

SEXÓLOGOS VALENCIA

Manual de la biblioteca

*Cómo aprovechar 38 recursos de sexología clínica
y llevar tu trabajo a consulta*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO · VALENCIA

Manual de la biblioteca de recursos

Cómo aprovechar los recursos de sexología clínica de Sexólogos Valencia y cómo usar tu espacio personal.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 por el Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia es el área de sexología clínica de Clínica Pérez-Vieco.

Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966 · info@sexologosvalencia.es

Primera edición, septiembre de 2026. Este manual se distribuye de forma gratuita y puede imprimirse y compartirse sin coste. Los recursos que describe están disponibles en abierto, sin registro y sin recogida de datos personales.

Aviso. Ni este manual ni los recursos que describe constituyen un tratamiento, un diagnóstico ni una valoración clínica, y no sustituyen la atención de un profesional colegiado ni la valoración médica cuando esta procede. Si el malestar interfiere en tu vida diaria, consulta. Si aparecen ideas de hacerte daño, el 024 atiende de forma gratuita y confidencial las veinticuatro horas; en emergencia, 112.

Índice

1 Qué es esta biblioteca

Qué vas a encontrar, qué no, y para quién está pensada

2 Las ocho áreas

Cómo está organizada y por dónde entrar según lo que te traiga

3 Qué corresponde a quién

Cuándo va primero el médico y cuándo el sexólogo

4 Cómo elegir y en qué orden

El error más común y la forma de evitarlo

5 Tu espacio personal

Dónde se junta lo que trabajas y cómo enviarlo

6 Si tienes pareja

Qué se hace a solas, qué se hace juntos y qué no conviene

7 Privacidad, con detalle

Por qué aquí importa más que en otros sitios

8 Preguntas frecuentes

Las que más llegan por correo

CAPÍTULO UNO

Qué es esta biblioteca

Y sobre todo qué no es, porque en sexología circula mucha desinformación y conviene decir de entrada de qué lado está esto.

Esta biblioteca reúne 38 recursos de sexología clínica de acceso libre, de los cuales 33 son herramientas interactivas. No hay registro, no hay coste y no se recoge ningún dato personal.

Cada recurso declara en qué evidencia se apoya y cuáles son sus límites. Esa segunda parte es la que suele faltar, y la que separa un material clínico de un artículo de revista.

Por qué hace falta algo así

En sexualidad, casi todo el mundo ha aprendido por su cuenta y con malas fuentes. La consecuencia más frecuente en consulta no es la falta de información: **es tener información equivocada y creerla del todo.**

Cuánto se tarda, qué es normal, cuántas veces, qué debería sentirse y en qué orden. Buena parte del malestar que llega aquí no viene de que algo funcione mal, sino de compararlo con una referencia que nunca existió.

Lo que esta biblioteca no hace

No diagnostica, no evalúa y no sustituye a la consulta. Y hay algo más: en sexología, **una parte de lo que llega tiene causa médica** —vascular, hormonal, neurológica o farmacológica— y eso no se puede descartar desde una página web.

Tampoco encontrarás consejos de rendimiento, técnicas para durar más ni nada parecido. No porque sea un tema tabú, sino porque ese enfoque suele empeorar exactamente lo que pretende mejorar.

Para quién está pensada

- **Si estás en terapia sexual o de pareja**, aquí tienes el trabajo entre sesiones, que en sexología pesa especialmente: lo que se acuerda en consulta se pone a prueba en casa.
- **Si todavía no has consultado**, sirve para entender qué te ocurre y para saber si lo que te preocupa está dentro de lo esperable. Muchas veces lo está.
- **Si eres pareja de alguien** que tiene una dificultad, hay material escrito expresamente para ti. No es un añadido: es una parte del trabajo.
- **Si eres profesional**, puedes indicar estos recursos a tus pacientes libremente.

CAPÍTULO DOS

Las ocho áreas

La biblioteca está organizada por lo que le pasa a la gente, no por diagnósticos.

Área	Qué reúne	N.º
Deseo y excitación	Deseo bajo, deseo discrepante en la pareja, deseo que aparece y se va.	4
Dolor sexual y suelo pélvico	Dolor con la penetración, vaginismo, y el papel de esta musculatura, que casi nadie explica bien.	3
Erección, eyaculación y orgasmo	El área más desarrollada. Control eyaculatorio, dificultades de erección, orgasmo y las expectativas que lo rodean todo.	10
Pareja, vínculo y confianza	Apego, rupturas de confianza y lo que sostiene o desgasta el vínculo.	5
Comunicación e intimidad	Hablar de sexualidad sin que se convierta en un reproche. Pedir, negarse y entenderse.	8
Etapas vitales, salud y fármacos	Cambios a lo largo de la vida, enfermedades y efectos sexuales de la medicación.	4
Trauma, cuerpo y sexualidad	Cuando el cuerpo guarda algo que la cabeza ya había archivado.	3
Diversidad y orientación	Orientación, identidad y las formas de vivir la sexualidad que no encajan en el guion por defecto.	1

Que un área tenga pocos recursos no significa que importe menos

Significa que es más reciente. La biblioteca crece por donde más se consulta, y las áreas pequeñas se van completando. Si echas algo en falta, escríbenos: varias de las mejores incorporaciones han salido de correos de personas que las necesitaban.

CAPÍTULO TRES

Qué corresponde a quién

Un capítulo que en una biblioteca de psicología general no haría falta, y aquí es de los más importantes.

En sexología, una parte de lo que llega tiene causa médica, y el orden en que se mira importa. Empezar por lo psicológico cuando había una causa física retrasa la solución meses.

Conviene ver primero al médico si...	Por qué
La dificultad apareció de golpe, sin que pasara nada	Los cambios bruscos sin causa aparente orientan más a lo físico que a lo emocional.
Ocurre siempre, en todas las situaciones y también a solas	Cuando no hay ninguna excepción, la vía fisiológica gana peso.
Empezó al cambiar de medicación	Muchos fármacos frecuentes tienen efectos sexuales, y a menudo hay alternativas.
Hay dolor	El dolor siempre se valora. No se trabaja «aguantándolo» ni relajándose más.
Hay otros síntomas físicos	Cansancio, cambios de peso, alteraciones del sueño o cualquier cosa que no encaje.

Nada de esto significa que entonces no haya nada psicológico. **Lo habitual es que haya las dos cosas:** una causa física que arranca el problema y una reacción emocional que lo mantiene después, incluso cuando la causa original ya se ha resuelto. Por eso los dos abordajes se llevan bien.

Una aclaración sobre el título de sexólogo

En España **el término «sexólogo» no está protegido por ley:** puede usarlo cualquiera, con formación o sin ella. Es un dato incómodo y conviene saberlo.

Lo que sí está regulado es la profesión sanitaria de base. Cuando busques ayuda, pregunta por el **número de colegiado** y por la titulación sanitaria: ahí está la garantía real. En este caso, Psicólogo General Sanitario colegiado CV07113.

CAPÍTULO CUATRO

Cómo elegir y en qué orden

Con 38 recursos, el problema deja de ser encontrar algo y pasa a ser elegir bien.

Si...	Entra por
Sabes qué te ocurre	El buscador, con tus palabras. No hace falta usar términos técnicos: busca también en las descripciones.
No sabes cómo se llama	Las ocho áreas. Están ordenadas por lo que le pasa a la gente, no por diagnósticos.
Te lo ha indicado un profesional	El enlace directo. Los recursos tienen dirección propia y estable.
Vienes por tu pareja	Empieza por el recurso del tema y busca dentro la sección escrita para la pareja. Varios la tienen.

El error más común

Abrir cinco recursos a la vez, trabajarlos tres días y abandonarlos todos. Es comprensible: cuando algo preocupa, se quiere abarcar todo. Pero lo que funciona es lo contrario, por un motivo sencillo: **casi todos necesitan repetición para dar algo.**

- 1 Uno cada vez.** El que más se parezca a lo que te pasa ahora, no a lo que te preocupa en general.
- 2 Dos o tres semanas.** Antes de eso un registro no tiene nada que enseñar.
- 3 Revisa lo acumulado** antes de pasar al siguiente. Ahí está el valor.
- 4 Y si uno no encaja, déjalo.** No todos sirven a todo el mundo.

Una advertencia propia de este campo

Ten cuidado con convertir el seguimiento en vigilancia. Registrar es útil; **contar veces, cronometrar o puntuar cada encuentro no lo es**, y en sexología suele empeorar las cosas, porque transforma el encuentro en una prueba que se aprueba o se suspende.

Por eso los recursos de aquí piden lo que notaste, no cuántas veces. Si te encuentras llevando una cuenta que nadie te ha pedido, párate y coméntalo en consulta.

CAPÍTULO CINCO

Tu espacio personal

El sitio donde se junta todo lo que trabajas, sin recordar en qué recurso lo dejaste.

Cada recurso guarda lo suyo en tu propio dispositivo. Tu espacio personal los reúne todos en una página: qué has usado, cuándo y qué hay guardado en cada uno.

No hace falta darlo de alta. En cuanto trabajas en cualquier recurso y guardas algo, aparece solo.

Apartado	Para qué sirve
Cuaderno de sesión	Preparar la cita: qué quieres contar, qué ha cambiado, qué te ha costado. Con una plantilla específica de sexología.
Diario de sesiones	Lo que sacaste de cada sesión y los acuerdos.
Evolución	Cómo van tus indicadores a lo largo del tiempo, reuniendo lo de todos los recursos.
Mis herramientas	Lo que tienes guardado en cada recurso, con acceso directo.
Hoja para el profesional	Un resumen listo para imprimir o enviar.
Copia de seguridad	Descargar un archivo con todo y restaurarlo si cambias de dispositivo.
Salida rápida	Cierra la página al instante si necesitas que no se vea lo que tienes abierto.

La plantilla de sexología

El cuaderno de sesión tiene una versión propia para este trabajo, con dos preguntas que no aparecen en las demás:

- **Qué he notado en mi cuerpo y mi deseo.** Sin contar veces ni puntuar nada. Solo qué has notado.
- **Qué he podido hablar con quien comparto mi sexualidad.** O qué no he podido, y qué se interpuso. Si ahora no hay nadie, sirve igual: qué te dirías a ti.

Esa segunda pregunta es, con diferencia, la que más material da en consulta. **Casi todo lo que se atasca en sexología se atasca en la conversación**, no en el cuerpo.

CAPÍTULO SEIS

Si tienes pareja

Qué conviene hacer a solas, qué conviene hacer juntos y qué es mejor no hacer.

Cómo conviene	
A solas, primero	Los registros de lo que notas en tu cuerpo, los cuestionarios y cualquier cosa que implique valorarte. Compartirlos mientras se rellenan condiciona la respuesta.
Juntos, después	Los recursos de comunicación, los de conversación difícil y los que plantean acuerdos. Están pensados para hacerse en voz alta.
Nunca	Usar lo que la otra persona ha registrado como prueba en una discusión. Si eso pasa una vez, deja de registrarse para siempre, y con razón.

Si has llegado por la dificultad de tu pareja

Es más frecuente de lo que parece: buena parte de quienes consultan estos recursos no son la persona que tiene la dificultad. Varios recursos tienen una sección escrita expresamente para ti, y no es un añadido de cortesía.

Lo más útil que puedes hacer desde ahí suele ser lo mismo en casi todos los casos: **quitar objetivo al encuentro y nombrar el tema una sola vez, en frío y sin reproche**. Lo que más empeora las cosas es tranquilizar en exceso justo después, porque confirma que era un problema.

Y una cosa que conviene decir

Si la dificultad es de tu pareja, **el problema no es solo suyo**. No en el sentido de culpa, sino en el de que se sostiene entre los dos y se resuelve mejor entre los dos. Las terapias sexuales que incluyen a la pareja tienen mejores resultados que las individuales, cuando hay pareja disponible y dispuesta.

CAPÍTULO SIETE

Privacidad, con detalle

Aquí importa más que en otros sitios, y conviene explicarlo entero.

Nada de lo que escribas sale de tu dispositivo. No hay cuenta, no hay contraseña, no hay servidor y no hay copia automática. Ni la consulta ni yo podemos ver lo que tienes guardado.

No es una cuestión de confianza, sino de arquitectura: no existe ningún sitio al que esto se envíe solo.

La otra cara	Qué significa
No hay contraseña	Cualquiera que use este navegador puede abrir la página y leer lo que hayas escrito. En este terreno eso pesa más que en otros.
No hay sincronización	Lo del móvil no aparece en el ordenador. Para pasarlo, la copia de seguridad.
El navegador puede limpiarlo	Si borras los datos de navegación, se pierde. No hay forma de recuperarlo.
La visita queda en el historial	El botón de salida rápida vacía la pantalla, pero no puede borrar el historial. Ninguna página puede.

Si compartes el dispositivo y eso te preocupa

La combinación segura es otra: **ventana privada para consultar y papel para escribir**. Los recursos se pueden imprimir en blanco. El valor está en trabajar el contenido, no en guardarlo aquí.

Y si lo que hay detrás es miedo a la reacción de alguien, eso no se resuelve con un botón. El **016** atiende de forma gratuita y confidencial las veinticuatro horas, y no deja rastro en la factura del teléfono.

CAPÍTULO OCHO

Preguntas frecuentes

Las que más llegan por correo.

¿Es gratis de verdad? ¿Dónde está el truco?

Es gratis y no hay truco. No hay registro, no hay versión de pago, no hay publicidad y no se venden datos, entre otras cosas porque no se recogen.

Buena parte de esto es material que ya elaboro para consulta, y publicarlo cuesta poco más. Si alguien encuentra la consulta por el camino, bienvenido sea, pero no es la condición.

Me da vergüenza consultar esto. ¿Es normal lo que me pasa?

La vergüenza es lo más común de todo en este terreno, y suele ser el motivo por el que la gente tarda años en consultar algo que se resuelve en unos meses.

Sobre si es normal: en una proporción alta de casos, lo que trae a la gente aquí está dentro de lo esperable y el problema es la expectativa, no el funcionamiento. Varios recursos están hechos precisamente para aclarar eso con datos.

¿Puedo usarlos si me atiende otro profesional?

Por supuesto. Los informes que generan están pensados para enviarse a quien lleve tu caso, sea quien sea, y no llevan marca comercial por dentro.

Si eres tú quien atiende y quieres usar algún recurso con un paciente, también puedes. Solo te pido que cites la fuente.

Estoy en lista de espera. ¿Me sirve mientras tanto?

Sí, y es de los mejores usos. Ese tiempo se aprovecha mucho mejor registrando lo que ocurre que dándole vueltas.

Llegar a la primera sesión con dos o tres semanas anotadas ahorra buena parte de la evaluación inicial y permite empezar a trabajar antes.

¿Los recursos cambian?

Sí. Se corrigen, se amplían y de vez en cuando se rehacen enteros cuando encuentro una forma mejor de explicar algo. Lo que tengas guardado se mantiene.

Si detectas un error o algo que no se entiende, escíbeme.

Una última cosa

Estos recursos no sustituyen a nadie. Son un buen acompañamiento y una forma honesta de entender qué ocurre, pero lo que de verdad cambia las cosas suele ocurrir en una conversación con alguien que escucha bien.

Y en sexología hay una cosa más: casi nadie consulta a tiempo. Si llevas meses dándole vueltas a algo, esa espera no está mejorando nada, y la mayoría de lo que se trata aquí responde bien y en plazos cortos.

Si necesitas ayuda ahora

024 · Línea de atención a la conducta suicida. Gratuita, confidencial y disponible las veinticuatro horas, todos los días.

112 · Emergencias, si hay riesgo inmediato.

016 · Violencia de género. No deja rastro en la factura del teléfono.

601 082 966 · Sexólogos Valencia, de lunes a jueves de 9:00 a 21:00.



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