

SEXO SEGURO E COVID-19 EM TEMPOS DE VACINAS



As vacinas contra a COVID-19 oferecem-nos maior segurança na interação quotidiana com outras pessoas, nos nossos vínculos afetivos ou nas relações sexuais. Oferecemos-te algumas estratégias para reduzir o risco nas relações sexuais que podem ser-te úteis, quer estejas vacinado/a contra a COVID-19, ou quer ainda não o tenhas feito.

01 COMO SE TRANSMITE A COVID-19?

O SARS-CoV-2, o vírus que causa a COVID-19, transmite-se quando uma pessoa infetada expulsa gotitas e partículas respiratórias muito pequenas que contêm o vírus. Estas gotitas e partículas respiratórias podem ser aspiradas por outras pessoas ou depositar-se sobre os seus olhos, nariz ou boca. Nalgumas circunstâncias podem contaminar as superfícies que tocam. Quem se encontrar a menos de 2 metros de distância de uma pessoa infetada tem maior probabilidade de adquirir o coronavírus.

É possível contrair a COVID-19 durante as relações sexuais uma vez que o sexo implica contato com saliva e respiração intensa e próxima. O coronavírus foi detetado no sêmen das pessoas que tinham COVID-19, contudo não existem provas irrefutáveis de que o vírus se propague mediante o sêmen ou os fluidos vaginais.

Também se detetou o vírus nas fezes das pessoas infetadas. Contudo, crê-se que o risco de transmissão do SARS-CoV-2 através das fezes é baixo. É necessário continuar a investigar para determinar se o vírus se pode transmitir através das relações sexuais que implicam um contato da boca com as fezes (como por exemplo o anilíngua ou o beijo negro).

02 VACINAS CONTRA A COVID-19

Vacinar-se contra o SARS-CoV-2 é a melhor maneira de se proteger e proteger o/a parceiro/a ou parceiros/as sexuais da COVID-19, a hospitalização e a morte, incluindo das variantes mais contagiosas do vírus (ver Infovital nº 168, 2021). Considera-se que uma pessoa está completamente vacinada duas semanas após ter tomado a última dose da sua pauta de vacinação. As pessoas que estão completamente vacinadas podem ter encontros, beijar e ter relações sexuais de forma mais segura.

No entanto, ainda que estejam completamente vacinadas é recomendável fazer a prova da COVID-19 no caso de terem sintomas ou terem estado em contato recentemente com uma pessoa com a COVID-19. Se o resultado da prova for positivo, convém evitar as relações sexuais e o contato próximo com outras pessoas até que acabe o período de isolamento.

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

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENCIA 100

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SPAIN
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
SECRETARÍA DEL BIENestar SOCIAL SOBRE EL SIDA

✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya
Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona
ÀREA DE BENEFAR SOCIAL

COLLABORA

ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron
Barcelona Campus Hospital

eSPiC
Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

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

REDUZIR O RISCO NO SEXO EM TEMPOS DE VACINAS

É possível reduzir o risco de adquirir o coronavírus durante as relações sexuais seguindo uma série de pautas que dependerão do estado da vacinação contra a COVID-19.

Segue as medidas gerais de prevenção contra a COVID-19 se o/a teu/tua companheiro/a ou tu não estiverem completamente vacinados/as, se estiverem imunodeprimidos/as, tiverem 65 anos ou mais, padecerem uma doença preexistente que aumente o risco de desenvolver COVID-19 grave ou viverem com uma pessoa que forma parte de algum destes grupos.

Antes de maneres relações sexuais, é aconselhável teres uma conversa com a/o parceiro/a sexual que vos permita gerirem o prazer e o risco. Entre as questões a tratar estão incluídas:



O estado de vacinação: Se o/a teu/tua parceiro/a e tu estiverem completamente vacinados/as, o risco é menor.



Provas recentes de COVID-19:

Se o resultado tiver sido positivo, evita as relações sexuais e o contato próximo. Se o resultado tiver sido negativo, lembra-te de que as provas somente indicam se a pessoa estava ou não infetada no momento em que fez a prova.



Infeção recente por COVID-19:

Uma pessoa que teve COVID-19 tem poucas probabilidades de voltar a ter a doença no prazo de três meses.



Exposição recente à COVID-19:

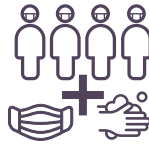
Deve-se evitar o contato próximo com outras pessoas durante o período de 10 dias após a exposição.



Precauções contra a COVID-19:

Entre as opções mais seguras, inclui-se levar a máscara posta e seguir outras medidas de prevenção durante as relações sexuais. Contudo, algumas medidas que resultam úteis para algumas pessoas não são realistas para outras. Por isso, pensa em quais poderiam ser as medidas de prevenção que mais se ajustam às tuas preferências e necessidades.

Entre as opções para reduzir o risco e manter relações sexuais mais seguras incluir-se-ia:



Evitar as festas e reuniões sexuais com muitas pessoas:

Se fores a alguma, é recomendável seguir as medidas gerais de prevenção contra a COVID-19.



Limitar o número de parceiros/as sexuais:

Por exemplo, só pessoas que formam parte da mesma bolha social.



Conhecer e praticar sexo virtual:

Como, por exemplo, os encontros por vídeochamadas, o sexting -o intercâmbio de mensagens com conteúdo erótico através de dispositivos tecnológicos de maneira voluntária- ou as festas eróticas através de salas de chat e vídeochamada.



Evitar beijar:

pessoas que não formem parte da tua bolha social.



Usar máscara incluindo durante as reuniões sexuais:

Utilizar máscara sobre o nariz e a boca proporciona uma capa de proteção extra.



Realizar práticas sexuais mais ousadas:

ser criativo com as posturas sexuais e as barreiras físicas escolhendo aquelas que garantam o contato sexual ao mesmo tempo que evitam o contato cara a cara.



Masturbe-se com o/a parceiro/a sexual:

Mentendo a distância social e usando máscara para reduzir o risco.



Utilizar preservativos e barreiras bucais:

Para reduzir o contato com a saliva, o sêmen ou as fezes durante o sexo oral, anal ou oral-anal.



Lavar-se antes e depois do sexo:

É conveniente lavar as mãos com água morna e sabão e fazer o mesmo com os brinquedos sexuais. Além disso, é aconselhável desinfetar os teclados e os ecrãs táteis de dispositivos que se partilhem com outras pessoas.



**¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS**

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