

Sex and COVID-19: Get the Facts

Howard Brown Health encourages everyone to physically distance themselves from others and minimize contact with others outside your home to slow the spread of the coronavirus (COVID-19). We also recognize the importance of sex for many people and that some may continue to have sex with others outside their household. Here are some ways to stay safer and reduce your risk of contracting and spreading illness during sex.

First, know how COVID-19 spreads.

Just like knowing how STIs are spread can lower your risk of contracting an STI, knowing how COVID-19 is spread can lower your risk of contracting the virus.

You can get COVID-19 from a person who has it.

- The virus can spread to people who are within 6 feet of a person with COVID-19 who coughs or sneezes.
- The virus can spread through direct contact with saliva or mucus.
- COVID-19 has not yet been found in semen or vaginal fluid.
- COVID-19 has been found in feces of people who are infected with the virus.
- We know that other coronaviruses are not often spread through sex.

But can you have sex?

We still have a lot to learn about COVID-19 and sex.

Here are four tips for how to enjoy sex and avoid spreading COVID-19.

1. Have sex with people close to you.

You are your safest sex partner.

Masturbation will not spread COVID-19, especially if you wash your hands (and any sex toys) with soap and water for at least 20 seconds before and after sex.

Next safest partner is someone you live with.

If you do have sex with others outside your household, have as few partners as possible.

If you meet your sex partners online or make a living by having sex, consider taking a break from in-person contact. Choose safer options such as video dates, sexting, or chat rooms.

2. Take care during sex.

Kissing can easily pass COVID-19.

Avoid kissing anyone who is not part of your circle of close contacts.

Rimming (mouth on anus) might spread COVID-19

Virus in feces may enter your mouth.

Condoms and dental dams

can reduce contact with saliva or feces, especially during oral or anal sex.

Washing up before and after sex

Wash hands / sex toys with soap and water for at least 20 seconds. Disinfect keyboards and touch screens that you share with others.

3. Skip sex if you or your partner are not feeling well.

If you start to feel unwell, you may be about to develop symptoms of COVID-19, which include fever, cough, sore throat or shortness of breath.

If you or a partner begin to feel unwell, avoid sex, especially kissing.

If you or your partner has a medical condition that can lead to more severe COVID-19, you may also want to skip sex (for example, lung disease, heart disease, diabetes, cancer, or a weakened immune system).

4. Don't forget to take the usual steps to prevent HIV, other sexually transmitted infections (STIs) and unplanned pregnancy.

HIV: Condoms, pre-exposure prophylaxis (PrEP), and having an undetectable viral load all help prevent HIV.

Other STIs: Condoms can help prevent other STIs.

Pregnancy: If you or a partner have the ability to get pregnant, please have an effective form of birth control on hand for the coming weeks.

Sexo y COVID-19: Obtén los datos

Howard Brown Health les recomienda a todos a distanciarse físicamente de otras personas para minimizar el contacto con individuos fuera de los que vivan en su hogar para reducir la transmisión del coronavirus (COVID-19). Sin embargo, reconocemos también la importancia de sexo para muchas personas y que muchos continuaran teniendo sexo con otros individuos fuera de esos individuos que viven en su casa. Aquí tenemos algunas maneras de mantenerse más seguro, reducir el riesgo de contractar y propagar este virus por medio de sexo

***Primero, conoce como COVID-19 es transmitido.**

Así como el saber cómo las ETS (enfermedades transmitidas sexualmente) son transmitidas pueden reducir tu riesgo de contraer una ETS, sabiendo como COVID-19 se transmiten puede reducir el riesgo de contraer el virus.

Usted puede contraer COVID-19 de una persona que lo tiene. T

- El virus puede transmitirse a personas que están dentro de 6 pies de distancia de individuos que estornudan o tosen.
- El virus se puede transmitir por medio de contacto directo con saliva y mocos.
- COVID-19 no ha sido encontrado en semen o secreciones vaginales hasta el momento.
- COVID-19 ha sido encontrado en excremento de personas que están infectadas con el virus. Sabemos que otros coronavirus no son transmitidos sexualmente usualmente.

Pero puedo tener sexo?

Todavía tenemos mucho que aprender de COVID-19 y sexo.

H Aquí hay cuatro consejos para disfrutar sexo y prevenir el contagio de COVID-19.

1. Ten sexo con personas que estén cerca.

Tú eres tu propia pareja sexual más segura. Masturbación no transmite COVID-19, especialmente si se lava las manos (y cualquier juguete sexual) con Jabón y agua por lo menos 20 segundos antes y después de tener sexo.

La próxima pareja sexual segura son personas que vivan contigo

Si tienes sexo con otros, ten menos parejas sexuales.
Si conoces tus parejas sexuales en línea o si haces tus ingresos por medio de sexo, considera tomar un descanso de contacto en persona. Elige una opción mejor como citas en línea, sexting o chat rooms

2. Cuídate durante sexo.

Besarse puede transmitir COVID-19 Fácilmente.

Evita besar a cualquier persona fuera tu núcleo o círculo de contactos.

Rimming (boca en ano) podría transmitir COVID-19.

Virus en el excremento podría entrar en tu boca

Condones y barreras como dental dams Pueden reducir el contacto con saliva y excremento, especialmente durante sexo oral y anal..

Limpiar antes y después de Sexo

Lávate las manos/juguetes sexuales con Jabón y agua por un mínimo de 20 segundos. Desinfecta los teclados y pantallas táctiles que compartas con otras personas.

3. No tengas sexo si tu pareja no se siente bien.

Si empiezas a sentirte mal, podrías estar desarrollando síntomas de COVID-19, el cual incluye fiebre, tos, garganta irritada o falta de aliento.

Si tu o tu pareja comienzan a sentirse mal, evita tener sexo, especialmente besarse..

Si tu o tu pareja tienen una condición medica que podría conllevar a COVID-19 más severo, trate de evitar tener sexo (enfermedades respiratorias, cardiacas, diabetes, cáncer, o un sistema inmune comprometido o debilitado).

4. No olvides tomar medidas usuales de prevenir el VIH, otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no planificados.

VIH: Condones, La profilaxis Pre-exposición (PrEP), y teniendo una carga viral indetectable ayudan a prevenir VIH.

Otros ETS: Condones pueden ayudar a prevenir otras ETS.

Embarazos: Si usted o su pareja no tienen la habilidad de estar embarazadx, por favor ten alguna forma de prevención de embarazo efectiva por las próximas semanas.