

SEXÓLOGOS VALENCIA

Encuentra tu recurso

*Cómo encontrar el recurso de sexología que te ayuda,
sin tecnicismos, y compartirlo con tu profesional*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

Encuentra tu recurso · Manual del buscador

Cómo usar el buscador clínico, el orientador de tres preguntas y la receta de recursos de la biblioteca de Sexólogos Valencia.

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

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuito. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente. Los ejemplos de este manual son búsquedas reales hechas con el buscador y sus resultados tal como salen.

Aviso. El buscador orienta hacia recursos; no evalúa, no diagnostica y no sustituye a una consulta profesional. Si aparecen ideas de hacerte daño, el 024 atiende de forma gratuita y confidencial las veinticuatro horas; en emergencia, 112.

Índice

1 Qué hace este buscador

Y qué no hace, para ajustar lo que esperas de él

2 Escríbelo con tus palabras

Siete búsquedas reales y lo que responde a cada una

3 Cómo leer las recomendaciones

Qué significa cada marca de la tarjeta

4 El orientador de tres preguntas

Para cuando no sabes qué escribir

5 Tu selección

Reunir recursos y enviarlos a tu profesional

6 La receta de recursos

Para profesionales: indicar recursos con un solo enlace

7 Privacidad

Qué se guarda, dónde y qué viaja en un enlace

8 Si lo estás pasando muy mal

Qué hace el buscador cuando detecta peligro

9 Preguntas frecuentes

Las dudas que más llegan

CAPÍTULO UNO

Qué hace este buscador

Casi nadie sabe cómo se llama lo que le pasa. No hace falta.

El buscador de la biblioteca entiende cómo se cuentan las cosas de verdad. No busca palabras sueltas: traduce lo que escribes a lo que un profesional reconocería, y te dice qué recursos de los 38 que hay encajan con ello, y por qué.

Antes, si escribías «me despierto de madrugada» y ningún recurso contenía esas palabras exactas, no aparecía nada. Ahora el buscador sabe que eso es un problema de sueño, te lo dice, y te lleva a los recursos que lo trabajan.

Lo que puedes hacer con él

- **Buscar con tus palabras** y ver cómo lo ha entendido.
- **Dejarte orientar** con tres preguntas si no sabes qué escribir.
- **Explorar la biblioteca por áreas** en un gráfico que se puede pulsar.
- **Reunir una selección** y enviarla por WhatsApp, correo, enlace o papel.
- **Si eres profesional**, preparar una receta de recursos para tu paciente.

Lo que no hace

No evalúa, no diagnostica y no decide por ti. Recomienda en función de lo que escribes, y lo que escribes nunca cuenta toda la historia. Es una puerta de entrada, no una consulta.

El buscador no sustituye al médico

Si hay dolor, si la dificultad apareció de golpe o si empezó al cambiar de medicación, lo primero es una valoración médica. El buscador te llevará a recursos útiles, pero en esos casos el orden importa: primero se descarta la causa física.

CAPÍTULO DOS

Escríbelo con tus palabras

Como se lo contarías a alguien de confianza. Estas son búsquedas reales.

Escribes	Lo entiende como	Te recomienda
«termino muy rápido y mi pareja se queda a medias»	eyaculación precoz	Eyaculación precoz: programa completo · El reloj · Entrenador de control eyaculatorio
«no se me levanta con mi pareja»	dificultades de erección	Disfunción eréctil: programa médico y psicológico · Erección y salud cardiovascular
«no tengo ganas desde que nació el bebé»	deseo sexual bajo y posparto	Deseo sexual bajo · Sexualidad en el embarazo y el posparto
«me duele cuando intentamos penetrar»	dolor en las relaciones	Registro progresivo para vaginismo · Vulvodinia · Suelo pélvico
«mi pareja quiere más sexo que yo»	diferencias de deseo en la pareja	Deseo discrepante · El guion sexual · Lista Sí / Quizás / No
«tomo sertralina y no llego al orgasmo»	orgasmo y efectos de la medicación	Anorgasmia · Buscador de efectos sexuales de fármacos
«¿es normal durar tres minutos?»	saber si lo mío es normal	El reloj · Criterios de disfunción sexual

Tres consejos para escribir mejor

- 1 Cuenta lo que pasa, no el nombre.** «Me quedo en blanco cuando hablo en público» funciona mejor que «fobia social», aunque las dos se entienden.
- 2 Una cosa cada vez.** Si te pasan varias, busca primero la que más pesa ahora. Mezclarlas diluye la recomendación.
- 3 Mira el «Lo he entendido como».** Si no acierta, dilo de otra manera. Es la forma más rápida de corregirlo.

CAPÍTULO TRES

Cómo leer las recomendaciones

Cada tarjeta dice qué es, cuánto pide y por qué te la enseña.

Marca	Qué significa
Recomendado	Aparece en las tres primeras cuando encajan bien. Son las que mejor responden a lo que has escrito.
Formato	Herramienta, ejercicio, programa, guía o manual para profesionales.
Tiempo	Lo que pide: de cinco a quince minutos, una lectura breve o varias semanas de trabajo.
Encaja con	El motivo de la recomendación, con tus palabras traducidas.
Barra de relevancia	Cuánto se ajusta cada recurso respecto al mejor resultado de esa búsqueda.
En pareja	Recursos pensados para hacer entre dos.

Qué formato elegir

Formato	Cuándo elegirlo
Guía	Cuando lo primero es entender qué te pasa y si es esperable.
Herramienta o ejercicio	Cuando necesitas hacer algo hoy, en diez minutos.
Programa	Cuando quieres trabajarlo en serio. Pide semanas y registro, y es donde más se nota el cambio.

Debajo de los resultados aparece «También te puede servir», con recursos cercanos. Y si has abierto recursos antes, el buscador te recuerda por dónde ibas y te propone el siguiente.

CAPÍTULO CUATRO

El orientador de tres preguntas

Para cuando no sabes qué escribir, que es lo más normal del mundo.

Pregunta	Qué contestas
1 · ¿Qué te trae por aquí?	Eliges una de las demandas frecuentes o lo escribes con tus palabras.
2 · ¿Qué te vendría mejor ahora?	Entender lo que me pasa, hacer algo hoy o trabajarlo unas semanas.
3 · ¿A solas o en pareja?	A solas: Baja los recursos que exigen a la otra persona. En pareja: Sube los recursos pensados para hacer juntos. Me da igual: Muestra lo más útil, sin preferencia.

Ejemplo

Eliges «No tengo deseo», después «Entender lo que me pasa» y por último «En pareja». El orientador pone arriba la explicación del ciclo de respuesta y los recursos para trabajarlo entre los dos.

Puedes volver atrás en cualquier paso, y cerrar el orientador sin perder nada. Si la recomendación no te convence, repítelo cambiando la segunda respuesta: suele ser la que más mueve el resultado.

CAPÍTULO CINCO

Tu selección

Reunir los recursos que te interesan y hacérselos llegar a quien te atiende.

- 1 En cada tarjeta, pulsa «**Añadir a mi selección**». Puedes reunir hasta ocho.
- 2 Aparece una barra abajo con el número de recursos. Pulsa «**Ver y enviar**».
- 3 Si quieres, añade tu firma y una nota breve.
- 4 Elige cómo enviarlo: **WhatsApp, correo, copiar el enlace o imprimir**.

Ejemplo

Has estado mirando El reloj y el programa de eyaculación precoz. Los añades a tu selección y se los envías por correo a tu sexólogo para comentarlos en la primera cita.

Quien recibe el enlace ve exactamente esos recursos, con tu nota. Y la selección se queda guardada en tu dispositivo para la próxima vez que entres.

CAPÍTULO SEIS

La receta de recursos

Para profesionales: indicar recursos a un paciente con un solo enlace.

Pulsa «Soy profesional» arriba del buscador. Aparecen los manuales clínicos, y tu selección pasa a llamarse receta de recursos. Funciona igual, pero está pensada para lo que haces en consulta: indicar trabajo entre sesiones.

- 1 Busca o explora y añade los recursos que quieras indicar.
- 2 Abre la receta y firma con tu nombre o el de tu consulta.
- 3 Escribe una indicación breve: por dónde empezar, cuándo usarlo, qué traer a la siguiente sesión.
- 4 Envía el enlace por el canal que uses con ese paciente.

Ejemplo

Una pareja consulta por deseo discrepante. Eliges el programa de focalización sensorial y la Lista Sí / Quizás / No, firmas con el nombre de la consulta, escribes «Hacedlo juntos, sin prisa, y lo revisamos en la próxima sesión» y envías el enlace a los dos.

Tu paciente abre el enlace y ve, arriba de todo:

«Recursos que te recomienda Sexólogos Valencia», con tu nota destacada y los recursos listos para abrir.

Buenas prácticas

- **Pocos recursos.** Dos o tres rinden más que ocho. Una receta larga se abandona.
- **Di por cuál empezar.** Es la indicación que más cambia que el paciente lo use.
- **Nada de datos clínicos en la nota.** Viaja dentro del enlace: nada de nombres, diagnósticos ni detalles.
- **Pide que lo traiga.** Casi todos los recursos generan un informe que el paciente puede enviarte antes de la sesión.

CAPÍTULO SIETE

Privacidad

Corto, porque la respuesta también lo es.

Qué	Dónde queda
Lo que escribes en el buscador	En ningún sitio. Se analiza en tu propio dispositivo y no se envía.
Tu selección y los recursos abiertos	En el navegador de tu dispositivo. Nadie más puede verlos.
La nota y la firma de una receta	Dentro del enlace. Quien tenga el enlace puede leerlas.
La búsqueda en la barra de direcciones	Queda en el historial del navegador, como cualquier página.

Si compartes el dispositivo

Usa una ventana privada: al cerrarla no queda ni la selección ni el historial. Y recuerda que un enlace de receta es como una carta: puede leerlo quien lo tenga.

CAPÍTULO OCHO

Si lo estás pasando muy mal

Lo que hace el buscador cuando lo que escribes indica peligro.

Si escribes algo que hace pensar que puedes estar en peligro, el buscador **no te enseña ningún recurso**. Te enseña primero a quién llamar. No es un fallo: es deliberado. En ese momento un ejercicio no es lo que necesitas.

Y si lo que describes es miedo a alguien con quien convives, tampoco te propone ejercicios de pareja: ningún ejercicio sirve cuando hay miedo o control. Te indica la ayuda específica.

A quién llamar

024 · Línea de atención a la conducta suicida. Gratuita, confidencial, las veinticuatro horas.

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.

CAPÍTULO NUEVE

Preguntas frecuentes

Las que más llegan.

¿Por qué no me sale lo que busco?

Prueba a contarlo de otra forma, con lo que te pasa en vez del nombre. Si aun así no aparece, puede que el recurso todavía no exista: al final de la página puedes pedirlo, y si encaja se hace y se publica gratis.

¿El buscador aprende de mí?

No en el sentido de guardar lo que escribes. Solo recuerda, en tu dispositivo, qué recursos has abierto, para proponerte el siguiente cuando vuelvas.

¿Puedo usar la receta si no soy profesional?

Sí. Es la misma función con otro nombre: sirve igual para enviar a tu psicólogo lo que has estado mirando.

¿Caduca el enlace de una receta?

No. Funciona mientras los recursos sigan publicados. Si alguno se retira, simplemente deja de aparecer.

¿Funciona en el móvil?

Sí, y está pensado para eso: el orientador y la selección se manejan con el pulgar, y el envío por WhatsApp abre directamente la aplicación.

Una última cosa

Encontrar el recurso adecuado es el primer paso, no el último. Los recursos acompañan, ordenan y ayudan a entender; lo que de verdad cambia las cosas suele ocurrir en una conversación con alguien que escucha bien.

Si llevas tiempo buscando por tu cuenta y nada termina de encajar, esa también es una buena razón para consultar.



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