

Recomendações para Saúde Sexual e Reprodutiva das Pessoas Jovens em Desconfinamento



“Cuida-te + porque: desejos e prazeres, toda a gente tem!”

- ✔ Com as recomendações para evitarmos contactos sociais desnecessários, é normal questionarmos o impacto que esta situação tem na nossa vida sexual
- ✔ Atualmente não existem evidências que indiquem que a estirpe da família Coronavírus responsável pela atual pandemia (SARS-CoV-2) esteja presente nos fluidos vaginal ou seminal, o que faz pouco provável que o vírus seja transmitido por essa via.
- ✔ No entanto, isso não significa a ausência de riscos durante o sexo. Ter sexo implica tocar e beijar, expondo as pessoas ao risco de contrair e disseminar o vírus.
- ✔ Lembra-te que o distanciamento social é a forma mais eficaz de desacelerar a propagação do vírus e, por sua vez, ajudar os sistemas de saúde a reagir e lidar com as situações mais graves que possam surgir.
- ✔ Assim sendo, podes perguntar-te então: Como posso continuar a ter sexo e proteger-me do COVID – 19?
 - A forma mais segura de ter sexo é ter sexo contigo mesmo/a! A masturbação não irá disseminar o vírus, especialmente se tiveres o cuidado de, antes e depois, lavares com água e sabão, as mãos ou qualquer brinquedo sexual utilizado.



- Outra forma, ainda que potencialmente menos segura, é se a pessoa com quem tem sexo mora contigo
- No entanto, se tu ou o teu parceiro/a apresentarem sintomas de COVID-19 ou mau estar geral, é recomendável evitar qualquer contato físico e fazer autoisolamento por 14 dias. Isso significa excluir sexo, toque íntimo ou beijos.
- Se queres ter sexo com outras pessoas, deves saber que quanto maior o nº de parceiros/as maior a probabilidade de ficares infetado/a. Se habitualmente encontras os teus parceiros/as online, prefere as plataformas digitais e evita encontrá-los/as pessoalmente.
- Se fizeres sexo, recomenda-se que laves as mãos antes e depois. O SARS-CoV-2 pode viver em superfícies durante horas por isso é tão importante a higiene antes de tocar no teu parceiro/a – tendo especial atenção às mãos.

Lembra-te que o sexo tem significados diferentes para pessoas diferentes e nem sempre envolve relações sexuais ou toques. Esta pode ser uma boa oportunidade para encontrar novas maneiras de se relacionarem um/uma com o/a outro/a ou até contigo mesmo/a!

Se tiveres dúvidas sobre este ou outros temas referentes à saúde sexual e reprodutiva contacte a Sexualidade em Linha – 800 222 003. A chamada é gratuita, anónima e confidencial e terás um/a profissional especializado/a disponível para responder às tuas dúvidas. Podes também recorrer a ajuda num dos Gabinetes de Saúde Juvenil do programa Cuida-te +.

