

# Sesso e infezione da Coronavirus 2019 (COVID-19)

**Restare a casa e ridurre al minimo i contatti interpersonali per ridurre la diffusione di COVID-19.**

**Ma è possibile fare sesso?**

Ecco alcuni consigli su come vivere il sesso ed evitare di diffondere COVID-19.

## 1. Sapere come si diffonde l'infezione da COVID-19.

- **Si può contrarre l'infezione da COVID-19 attraverso il contatto con una persona positiva all'infezione.**
  - Il virus può diffondersi da una persona positiva al COVID-19, alle persone che si trovano a una distanza di circa 2 metri o poco meno, in presenza di diffusione aerea del virus mediante colpi di tosse o starnuti.
  - Il virus può diffondersi attraverso il contatto diretto con la saliva o muco.
- **Abbiamo ancora molto da imparare sull'infezione da COVID-19 e le relazioni sessuali.**
  - COVID-19 è stato isolato nelle feci di persone infette dal virus.
  - COVID-19 non è mai stato ad oggi isolato nel liquido seminale o nelle secrezioni vaginali.
  - Sappiamo che per altri coronavirus la via sessuale non rappresenta una modalità sufficiente di contagio.

## 2. Fai sesso con persone vicine a te.

- **L'autoerotismo.** La masturbazione non comporta un rischio di diffusione del COVID-19, in modo particolare se si presta attenzione a lavarsi le mani e a pulire tutti i giocattoli sessuali con acqua e sapone per almeno 20 secondi prima e dopo l'utilizzo.
- **Il/la partner più sicuro è la persona con cui convivi.** Stare in intimità, anche sessuale, solo con il/la partner aiuta a prevenire la diffusione di COVID-19; ed essere certi che il/la partner non abbia rapporti con altri/e.
- **Dovresti evitare qualsiasi contatto ravvicinato - incluso il contatto sessuale - con chiunque al di fuori della tua famiglia.** Fare sesso con altri/e partner, anche se li conosci, aumenta il rischio di contagio.
- **Se di solito incontri i tuoi partner sessuali online,** video, sexting o chat room possono essere le opzioni giuste per te.
- **...o hai l'abitudine di incontrarle per fare sesso,** considera l'opportunità di prendere una pausa dagli incontri.

### 3. Usa degli accorgimenti durante l'attività sessuale.

- **Il bacio può facilmente trasmettere il COVID-19.** Evita di baciare chiunque non faccia parte della tua cerchia ristretta di contatti.
- **Il sesso orale potrebbe diffondere COVID-19.** Il virus può trasmettersi dalle feci al cavo orale.
- **Preservativi e dental dam** possono ridurre il contatto con la saliva o le feci durante il sesso orale o sesso anale.
- **E' ancora più importante lavarsi prima e dopo l'attività sessuale.**
  - Bisogna lavare spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi.
  - Bisogna lavare i giocattoli sessuali con acqua calda e sapone.
  - Sarebbe consigliabile fare la doccia
  - Vanno disinfettate le tastiere e i touch screen che condividi con altri (per la chat video, per guardare materiale pornografico o per qualsiasi altra cosa).

### 4. Evitare il sesso in caso di malessere personale o del/della partner.

- **In caso di sospetto di infezione da COVID-19 (proprio o del/della partner),** evitate il sesso e in particolare i baci.
- **In caso di iniziale malessere,** è possibile che si sviluppino sintomi legati all'infezione da COVID-19: febbre, tosse, mal di gola o difficoltà respiratorie.
- **Se si è affetti da patologie croniche (o se tale condizione riguarda il/la partner)** sarebbe opportuno evitare l'attività sessuale, in quanto la infezione da COVID-19 può determinare complicanze gravi.
- **Le condizioni mediche che costituiscono fattori di rischio per lo sviluppo di complicanze** comprendono le malattie polmonari, cardiache, oncologiche, il diabete, o condizioni di immunodeficienza (ad esempio, infezione da HIV in presenza di elevata carica virale bassa).

### 5. Prevenire l'HIV, altre infezioni a trasmissione sessuale (IST) e una gravidanza non pianificata.

- **HIV:** preservativi, la profilassi pre-esposizione e il mantenimento di una carica virale non rilevabile aiuta a prevenire la trasmissione dell'HIV.
- **Altre infezioni sessualmente trasmesse (IST):** i preservativi aiutano a prevenire moltissime IST.
- **Gravidanze indesiderate:** assicurati di utilizzare una forma efficace di contraccezione per evitare gravidanze indesiderate nelle prossime settimane. Continua ad utilizzare il contraccettivo ormonale prescritto dal tuo ginecologo o altro presidio che hai provato essere efficace. Il preservativo puoi acquistarlo anche al supermercato, o prelevarlo dei distributori in prossimità delle farmacie.