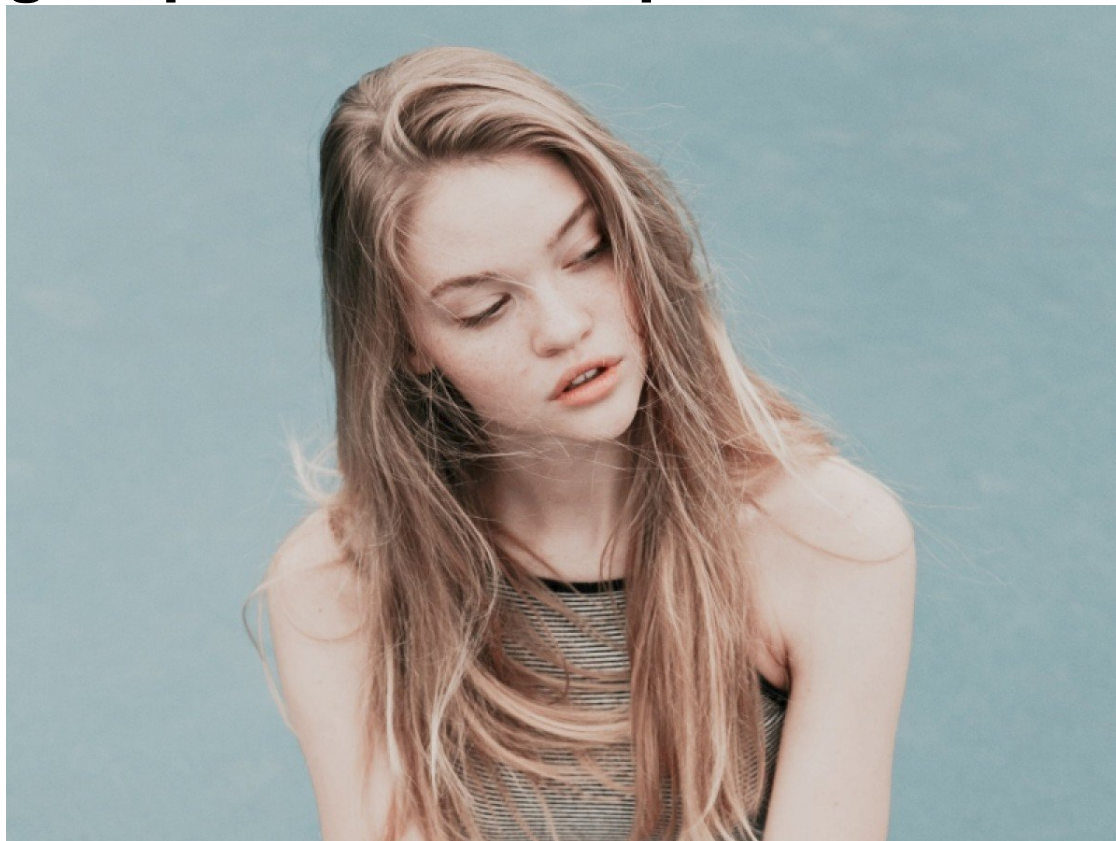




## Estàs solter/a? Han publicat una guia per a tu amb aquests consells



Buscar-se un "company o amic sexual" estable i/o optar per la masturbació. Aquests són alguns dels consells que podem trobar a la **guia Coronavirus i Sexualitat, un document per a solters publicat pel govern dels Països Baixos**.

L'administració va decidir difondre aquestes pautes després que **la gent es queixés de falta d'informació sobre com actuar si s'està solter en temps de coronavirus**.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','exco-sdk');
```

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz

Aquestes són algunes de les recomanacions del document dels Països Baixos:

- Reuneix-te sempre amb la mateixa persona per tenir contacte físic o sexual, és a dir, busca una parella sexual estable durant la pandèmia si així ho vols.



- 
- Opta per quedar sempre a la mateixa casa, canviant els llençols, dutxant-vos prèviament i posteriorment i ventilant l'habitació.
  - Fes servir preservatius per totes les pràctiques sexuals i si pots, evita els petons.

A banda d'aquesta guia, a Catalunya, l'Agència de Salut Pública també ha publicat un seguit de pautes sobre sexe i coronavirus, us en deixem algunes:

- Es recomana dutxar-se o rentar-se les mans amb aigua i sabó durant almenys 20 segons abans i després del sexe, rentar amb aigua i sabó les joguines sexuals en cas d'usar-se, i desinfectar els teclats i les pantalles si es comparteixen amb algú.
- S'aconsella intentar optar per pràctiques sexuals segures, és a dir, sense contacte físic amb altres persones, com, per exemple, la masturbació personal, el visionat de vídeos eròtics, etc.