

# Naviguer la sexualité à l'ère de la COVID-19

Un webinaire présenté par la COCQ-SIDA  
et CATIE

Avec la participation de:

Sandra Wesley, Stella

Marie-France Briand,  
Tandem Mauricie

Olivier Gauvin, RÉZO

Mercredi 13 mai, 2020



## **Reconnaissance des territoires autochtones traditionnels**

Nous reconnaissons que nos activités se déroulent sur des territoires autochtones traditionnels

## Déroulement du webinaire

- Présentation sur ce que nous savons de la COVID-19 dans un contexte sexuel - présentée par **Sophie Wertheimer**
- Discussion animée par **Martine Fortin**, avec nos panélistes:
  - **Sandra Wesley**, directrice générale, [Stella](#)
  - **Marie-France Briand**, formatrice et intervenante en prévention, [Tandem Mauricie](#)
  - **Olivier Gauvin**, coordonnateur au soutien national - transfert des connaissances - Collectif Avancer, [RÉZO](#)
- Envoyez-nous vos questions pendant le webinaire
- Nous partagerons l'enregistrement, les diapos et des ressources via les plateformes de la COCQ-SIDA et de CATIE

## Objectifs de la présentation

- Rappeler les modes de transmission et de prévention de la COVID-19
- Présenter un aperçu de ce que nous savons de la transmission de la COVID-19 et de la réduction des risques dans un contexte sexuel
- Présenter un aperçu sommaire de l'impact de la crise de la COVID-19 sur les services de santé sexuelle au Québec

## Comment le virus de la COVID-19 est-il transmis?

La COVID-19 se transmet via des gouttelettes de vapeur qui proviennent de la bouche ou de la gorge d'une personne infectée lorsqu'elle:

- Tousse ou éternue
- Parle ou respire

Les gouttelettes s'évaporent rapidement et ne se propagent pas très loin:

- Diamètre de 2 mètres autour de la personne infectée
- Elles peuvent aussi atterrir sur des surfaces à l'intérieur de ce diamètre

## **Transmission via la proximité physique**

- Les gouttelettes contenant le virus peuvent pénétrer via les yeux, le nez ou la bouche
- Il est recommandé de garder une distance de 2 mètres d'autrui
- Et d'éviter les contacts prolongés avec les personnes avec qui on ne cohabite pas
- Un contact rapproché et prolongé = Un risque accru de transmission

## Transmission par les mains

Le virus peut aussi se propager par des mains portées à la bouche, au nez ou aux yeux après avoir eu un contact avec une personne ou une surface infectée. Il est donc recommandé de:

- Se laver les mains souvent avec de l'eau et du savon
- Utiliser un désinfectant à base d'alcool quand l'eau et le savon ne sont pas disponibles
- Éviter de se toucher le visage
- Désinfecter les surfaces souvent

## Transmission dans un contexte sexuel

Les modes principaux de la transmission du virus de la COVID-19 restent la proximité physique avec une personne infectée et/ou toucher une surface contaminée par le virus.

- Si quelqu'un est infecté, le risque de transmission est très élevé dans un contexte sexuel, vu qu'il s'agit d'une situation de grande proximité physique
- Le virus peut aussi se transmettre via les surfaces et les objets dans l'environnement, comme la peau, les jouets sexuels, les draps, les serviettes, etc.

## Transmission dans un contexte sexuel (suite)

- Le virus est présent dans la salive et facilement transmis en s'embrassant ou en touchant des surfaces qui sont entrées en contact avec de la salive
- Le virus a été trouvé dans le sperme et la matière fécale et pourrait se retrouver dans d'autres liquides corporels également
- Actuellement, on ne sait pas s'il existe un potentiel de transmission du virus via ces liquides corporels

## Que sait-on de la réduction des risques dans un contexte sexuel?

- On a encore beaucoup à apprendre sur le virus de la COVID-19
- On connaît très peu sur la transmission du virus dans un contexte sexuel, et ce sont des données qui vont être difficiles à obtenir
- La situation peut créer une tension pour les personnes et les intervenant.e.s – comment soutenir le travail, l'épanouissement et le plaisir sexuels dans ce contexte?
- Approche de réduction des méfaits – reconnaître que les personnes vont continuer de consommer des drogues et d'avoir des relations sexuelles, et
- Favoriser le partage d'information et appuyer les personnes pour qu'elles puissent faire des choix éclairés et mettre en pratique les stratégies de réduction des risques qui leurs conviennent

## Réduction des risques de transmission du virus de la COVID-19

- La manière la plus efficace de réduire le risque de transmission de la COVID-19, dans un contexte sexuel ou autre, est de réduire son exposition au virus,
  - En restant à l'affût et en suivant les consignes de prévention émises par la santé publique
- Le risque d'exposition au virus au sein d'une communauté varie avec le temps, selon la quantité de virus qui est présente dans la communauté
- Malheureusement, on sait que les personnes peuvent être infectées de la COVID-19 sans le savoir et sans avoir de symptômes; il est donc difficile d'évaluer le niveau de risque de manière précise

## Les stratégies qui ne comportent aucun risque pour la transmission de la COVID-19

Faire recours à des approches qui permettent la distanciation physique, via:

- Le sexe en ligne
- Le sexe par téléphone
- Les chat rooms
- Le sexting / les sextos
- La masturbation et l'auto-plaisir
- D'autres approches créatives à distance!

LE SAVIEZ-VOUS?  
LE MOIS DE MAI EST LE MOIS DE LA  
MASTURBATION.

Le mois de la masturbation aurait vu le jour en 1995. En effet, Jocelyn Elders, la première chirurgienne générale de Washington, aurait été renvoyée pour avoir affirmé que la masturbation est une composante importante de la sexualité humaine et qu'il faudrait l'enseigner.

Ce mois de la masturbation aurait donc vu le jour dans un esprit de protestation et de support au Dr. Elders.

**sexplique**  
La référence en éducation et en santé sexuelle

An illustration of three women in bikinis, one in the center and two on the sides, all with their arms raised in a celebratory or dancing pose. They are rendered in a stylized, flat color palette of teal and orange.

## Les stratégies qui réduisent les risques de transmission de la COVID-19 de manière importante

- Le sexe ne devrait pas présenter un risque plus élevé que d'autres formes de proximité physique qui sont communes en cohabitation
  - Limiter ses rapports sexuels à la ou les personnes avec qui on habite est donc une stratégie efficace, mais elle dépend du respect des consignes de distanciation physique et de santé publique à l'extérieur de la maison
- Limiter ses rapports sexuels à un petit réseau de personnes en qui on a confiance, qui acceptent mutuellement de respecter les consignes de distanciation physique et de santé publique
- Éviter le sexe en groupe

Éviter d'avoir des relations sexuelles si une personne:

- Pourrait avoir été exposée à quelqu'un qui est infecté de la COVID-19
- A été malade récemment, ou est présentement malade – si la personne ne se sent pas bien, tousse, fait de la fièvre, a un mal de gorge, grande fatigue, diarrhée, etc.

## PUIS-JE CONTRACTER LE VIRUS LORS D'UNE RELATION SEXUELLE?

Pour le moment, nous savons que la COVID-19 ne se transmet pas sexuellement. Mais elle peut facilement se transmettre par la salive ou si l'on est à moins de deux mètres d'une autre personne.

Les rencontres d'un soir, fréquenter un sauna, ou encore utiliser un *glory hole* peuvent augmenter les chances de contracter la COVID-19.

L'éloignement social peut s'avérer difficile, et rencontrer quelqu'un dans le but d'avoir une relation intime ou sexuelle peut être attirant. Mais pour le moment, essayez de limiter vos contacts avec vos partenaires puisque ce ne sont pas toute les personnes qui ressentent les symptômes.



[facebook.com/GMSHAlliance](https://facebook.com/GMSHAlliance)

**SSHG**  
ALLIANCE POUR LA SANTÉ SEXUELLE  
DES HOMMES GAYS

## **Les stratégies de réduction des risques dont on ne connaît pas l'efficacité dans un contexte sexuel**

- Se laver avec de l'eau et du savon avant et après les relations sexuelles
- Éviter de s'embrasser, d'échanger de la salive, éviter les contacts rapprochés de visage à visage ou de visage à main
- Éviter le partage d'objets qui auraient pu rentrer en contact avec de la salive ou d'autres liquides corporels
- Nettoyer et désinfecter les objets que l'on touche souvent, les jouets sexuels, les draps et les autres surfaces
- On connaît encore peu sur l'efficacité des masques pour prévenir la transmission de la COVID-19 en général (outre en contexte clinique), et encore moins dans un contexte sexuel

## Considérations spéciales

- Rappelons que l'âge (70 ans et +), le fait d'avoir eu une greffe d'organe, une maladie du système respiratoire, une maladie cardiovasculaire, de l'hypertension, du diabète et d'autres facteurs peuvent affecter la vulnérabilité à la COVID-19
- On ne s'attend pas à ce qu'une personne séropositive au VIH sous traitement efficace soit plus à risque de tomber gravement malade de la COVID-19
- Une personne séropositive non traitée ou au compte de CD4+ faible pourrait être plus à risque de tomber gravement malade de la COVID-19
- Lorsque c'est possible, connaître son état de santé et en parler avec des professionnels de la santé peut nous aider à prendre des décisions plus éclairées pour mitiger le risque d'infection à la COVID-19

Source: <https://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2020-03-17/maladie-coronavirus-covid-19-vih-hepatite-c-vous-devez-savoir>

## **Impact de la crise de la COVID-19 sur les services de santé sexuelle au Québec**

- Le système de santé est bouleversé; l'accès aux services de dépistage des ITSS est limité – on priorise les personnes qui présentent des symptômes et on suggère de reporter les services, dont le dépistage, si le besoin n'est pas urgent
- Les services communautaires ont également été affectés
- Les cliniques privées et spécialisées continuent d'offrir des services mais elles sont concentrées dans les grandes villes
- Lorsque possible, on priorise l'offre de services virtuels / par téléphone

## Lignes directrices pour l'accès à la PPrE et la PPE

Le Programme national de mentorat sur le VIH et les hépatites (PNMVH) a diffusé le document ***Recommandations pour le suivi de l'infection à VIH, de la prophylaxie préexposition (PPrE) et de la prophylaxie post-exposition (PPE) en période de COVID-19*** en avril

- Rédigé par le Comité consultatif sur le VIH et l'hépatite C du ministère de la Santé et des Services sociaux
- Recommandations à l'intention des professionnels de la santé, qui comprennent favoriser les consultations par téléphone et rallonger la durée des prescriptions dans certaines circonstances

- Cette présentation s'appuie sur ce nous pensons être les données les plus récentes en ce qui concerne la COVID-19 et la sexualité, dont celles recueillies dans l'article **Sexual Health in the SARS-CoV-2 Era** par Turban, Keuroghlian et Mayer, qui a été publié le 8 mai 2020 (<https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-2004>)
- On a encore BEAUCOUP à apprendre sur la COVID-19, et encore plus dans un contexte sexuel
- Pour rester à l'affût des nouvelles informations et des résultats de recherche émergents, voici quelques suggestions

# Où trouver de l'information sur la COVID-19, les ITSS et la sexualité?

Espace ITSS de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) – inscrivez-vous pour recevoir des nouvelles et des mises à jour : <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss>

Des ressources de la **COCQ-SIDA**: [www.cocqsida.com](http://www.cocqsida.com)

- <https://www.dansmonsac.ca/sexualite-et-prevention/>
- <https://www.pretpourlaction.com/prevention/covid-19/>

Le site web, les webinaires et les envois de **CATIE**: [www.catie.ca](http://www.catie.ca)

Le **Portail VIH/sida du Québec (PVSQ)** pour recevoir des réponses personnalisées à vos questions: <https://pvsq.org>

**Action Canada pour la santé et les droits sexuels et génésiques**: <https://www.actioncanadashr.org/fr/covid19>

Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais (Ontario) – **Sexe qui t'allume**, section spéciale sur la COVID-19: <https://sexequitallume.ca/covid19/>

**Avert** (en anglais): <https://www.avert.org/coronavirus/covid19-sex>

Et bien sûr, sur les sites web et les réseaux sociaux des organismes de nos panélistes

- **RÉZO**: <https://www.rezosante.org/sante-sexuelle-covid-19>
- **Stella**: <https://chezstella.org>
- **Tandem Mauricie**: <https://tandemmauricie.ca>

## Discussion avec nos panélistes

**Animée par Martine Fortin**

avec la participation de:

**Sandra Wesley**, directrice générale, [Stella](#)

**Marie-France Briand**, formatrice et intervenante en  
prévention, [Tandem Mauricie](#)

**Olivier Gauvin**, coordonnateur au soutien national - transfert  
des connaissances - Collectif Avancer, [RÉZO](#)

**Un grand merci à nos panélistes et aux participant.e.s.**

**Avez-vous des questions?**

## Webinaire à venir:

Mercredi 20 mai, 2020 de 11h à midi HAE

# « COVID-19, retour au travail et confidentialité du statut sérologique »

Présenté par le secteur Droits de la COCQ-SIDA

Détails et lien pour l'inscription sur le site de la COCQ-SIDA:

[www.cocqsida.com](http://www.cocqsida.com)



**Nouveau cours!**

## **Le traitement du VIH**

**19 mai – 12 juin, 2020**



**Want to learn more  
about HIV or hepatitis C?**

*Désirez-vous en apprendre  
plus sur le VIH ou l'hépatite C?*

**éduCATIE.ca**

**Self-directed courses.**

Learn on your own time  
and at your own pace.

*Des cours d'auto-apprentissage.  
Apprenez durant vos moments  
libres et à votre rythme.*

**éduCATIE+**

**Instructor-led courses.**

Online education with  
live instructor training.

*Des cours donnés par un instructeur.  
De l'éducation en ligne avec une  
formation en direct d'un instructeur.*

**S'inscrire à :**  
**[www.catie.ca](http://www.catie.ca)**

