

PLAN SEXE

EN TEMPS DE COVID-19 :

8 CONSEILS
pour réduire les risques





ÉCHANGER LES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE



Cela permet de se prévenir en cas de symptôme ou d'infection au Covid-19. Verbaliser son souhait d'être mis au courant.



FAIRE UN COUP DE MÉNAGE APRÈS LE PLAN



Nettoyer les surfaces, les robinets, les poignées de portes, changer les draps et ouvrir la fenêtre pour aérer.



EMBRASSER LE MOINS POSSIBLE



Le baiser peut transmettre très facilement le Covid-19. Éviter autant que possible d'embrasser pendant cette période.



PORTER UN MASQUE



Le port d'un masque est possible dans le cadre de certaines pratiques. Quand ce n'est pas le cas, éviter les positions en face à face.



EVITER LA SALIVE POUR LUBRIFIER



**La salive est hautement contaminante.
Utiliser plutôt du gel et en dosette si
possible.**



EN CAS DE PLAN EN EXTÉRIEUR



Sans accès à un point d'eau, prévoir des lingettes désinfectantes pour la peau, du gel hydroalcoolique ou le port de gants.

AIDES MAINTIENT UNE ACTIVITÉ PENDANT TOUTE LA DURÉE DE L'ÉPIDÉMIE

Pour recevoir un autotest VIH gratuitement, savoir comment se procurer la Prep, trouver du matériel de prévention et retrouver plein d'autres infos : RDV sur aides.org





PROTÉGER LE SEXE ORAL



Protéger la fellation avec un préservatif, l'annulingus / le cunnilingus avec un carré de latex avec un carré de latex (un préservatif découpé fera l'affaire).



PRENDRE UNE DOUCHE AVANT ET APRÈS LE PLAN



Proposer au / à la partenaire d'en faire autant. Ne jamais utiliser d'eau de javel sur la peau. À minima, se laver les mains le plus souvent possible.