

Sexualité & déconfinement : es-tu prêt ?

**Bien que le dé-confinement progressif se mette en place, le Covid-19 circule toujours.
Il faut donc rester vigilant.
Le virus est très contagieux.**

Rappel des bases santé sexuelle et covid-19 :

**Gardez à l'esprit qu'en plus du covid-19
les risques de contamination au VIH et aux IST sont toujours présents**

- Les antirétroviraux contre le VIH ne protègent pas du covid-19
 - La PrEP ne protège pas du covid-19
- Je m'assure que la personne que je m'apprête à rencontrer n'a pas de symptômes (fièvre/toux/essoufflement)
- Si toi ou ton/ta partenaire se sent malade = on attend que ça aille mieux avant de se rencontrer

Côté sexe, comment limiter les risques ?

- Faire un check-up complet VIH/IST
 - Les capotes sont tes best friends
- Je décide de rencontrer quelqu'un / de faire un plan :
 - je me lave les mains à l'eau et au savon...
 - J'évite les contacts salivaires
 - et j'en profite pour faire de même sur mes organes génitaux avant ET après le plan.
- Attention à la solution hydroalcoolique qui peut provoquer des brûlures sur les muqueuses
 - Je limite le nombre de partenaires en cette période de déconfinement
 - Je limite au maximum le sexe groupé
 - Attention aux anulingus, le virus du covid-19 se retrouve dans les selles.

