

COVID-19

E SEXUALIDADE



A PANDEMIA COVID-19 AFECTOU TODAS AS ÁREAS DA NOSSA VIDA, INCLUINDO A SEXUALIDADE E A VIDA SEXUAL.

A necessidade de reorganização das rotinas laborais e pessoais/familiares, o distanciamento físico, a utilização de máscaras e as restantes medidas de protecção impostas pela pandemia, a crise socioeconómica, a instabilidade e a incerteza, podem impactar significativamente as nossas **relações de intimidade, o desejo e a sexualidade.**

Embora a COVID-19 não seja considerada uma infecção sexualmente transmissível, sabemos que as actividades sexuais, particularmente quando com múltiplas/os parceiras/os ou parceiras/os ocasionais, podem aumentar o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Para além disso, as circunstâncias da pandemia podem colocar um conjunto diverso de **obstáculos à sexualidade**, para todas as pessoas (aquelas que têm um/a parceiro/a e aquelas que não têm). O medo de ser contagiada/o; o sentimento de culpa por poder contagiar a outra pessoa; o stresse e o cansaço; as formas diferentes de lidar com ansiedade e com as medidas de protecção; a ansiedade e as preocupações financeiras, podem interferir com as relações emocionais, a intimidade entre pessoas, a actividade sexual e a sexualidade individual, **afectando a Saúde, física e psicológica.**

Para **AS PESSOAS QUE ESTÃO NUMA RELAÇÃO**, seja numa relação monogâmica ou noutro tipo de relação, a pandemia pode acentuar diferenças pré-existentes no que diz respeito ao desejo sexual e à percepção de pistas sexuais. Por exemplo, um dos elementos pode utilizar a actividade sexual como uma estratégia para lidar com a ansiedade e a angústia e o outro pode perder o inter-

esse e o desejo de ter relações ou actividades sexuais. Para algumas pessoas, o facto de passar mais tempo em casa traduz-se num maior investimento na vida sexual e no reforço da intimidade, para outro, a disponibilidade para a intimidade e para o sexo são reduzidos. Nas relações, **a discrepância do desejo sexual é habitual e o seu agravamento, em contexto de pandemia, é expectável** (o facto de uma pessoa manifestar menos desejo sexual não significa necessariamente que se desinteressou pela relação).

Para **QUEM NÃO ESTÁ NUMA RELAÇÃO**, as oportunidades de desenvolver novas relações e ter encontros sexuais estão diminuídas, o que pode, para algumas pessoas que desejem ter um envolvimento amoroso ou sexual, agravar a sensação e a perspectiva de isolamento e de solidão. O aumento da frequência das actividades masturbatórias ou da sexualidade com utilização de meios digitais pode ter aspectos positivos, mas também causar insatisfação e levantar outras preocupações / problemas (como a da cibersegurança ou o uso pouco saudável da tecnologia, por exemplo).

Nalguns casos, um conjunto de factores (como o receio da transmissão do vírus, o isolamento, o stresse e a ansiedade, a depressão e a solidão, o aumento dos conflitos e da violência doméstica, a diminuição dos contactos presenciais, o abuso de substâncias, as dificuldades de relacionamento interpessoal e os problemas sexuais pré-existentes) podem ter um **impacto particularmente negativo na sexualidade ou nas práticas sexuais** (por exemplo, abstinência sexual, práticas sexuais coercivas e violentas, desinteresse pelo sexo, adição à pornografia, comportamentos sexuais de risco ou perturbações sexuais como a ejaculação prematura), colocando em risco diferentes direitos sexuais.

OS DESAFIOS

Perante as medidas de protecção da saúde impostas pela pandemia, é natural questionarmo-nos se as relações e actividades sexuais são seguras. **A vivência da sexualidade comporta alguns desafios específicos no momento extraordinário que vivemos:**

» **Limitações ao contacto físico/contacto íntimo.** Não sendo considerada uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST), pois não existem evidências científicas claras acerca do contágio através do esperma ou fluídos vaginais, a COVID-19 pode, no entanto, ser transmitida através das relações sexuais pelo contacto físico entre pessoas (o contacto físico implicado numa relação sexual pode aumentar o risco de transmissão uma vez que uma das principais formas de transmissão da infecção é através de gotículas respiratórias, no contacto directo entre pessoas com distância inferior a dois metros).

» **Medidas de prevenção do contágio e protecção da saúde.** Algumas medidas de prevenção do contágio e protecção da saúde (etiqueta respiratória, higiene e desinfecção frequentes das mãos, utilização de máscara e distanciamento físico/isolamento/confinamento) contrariam o desejo de proximidade e podem, por isso, ter um impacto significativo sobre a intimidade e a sexualidade.

» **Factores de stresse.** Os factores de stresse aumentaram durante a pandemia – entre eles, o medo de ser infectado/a, as transformações familiares, o teletrabalho, a instabilidade financeira, a reorganização das dinâmicas sociais, lutos, violência doméstica, dificuldades e problemas de Saúde Psicológica. Todos eles podem comprometer o desejo e a capacidade de desfrutar da sexualidade.

» **Diferenças individuais.** A sexualidade é vivida de forma diferente por diferentes pessoas e ao longo do tempo. É importante reconhecer que o actual momento pode ter diferentes impactos, podendo traduzir-se, por exemplo, no aumento ou na diminuição do desejo sexual.



AS RECOMENDAÇÕES

A SEXUALIDADE DESEMPENHA UM PAPEL ESSENCIAL NA NOSSA SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA, NO NOSSO BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO COM A VIDA. DESFRUTAR DE UMA SEXUALIDADE SAUDÁVEL, SEGURA E SATISFATÓRIA É POSSÍVEL, MESMO EM TEMPOS DE PANDEMIA.

Para isso, em primeiro lugar, é preciso compreender **como podemos gerir o risco de transmissão do novo coronavírus**, de modo a poder tomar decisões informadas, que ponderem o risco.

GESTÃO DO RISCO E CONSENTIMENTO MÚTUO

Diferentes práticas sexuais estão associadas a diferentes níveis de risco. Por exemplo, a abstinência sexual tem um nível baixo de risco de infecção, mas pode ser uma prática pouco exequível para muitas pessoas. Da mesma forma, a masturbação e a sexualidade digital têm um baixo nível de risco físico (mas é necessário estar atento a outro tipo de riscos – como os da cibersegurança ou os abusos digitais). Já as relações sexuais com pessoas coabitantes têm um nível de risco mais alto e as relações sexuais com pessoas não coabitantes, ainda mais elevado.

Desta forma, **quando decidimos ter relações sexuais ou outras práticas sexuais é importante pensarmos sobre a nossa aceitação individual do risco:** que comportamentos de protecção tenho seguido? Que risco de ser infectado e desenvolver sintomas de COVID-19 estou disposta/o a correr? Qual é o meu grau de conforto perante determinadas situações/riscos? Quão correctamente consigo cumprir procedimentos de segurança e protecção de forma a minimizar o risco?

Mas também, **se quisermos partilhar a experiência sexual com outra(s) pessoa(s), considerar a percepção e aceitação conjunta do risco:** a outra pessoa está confortável com os meus comportamentos de exposição ao risco? Aceitamos o mesmo nível de risco de infecção?

A partir do momento em que **as pessoas estão alinhadas na percepção e aceitação do risco** podem começar a ponderar outros aspectos importantes a negociar, como o consentimento mútuo. Comunicar sobre o número de parceiras/os e os comportamentos de risco dessas pessoas é importante para o **consentimento mútuo**. É igualmente importante esclarecer que, caso um elemento teste positivo para a COVID-19 deve informar o/a/os/as restantes.

Caso **as pessoas não estejam 100% alinhados no que à percepção e aceitação do risco** diz respeito, várias hipóteses são possíveis:

- » A(s) pessoa(s) confortável(eis) em aceitar um nível de risco mais elevado pode(m) aceitar modificar o seu comportamento e protocolo de segurança para se adequar ao nível de conforto da(s) pessoa(s) com tolerância mais baixa de risco.
- » A(s) pessoa(s) com nível de tolerância de risco mais reduzida pode(m) aceitar os comportamentos de maior risco da outra pessoa, podendo mudar o próprio comportamento para um nível igual, continuar a fazer exactamente o mesmo que fazia(m) antes ou tomar ainda mais precauções para salvaguardar o

maior risco que o comportamento da outra pessoa acarreta.

- » As pessoas podem comprometer-se com uma situação de compromisso negociado/ meio-termo.
- » Podem chegar à conclusão de que os níveis de risco são incompatíveis e que não querem modificar a forma individual como agem.



REINVENTAR A INTIMIDADE E A SEXUALIDADE

- » **Explorar a sexualidade de formas alternativas.** Há muitas formas diferentes de viver a sexualidade e a sexualidade é vivida de forma diferente, ao longo do tempo, pela mesma pessoa. As experiências sexuais são resultado da interação complexa de estímulos físicos, visuais, auditivos e psicológicos que não requerem, necessariamente, contacto físico. Encontros virtuais, partilhar música ou escrever cartas são exemplos de experiências que podem estimular a intimidade.
- » **Aproveitar oportunidades para conhecer e compreender melhor o funcionamento do corpo,** (re)descobrimo novas formas de ter prazer (sozinho ou acompanhado).

- » **Criar novos hábitos** como jogos sexuais, partilhar fantasias, procurar estímulos sexuais que funcionem à distância. Experiências como o sexting (enviar mensagens de cariz sexual), partilha de fotografias e/ou vídeos pode enriquecer a vida sexual e estimular a imaginação/fantasias.
- » **Aprender mais sobre sexualidade.** Ler livros ou ver documentários sobre sexualidade. Descobrir preferências e fantasias, ampliando o auto-conhecimento.

CUIDAR DA INTIMIDADE E DA SEXUALIDADE

- » **Conversar abertamente sobre o tema.** A expressão dos sentimentos e a comunicação acerca da sexualidade contribui para o aumento da satisfação sexual. É importante falar abertamente sobre as necessidades, desgostos e receios, procurando soluções em conjunto, quer para os constrangimentos criados pela situação, quer no caso de infecção de um dos parceiros/as.
- » **Investir na intimidade.** Criar oportunidades que permitam proximidade, **partilhar momentos de bem-estar,** oferecer apoio emocional/tolerância/paciência à outra pessoa. Os casais com filhos em casa devem criar um espaço para si, por exemplo, deitando as crianças na cama num horário específico que lhes permita usufruir da companhia um do outro.

» **Aceitar possíveis dificuldades.** É natural que a pandemia tenha repercussões negativas na sua vida sexual. Dificuldades como a ausência de desejo ou excitação, por exemplo, são naturais, expectáveis e transitórias. É preciso aceitar estas dificuldades e recusar sentimentos de culpa se elas surgirem.

» **Manter o autocuidado.** Cuidar de nós é essencial para a nossa Saúde Física e Psicológica e também para a nossa Saúde Sexual.

» **Procurar ajuda.** Se sente que precisa de ajuda ou aconselhamento, procure ajuda – um/a Psicólogo/a pode ajudar.

NOTA IMPORTANTE

Frequentemente, as vítimas de violência doméstica têm medo do/a agressor/a, da sua reacção quando não querem e dizem “não” a ter relações sexuais. Podem sentir-se ignoradas, gozadas, humilhadas, ameaçadas, forçadas a justificar tudo o que fazem ou acusadas de estarem envolvidas com outras pessoas. Lembre-se que **a violência sexual (também) é violência doméstica e que a violência doméstica é um crime público.** Se é vítima, proteja-se, peça ajuda. Saiba como [aqui](#).

DOCUMENTO ELABORADO COM O APOIO DE:

Paulo Pelixo (CP 6549)
Paula Pinto (CP 5781)

Patrícia M. Pascoal (CP16333)
Catarina F. Raposo (CP2296)

