

# Des rapports sexuels plus protégés et le COVID-19

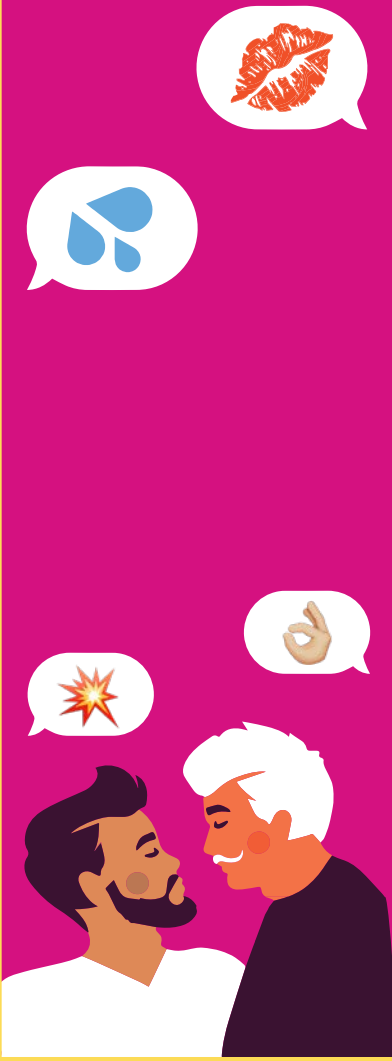
**Les vaccins contre le COVID-19 nous permettent de nous engager de manière plus sûre dans des relations, des rapports sexuels et tout le reste ! Pratiquez ces stratégies afin de vous protéger, vous et vos partenaires, du COVID-19.**

## Apprenez comment le COVID-19 se propage

- Le virus se propage par l'inhalation ou la pénétration de salive, de mucus ou de particules respiratoires infectés dans les yeux, le nez ou la bouche.
- Le virus peut se propager pendant les rapports sexuels, car ces derniers peuvent impliquer une respiration lourde et rapprochée et un contact salivaire.
- Il n'y a aucune preuve que le virus se propage par le sperme ou le liquide vaginal, bien que le virus ait été trouvé dans le sperme de personnes atteintes du COVID-19.
- Nous pensons que le risque de propagation du virus par les excréments (caca) est faible, bien que le virus ait été trouvé dans les excréments de personnes atteintes du COVID-19. Des recherches sont nécessaires afin de savoir si le virus peut se propager par le biais d'activités sexuelles impliquant un contact oral avec des excréments (comme l'anulingus).

## Faites-vous vacciner

- La vaccination contre le COVID-19 est le meilleur moyen de vous protéger, vous et vos partenaires, contre les maladies, les hospitalisations et les décès liés au COVID-19, ainsi que des variants du virus les plus contagieux.
  - Consultez le site [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) ou appelez le **877 829 4692** pour trouver un centre de vaccination. La vaccination est gratuite, sûre et efficace.
- Les personnes qui sont complètement vaccinées (ayant reçu un vaccin à dose unique ou la deuxième dose d'un vaccin à deux doses il y a au moins deux semaines) peuvent aller à des rendez-vous, s'embrasser et avoir des relations sexuelles de manière plus sûre.
- Même si vous êtes complètement vacciné, faites-vous tester pour le COVID-19 si vous présentez des symptômes ou si vous avez été en contact avec une personne atteinte du COVID-19. Si votre test est positif, évitez d'avoir des relations sexuelles et des contacts étroits avec d'autres personnes jusqu'à la fin de votre période d'isolement. Pour plus d'informations sur le dépistage du COVID-19, consultez le site [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) et cliquez sur « Testing » (Dépistage).





**Continuer les pratiques de prévention du VIH, des autres infections sexuellement transmissibles (IST) et des grossesses non désirées, y compris l'accès aux soins de santé sexuelle.**

Services de lutte contre le VIH, les IST et la contraception du Département de la Santé de NYC :

- Appelez la hotline de la Clinique de santé sexuelle au 347 396 7959 (du lundi au vendredi, de 9h à 15h30) pour parler à un professionnel de santé.
- Consultez [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics) ou appelez le **311** pour les heures d'ouverture et les services de la Clinique de santé sexuelle.
- Appelez la hotline 24/7 NYC PEP au 844 373 7692 si vous pensez avoir été exposé au VIH.
- Consultez [nyc.gov/condoms](https://nyc.gov/condoms) pour savoir comment obtenir gratuitement des produits sexuels protégés.

## Conseils pour se protéger

Prenez des précautions si vous ou vos partenaires n'êtes pas entièrement vaccinés, si vous êtes immunodéprimés, si vous avez 65 ans et plus, si vous avez un problème de santé qui augmente votre risque de développer une forme grave du COVID-19 ou si vous vivez avec quelqu'un qui présente l'une de ces caractéristiques.

**Avant de fréquenter quelqu'un, discutez ensemble des points suivants :**

- **Statut vaccinal.** Si vous ou votre partenaire êtes complètement vaccinés, vous êtes moins à risque.
- **Récents tests de dépistage du COVID-19.** S'il est positif, évitez les relations sexuelles et les contacts étroits. S'il est négatif, gardez à l'esprit qu'un test montre qu'une personne a pu être infectée au moment du test seulement.
- **Infection récente au COVID-19.** Il est peu probable qu'une personne qui a eu le COVID-19 soit de nouveau contaminée dans les trois mois suivant son infection.
- **Exposition récente au COVID-19.** Vous devez éviter d'avoir des contacts rapprochés avec d'autres personnes dans les 10 jours après avoir été exposé.
- **Précautions relatives au COVID-19.** Les rapports intimes ne sont conseillés qu'avec des personnes qui portent un masque facial et qui prennent des précautions pour se protéger du COVID-19.

**Ne prenez pas de risques.**

- **Évitez les soirées sexuelles et les grands rassemblements.** Si vous y assister, prenez des précautions pour vous protéger contre le COVID-19.
  - Consultez le site [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ou appelez le **311** pour trouver un centre de dépistage (de nombreux centres proposent des tests de dépistage gratuitement).
- **Limitez vos partenaires sexuels** aux personnes faisant partie de votre cercle social.
- **Profitez du sexe virtuellement**, comme des rendez-vous vidéo, des sextos, des soirées Zoom sexy ou des salons de discussion.
- **Évitez d'embrasser** une personne qui ne fait pas partie de votre cercle social.
- **Portez un masque de protection, même pendant les rapports sexuels !** Porter un masque de protection qui couvre votre nez et votre bouche offre un degré de protection supplémentaire.
- **Soyez coquin.** Soyez créatif avec les positions sexuelles et les barrières physiques qui permettent le contact sexuel tout en empêchant le contact face à face.
- **Masturbez-vous ensemble.** Respectez la distanciation et portez un masque facial pour réduire les risques d'infection.
- **Utilisez des préservatifs et des digues dentaires** pour réduire le contact avec la salive, le sperme ou les excréments lors d'une relation sexuelle orale ou anale ou d'un anilingus.
- **Lavez-vous avant et après un rapport sexuel.** Lavez-vous les mains ainsi que les jouets sexuels avec du savon et de l'eau chaude. Désinfectez les claviers et les écrans tactiles que vous partagez avec d'autres personnes.

Pour les dernières informations, consultez [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).