

Sexe i covid-19: consells per a la reducció de riscos

Una sexualitat positiva i satisfactòria aporta molts beneficis, tant físics com psicoemocionals. Per aquest motiu, és essencial que durant aquesta època d'incertesa puguem resoldre dubtes amb relació a la covid-19 i explorar maneres de viure la sexualitat de forma plena, prenent decisions autònomes i informades.

En temps de pandèmia, continuem gaudint de la sexualitat: com?

- Prenent decisions amb bona informació
- Gestionant els riscos
- Sabent com es transmet la covid i com no

A causa de la situació epidemiològica actual, cal limitar les trobades presencials entre persones, però si decideixes mantenir pràctiques sexuals amb altres persones fora del cercle més íntim:

- És important que entre vosaltres s'estableixi una relació de sinceritat i confiança pel que fa a les mesures de protecció del virus.
- Cal poder parlar obertament dels possibles contactes que tingueu, tant entre vosaltres com amb altres persones.
- És necessari estar molt atents/es davant la presència de simptomatologies relacionades amb la covid-19, així com d'ITS.
- Cal tenir present, també, que moltes persones són asimptomàtiques i no saben que tenen covid-19.

Si preveus mantenir relacions sexuals, aquestes mesures poden ajudar-te a reduir riscos:

Abans:

- Tingues cura els dies previs a la trobada sexual. Si penses que has pogut estar en contacte amb algú contagiats de la covid-19 o creus que hi ha risc d'haver-te exposat a la malaltia en haver tingut contacte sense mascareta ni distància social amb persones d'altres bombolles, és millor que posposis la trobada.
- Parla amb l'altra/es persona/es abans de la trobada per arribar a pactes i acords sobre la cura de la salut i les pràctiques o jocs que us ve de gust realitzar. És recomanable fer un exercici introspectiu amb anterioritat.
- És important mostrar claredat sobre els nostres dubtes, límits i desitjos, perquè les persones amb qui compartim sexualitat puguin tenir com més cura millor.
- Imaginar la negociació des de l'erotisme fa que parlar dels pactes es converteix en una cosa divertida. L'ús de la mascareta és una bona idea, recomanada arreu del món, per reduir el risc de la trobada. A més de pensar com us cuideu amb relació a la covid-19, podeu aprofitar per imaginar-vos com voleu que sigui la trobada.

- Si la negociació és per escrit, telemàtica o amb antelació, és molt important repassar els pactes en el moment de la trobada per si alguna cosa ha canviat des del dia que es van acordar, com ara l'aparició de símptomes o el fet de ser contacte amb alguna persona que ha donat positiu a les proves de covid-19.
- Totes les persones mereixen un tracte respectuós cap a la seva persona, el seu cos i les seves decisions sobre la seva salut, i això inclou la covid-19.
- El consentiment és bàsic per a la possibilitat de compartir una sexualitat igualitària. Si no hi ha consentiment no és ni sexe, ni un joc; és violència sexual.

Durant:

- Cuida l'altra persona de la manera pactada i pregunta si hi ha alguna cosa més que necessiti.
- Tingues respecte dels límits que heu acordat, però recorda també que tothom té dret a canviar d'opinió.
- Tingueu present que la covid-19 pràcticament només es transmet per l'aire, d'una persona a una altra, per gotetes i partícules en suspensió. Ventileu al màxim i recordeu que les mascaretes poden protegir-vos molt.

Després:

- És important avisar la teva parella sexual si notes símptomes (o si, tot i no tenir-ne, obtens un resultat positiu a la prova de covid-19) en les 48 hores posteriors a la trobada.