

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС И COVID-19 В ЭПОХУ ВАКЦИНАЦИИ



Вакцинация против COVID-19 дарит нам большую безопасность в отношениях с другими людьми, близким окружением, а также во время секса. Мы предлагаем тебе несколько стратегий для минимизации рисков при занятиях сексом, независимо от того, сделал ли ты вакцину от COVID-19 или только собираешься.

01 КАК ПЕРЕДАЕТСЯ COVID-19

SARS-CoV-2 – вирус, вызывающий COVID-19, передается, когда больной человек выделяет с дыханием микрокапли и частицы, содержащие вирус. Эти капли и частицы может вдохнуть другой человек, они также могут осесть на его глазах, в носу или во рту. В некоторых случаях они могут сделать заразной поверхность, с которой контактируют. Большому риску заражения подвергаются те, кто находится от больного на расстоянии меньше 2 метров.

COVID-19 можно заразиться во время занятий сексом, так как секс подразумевает очень близкий интенсивный контакт, в том числе через слюну и дыхание. Коронавирус также обнаружен в сперме больных COVID-19, хотя и нет доказательств того, что вирусом можно заразить через сперму или вагинальные биологические жидкости.

Вирус найден даже в кале зараженных людей, хотя и считается, что риск передачи SARS-CoV-2 через кал невысок. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить, передается ли вирус во время сексуальных контактов, подразумевающих контакт рот-кал (например, анилингус или «черный поцелуй»).

02 ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ COVID-19

Вакцинация против SARS-CoV-2 – лучший способ защитить своего полового партнера или партнеров от COVID-19, госпитализации и смерти, а также от самых заразных штаммов вируса (см. InfoVital N°168, 2021). Считается, что человек завершил полную схему вакцинации, когда прошло две недели после последней положенной дозы. Вакцинированные полной схемой могут ходить на свидания, целоваться и вступать в сексуальные отношения, чувствуя при этом себя в большей безопасности.

Тем не менее, даже при наличии полной схемы вакцинации рекомендуется сделать тест на COVID-19 при появлении симптомов либо после контакта с больным COVID-19. Если тест даст положительный результат, лучше избегать вступать в половые связи или близкий контакт с другими людьми до окончания карантина.

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 SIDA
GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL 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 IMMUNITAT 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

СОКРАТИТЬ РИСК ПРИ ЗАНЯТИИ СЕКСОМ В ЭПОХУ ВАКЦИНАЦИИ

Риск заразиться ковидом во время секса можно свести к минимуму, если следовать некоторым простым рекомендациям, которые будут зависеть от наличия/отсутствия прививки против COVID-19.

Необходимо следовать общим мерам профилактики COVID-19, если ты или твой партнер не вакцинированы или не полностью вакцинированы, имеете угнетенный иммунитет, возраст от 65 лет и выше или сопутствующие заболевания, повышающие риск тяжелого протекания COVID-19, а также если вы проживаете вместе с человеком, принадлежащим к одной из перечисленных групп.

Перед тем, как вступать в половые отношения, рекомендуется поговорить с партнером, чтобы оценить все риски. Среди прочих вопросов следует обсудить следующие:



Статус вакцинации если ты и твой партнер сделали полную схему вакцинации, риск заражения ниже.



Недавние тесты на COVID-19

если тест дал положительный результат, постарайся избегать заниматься сексом, а также близких контактов. Если результат отрицательный, помни, что тест показывает лишь возможность заражения в конкретный момент тестирования.



Недавно перенесенный COVID-19

Маловероятно, что человек, перенесший COVID-19, снова заразится в течение последующих трех месяцев.



Недавняя экспозиция COVID-19

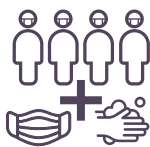
Следует избегать близкого контакта с другими людьми в течение 10 дней после контакта с больным.



Меры предосторожности против COVID-19

Среди самых эффективных мер – ношение маски и другие меры предосторожности во время полового контакта. Тем не менее следует помнить, что то, что помогает одним людям, может быть бесполезным для других. Мы рекомендуем подумать, какие меры предосторожности больше подходят именно тебе и соответствуют твоим потребностям.

Среди возможных правил, позволяющих свести риск к минимуму и вести безопасную сексуальную жизнь, можно выделить следующие:



Избегать празднования и секс-вечеринки с участием большого количества людей

Если ты все-таки решишь пойти, соблюдай общие правила предосторожности для защиты от COVID-19.



Ограничить количество половых партнеров

Например, только теми, с которыми ты находишься в одном социальном «пузыре».



Подробнее изучить опции виртуального секса и практиковать именно его

Например, назначать свидания-видеозвонки, попробовать секстинг – добровольный обмен сообщениями эротического содержания, либо поучаствовать в эротических вечеринках в чат-комнатах или по видео.



Избегать поцелуев с людьми, не являющимися частью твоего социального «пузыря».



Надевать маску даже во время занятий сексом

Прикрыв нос и рот маской можно добавить дополнительный слой защиты.



Пробовать более смелые сексуальные практики

Будьте креативными в выборе поз для секса и физических преград между вами, выбирая такие, которые помогут получить удовольствие, не находясь при этом лицом к лицу.



Мастурбировать со своим партнером

соблюдая дистанцию и в маске, чтобы минимизировать риск.



Использовать презервативы и барьерные средства защиты для области рта

чтобы минимизировать контакт со слюной, спермой или калом при оральном, анальном или орально-анальном сексе.



Гигиена до и после секса

Рекомендуется мыть руки и секс-игрушки теплой водой с мылом. Также лучше дезинфицировать сенсорные экраны устройств, которыми вы пользуетесь совместно с другими людьми.



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

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