

SEXÓLOGOS VALENCIA

El criterio

*Parafilias: cuándo un interés sexual
es un problema y cuándo no*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

El criterio · Guía

Qué es una parafilia, cuándo se considera un trastorno según los manuales diagnósticos y cómo hablarlo en pareja.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente.

Aviso. Esta guía no diagnostica ni evalúa riesgo. Si te preocupa lo que sientes, consulta con un profesional sanitario colegiado. Ideas de hacerte daño: 024. Urgencias: 112.

Índice

1 Interés, parafilia y trastorno

La distinción que cambió los manuales

2 Las tres preguntas

Consentimiento, malestar e interferencia

3 Glosario

Qué significa cada término, sin morbo

4 Cuando pesa la culpa

El malestar que viene de fuera

5 Hablarlo en pareja

Una invitación, no una exigencia

6 En qué se apoya

Los manuales y los límites

CAPÍTULO UNO

Interés, parafilia y trastorno

Tres cosas distintas que casi todo el mundo confunde.

Mucha gente llega a consulta con miedo a que lo que le excita «no sea normal». La clínica no responde a eso mirando el contenido del interés, sino haciendo tres preguntas: si hay alguien que no consiente, si te causa un malestar que es tuyo y si interfiere en tu vida.

Nivel	Qué es	¿Es un trastorno?
Interés sexual atípico	Excitación ante algo que no es lo más habitual. Frecuente.	No.
Parafilia	Un interés atípico intenso y persistente.	No por sí sola.
Trastorno parafílico	Sin consentimiento de otras personas, o con malestar o interferencia significativos.	Sí. Se trata en consulta.

Lo que cambió en los manuales

El DSM-5 separa desde 2013 la parafilia del trastorno parafílico. La CIE-11 de la OMS centra el diagnóstico en la falta de consentimiento de otras personas o en un malestar significativo, y aclara que el malestar que viene solo del rechazo social no basta para diagnosticar nada.

CAPÍTULO DOS

Las tres preguntas

Son las que haría un profesional. En la herramienta las respondes sin escribir nada.

Pregunta	Qué mira
1 · ¿Implica, o podría implicar, a alguien que no consiente?	Alguien que no lo sabe, que no lo ha aceptado, dormido, bajo efectos de algo, o un menor. Si la respuesta es sí, es motivo de consulta, y pronto.
2 · ¿Te causa un malestar importante?	Y de dónde viene: de lo que aprendiste y de lo que pensarían otros, o de algo tuyo que no consigues manejar.
3 · ¿Interfiere en tu vida o no lo controlas?	Pareja, trabajo, tiempo, dinero, o los riesgos que te lleva a correr.

Los cinco resultados posibles

Resultado	Cuándo sale
Un interés sexual atípico, no un trastorno	Entre adultos que consienten, sin malestar importante y sin interferencia.
No es un trastorno, pero vigila si va a más	Igual que el anterior, con una interferencia leve y ocasional.
Lo que pesa es la culpa, no el interés	El malestar viene de lo aprendido o del qué dirán, no del interés.
Merece una consulta	Malestar propio que no se maneja, o interferencia clara.
Motivo de consulta, y pronto	Implica o podría implicar a alguien que no consiente.

Nada de lo que respondes se guarda. Al terminar puedes enviarte, o enviar a tu profesional, un resumen por WhatsApp o por correo, o imprimirlo.

CAPÍTULO TRES

Glosario

Definiciones clínicas, agrupadas por lo que de verdad importa: el consentimiento.

Entre adultos que consienten

Término	Qué es
Fetichismo	Excitación intensa asociada a un objeto concreto, como una prenda o un material.
Parcialismo	Interés centrado en una parte no genital del cuerpo, como los pies en la podofilia.
Misofilia	Excitación asociada a la suciedad o a objetos usados, como ropa sin lavar.
Travestismo fetichista	Excitación al vestir ropa asociada a otro género. No tiene que ver con la identidad ni la orientación.
Masoquismo sexual	Excitación al recibir dolor, restricción o humillación. Con acuerdos claros, forma parte del BDSM consensuado.
Sadismo sexual	Excitación al ejercer dolor o dominio. Con un adulto que consiente, no es un trastorno; sin consentimiento, es una agresión.

Implican a quien no consiente

Término	Qué es
Exhibicionismo	Mostrar los genitales a personas que no lo esperan ni lo han aceptado.
Voyeurismo	Observar a personas desnudas o en actividad sexual sin que lo sepan.
Frotteurismo	Tocar o rozar a alguien que no ha consentido. Además de motivo de tratamiento, es un delito.

Si sientes interés sexual por menores

O por cualquier persona que no puede consentir: pide ayuda profesional cuanto antes, antes de que ocurra nada. Existe tratamiento, la consulta es confidencial y pedir ayuda es lo más responsable que puedes hacer. Ningún acto con un menor es aceptable en ninguna circunstancia.

CAPÍTULO CUATRO

Cuando pesa la culpa

Lo que más llega a consulta, y lo que mejor se trabaja.

Muchas personas tienen un interés que no hace daño a nadie y viven con una vergüenza enorme porque chocó con lo que aprendieron en casa, en la religión o en su grupo.

	Malestar que viene de fuera	Malestar clínico
Cómo se vive	«Me siento sucio por esto.»	«No puedo pararlo, y me está costando cosas.»
De dónde viene	Del choque con lo aprendido o del qué dirán.	De la pérdida de control o de las consecuencias.
Qué se trabaja	La culpa, no el interés.	El control, el malestar y los riesgos.

La CIE-11 lo dice expresamente: el malestar que procede solo del rechazo de los demás no basta para diagnosticar un trastorno. Es real y duele, y se trabaja bien en terapia.

CAPÍTULO CINCO

Hablarlo en pareja

No tienes obligación de contar todas tus fantasías. Si quieres hacerlo, así suele ir mejor.

- 1 Elige un momento tranquilo**, fuera de la cama y sin prisa.
- 2 Preséntalo como una invitación** a hablar, no como una petición que hay que cumplir.
- 3 Deja claro que el no es una respuesta válida**, y que no cambia nada entre los dos si lo dice.
- 4 Escucha la primera reacción sin defenderte**. A menudo cambia al día siguiente, cuando se ha pensado con calma.

Un ejemplo de cómo decirlo

«Me cuesta un poco contarte esto, así que te pido paciencia. Hay algo que me gustaría probar alguna vez contigo. No tiene que ser ahora, ni tiene que ser nunca si no te apetece. Me gustaría saber qué te parece, sin ninguna presión.»

Después suele ayudar la Lista Sí / Quizás / No: cada uno responde por separado y solo aparece lo que interesa a los dos, así nadie se siente presionado ni expuesto.

CAPÍTULO SEIS

En qué se apoya

Los criterios son los de los dos grandes manuales diagnósticos.

- **DSM-5 y DSM-5-TR.** Distinguen parafilia de trastorno parafílico: la parafilia es condición necesaria pero no suficiente para el diagnóstico.
- **CIE-11.** Centra los trastornos parafílicos en los patrones que implican a personas que no quieren o no pueden consentir, y excluye el malestar que procede solo del rechazo social.
- **Joyal y colaboradores.** En población general, muy pocas fantasías sexuales resultan estadísticamente raras, lo que apoya no patologizar un interés por su contenido.

A quién acudir

A un profesional sanitario colegiado con formación en sexología clínica. En España el término sexólogo no está protegido por ley: pregunta por la titulación sanitaria y el número de colegiado. La consulta es confidencial.

024 · Ideas de hacerte daño. **112** · Urgencias. **601 082 966** · Sexólogos Valencia.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026