

L'amour en période de danger : sexualité et COVID-19

*La distanciation sociale et physique peut ralentir la propagation de la COVID-19.
Quelles en sont les répercussions sur l'activité sexuelle et les relations?*

Retour à l'essentiel...

- La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le nouveau coronavirus (SRAS-CoV-2). Elle peut entraîner une atteinte variant de légère à sévère, laquelle peut se manifester par de la toux, de la fièvre et dans les cas les plus graves, par des difficultés respiratoires et un état de santé nécessitant une hospitalisation.
- Le virus se transmet principalement par contact avec des gouttelettes expulsées par une personne infectée lorsqu'elle tousse, éternue ou respire.
- Une personne atteinte peut être symptomatique ou asymptomatique; toutefois, elle peut transmettre le virus **même si elle ne présente aucun symptôme**.
- Le virus peut également survivre sur les surfaces. Il peut donc se transmettre si une personne touche une surface ou un objet contaminé par le virus, puis se touche les yeux, le nez ou la bouche.
- Bien que l'on n'ait pas détecté la COVID-19 dans les sécrétions vaginales ou le sperme, le contact sexuel avec un ou une partenaire comporte par sa nature une proximité physique (habituellement beaucoup plus près que 2 mètres ou 6 pieds), ce qui pourrait mener à la transmission de la COVID-19 si l'un des partenaires en était atteint.

Pouvez-vous avoir des rapports sexuels? Oui, c'est possible!

Voici quelques conseils pour éviter de contracter ou de transmettre le coronavirus.

1. Ayez des rapports sexuels avec les personnes consentantes vivant sous le même toit que vous

- **Les rapports sexuels les plus sûrs sont ceux avec vous-même!** Profitez de l'occasion pour découvrir ou redécouvrir votre corps et vous amuser. N'oubliez pas de vous laver les mains et de nettoyer les jouets que vous utilisez avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. N'utilisez PAS de désinfectant pour les mains sur les jouets ou sur vos organes génitaux!
- **Les rapports sexuels consentants avec un ou une partenaire vivant sous le même toit que vous constituent la deuxième option la plus sûre.** Si vous êtes en isolement ensemble, que vous n'avez pas de symptôme et que votre risque d'exposition à la COVID-19* n'est pas élevé, il ne devrait pas y avoir de problème à avoir des rapports sexuels. Conformément aux recommandations nationales et provinciales en matière de distanciation physique, vous devriez pratiquer des activités sexuelles physiques uniquement avec une personne consentante qui habite sous le même toit que vous.

2. Le problème, c'est que je n'habite pas avec mes partenaires. Les rapports sexuels sont-ils considérés comme un déplacement essentiel?

- Vous devez respecter les directives sur la distanciation sociale et physique. Selon ces directives, vous devriez donc éviter les rapports sexuels avec quelqu'un qui n'habite pas avec vous.
- Si vous choisissez de ne pas suivre ces conseils, il serait important de limiter les déplacements d'une demeure à l'autre (par exemple, est-ce que l'un de vous peut rester chez l'autre pendant quelques nuits?).
- Si vous prévoyez de vous déplacer, envisagez de faire cette exception pour un seul partenaire afin de limiter le risque de transmission de la COVID-19 (attendez après la pandémie de COVID avant de voir d'autres partenaires).
- À l'ère du numérique (et avec le consentement de votre partenaire), vous pouvez trouver d'autres façons de vous rapprocher sans être dans la même pièce, comme par textos, messagerie directe, téléphone, rencontre vidéo, ou avec un peu de patience, par courrier (il s'agit évidemment d'une blague, mais c'est toujours une possibilité!).
- **Si vous, vos partenaires ou des membres de votre famille en isolement avec vous** êtes particulièrement susceptibles de manifester de graves complications dues à la COVID-19, évitez les rapports sexuels avec toute personne qui ne vit pas sous le même toit que vous.

3. Faites votre propre dépistage afin d'assurer votre protection et celle de vos partenaires en les interrogeant sur les symptômes d'infection et/ou les situations auxquelles ils auraient pu être exposés.

- Si vous songez à avoir des rapports sexuels de quelque type que ce soit avec une personne consentante, demandez-lui si elle présente des symptômes de la COVID-19 *ou* si elle court un risque élevé d'être exposée au virus ou d'en être porteuse.
 - A-t-elle des symptômes de rhume ou de grippe (toux, fièvre, essoufflement)?
 - A-t-elle voyagé où que ce soit au cours des 14 derniers jours?
 - A-t-elle été exposée ou en contact étroit avec une personne déclarée positive pour la COVID-19 ou qui en présentait des symptômes?
 - Travaille-t-elle dans un milieu qui l'expose à des personnes susceptibles d'avoir la COVID-19 (par exemple, dans le domaine de la santé)?
- *Même si la personne passe le test aujourd'hui, demandez-lui à nouveau la prochaine fois que vous la verrez, surtout si vous n'habitez pas ensemble!*
- Pensez au fait que vous pourriez infecter votre partenaire si vous avez la COVID-19, même si vous ne présentez aucun symptôme, et informez votre partenaire de ce risque.
- **Si vous ne vous sentez pas bien ou que vous avez reçu un diagnostic de COVID-19,** suivez les recommandations en matière d'isolement et de quarantaine, lesquelles préconisent d'éviter les relations sexuelles avec vos partenaires.

Rappelez-vous qu'il est possible qu'une personne atteinte de la COVID-19 ne présente pas le moindre symptôme et qu'elle transmette tout de même le virus. Vous ne saurez peut-être jamais si votre partenaire a la maladie.

L'essentiel...

- Limitez vos contacts sexuels aux personnes consentantes qui vivent sous votre toit.
- Évitez les rapports sexuels avec une personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a été déclarée positive pour la COVID-19.
- La COVID-19 n'est pas le seul agent infectieux à garder à l'esprit! Continuez d'utiliser les condoms pour prévenir les infections transmissibles sexuellement et utilisez une méthode de contraception efficace pour éviter les grossesses non planifiées.

Le sexe en solo ou avec un ou une partenaire vivant sous le même toit que vous, qui ne présente aucun symptôme et qui n'a pas été exposé à la COVID-19, sont les meilleures façons de garder une vie sexuelle active pendant la pandémie de COVID-19.

Restez en sécurité et à jour grâce à des ressources fiables :

- <https://www.sogc.org/fr/-/COVID-19/fr/content/COVID-19/COVID-19.aspx?hkey=a0740f71-8e1f-4c4d-bd9f-647182f22fbd>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
- <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Sites Web réglementés par des instances locales et provinciales

Mise en garde : Le présent document vise à fournir des renseignements généraux sur les pratiques sexuelles sûres dans le contexte de la pandémie. Toutefois, vous devez consulter vos autorités de santé publique, car les règles relatives aux déplacements et à la distanciation physique évoluent rapidement.