

# Tengo herpes. ¿Cómo puedo tener una vida sexual saludable?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](#) | 13 de octubre de 2023 a las 17:24

Categoría: [Infecciones de transmisión sexual \(/es/blog?blogCategory=Infecciones de transmisión sexual\)](#)



## Compártelo



El [herpes genital \(/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/que-es-el-herpes-genital-y-oral\)](#) es una de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) más comunes y generalizadas alrededor del mundo. Lo que la diferencia de la mayoría de las otras ETS es que no tiene cura y muchas veces los síntomas son tan leves que puedes pensar que tienes otra cosa.

Sin embargo, la ausencia de síntomas no evita que puedas contagiar a tu pareja cuando tienes sexo oral, vaginal o anal. [Y también contagiar a tu bebé, durante el parto. \(/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/que-es-el-herpes-genital-y-oral/como-es-vivir-con-herpes\)](#)

Por este motivo, cada 13 de octubre se celebra el día de la concientización del herpes para educar a las personas sobre cómo se transmite este virus y las formas de prevenirlo.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), una de cada seis personas entre 14 y 49 años tiene herpes genital y todos los años se contagian más de medio millón de personas (<https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes-detailed.htm#:~:text=How%20common%20is%20genital%20herpes,States%20in%20a%20single%20year.&text=Nat>) (<https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes-detailed.htm#:~:text=How%20common%20is%20genital%20herpes,States%20in%20a%20single%20year.&text=Nat>) (solo disponible en inglés). Las mujeres se contagian más que los hombres.

La intención de este día es desmentir los mitos que persisten por la falta de información clara y reducir el estigma que sufren las personas que viven con este diagnóstico y ayudarlos a convivir saludablemente con sus parejas.

Es que tener herpes no significa que no puedas tener una vida sexual y emocional, sin miedo y sin vergüenza. Entender el virus, minimizar su impacto, buscar un tratamiento adecuado que te sirva y practicar comportamientos seguros y responsables son pasos esenciales para vivir saludablemente, a pesar del diagnóstico. De hecho, incluso, en los casos más severos, el herpes se encuentra entre las ETS (</es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets>), más tratables.

Para tener una vida sexual activa y placentera es importante que reconozcas los síntomas y mantengas a tus parejas informadas de lo que tienes. Es posible crear un plan que les sirva a los dos para seguir disfrutando del sexo como también cuidar que tu pareja no contraiga esta ETS, si aún no la tiene.

- Pueden usar barreras bucales, condones y guantes.
- Quizás deciden que es mejor esperar a que el riesgo de transmisión sea menor.
- También pueden experimentar otras maneras de sentir placer que los haga sentir bien a los dos.
- Hay medicamentos que pueden prevenir o disminuir la duración de los brotes. Puedes tomarlo todos los días y reducir la probabilidad de que pases la infección a tus parejas sexuales. Los medicamentos habitualmente recetados son: aciclovir, famciclovir y valaciclovir.

Como con cualquier otra ETS, la única manera de saber con certeza si tienes herpes genital es hacerte la prueba. Si tienes llagas o ampollas, tu doctorx o enfermerx puede tomar una muestra del líquido de las llagas con un hisopo (cotonete) y examinarla. Si no tienes llagas, puedes hacerte un análisis de sangre para detectar si tienes los anticuerpos del herpes. Normalmente, las pruebas solo se recomiendan si tienes síntomas.

Si buscas una prueba para detectar el herpes u otra ETS puedes contactar al centro de salud de Planned Parenthood más cercano a ti (<https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud>), para buscar recursos y orientación.

Etiquetas: [sexo](/es/blog?tagName=sexo) (</es/blog?tagName=sexo>), [Sexo Sin-verguenza](/es/blog?tagName=sexo_sin-verguenza) ([/es/blog?tagName=sexo\\_sin-verguenza](/es/blog?tagName=sexo_sin-verguenza)), [enfermedades-de-transmision-sexual](/es/blog?tagName=enfermedades-de-transmision-sexual) (</es/blog?tagName=enfermedades-de-transmision-sexual>), [infecciones-de-transmision-sexual](/es/blog?tagName=infecciones-de-transmision-sexual) (</es/blog?tagName=infecciones-de-transmision-sexual>), [herpes-genital](/es/blog?tagName=herpes-genital) (</es/blog?tagName=herpes-genital>), [sexo-saludable](/es/blog?tagName=sexo-saludable) (</es/blog?tagName=sexo-saludable>)