SEXÓLOGOS VALENCIA

El comienzo

Taller de salud sexual
18 a 30 años · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer
Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

El comienzo · Programa completo
Taller de salud sexual para jóvenes (18 a 30 años)

Diseño y dirección: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966 · info@sexologosvalencia.es

Primera edición, octubre de 2026. Gratuita para uso familiar y docente. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente. Para impartirlo en un centro o entidad, escribe a info@sexologosvalencia.es

Aviso. Material educativo: no diagnostica, no sustituye una consulta médica ni sexológica y no recomienda tratamientos ni cambios de medicación. Para síntomas o pruebas, acude a tu centro de salud. Si hay miedo, control o algo no consentido: 016.

Índice

1 **El marco**

De dónde salen estos contenidos

2 **Sesión 1 · Consentimiento más allá del eslogan**

Trabajar los matices que no cabían en «no es no».

3 **Sesión 2 · El guion de la pornografía**

Separar lo aprendido en pantalla de la sexualidad real.

4 **Sesión 3 · Cuando el cuerpo no responde**

Desactivar la ansiedad de ejecución antes de que se instale.

5 **Sesión 4 · Salud sexual sin estigma**

Información concreta sobre infecciones, pruebas y protección.

6 **Sesión 5 · Hablar de lo que se quiere**

Pedir, decir que no y negociar, que es lo que casi nadie entrenó.

7 **Sesión 6 · Apps, citas y rechazo**

Lo que nadie trabaja y es la vida sexual real de esta edad.

8 **Competencias**

Qué se espera al terminar el taller

9 **Las preguntas que siempre salen**

Con respuesta lista para usar

CAPÍTULO UNO

El marco

De dónde salen estos contenidos, y por qué este orden.

La generación que más información tiene es también la que más dudas trae a consulta, porque lo que se aprende en pantalla no se parece a lo que ocurre en una cama. Seis sesiones sobre consentimiento real, el guion que enseña la pornografía, la ansiedad de rendimiento, la salud sexual sin estigma y cómo se habla de todo esto con alguien nuevo.

Referencia	Qué aporta
Orientaciones técnicas de UNESCO	Contenidos por franjas de edad y la revisión de la evidencia: los programas integrales no adelantan el inicio de las relaciones.
Estándares de la OMS para Europa	Una matriz de educación sexual holística desde la primera infancia, centrada en derechos y bienestar.
Normativa española	La educación afectivo-sexual está recogida en la normativa educativa y en la ley de protección integral a la infancia.

> **Los dos criterios de todas las sesiones**
> Responder a lo que se pregunta **sin adelantar lo que no toca**, y tratar la sexualidad como parte de la salud y de los derechos, no como una lista de peligros.

CAPÍTULO DOS

Sesión 1 · Consentimiento más allá del eslogan

60 min · 18 a 30 años

> **Objetivo**
> Trabajar los matices que no cabían en «no es no».

Desarrollo

1. Casos de presión sutil: insistencia, chantaje emocional, grupo, jerarquía.
2. Alcohol y consentimiento: por qué complica y qué implica legalmente.
3. Parar a mitad: entrenar cómo se dice y cómo se recibe.
4. Qué hacer si uno cree que se pasó de la raya, y qué hacer si le pasó a él.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que identifiquen la presión en un caso que parecía normal.	Reducirlo al marco legal: el objetivo es que lo apliquen.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · El guion de la pornografía

60 min · 18 a 30 años

> **Objetivo**
> Separar lo aprendido en pantalla de la sexualidad real.

Desarrollo

1. Comparar el guion pornográfico con lo que describe la sexología: deseo, tiempos, variabilidad.
2. Los mitos que más daño hacen: duración, tamaño, disponibilidad permanente, ausencia de negociación.
3. Efecto en las expectativas propias y en la presión hacia la otra persona.
4. Cuándo el consumo se vuelve un problema y dónde pedir ayuda.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que puedan nombrar tres mitos y su versión real.	Moralizar sobre el consumo: cierra la conversación.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Cuando el cuerpo no responde

60 min · 18 a 30 años

> **Objetivo**
> Desactivar la ansiedad de ejecución antes de que se instale.

Desarrollo

1. Explicar el rol de espectador: mirarse desde fuera apaga la respuesta.
2. Frecuencia real de los gatillazos y de la falta de lubricación: lo normal, no la excepción.
3. Qué decir en el momento, en voz alta, y por qué funciona.
4. Cuándo consultar: cuando se repite, preocupa o empieza a evitarse.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que normalicen el episodio aislado y sepan cuándo sí consultar.	Entrar en técnicas o descripciones de prácticas.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Salud sexual sin estigma

60 min · 18 a 30 años

> **Objetivo**
> Información concreta sobre infecciones, pruebas y protección.

Desarrollo

1. Las infecciones más frecuentes y el hecho de que muchas no dan síntomas.
2. Qué protege el preservativo y qué no; vacuna del VPH también en adultos jóvenes.
3. Dónde hacerse pruebas en la ciudad, con qué periodicidad y con qué confidencialidad.
4. Cómo se avisa a una pareja anterior si aparece un positivo.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que salgan con un sitio concreto donde hacerse pruebas.	Usar imágenes impactantes: aumentan el estigma y reducen la consulta.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · Hablar de lo que se quiere

60 min · 18 a 30 años

> **Objetivo**
> Pedir, decir que no y negociar, que es lo que casi nadie entrenó.

Desarrollo

1. Pasar de la indirecta a la petición concreta, con ejemplos.
2. Decir que no a una práctica sin que parezca un rechazo a la persona.
3. Qué hacer cuando lo que uno quiere cambia a mitad.
4. Práctica por parejas con frases reales del grupo.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que formulen una petición concreta sin rodeos.	Convertirlo en un taller de pareja: la mayoría no viene en pareja.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Apps, citas y rechazo

55 min · 18 a 30 años

> **Objetivo**
> Lo que nadie trabaja y es la vida sexual real de esta edad.

Desarrollo

1. Expectativas y desgaste: por qué el formato empuja a la comparación constante.
2. Seguridad en la primera cita: lugar, aviso, retirada.
3. Gestionar el rechazo sin que se convierta en una medida de uno mismo.
4. Señales de una relación que controla, desde el primer mes.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que salgan con un plan de seguridad para una primera cita.	Juzgar el uso de apps: se desconecta el grupo.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar el taller, por dominios.

Dominio	Competencias
Cuerpo y respuesta	Conoce su respuesta sexual y su variabilidad; Reconoce el rol de espectador.
Deseo y vínculo	Distingue deseo espontáneo de responsivo; Identifica qué le frena en un encuentro.
Salud y medicación	Sabe dónde y cuándo hacerse pruebas; Conoce qué protege el preservativo y qué no.
Comunicación	Formula peticiones concretas; Sabe decir que no sin romper el clima.
Derechos y diversidad	Aplica el consentimiento con sus matices; Conoce sus derechos en salud sexual.
Prevención y cuidados	Tiene plan de seguridad para una primera cita; Reconoce señales tempranas de control.

En la versión interactiva puedes marcar lo trabajado y ver la cobertura por dominios, además de registrar cada sesión impartida con su participación.

CAPÍTULO NUEVE

Las preguntas que siempre salen

Las que más se repiten a esta edad, con respuesta lista para usar.

¿Cuántas veces es normal?

> *No hay una cifra correcta. La frecuencia varía enormemente entre personas y entre momentos de la vida. La pregunta útil es si te sientes bien con lo que hay, no si llegas a un número.*

Me pasó un gatillazo y ahora lo pienso cada vez

> *Es exactamente el mecanismo de la ansiedad de ejecución: mirarse desde fuera apaga la respuesta. Un episodio aislado es muy frecuente; lo que lo instala es tratarlo como un examen.*

¿Cada cuánto hay que hacerse pruebas?

> *Al cambiar de pareja, y de forma periódica si hay varias. Muchas infecciones no dan síntomas, así que esperar a notar algo no es una estrategia.*

Para impartirlo en una entidad

Estos talleres se imparten en ayuntamientos, centros de salud, asociaciones, centros de día y residencias: seis sesiones por grupo, consulta individual opcional y formación al equipo, con memoria de actividad al terminar.

Solicitar una propuesta
info@sexologosvalencia.es · **601 082 966**
Indica la etapa, el número de grupos y las fechas aproximadas.

◆ ◆ ◆

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