

# Sesso più sicuro e COVID-19

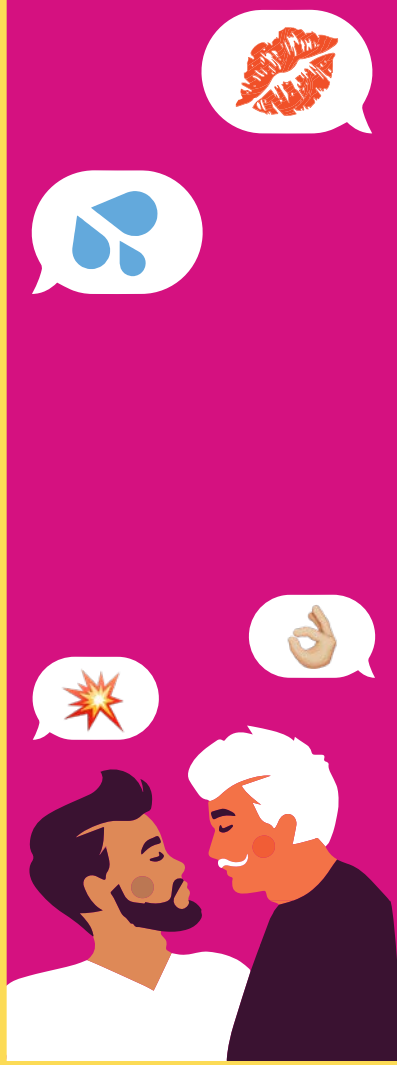
**I vaccini anti COVID-19 ci consentono di impegnarci in modo più sicuro nelle relazioni, nel sesso e in tutto il resto! Metti in pratica queste strategie per proteggerti te stesso e i tuoi partner dal COVID-19.**

## Scopri come si diffonde il COVID-19

- Il virus si diffonde tramite l'inalazione di saliva, muco o particelle respiratorie infette o che entrano negli occhi, nel naso o nella bocca.
- Il virus può diffondersi durante l'attività sessuale che comporta una respirazione pesante ravvicinata e il contatto con la saliva.
- Non ci sono prove che il virus si diffonda attraverso lo sperma o il fluido vaginale, sebbene il virus sia stato trovato nello sperma di persone affette da COVID-19.
- Si ritiene che il rischio di diffondere il virus attraverso le feci (cacca) sia basso, sebbene il virus sia stato trovato nelle feci di persone affette da COVID-19. Per sapere se il virus può diffondersi attraverso rapporti sessuali che comportano il contatto orale con le feci (come il rimming) sono necessarie delle ricerche.

## Vaccinati

- La vaccinazione anti COVID-19 è il modo migliore per proteggere se stessi e i propri partner dalla malattia da COVID-19, dal ricovero ospedaliero e dal decesso, e anche dalle varianti del virus più contagiose.
  - Visita [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) o chiama il numero **877-829-4692** per trovare un centro vaccinale. Vaccinarsi è gratuito, sicuro ed efficace.
- Le persone completamente vaccinate (che hanno ricevuto da almeno due settimane un vaccino a dose singola o la seconda dose di un vaccino a due dosi) possono uscire, baciarsi e fare sesso.
- Anche se sei completamente vaccinato, fai il test per il COVID-19 se hai sintomi o recentemente sei stato esposto a qualcuno affetto da COVID-19. Se sei positivo, evita di fare sesso e di avere contatti ravvicinati con gli altri fino alla fine del periodo di isolamento. Per ulteriori informazioni sui test del COVID-19, visita [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) e fai clic su “Testing” (Test).





**Continua a adottare le pratiche per prevenire l'HIV, altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e gravidanze indesiderate, compreso l'accesso all'assistenza sanitaria sessuale.**

Servizi per l'HIV, le IST e la contraccezione del Dipartimento di salute NYC:

- Chiama l'assistenza telefonica delle Cliniche per la salute sessuale al numero 347-396-7959 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 am alle 3.30 pm) per parlare con un operatore sanitario.
- Per conoscere orari e servizi delle Cliniche per la salute sessuale, visita il sito [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics) o chiama il 311.
- Se pensi di esserti esposto all'HIV, chiama l'assistenza telefonica del NYC PEP disponibile 24 ore su 24, 7 giorni alla settimana al numero 844-373-7692.
- Per ottenere gratis articoli per un sesso più sicuro, visita il sito [nyc.gov/condoms](https://nyc.gov/condoms).

## Suggerimenti per la sicurezza

Segui le precauzioni se tu o i tuoi partner non siete completamente vaccinati, se siete immunocompromessi, se avete 65 anni o oltre, avete condizioni mediche che aumentano il rischio di sviluppare forme gravi di COVID-19 o vivete con qualcuno appartenente a uno di questi gruppi.

### Prima di frequentare qualcuno, discuti di quanto segue:

- **Stato vaccinale.** Se il tuo partner è completamente vaccinato, ti esponi a un rischio minore.
- **Recente test per il COVID-19.** Se positivo, evita il sesso e il contatto ravvicinato. Se negativo, tieni presente che un test mostra solo se una persona potrebbe essere infetta al momento del test.
- **Infezione recente da COVID-19.** Coloro che hanno avuto il COVID-19 è improbabile che si riammalino entro tre mesi dall'infezione.
- **Recente esposizione al COVID-19.** Il contatto stretto con altri dovrebbe essere evitato per 10 giorni dopo l'esposizione.
- **Precauzioni contro il COVID-19.** Avere rapporti intimi con persone che indossano una mascherina per il viso e seguono altre misure di prevenzione del COVID-19 è un modo più sicuro di procedere.

### Divertiti in modo più sicuro.

- **Evita i festini a base di sesso e altri assembramenti.** Se partecipi, segui le precauzioni contro il COVID-19.
  - Visita [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) o chiama il 311 per trovare un centro diagnostico (molti centri offrono i test gratuitamente).
- **Limita i tuoi partner sessuali** a persone della tua cerchia sociale.
- **Sperimenta il sesso virtuale**, come video appuntamenti, messaggi piccanti, festini a base di sesso su Zoom o chat room.
- **Evita di baciare** chiunque non viva con te o che non faccia parte della tua cerchia ristretta di conoscenti.
- **Indossa una protezione o una mascherina per il viso, anche durante il sesso!** Indossare una mascherina per il viso su naso e bocca aggiunge un ulteriore livello di protezione.
- **Rendilo strano.** Usa la fantasia nelle posizioni e trasforma le barriere fisiche in elementi che consentono il rapporto sessuale ma evitano il contatto faccia a faccia.
- **Masturbatevi insieme.** Usa la distanza fisica e le protezioni per il viso per ridurre i rischi.
- **I profilattici e le dighe dentali** possono ridurre il contatto con la saliva, il liquido seminale o le feci, durante il sesso orale o anale.
- **Lavati prima e dopo il sesso.** Lava le mani e i sex toy con sapone e acqua calda. Disinfetta le tastiere e gli schermi tattili che condividi con altri.

Per informazioni aggiornate, visita il sito [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).