



**Una breve Guida
su come vivere
la sessualità
e ridurre
la diffusione
del virus**

a cura di
Claudio Paganotti
Specialista in
Ostetricia e Ginecologia
Consulente in Sessuologia Clinica
Istituto Clinico "Città di Brescia"

*Si dovrebbe evitare
qualsiasi contatto
ravvicinato,
compreso
quello sessuale,
con chiunque
sia al di fuori
della tua cerchia
di conviventi*



LA SESSUALITÀ AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Il Dipartimento della Salute di New York ha pubblicato una breve Guida "Sesso e Infezione da Coronavirus (COVID-2019)". Alla domanda: "Ma è possibile fare sesso?" risponde con alcuni consigli su come vivere la sessualità e ridurre la diffusione del virus.

1. SAPERE COME SI DIFFONDE L'INFEZIONE DA COVID-19

• Si può contrarre l'infezione attraverso il contatto con una perso-

na positiva. • Il virus si trasmette alle persone che si trovano a una distanza di circa 2 metri, per via aerea attraverso colpi di tosse o starnuti. • Il virus può diffondersi anche per contatto diretto con saliva o muco. • Abbiamo ancora molto da imparare sull'infezione da COVID-19 e le relazioni sessuali. • Il virus è stato isolato nelle feci di persone infette. • Il virus non è stato mai ad oggi isolato nel liquido seminale o nelle secrezioni vaginali. • Per gli altri





Coronavirus la via sessuale non rappresenta un modo sufficiente di contagio.

2. FARE SESSO CON PERSONE VICINE A TE

- L'autoerotismo o masturbazione non comporta un rischio di diffusione del virus, in particolare se si presta attenzione a lavare le mani e gli eventuali giochi erotici con acqua e sapone per almeno 20 minuti prima e dopo l'uso.
- 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 del virus; essere sicuri che il/la partner non abbia rapporti con altri/e.
- Dovresti evitare qualsiasi contatto ravvicinato, compreso quello sessuale, con chiunque sia al di fuori della tua cerchia di conviventi. Fare sesso con altri/e partner, anche se li conosci, incrementa il rischio di contagio.
- Se di solito incontri i tuoi partner sessuali online, video, sexting e 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. USARE DEGLI ACCORGIMENTI DURANTE L'ATTIVITÀ SESSUALE

- Il bacio può facilmente trasmettere il virus. Evita di baciare chiunque non faccia parte della tua cerchia ristretta di contatti.
- Il sesso orale potrebbe diffondere il virus, infatti 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 anale.
- È 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 giochi erotici con acqua calda e sapone.
- Bisogna disinfettare le tastiere e i touch screen che condividi con altri (per la chat video, per guardare materiale pornografico o per

qualsiasi altra cosa).

- Sarebbe consigliabile fare la doccia.

4. EVITARE RAPPORTI SESSUALI IN CASO DI MALESSERE PERSONALE O DEL/DELLA PARTNER

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