

Hablemos sobre herpes

¿Cómo le digo a mi pareja sexual que tengo herpes?

- Piensa en cómo quieres iniciar la conversación. ¿Qué quieres que sepa?
- No necesitas pedir perdón ni contar cómo te lo contagiaste.
- Practica. Intenta decirlo frente a un espejo si estás nervioso.
- Dale algunos datos básicos y pregúntale lo que piensa. Esta también es una gran oportunidad para preguntar cuándo fue la última vez que se realizó un análisis.
- No se lo digas durante el juego previo. Dale tiempo para pensar.
- Recuerda que eres genial. No hay forma de saber cómo reaccionará la otra persona.

Conoce los datos:

- El herpes es un problema de la piel. No causa problemas de salud a largo plazo.
- Dile a tu pareja que el herpes es común. Una de cada seis personas tiene herpes genitales.
- Es menos probable que le contagies herpes a tu pareja si tienen sexo seguro:
 - No tengan sexo cuando tengas un brote.
 - Siempre usen condones y diques dentales.
 - Toma el medicamento como te indique tu médico.

¿Dónde puedo obtener más información sobre cómo vivir con una ITS?

- **Blog de Ella Dawson:** ellacydawson.wordpress.com
- **STD Project:** thestdproject.com
- **Updated Herpes Handbook** por Terri Warren
- **Managing Herpes: How to Live and Love with a Chronic STD** por Charles Ebel

¿Dónde puedo encontrar servicios de asistencia social?

- **Línea directa nacional de ETS:** 1-800-227-8922 (gratuita). 24 h al día, 7 días a la semana
- **Grupo gratuito de apoyo en NYC:** Herpes Recovery Anonymous
Sitio web: hranyc.tripod.com Correo electrónico: hranyc72@gmail.com

¡Habla con tu educador de la salud de CHN si tienes más preguntas!