SEXÓLOGOS VALENCIA

La casa llena

Taller de salud sexual
30 a 45 años · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer
Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

La casa llena · Programa completo
Taller de sexualidad en la etapa de criar y trabajar (30 a 45 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 · Qué pasó después del parto**
Entender los cambios y quitar culpa a los dos miembros de la pareja.

3 **Sesión 2 · El deseo que no viene solo**
Trabajar el deseo responsivo frente al espontáneo.

4 **Sesión 3 · El tiempo y la carga**
Mirar lo que de verdad está apagando el deseo.

5 **Sesión 4 · Volver a tocarse**
Reconstruir la intimidad sin que todo sea o nada.

6 **Sesión 5 · Lo que nadie pregunta**
Dolor, medicación y cambios que se callan.

7 **Sesión 6 · La conversación pendiente**
Hablar de sexo con la persona con la que llevas años.

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.

Es la etapa en la que más se consulta y de la que menos se habla en público: hijos pequeños, jornadas largas y una pareja que lleva años. El deseo no desaparece: se queda sin hueco y sin novedad. Seis sesiones sobre lo que cambia tras el nacimiento de un hijo, el deseo responsivo, el reparto de la carga y cómo se vuelve a construir intimidad con el tiempo que hay.

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 · Qué pasó después del parto

60 min · 30 a 45 años

> **Objetivo**
> Entender los cambios y quitar culpa a los dos miembros de la pareja.

Desarrollo

1. Cambios físicos y hormonales del posparto y de la lactancia, y sus tiempos.
2. El deseo del otro progenitor: también baja, y casi nunca se dice.
3. Dolor en las relaciones: qué es esperable un tiempo y qué se consulta siempre.
4. Suelo pélvico: para qué sirve valorarlo y con quién.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que la pareja salga sin la lectura de «ya no me desea».	Dar plazos cerrados: cada cuerpo lleva su ritmo.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · El deseo que no viene solo

60 min · 30 a 45 años

> **Objetivo**
> Trabajar el deseo responsivo frente al espontáneo.

Desarrollo

1. Explicar los dos tipos de deseo y por qué el responsivo es la norma en esta etapa.
2. Frenos y aceleradores: qué apaga y qué enciende en cada persona.
3. El error de esperar a tener ganas: cómo se construyen las condiciones.
4. Ejercicio individual de mapa de frenos propio.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que cada persona nombre dos frenos y un acelerador propios.	Convertirlo en una lista de técnicas.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · El tiempo y la carga

60 min · 30 a 45 años

> **Objetivo**
> Mirar lo que de verdad está apagando el deseo.

Desarrollo

1. Carga mental y reparto: quién piensa las cosas, no solo quién las hace.
2. La relación entre agotamiento, resentimiento y deseo, con casos.
3. Negociar tiempo propio y tiempo de pareja sin que sea una concesión.
4. Qué cambia cuando se reparte de verdad, según las parejas que lo han hecho.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que salgan con un acuerdo concreto de reparto.	Tratarlo como un problema de agenda: casi siempre es de reparto.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Volver a tocarse

55 min · 30 a 45 años

> **Objetivo**
> Reconstruir la intimidad sin que todo sea o nada.

Desarrollo

1. Recuperar el contacto no sexual, que suele ser el primero que desaparece.
2. Quitar el objetivo: por qué la presión de llegar a algo lo bloquea.
3. Acordar momentos protegidos, en una casa con niños.
4. Qué hacer cuando uno quiere y el otro no, sin que se convierta en una herida.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que acuerden una forma de contacto sin objetivo esta semana.	Entrar en descripciones de prácticas.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · Lo que nadie pregunta

55 min · 30 a 45 años

> **Objetivo**
> Dolor, medicación y cambios que se callan.

Desarrollo

1. Dolor persistente: nunca es normal, y tiene abordaje.
2. Antidepresivos y anticonceptivos hormonales: efectos sobre el deseo y la respuesta.
3. Cambios en la erección y en la lubricación a esta edad: qué revisar.
4. Cómo plantearlo en una consulta médica sin rodeos.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que sepan qué llevar escrito a una consulta.	Recomendar cambios de medicación: eso lo decide quien la prescribe.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · La conversación pendiente

60 min · 30 a 45 años

> **Objetivo**
> Hablar de sexo con la persona con la que llevas años.

Desarrollo

1. Por qué cuesta más hablarlo con diez años de relación que con alguien nuevo.
2. Pasar del reproche a la petición: fórmulas concretas.
3. Qué hacer con los deseos que no se han contado nunca.
4. Cuándo conviene terapia de pareja y cuándo terapia sexual.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que cada uno salga con una frase preparada para esta semana.	Forzar a compartir en el grupo: se trabaja en privado.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar el taller, por dominios.

Dominio	Competencias
Cuerpo y respuesta	Conoce los cambios del posparto y su curso; Sabe que el dolor persistente se consulta.
Deseo y vínculo	Distingue deseo espontáneo y responsivo; Identifica sus frenos y aceleradores.
Salud y medicación	Sabe qué fármacos afectan a la respuesta sexual; Sabe plantearlo en consulta médica.
Comunicación	Pasa del reproche a la petición; Afronta la diferencia de deseo sin culpables.
Derechos y diversidad	Reparte la carga mental de forma explícita.
Prevención y cuidados	Protege momentos de intimidad sin objetivo; Conoce la valoración de suelo pélvico.

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.

Desde que tuvimos al niño no tengo nada de deseo

> *Es de lo más frecuente, y afecta a los dos miembros de la pareja aunque solo lo diga uno. Suele recuperarse cuando el sueño y el reparto mejoran. Si hay dolor, se consulta siempre.*

¿Es normal que me duela después del parto?

> *Es esperable un tiempo, pero el dolor persistente nunca es algo que haya que aguantar: tiene valoración y tratamiento, y conviene no dejarlo pasar.*

Mi pareja quiere más que yo. ¿Quién tiene el problema?

> *Ninguno de los dos. La diferencia de deseo es la consulta más frecuente en terapia sexual, y se trabaja mirando los frenos de uno y las expectativas del otro, no buscando culpables.*

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