонков, просмотра порнографии или других целей) – еще один способ остановить распространение коронавируса.



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

06 ЕСЛИ Я ИЛИ МОЙ ПАРТНЕР НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ, МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?

Рекомендуется не вступать в половой контакт, а также воздержаться от поцелуев при подозрении на SARS-CoV-2. Нужно помнить, что недомогание может развиваться в жар, кашель, боль в горле или затрудненное дыхание. Если же один из вас имеет патологии, которые могут вызвать осложнения COVID-19, возможно, правильным решением будет не заниматься сексом или выбрать другие сексуальные практики с меньшим риском передачи вируса. Среди таких патологий – повышенное артериальное давление, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезни легких, рак и иммунодефицит.

07 ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ИМЕТЬ В ВИДУ ВО ВРЕМЯ СЕКСА?

Не забывай о многочисленных способах защитить себя от ВИЧ, среди которых – презервативы, пред- и постконтактная профилактика, а также неопределяемая вирусная нагрузка у ВИЧ-положительного партнера благодаря антиретровирусной терапии. Презервативы являются надежным средством для защиты от большинства заболеваний, передающихся половым путем. Для женщин также важно обеспечить себя эффективным средством контрацепции на период самоизоляции.

08 ЕСЛИ У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ С СЕКСУАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ, МОГУ ЛИ Я ОБРАТИТЬСЯ ЗА ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ?

Как следствие кризиса, вызванного COVID-19, медицинские центры системы здравоохранения изменили свой график работы и приняли специальные протоколы для организации приема пациентов, чтобы свести к минимуму риск для здоровья. Что касается заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), **многие госпитали и вендиспансеры приняли решение временно приостановить прием пациентов и плановые осмотры** и принимать только пациентов с симптомами ЗППП, нуждающихся в экстренной медицинской помощи. Если ты считаешь, что твой случай относится к таким, **перед посещением врача необходимо позвонить в медицинский центр и договориться о приеме.**

БЕСПЛАТНАЯ ЛИНИЯ COVID-19

Андалузия	0 400 061
Арагон	061
Астурия	112
Балеарские острова	061
Валенсия	900 300 555
Галисия	900 400 116
Кантабрия	900 612 112
Кастилья-ла-Манча	900 122 112
Кастилья-Леон	900 222 000
Каталония	061
Канарские острова	900 112 061
Ла-Риоха	941 29 83 33
Мадрид	900 102 112
Мелилья	112
Мурсия	900 12 12 12
Наварра	948 29 02 90
Сеута	900 720 692
Страна Басков	900 20 30 50
Экстремадура	112

Источник: *Adaptación de 'Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)'* Департамента здравоохранения Нью-Йорка.



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org